



UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação
Física

CÉLIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA

MOTIVAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E FELICIDADE DE
FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS DO ESTADO DO AMAPÁ

SÃO PAULO
2022

CÉLIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA

**MOTIVAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E
FELICIDADE DE FUNCIONÁRIOS
PÚBLICOS DO ESTADO DO AMAPÁ**

Tese apresentada ao programa de
Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação
Física da Universidade São Judas Tadeu
como requisito parcial para a obtenção do
título de Doutor em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Marcelo
Callegari Zanetti

SÃO PAULO
2022

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Universidade São Judas Tadeu

Bibliotecária: Marieta Rodrigues Brechet - CRB 8/10384

Souza, Célio Roberto Santos de.

S719m Motivação, atividade física e felicidade de funcionários
públicos do Estado do Amapá. / Célio Roberto Santos de
Souza. - São Paulo, 2022.

f. 135: il.; 30 cm.

Orientador: Marcelo Callegari Zanetti.

Tese (doutorado) – Universidade São Judas Tadeu, São

FICHA DE APROVAÇÃO

Tese de Doutorado do(a) **Célio Roberto Santos de Souza**, intitulada **“Motivação, Atividade Física e Felicidade de Funcionários Públicos do Estado do Amapá”**, apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu, na área de concentração ***Escola, Esporte, Atividade Física e Saúde***. Os membros da Banca Examinadora consideraram o(a) candidato(a) aprovado(a). Data: 17/06/2022.

Banca examinadora

Professor Doutor Altair Moiolli - Universidade Paulista – 17/06/2022

Professor Doutor Ricardo Figueiredo Pinto - Universidade do Estado do Pará – 17/06/2022

Professora Doutora Sandra Regina Mota Ortiz - Universidade São Judas Tadeu – 17/06/2022

Professora Doutora Maria Luiza de Jesus Miranda- Universidade São Judas Tadeu – data 17/06/2022

FICHA DE APROVAÇÃO - EDIÇÃO REVISADA

Eu, Prof. Dr. Marcelo Callegari Zanetti, orientador do trabalho realizado por Célio Roberto Santos de Souza, declaro que a edição revisada desta tese cumpre os requisitos exigidos pelo Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Educação Física.

Professor Doutor Marcelo Callegari Zanetti - Orientador

DEDICÁTORIA

Aos meus pais (in memoriam), Sabino Rodrigues de Souza e Jandira Pereira dos Santos, pelo amor e dedicação em buscar o melhor para mim e para meus irmãos.

Ao Sr. José do Carmo (meu sogro) e Sra. Conceição Silva (minha sogra) pelo carinho comigo e minha família, principalmente no período longo de afastamento para as aulas presenciais em São Paulo.

A minha família, minha esposa Kátia Silva, meus filhos Carol, Beatriz, Vitor e Daniela e em especial a minha neta Camila.

Aos meus irmãos, ajudaram a construir as possibilidades dos meus estudos.

Em especial, a família do meu Irmão Edson Souza, sua esposa Leyre Souza e filhos (Edmundo Souza, Laira Souza e Pedro Souza) que foram fundamentais em minha estada em São Paulo.

A Deus, pela certeza de estar ao meu lado todos os dias.

AGRADECIMENTOS

Ao fim do processo de elaboração de um trabalho extenso como uma tese, escrever os agradecimentos faz surgir neste iniciante pesquisador uma enorme sensação de Felicidade. Um dos motivos para grande satisfação é a consciência da lista enorme de agradecimentos, pelas orientações, conselhos e apoio em cada momento de execução deste relato de pesquisa.

Ao Prof. Dr. Marcelo Zanetti, pela excelência nas orientações, conduzidas com sabedoria, levando a reflexões do processo de pesquisa, sem imposições, de forma amigável e respeitosa as minhas limitações.

Aos colegas de turma do programa de Pós-graduação da Universidade São Judas Tadeu, pelo apoio e a satisfação de dividir esse momento de formação com eles.

Ao programa de Pós-graduação da Universidade São Judas Tadeu, na pessoa da Profa. Dra. Maria Luiza Miranda, pela auxílio na condução da pesquisa.

À Prof. Dra. Eliana Florêncio Gama, pelas orientações iniciais no programa de pós-graduação, me recebeu com muito carinho e atenção, sempre disposta a me escutar, com sua alegria contagiante que ficará para sempre no meu coração.

Aos professores do programa de Pós-graduação Universidade São Judas Tadeu, por me acompanharem no percurso de construção dos conhecimentos necessários a tese e na vida de docência universitária.

Aos meus colegas de trabalho da coordenação do curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá, que supriram minha ausência durante meu afastamento, por compreender a necessidade da formação continuidade no magistério superior para a qualidade do nosso trabalho.

RESUMO

No Estado do Amapá a participação do funcionalismo público na economia é marcante, mas tal situação contrasta com a precarização dos serviços públicos, intensificados pelas restrições impostas durante a pandemia do COVID-19, pois muitos servidores enfrentaram dificuldades (medos e frustrações), ressignificando seu sentido de vida, para manter os serviços de atendimento à população, e ainda manter o foco em sua vitalidade, em seu bem-estar, em sua felicidade. O objetivo dessa pesquisa foi identificar as associações dos indicadores de felicidade (BEP e BES), fatores da motivação autodeterminada (NPB e MAV) e a participação em atividades físicas (AF) de funcionários públicos no Estado do Amapá. A pesquisa foi realizada usando questionários on-line (google forms) e considerou a possibilidade de NPB, MAV, BEP, BES e AF estarem associados na percepção dos funcionários públicos do Estado do Amapá. As análises dos resultados apontaram correlações positivas entre NPB e MAV, AF, BEP, BES. Foram observadas diferenças significativas entre grupos de AF em NPB, no BEP, na maioria dos MAV e no afeto positivo, da BES. Um modelo final significativo de previsão do tempo AF foi estabelecido usando as NPB (autonomia, competência e relacionamento) e os construtos do BEP, mas os fatores do BES não foram adequados a regressão. A análise do modelo de equações estruturais confirmou as NPB como indicadoras do BEP e tempo total de AF. Complementarmente, foi observado que as pessoas com maiores níveis de AF foram mais contaminadas pelo COVID-19, mas por outro lado, desenvolveram os casos menos graves da doença e que as pessoas de baixos níveis de AF, consecutivamente precisaram de menos hospitalização para tratamento. O estudo pode provocar reflexões sobre a importância de se buscar assegurar a satisfação das NPB em todos os contextos da vida da sociedade e pensar coletivamente os fatores positivos psicológicos, como a felicidade, o bem-estar e consecutivamente do sofrimento psicológico.

Palavras-chave: Bem-estar. Felicidade. Atividade física. Autodeterminação.

ABSTRACT

In the State of Amapá, the participation of the civil service in the economy is remarkable, but this situation contrasts with the precariousness of public services, intensified by the restrictions imposed during the COVID-19 pandemic, as many servers faced difficulties (fears and frustrations), resignifying their sense of life, to maintain services for the population, and still focus on their vitality, on their well-being, on their happiness. The objective of this research was to identify the associations between happiness indicators (BEP and BES), factors of self-determined motivation (NPB and MAV) and participation in physical activities (PA) of public servants in the State of Amapá. The research was carried out using online questionnaires (google forms) and considered the possibility that NPB, MAV, BEP, BES and AF are associated in the perception of public servants in the State of Amapá. The analysis of the results showed positive correlations between NPB and MAV, AF, BEP, BES. Significant differences were observed between groups of PA in NPB, in BEP, in most of the MAV and in the positive affect, of the BES. A final significant AF weather forecast model was established using the NPB (autonomy, competence and relationship) and the BEP constructs, but the BES factors did not fit the regression. The analysis of the structural equation model confirmed the NPB as indicators of BEP and total PA time. In addition, it was observed that people with higher levels of PA were more contaminated by COVID-19, but on the other hand, developed less severe cases of the disease and that people with low levels of PA consecutively needed less hospitalization for treatment. The study can provoke reflections on the importance of seeking to ensure the satisfaction of NPB in all contexts of society's life and collectively thinking about positive psychological factors, such as happiness, well-being and, consecutively, psychological suffering.

Keywords: Happiness. Well-being. Physical activity. Theory of Self-Determination.

LISTA DE ABREVIATURAS

AF	Atividade Física
BEP	Bem-estar psicológico
BES	Bem-estar subjetivo
COVID-19	Vírus SARS-CoV-2
EUA	Estado Unidos da América
FIB	Felicidade Interna Bruta
GA	Grupo de Alto Nível de atividade física
GB	Grupo de Baixo Nível de atividade física
GM	Grupo de Moderado Nível de atividade física
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
IMC	Índice de Massa Corpórea
IMC	Índice Massa Corporal
IPAQ	Questionário internacional de atividade física
MAV	Metas e Aspirações de Vida
Mets	Metabolic Equivalent
NAF	Nível de Atividade Física
NPB	Necessidade Psicológicas Básicas
ONU	Organização das Nações Unidas
PANAS	Positive and negative affect scale (Escala de afetos positivos e negativos)
PIB	Produto Interno Bruto
SEPLAN	Secretaria Estado de Planejamento
TAD	Teoria da Autodeterminação
UTI	Unidade de Terapia Intensiva
WHO	World Health Organization

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Mapa do Amapá.....	20
Figura 2 - Participação dos Três Setores na Economia do Amapá	21
Figura 3 - Participação do Setor Terciário na Economia do Amapá (2015 – 2019).	21
Figura 4 - Taxa de Ocupação de UTI por COVID-19 no Amapá (02/2020 a 03/2021).	22
Figura 5 - Mapa do Império Romano.....	27
Figura 6 - Distribuição das Metas e Aspirações de Vida (MAV)).....	39
Figura 7 - Validade regressão linear múltipla	43
Figura 8 - Participantes por Secretária de Estado.....	44
Figura 9 - Frequência da Infecção COVID por Grupos de NAF.	47
Figura 10 - Frequência de hospitalização por COVID-19 nos grupos de NAF.	48
Figura 11 - Frequência de Hospitalização por Composição Corporal.	49
Figura 12 -Post-Hoc da Autonomia das NPB nos Grupos de NAF.....	60
Figura 13 - Post-Hoc de Competência das NPB nos Grupos de NAF.....	60
Figura 14 - Post-Hoc de Relacionamento das NPB nos Grupos de NAF.....	61
Figura 15 - Post-Hoc da Satisfação com a Vida nos Grupos de NAF.	62
Figura 16 - Post-Hoc da Afeto Positivo nos Grupos de NAF.....	63
Figura 17- Post-Hoc da Autoaceitação de BEP nos Grupos de NAF.....	64
Figura 18 - Post-Hoc de Crescimento Pessoal de BEP nos Grupos de NAF.....	65
Figura 19 - Post-Hoc da Propósito de Vida de BEP nos Grupos de NAF.	66
Figura 20 - Post-Hoc de Domínio do Ambiente de BEP nos Grupos de NAF.	66
Figura 21 - Post-Hoc da Relação com os outros de BEP nos Grupos de NAF.	67
Figura 22 - Post-Hoc de Autonomia de BEP nos Grupos de NAF.....	68
Figura 23 - Post-Hoc de Autoaceitação de MAV nos Grupos de NAF.	70
Figura 24 - Post-Hoc de Imagem de MAV nos Grupos de NAF.	70
Figura 25 - Post-Hoc de Comunidade de MAV nos Grupos de NAF.....	71
Figura 26 - Post-Hoc de Conformidade de MAV nos Grupos de NAF.....	71
Figura 27 - Post-Hoc de Saúde de MAV nos Grupos de NAF.....	72
Figura 28 - Post-Hoc de Afiliação de MAV nos Grupos de NAF.....	72
Figura 29 - Post-Hoc de Popularidade de MAV nos Grupos de NAF.....	73

Figura 30 - Post-Hoc de Segurança de MAV nos Grupos de NAF.....	73
Figura 31 - Modelo de Equações Estruturais baseado em 3 fatores: NPB, BEP e AF.....	78

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Índice de qualidade do ajuste do modelo.....	43
Tabela 2 - Estatísticas descritivas das variáveis categóricas.....	45
Tabela 3 - Estatísticas descritivas das variáveis sobre a Pandemia.	46
Tabela 4 - Associação de NAF com diagnóstico positivo por COVID-19.....	47
Tabela 5 – Associação do NAF com Hospitalização por COVID-19	48
Tabela 6 - Composição Corporal x Internação COVID	49
Tabela 7 - Variáveis Descritivas-Quantitativas de Caracterização e Atividade Física dos Participantes	50
Tabela 8 - Variáveis Descritivas-Quantitativas de NPB, BES e BEP dos Participantes.....	51
Tabela 9 - Variáveis Descritivas-Quantitativas de MAV dos Participantes.	52
Tabela 10 - Correlação de Pearson entre a NPB, BES, BEP e AF.....	54
Tabela 11 - Correlação de Pearson entre a AF, MAV, BES e o BEP	56
Tabela 12 - Correlação de Pearson entre MAV e NPB.....	58
Tabela 13 - Comparação entre as categorias do IPAQ em função da NPB.	59
Tabela 14 - Comparação entre as categorias do IPAQ em função do BES.....	61
Tabela 15 - Comparação entre as categorias do IPAQ em função da BEP.....	64
Tabela 16 - Comparação entre as categorias do IPAQ em função da MAV	69
Tabela 17 - Modelo inicial com log (TAF).	75
Tabela 18 - Modelo final com log (TAF).....	75
Tabela 19 - Estimativas padronizadas dos parâmetros do modelo.....	80
Tabela 20 - Proporção de variância nas variáveis indicadoras explicada por fator	81
Tabela 21 - Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as Variáveis do Modelo	83

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 – TRAJETÓRIA E INTRODUÇÃO	17
1.1-Trajectoria	17
1.2-Introdução	20
CAPÍTULO 2 – MARCO REFERENCIAL	24
2.1-Psicologia Positiva e Felicidade	24
2.3-O desejo da busca pela felicidade.	28
2.4-Principais Abordagens sobre a Felicidade	28
2.4.1-Felicidade e Bem-Estar Subjetivo	29
2.4.2-Bem-Estar Psicológico e Eudaimonia	29
2.5-Bem-estar e felicidade	31
2.6-Felicidade e Atividade Física	31
2.7-Motivação e Atividade Física	32
2.8-Teoria da Autodeterminação e Atividade Física	32
2.9 - Atividade Física, Motivação e Felicidade	35
2.10 - Atividade Física, fatores da Pandemia e fatores Psicológicos	36
CAPÍTULO 3 – OBJETOS	37
3.1 - Objetivo Geral	37
3.2 - Objetivos Específicos	37
3.3 - Hipóteses	37
CAPÍTULO 4 – MÉTODO	38
4.1 - Tipo de Pesquisa e Amostra	38
4.2 - Instrumentos da Pesquisa	38
4.3-Procedimentos de coleta e análise dos dados	40
4.4-Critérios De Inclusão	41
4.5-Critérios De Exclusão	41
4.6-Tamanho Da Amostra	41
4.7-Análise de Dados	42
CAPÍTULO 5 – RESULTADOS E DISCUSSÃO	44
5.1-Characterização dos participantes da pesquisa	44
5.2- Os Participantes da Pesquisa na Pandemia	46
5.3-Estatísticas descritivas das variáveis quantitativas	49

5.4-Associação entre as variáveis MAV, NPB, NAF, BES e BEP _____	53
5.5 - Comparação entre as variáveis de satisfação das NPB, MAV, BEP e BES por NAF. _____	59
5.5.1- A Satisfação das NPB do contexto geral por Grupo de NAF ____	59
5.5.2 - A percepção do BES por Grupo de NAF _____	61
5.5.3 - A percepção do BEP por Grupo de NAF _____	64
5.5.4 - As diferenças em MAV por Grupos de NAF. _____	69
5.6 – A Atividade física em função das NPB e dos indicadores de felicidade _____	74
5.6.1- Interpretação dos Resultados do Efeito das variáveis no TAF _	76
5.6.2 - Modelos de Equações Estruturais _____	77
CAPÍTULO 6 - CONCLUSÃO _____	84
Referências Bibliográficas _____	85
Anexos _____	106
ANEXO I - Escala das Necessidades Psicológicas Básicas _____	106
ANEXO II- Escala de Aspirações e Metas de Vida _____	107
ANEXO III – Escala de Bem-Estar Psicológico _____	1
ANEXO IV- Escala de Satisfação com a Vida _____	4
ANEXO V – Escala de Afetos Positivos e Negativos _____	5
ANEXO – VI – Questionário Internacional de Atividade Física –Versão Curta _____	6
Apêndices _____	9
Apêndice A – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) _____	9
Apêndice B – Carta-convite enviada ao governo do Amapá. _____	10
Apêndice C – Parecer do comitê de ética em pesquisas. _____	11
Apêndice D – Caracterização dos participantes _____	15

CAPÍTULO 1 – TRAJETÓRIA E INTRODUÇÃO

1.1-Trajetoária

Encontrar barreiras no caminho da vida, sejam elas socioeconômicas, psicossociais, etnoculturais ou biofísicas, é comum no processo de desenvolvimento de todas as pessoas. Sem ter consciência clara sobre isso, em muitas circunstâncias, busquei superá-las de forma mais simples, adequada as capacidades e habilidades que eu tinha no momento, mesmo que não fosse a estratégia mais eficiente. Ao final de cada desafio, aprendi algo novo quer seja, em superar as emoções negativas internas, com equilíbrio entre as expressões de sentimentos positivos e negativos, ou ter mais relacionamentos positivos com as pessoas, ser mais empático ou ainda ser um pouco mais generoso com os outros.

Acredito que o momento da minha vida que melhor ilustra esse processo de desenvolvimento foi quando eu tinha 8 anos de idade, e estava sozinho em uma banca de bombom no centro de Belém (Capital do Pará), as vésperas do círio de Nazaré. Minha mãe, que me levava sempre com ela para ajudar no trabalho como camelô, teve que se ausentar por um curto período. Nós estávamos prontos para a festa do Círio de Nazaré, com muitas mercadorias para o período de 15 dias da festa. Mas em um momento de distração, os funcionários da prefeitura levaram tudo o que tínhamos. Eu fiquei muito triste, porque tinha falhado em ajudar a minha mãe. Lembro que chorei muito, acho que até hoje é uma das memórias mais marcantes da minha vida.

Quando minha mãe chegou e me viu chorando, ficou mais preocupada comigo, do que com tudo que havia sido levado. Mas naquele momento, ela que nunca pôde ir à escola, foi retirada do convívio familiar aos 5 anos de idade para viver em situação similar a escravidão até os 18 anos, me deu uma “aula” sobre o cuidado com os sentidos das outras pessoas, que orientou os meus estudos no doutorado. Ela que falou para eu não chorar mais, porque já tinha sido levado o que tínhamos. Mas que nós não tínhamos perdido o principal, a vontade de vencer. E que ela conseguiria comprar tudo novamente, antes da festa do círio de Nazaré. Foi o que ela fez!

Para conseguir minha mãe decidiu comprar tudo “fiado”, não existia cartão de crédito, usou sua habilidade de relacionamentos e de convencimento. E acreditou na sua competência de vendedora. E buscando um sentido maior que o lucro com as vendas, um objetivo orientado em me ensinar a acreditar na minha capacidade de escolha, de ser livre, mas responsável.

No início do doutorado eu não sabia muito bem o que era isso, como a ciência discutia essa força interior. Por que algumas pessoas superam suas dificuldades da vida e outras não superam essas dificuldades, muitas vezes até menores? O que faz com que essas pessoas não percam o foco? O que dá sentido à vida? Eu sabia o que queria, mas não onde encontrar na ciência.

De forma geral, sempre foi um aluno acima da média, mas longe de ser brilhante. A dislexia, me ajudou mais de que atrapalhou. Quando tive que aprender a ler, decorar regras, algo mais metódico, me atrapalhou. Por outro lado, quando tinha que compreender, analisar, criar, que tinha tempo para reflexão, me ajudou.

No doutorado, não foi diferente. No início, busquei sobre o sentido da vida na evolução e na fisiologia do cérebro humano. Por ser curioso e criativo, gostava de ler sobre o desenvolvimento cerebral e acreditava que as dificuldades impostas pelo ambiente, orientaria as adaptações neurais, necessárias à continuidade da vida. E isso, por exemplo, teria ocorrido com as espécies humanas na sobrevivência e manutenção da vida no início hostil das civilizações.

No entanto, ao ler os livros de Harari (2013; 2017) e Lieberman (2014) descobri que coexistiram durante milhares de anos, diferentes espécies de homínídeos, alguns com capacidades cerebrais (tamanho do crânio) até maiores que o sapiens, contudo, não deixaram descendentes e desapareceram, ou seja, as adaptações cerebrais dos homínídeos de maior capacidade cerebral, não os ajudou.

Mas por outro lado, o que parece ter sido diferença eram os comportamentos socioafetivos, bem mais relacional, de proteção e cuidado com o grupo dos sapiens que nas outras espécies de homínídeos. Talvez por serem mais fracos fisicamente, os sapiens precisavam ser unidos para se defender.

Os livros de Damásio (2011, 2012, 2015, 2018) me ajudaram a colocar mais uma peça nesse quebra-cabeça, em tentar entender os processos de tomadas de decisão, descobri que decidimos cognitivamente pelo que nos aproxima das outras pessoas, um sistema de posicionamento emocional, que são processos decisórios baseados em vínculos relacionais.

De outro modo, caso permaneça alguma dúvida em qual decisão tomar, a consciência da decisão será mais baseada na razão, mais objetiva, que tomará a frente priorizando as necessidades que favoreçam a continuidade da vida da espécie.

Achei interessante também as pesquisas arqueológicas que observam nos vestígios ósseos dos homínídeos, essas pesquisas consideram que o vínculo e a empatia, não foram comuns nas diferentes espécies de seres humanos. O livro com diversos estudos na nova área da bioarqueologia do cuidado, organizado por Shanks (1987), sugere que os sapiens eram cuidadores de seus membros de grupo, em situações que estavam machucados, doentes e inclusive realizavam cerimônias de despedidas aos que não sobreviviam.

Assim passei a aproximar meus estudos do campo psicossocial, o qual explica melhor as diferentes formas que as pessoas podem tomar decisões para se relacionar e buscar suas necessidades nos contextos da vida. Mas por outro lado, o tempo de busca passou a me incomodar.

Logo o tempo, que talvez seja o pior inimigo da dislexia! E comecei a me questionar, se seria capaz de ir em frente. Por várias vezes pensei em abandonar tudo, uma cobrança interna muito maior que a externa.

Mesmo assim, passei a tentar entender, sobre as propostas de Maslow (PITTMAN; ZEIGLER, 2007) e logo percebi que a pirâmide hierárquica das necessidades humanas, traz na base fundamental as necessidades de alimentação e segurança. E para quem estava prestes a abandonar o que me traria mais segurança no trabalho e não tinha vontade de comer (já havia emagrecido 10 kg). A proposta não fazia sentido, pois vivia um sofrimento interno quase insuportável. Assim, a proposta me pareceu pouco adequada para explicar o sentido de vida que tinha perdido naquele momento.

Com a ajuda da minha então orientadora, passei a entender o que estava ocorrendo comigo, me escutando e aconselhando, me ajudou a não parar, pois internamente eu já havia desistido. Ainda nesse momento bastante conturbado, me ajudou a encontrar a Teoria da Autodeterminação e me levou ao professor Marcelo, que já estudava a mais tempo a Teoria. Eu queria correr para fazer meu projeto de

pesquisa, com a ajuda da professora Eliane, a qual foi fundamental na continuação não apenas dos estudos, mas da vida também. Infelizmente logo depois disso, ela teve que buscar outros desafios e eu tive que trocar de orientador.

Com o professor Marcelo, veio a célebre frase “*primeiro, vamos afiar o machado*”. Com muita calma e alguns ajustes iniciais, ele me ajudou a descobrir o que eu buscava, a felicidade. As leituras de aprofundamento no tema me fizeram ver a grande quantidade de produção em diversas áreas de conhecimento. Um campo de grande potencial de aplicação tanto em pesquisas como em intervenções.

Então passei a estudar, comecei a direcionar a minha vida para encontrar o que havia perdido, a felicidade! Passei a entender que dificuldades na vida sempre iram ocorrer enquanto houver vida. Mas certamente quando temos ajuda de outras pessoas, deixar as dores de lado é um pouco mais simples. E depois de superá-las, a felicidade estará presente.

1.2-Introdução

O Estado do Amapá, situado no extremo norte do país, região Norte do Brasil. Sua área compreende 143.453,7 km² e ocupa o 18º lugar em área territorial entre os estados, a capital é a cidade de Macapá, onde há o monumento chamado Marco Zero que representa a divisão da cidade em dois hemisférios e a maior parte do estado está no hemisfério norte e uma menor parte no hemisfério sul (**Erro! Fonte de referência não encontrada.**). O Estado do Amapá tem uma população de aproximadamente 829.494 pessoas, com baixa densidade demográfica, cerca de 4,69 hab/km². O Amapá, faz fronteira com o Estado do Pará, com o Suriname e a Guiana Francesa e concentra uma grande diversidade de ambientes naturais, fazendo parte de dois grandes domínios geográficos: o amazônico e o oceânico, o que lhe atribui características muito particulares quanto à formação e à estruturação de seus ambientes naturais.



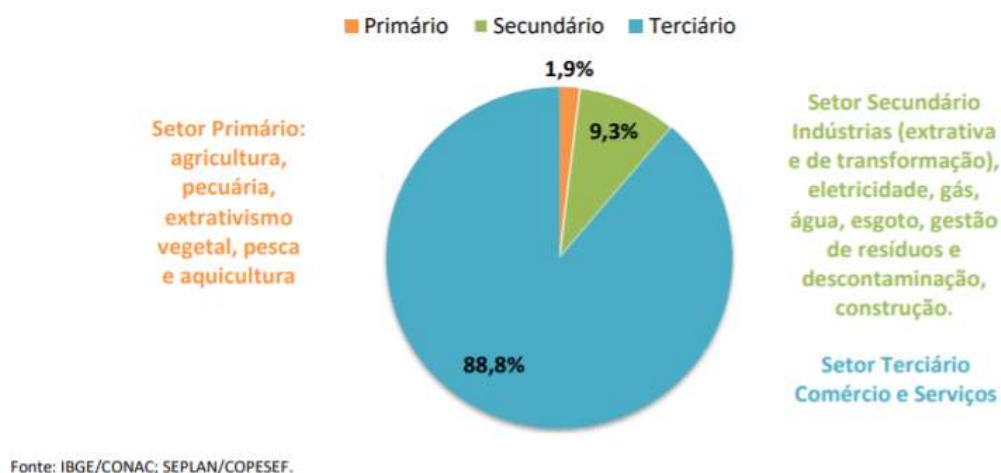
Fonte: IBGE

Figura 1 - Mapa do Amapá

O território que hoje conhecemos como estado do Amapá, foi durante séculos objeto de disputa e ocupação por Espanha, Portugal e França. A antiga capitania da Costa do Cabo Verde, protagonizou inclusive conflitos militares por sua posse. A descoberta da mina de ouro de Calçoene no século XIX, intensificou o interesse francês no domínio do território. No entanto, em 1900, a Suíça, responsável pela decisão, deu ganho de causa ao Brasil (MIYAHIRO, 2011).

A mineração, apesar do declínio nos últimos anos, ainda tem importante papel na economia amapaense. As jazidas de manganês e cassiterita do Estado, foram exploradas por muitas décadas, por empresas concessionárias americanas e canadenses (JUAREZ, 2015). Atualmente para a SEPLAN, a economia no Amapá se completa pela pesca, o extrativismo vegetal, a agricultura, a pecuária, o comércio, serviços, mais o setor público ainda é de grande importância na economia amapaense.

Na **Erro! Fonte de referência não encontrada.**, mostra o percentual de participação dos três setores na economia do Amapá (AMAPÁ, 2019).



Fonte: AMAPÁ, 2020

Figura 2 - Participação dos Três Setores na Economia do Amapá

O setor público, nos últimos anos tem diminuído sua participação na economia do Estado do Amapá (CHELALA, 2008). Mas esse setor ainda tem grande relevância econômica, consequentemente influência social e política em todo o Estado. A **Erro! Fonte de referência não encontrada.**, mostra o percentual de participação do setor terciário da economia ao longo dos últimos anos, dados da SEPLAN (AMAPÁ, 2019).

VA	(%)				
	2015	2016	2017	2018	2019
VA	100	100	100	100	100
Adm. Pública	51,3	53,7	53,0	53,0	53,9
Comércio	15,7	13,0	14,0	14,4	13,6
Serviços	33,0	33,3	33,0	32,6	32,5

Fonte: Amapá, 2020.

Figura 3 - Participação do Setor Terciário na Economia do Amapá (2015 – 2019).

É relevante observar a modificação do foco de desenvolvimento e diversificação de investimentos, a partir da década de 1990 do Estado brasileiro. Quando se inicia a desertificação neoliberal que assegura a fragmentação, individualização, informalidade e precarização do trabalho (ANTUNES; PRAUN 2015; DRUMOND et al., 2019). A precarização dos serviços públicos, que tem sido observado como um fator de influência na qualidade de vida e na saúde mental, tanto dos servidores públicos, que afetam a qualidade dos atendimentos do serviço público, como também das pessoas atendidas pelos servidores (ANDRADE, 2008; BOSQUE, 2017).

Isso pode estar relacionado a dados que revelam o sofrimento psicossocial crescente, principalmente entre a população em idade produtiva. No estado do Amapá dados mais recentes, revelam que a taxa geral de suicídio, acompanha a taxa nacional, que é de 7,2 óbitos por 100.000 habitantes.

Mas a capital, onde estão quase 60% da população do Estado (IBGE, 2020), segundo dados da Secretaria de Vigilância em Saúde (AMAPÁ, 2020) os números de suicídio estão acima da média nacional, com 68% dos casos e a maior taxa por habitantes (9,1 óbitos/100.000hab). Em seguida o município de Santana (4,1 óbitos/100.000hab), Mazagão (1,4 óbito/100.000hab) e Oiapoque (1,1 óbito/100.000hab).

Mais recentemente, o sofrimento psicológico pode ter sido acentuado pela precariedade dos serviços oferecidos a população, revelada na pandemia produzida pelo vírus SARS-CoV-2 (COVID-19). Iniciada em março de 2020, a pandemia levou o Amapá a ser um dos primeiros Estados da federação a decretar o fechamento dos serviços com atendimento presencial e com uma das maiores médias de afastamento no Brasil.

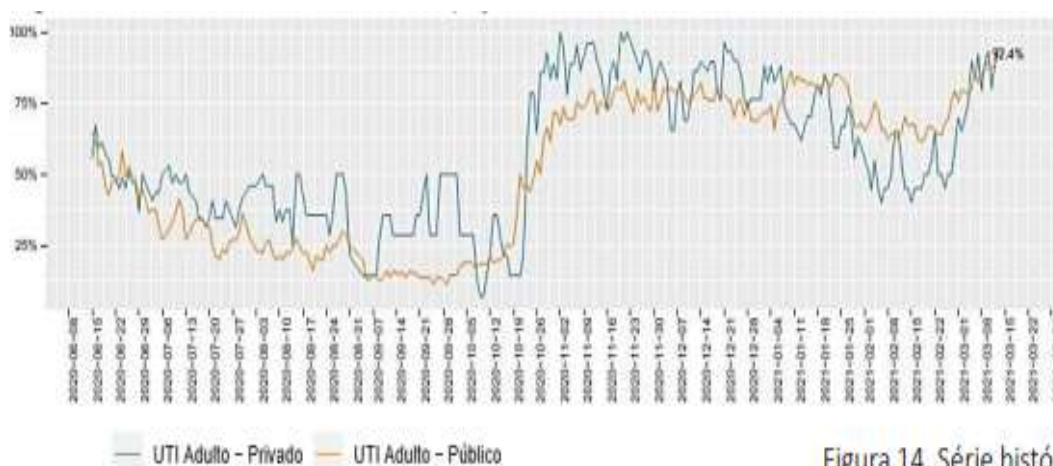


Figura 14. Série histórica

Fonte: Amapá, 2021a

Figura 4 - Taxa de Ocupação de UTI por COVID-19 no Amapá (02/2020 a 03/2021).

O Amapá entre outubro de 2020 a fevereiro de 2021 atingiu altas taxas de ocupação de leitos de UTI, com os atendimentos básicos lotados (AMAPÁ, 2021a). Em meio a este caos, enfrentado na primeira linha por servidores da saúde e complementarmente por diversos servidores (segurança pública, educação e outros) ocorreu um apagão durante 21 dias e 90% da população do Amapá ficou sem eletricidade, 89% da população ficou sem fornecimento de água (bombeamento elétrico) e oferta irregular de serviços de telecomunicações (telefone, tv e internet).

O cenário descrito, pode ajudar revelar a interação da pessoa com o ambiente, o contexto vivido, e ampliar o entendimento dos fatores de risco e de proteção envolvidos no processo saúde-doença (CARVALHO, 2006). Inegavelmente, a população amapaense esteve em frente à muitos fatores de risco, onde todos tiveram dificuldades diversas (saúde, saneamento básico,

segurança, comunicação) e alguns encontraram fatores de proteção para enfrentar suas dificuldades que ocorreram durante este período.

É relevante entender os fatores de risco como relacionados aos eventos negativos, os quais aumentam a probabilidade de problemas físicos, psicológicos e sociais. No caso do servidor público, os mais comuns são a precarização do trabalho, rebaixamento da imagem social do servidor, relações desgastadas com a gestão, falta de reconhecimento, contradições entre exigências profissionais e realidade de trabalho, sentimentos de frustrações entre a idealização do trabalho e suas reais condições de realização, o que podem gerar sofrimento pessoal (MOURA, 2020). Entre os fatores de proteção, estão às influências positivas, as experiências subjetivas, que incluem percepção individual e particular de resiliência, bem-estar, otimismo, felicidade, autodeterminação, esperança, criatividade, habilidades interpessoais e fé. (HELMAN, 2003, CALVETTI; MULLER; NUNES, 2007).

Dessa maneira, em meio a precariedade dos serviços públicos intensificada pelas restrições impostas pelo COVID-19, muitos servidores enfrentaram dificuldades (medos e frustrações), ressignificando seu sentido de vida, para manter os serviços de atendimento à população, e ainda manter o foco na sua vitalidade, no seu bem-estar, na sua felicidade.

Nesse sentido, esta pesquisa buscou identificar que fatores contribuíram para os componentes da motivação autodeterminada, para a participação em atividades físicas e melhores indicadores da felicidade dos funcionários públicos do Amapá. Tais achados podem orientar futuras campos de pesquisa, com potenciais oportunidades de propor, com base nos achados, ações orientadoras para atenuação do sofrimento psicológicos individual e com consequência para toda a sociedade.

CAPÍTULO 2 – MARCO REFERENCIAL

2.1-Psicologia Positiva e Felicidade

O interesse sobre os fatores que dão sentido e melhoram a satisfação com a vida, tem sido teorizado, discutido e questionado ao longo do tempo. Estudos recentes têm associado o bem-estar e a felicidade à diversos eventos da vida das pessoas como características de trabalho, processos educacionais, tipos de tratamentos de saúde e atividade de lazer e esporte (GABRIELE, 2008; KOFFMAN et al, 2013; FROILAND, 2012; DE CAMARGOS et al., 2019; 2020).

Esses estudos são predominantemente fundamentados na Psicologia Positiva, área de pesquisa que busca explicar os fatores positivos em uma “vida bem vivida”, ou seja, qualidades desejáveis, que podem ser aperfeiçoadas no nível coletivo e de esforços pessoais (SELIGMAN; CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

As pesquisas em Psicologia Positiva, que envolvem o bem-estar, o sentido da vida e a felicidade, têm despertado interesse das pessoas, talvez porque queiram saber como ser mais felizes e/ou quais objetivos de vida buscar para aproveitar o melhor da vida. Como área de pesquisa, a Psicologia Positiva é recente, porém o sentido da vida, o bem-estar e a felicidade vêm sendo discutidos desde a Grécia antiga.

2.2 Contribuições Históricas e Filosóficas

Qual o sentido da vida? É provável que quase todas as pessoas em algum momento das suas vidas tenham se questionado sobre essa pergunta. Portanto, certamente há diversas respostas, de caráter individual e intransferível. Então os questionamentos caminharam em distinguir o que torna a vida mais agradável e feliz, atribuindo satisfação às necessidades da vida.

Esse tema tem sido objeto de reflexão de diversos filósofos desde a antiguidade, então vários caminhos foram propostos para se encontrar a felicidade, mas é possível que possa demorar mais alguns anos, décadas, séculos sem serem totalmente encontrados.

É provável que esses caminhos, sejam similares as estradas celestiais do Universo (TODOROVIC; WU; ROSENGREN, 2020), invisíveis para um observador despretensioso, mas encontradas por pessoas inquietas e determinadas em ajudar as futuras gerações que queiram utiliza-las para viagem a outros planetas, de forma mais rápida, agora falta apenas aprender como usá-las.

A exploração das estradas que levam a felicidade, deixadas por Tales de Mileto (700 a.C. a 650 a.C.) considera o corpo são e forte e a alma bem formada. Para Tales, nascido em Mileto, a boa sorte era a expressão da felicidade e a boa alma seria ter um bom caráter. Surge nesse contexto o termo “eudaimonia” (eu, bom – daimo, demônio), que inicialmente significava um “bom demônio”, o qual acompanhava a pessoa desde o nascimento, fazendo-a desfrutar da felicidade por toda a vida. Mas

como poucas eram as pessoas que apresentavam essas características, isso provocava uma insatisfação com a vida na maioria das pessoas.

Assim, como alternativa Demócrito de Abdera (460 a.C. a 370 a.C.) tenta estabelecer outras orientações para se encontrar a estrada da felicidade. Ele acreditava que a felicidade era “a boa medida do prazer e da proporção da vida”. E para tal, o homem precisa ter serenidade e deixar de lado as ilusões e os desejos.

Da mesma forma que Albert Einstein mudou o rumo dos estudos em Física como a Teoria da relatividade, colocando o tempo com uma nova coordenada de deslocamento no espaço, a compreensão dos caminhos que levam a felicidade tomou novo rumo com Sócrates (469 a.C. a 399 a.C.), pois colocou as necessidades humanas de justiça e da virtude no caminho da busca pela felicidade.

E os alunos de Sócrates aprofundaram essas discussões, Antístenes (445 a.C. a 365 a.C.) acrescentou que o homem feliz é o homem autossuficiente. E Platão (427 a.C. a 347 a.C.) atribuiu à alma (as ideias, os pensamentos) a função de ser virtuosa e justa, para desenvolver a felicidade (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).

Entre os alunos de Platão, Aristóteles (384 a.C. a 322 a.C.) defende que a nossa maior virtude é a “alma racional”, desenvolvida pelo exercício do pensamento. A atividade pensante do filósofo, aproxima o ser humano da divindade e o leva a felicidade. O caminho seria orientado por princípios eudaimônicos, que nesse momento era representado por valores pessoais e sociais, de vida virtuosa (ARISTÓTELES, 1973).

Logo, o alcance da felicidade, implicaria em um processo de excelência em um contínuo de autodesenvolvimento e aprimoramento dos potenciais individuais. Mas que mesmo sendo individual, seria uma função do Estado criar condições (leis) para o cidadão ser feliz (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).

As propostas de Aristóteles influenciaram o filósofo alemão Emanuel Kant (1724 a 1804) e para ele felicidade não é um ideal da razão e sim da imaginação, e não há associação entre felicidade e virtude. Pois para Kant, fazer o bem não traria a felicidade, mas criaria condições para o homem ser digno dela.

Aristóteles foi tutor de Alexandre, o grande, que expandiu ao império Helênico, levando a cultura e a filosofia grega a um grande território. O pensamento filosófico grego passou por um sincretismo com outras culturas, assim como a definição de felicidade. Nesse período propostas como de Epicuro de Samos (341 a.C a 270 a.C.) crescem sendo orientadas pela ataraxia, vida de liberdade e sem medos. A felicidade estaria na vida de desapego, uma postura contemplativa, sem o excesso de desejos, sem sofrimento e dor. Essa ideia era muito semelhante a proposta das filosofias asiáticas, como no budismo proposto por Sidarta Gautama (563 a.C. a 483 a.C.).

Por outro lado, o Epicurismo foi muitas vezes confundido com a proposta hedônica de Aristipo de Cirene (435 a.C.– 356 a.C.), para quem a felicidade estaria na satisfação do corpo, com uma busca compulsiva pelos prazeres do corpo, de tal forma, que a pessoa tenha predomínio de afetos positivos (como alegria, contentamento e prazer) sobre afetos negativos (como tristeza, raiva, medo e ansiedade) (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).

Contrariamente, Diógenes de Sinope (412 a.C.- 323 a.C.), acreditava que a felicidade estaria relacionada a uma vida simples, e sem as complexidades das regras e valores sociais. Para o Cinismo de Diógenes, virtude estaria em aceitar nas consequências de uma vida sem posses e despretenhosa. Nesse sentido, também

teve grande influência no cristianismo antigo (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).

O ceticismo antigo, ou ceticismo pirrônico, foi uma doutrina filosófica que afirmava a incapacidade do ser humano de chegar a uma verdade pronta e definitiva. Para os filósofos céticos, não haveria, certezas, critério algum para se chegar a qualquer conclusão acerca da verdade em si. Essa posição cética não excluía a necessidade da continuidade das investigações e dos estudos, mas afirmava que era necessário manter uma constante investigação sobre tudo.

Pirro de Elis (360 a.C. a 275 a.C.) um dos representantes desse pensamento, acreditava que ser humano gastava o seu tempo tentando encontrar as verdades e, quando pensava ter encontrado, estava apenas sob efeito de algum tipo de ilusão passageira, a felicidade seria uma delas (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).

Nietzsche parece ter sido influenciado pelo Ceticismo, ele considerava que as convicções eram as inimigas mais perigosas da verdade, do que as mentiras. Para o filósofo da desconstrução, Nietzsche, a felicidade seria um problema para a filosofia, pois quem busca saber sobre a felicidade é porque não a tem. Então para se ter felicidade deveria primeiro amar tudo que se tem na vida (Amor Fati) da forma como ela é, e viver momentos alegres. De forma que cada momento seja tão bom que mereça ser repetida infinitamente (Eterno retorno). Viver momentos que passam sem se dar conta do tempo, que o tempo “voa”, que se consegue estar realmente presente nele, sem precisar “fugir” mentalmente para o futuro – ou o passado. Até porque, o momento presente é, de fato eterno. Portanto a felicidade para Nietzsche é pessoal, pois quem sabe o que torna um momento digno de eternidade, a não ser a própria pessoa (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).

Para os Estoicos, corrente filosófica que teve Zênão de Cítio (333 a.C. a 263 a.C.) como um representante, a felicidade é confiar no destino imposto pela natureza. Portanto, a vida deve ser de não se preocupar com aquilo que não se tem controle. O que depois passou a ser chamado de razão universal e está presente na filosofia das religiões monoteístas como o judaísmo, o cristianismo e o islamismo (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).

A proposta Estoica se assemelha a visão de Baruch Espinosa (1632 - 1677), e para ele a “substância eterna” do amor (Deus) nasce do conhecimento. E a felicidade é fruto desse conhecimento que nos traz a liberdade. Portanto, a felicidade é uma conquista, da resolução do problema das paixões, um exercício do entendimento que vai iluminar à vontade de desejar, escolher o bem.

Para Espinosa existem coisas no mundo que têm a capacidade de aumentar o potencial da vida, coisas que geram energia para as ações. E há coisas que, ao contrário, reduzem a potência, diminuem a energia da vida. Portanto, o melhor para a vida é o que gera potência de vida, alegria, sorrisos, pelo exercício da autonomia, da liberdade e do conhecimento, da razão. Assim é necessário afastar-se do que reduz a alegria (paixões, ideias inadequadas) e buscar afetos que produzem força de potência (ações, ideias adequadas).

A proposta Estoica, teve influência também em Sêneca (4 a.C. a 65 d.C), que considerava as adversidades como parte da vida e não haveria liberdade em evitá-las, da mesma forma, que não se poderia renunciar à felicidade por causa das adversidades. Assim as tristezas e as alegrias fazem parte da felicidade e a liberdade está em buscar o controle das emoções para alcançá-la. É importante observar que Sêneca viveu em um momento muito conturbado do Império Romano, em que o Imperador Nero cometia muitas barbaridades, portanto parece que Sêneca viveu em

uma época de pouca liberdade e Espinosa tinha liberdade física, mas buscava liberdade de pensamentos (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).

Para Boff (1984), o sofrimento provocado pela mudança na estrutura social das polis gregas e consequentemente na vida dos filósofos gregos, com perda da liberdade, da esperança e da autonomia, em que viveram uma transformação de república, livre, a Império, com concentração poder político e econômico (imperadores e monarquias), proporcionando uma epidemia de violência e as pessoas passarem a buscar a verdadeira felicidade a qualquer custo.

No auge do Império Romano, com muitas guerras, aumento de impostos para manter as tropas, fome e escravidão. O Império incentivava satisfação da vida nos desejos físicos (festas, bebidas, orgias, festivais de lutas) para muitos era a única forma de aliviar o sofrimento e ter um pouco de alegria, frente as condições cruéis de vida daquele momento. Esse grande império dominava o mundo, do ocidente ao oriente, entre os povos dominados estavam os Judeus (**Erro! Fonte de referência não encontrada.**). Um grupo de camponeses da palestina, que era brutalmente dominado e sofria com roubos, trabalhos forçados, endividamento, perda da terra, por meio da manipulação das dívidas (MORRIS, 2004; MCMAHON, 2006; WHITE, 2008; GILBERT, 2009).



Fonte: <http://www.tudosobrerroma.com/imperio-romano>

<https://www.sfgate.com/news/article/Nazareth-Village-re-creates-life-as-Jesus->

Figura 5 - Mapa do Império Romano

Nesse contexto, um judeu de classe social baixa, surgiu na menor província da Galileia, em Nazaré, norte da palestina. Jesus de Nazaré, propôs uma vida feliz e próspera, uma felicidade eterna, tanto para a vida física (terrena) como para a vida espiritual (pós morte). Os ensinamentos de Jesus para a “verdadeira felicidade” eram simples, as pessoas teriam que respeitar e cuidar umas das outras, de forma desprovida de interesses próprios, sem esperar ou exigir recompensas por suas ações (DE ALMEIDA, 2017).

A caridade, a benevolência, proposta pelo filho de carpinteiro, Jesus, não seria apenas o ato de doar, mas de compartilhar sentimentos, espaços físicos ou simbólicos, um exercício de boa convivência, de respeito a si mesmo e ao próximo, visto como igual, um irmão (BASTOS, 2016). Portanto, a satisfação em doar, em

ajudar os outros, um envolvimento ativo com questões sociais e o perdão, seria um passo em direção a vida bem vivida. Atualmente há pesquisas que consideram estes fatores como amplificadores de felicidade (RYAN, HAWLEY, 2016, MARTELA, RYAN, 2016; MARTELA; RYAN, 2020).

Com a queda do império Romano e o início na Idade Média, a proposta de felicidade na vida física, terrena, foi deixada de lado pela filosofia cristã e pouco se desenvolve. Mas ainda no início do domínio cristão, Agostinho (345 d.C a 430 d.C), um filósofo cristão apresenta sua proposta de felicidade que seria de “encontra-se no próprio homem”, na sua interioridade, e a razão o ajudaria a nesse encontro, e a fé seria a base, portanto uma experiência individual, imanente e transcendente. Um Deus que se revela ao homem enquanto verdade, assim o homem estaria completo de felicidade (AGOSTINHO, 2018).

Muitos outros filósofos deixaram suas contribuições e atualmente há outras propostas sendo produzidas a respeito dos possíveis caminhos para a felicidade, e serão apresentados algumas das mais recorrentemente citados nas publicações sobre o tema.

2.3-O desejo da busca pela felicidade.

As bases filosóficas que sustentam os pensamentos sobre a felicidade possibilitam propor uma ciência da Felicidade. Mas o desejo pela felicidade é presente no cotidiano das pessoas quando assistem filmes como “Curtindo a Vida Adoidado”, “Em busca da Felicidade”, “Onde está a Felicidade” e entre livros é uma temática que está presente nos livros mais vendidos no mundo (BERGSMA, 2008; YUCESDY, 2018).

O desejo das pessoas fez com que nos EUA a felicidade seja um direito constitucional (DRIVER, 2006), no Brasil por uma emenda constitucional (PEC 19/2010) a felicidade tornou-se um direito de todos os brasileiros (BRASIL, 2010) e a Organização das Nações Unidas (ONU) propôs que a felicidade seja um direito fundamental da humanidade em todas as nações (ASSEMBLY, 1993). Para reforçar essa procura o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento da ONU (PNUD) instituiu dia 20 de março como o dia mundial da felicidade (ASSEMBLY, 2011) e divulga anualmente nesse dia, uma pesquisa mundial do índice denominado de Felicidade Interna Bruta (FIB), como uma alternativa ao Produto Interno Bruto (PIB) como referência para denominar a qualidade de vida das pessoas em uma nação.

2.4-Principais Abordagens sobre a Felicidade

As duas principais abordagens teóricas que têm direcionado os olhares científicos sobre o sentido da vida, do bem-estar e da felicidade são as propostas hedônica (status, diversão) e eudaimônica (crescimento pessoal, excelência das ações, valores morais). Essas abordagens possuem divergências na base histórica-filosófica, de conceituação básicas e na operacionalização de propostas práticas (MARTELA; SHELDON, 2019).

Por outro lado, a hedonia e a eudaimonia, não devem ser consideradas excludentes, pois as duas vertentes têm um alvo comum. A eudaimonia está direcionada ao “modo como” se vive bem, ou seja, os processos de desenvolvimento

e os resultados obtidos a longo prazo, buscando obtê-los de maneira consistente, duradoura (RYAN; CURREN; DECI, 2013). E a hedonia com o foco nos resultados imediatos, sem a necessidade de nutrir internalizações, mudanças de valores (HUTA et al., 2016).

É importante também destacar que o termo hedonismo, vem do grego hedonê, e significa prazer, na perspectiva de diminuir as experiências de dor, seja física, emocional, mental e/ou orientado para alegria, diversão, satisfação dos desejos imediatos (HUTA et al., 2016). O hedonismo atual não deve ser visto de forma depreciativa, libidinosa, lasciva, algo negativo ao caráter, que contraria valores morais e sociais. É um estilo de vida em que o sujeito decide por meio de sua cognição, as experiências de regulação das suas alegrias, dos divertimentos, dos prazeres que levam a vida boa. A felicidade é o resultado dessas experiências, apoiado nas avaliações pessoais de satisfação da vida e no equilíbrio entre afetos positivos e negativos (DIENER, 1984; RYAN; DECI, 2001).

Já o termo eudaimonia, vem do grego, que tem um significado original controverso, mas atualmente é relativo ao bem viver da alma (HAYBRON, 2016). A vida baseada em princípios eudaimônicos provoca benefícios ao indivíduo e também para o contexto em que ele habita, seu círculo de convivência (HUTA, 2015). É ainda, uma vida com propósito de ser ativo, responsável, orientado a plenitude humana, de sentimentos que surgem quando o sujeito caminha para a autorrealização (DELLE FAVE et al. 2011). Deste modo, o bem-estar eudaimônico é regulado por aptidões e competências para enfrentar as dificuldades do decorrer da vida e sustentado por equilíbrio emocional (BAKRACHEVA et al., 2019).

Para Huta et al (2015) a perspectiva eudaimônica é mais abrangente que a hedônica, pois é um processo que se caracteriza pela sua expressividade pessoal, em que o sujeito caminha em direção ao seu verdadeiro “self” ou “daimon”, de autorrealização, mas as duas tem como ponto de chegada a felicidade.

2.4.1-Felicidade e Bem-Estar Subjetivo

O pensamento hedônico na perspectiva do filósofo Epicuro, em sua obra “Carta sobre a felicidade” têm muitas semelhanças com a proposta de BES (DIENER, 1984; 1999). Porém enquanto o primeiro, propõe uma postura passiva, contemplativa. A proposta atual de BES relaciona a felicidade a cognição, na avaliação que o sujeito realiza da sua própria existência (HUTA; RAYN, 2010; HUTA; WATERMAN, 2014).

Todavia, há predominância de afetos positivos sobre os negativos característico de uma boa vida (SATICI; UYSAL; DENIZ, 2016). E cada pessoa tende a realizar a sua avaliação com base nos seus conhecimentos e vivências subjetivas e do meio ao qual está inserido (DIENER et al.; 1999). Esse julgamento constitui uma ação que envolve as diferentes situações vivenciadas ao longo da vida, considerando desde acontecimentos passados até o momento atual (KIM; SCHIMMACK; OISHI; 2012).

2.4.2-Bem-Estar Psicológico e Eudaimonia

O bem-estar psicológico (BEP) retorna à tradição eudaimônica de felicidade, mas ressignificando o bem-viver primordial da época de Aristóteles (MACHADO;

BANDEIRA, 2012). A principal atualização na perspectiva BEP é na postura ativa do sujeito, por mudanças, na busca de crescimento e desenvolvimento, diferentemente do anterior que a felicidade seria o resultado do processo. Assim o BEP tem uma postura ativa, composto por seis diferentes dimensões, de cunho cognitivo e afetivo que possibilitam reconhecer as capacidades e fraquezas do funcionamento psicológico positivo (RYFF; KEYES; HUGHES, 2003; MARTELA; SHELDON, 2019).

Essas dimensões são habilidades, a saber: a autoaceitação, que é uma característica que está interligada ao autoconhecimento frente aos julgamentos realizados pelo sujeito, refletindo um bom funcionamento positivo; a segunda, o crescimento pessoal que envolve a vontade contínua que o indivíduo tem de se desenvolver em termos pessoais; em terceiro está o propósito de vida, que se refere às metas e objetivos de vida que são estabelecidos pelo sujeito, isso é, por sua percepção; em quarto as relações positivas, dimensão ancorada pelas relações afetivas e de qualidade que o sujeito constrói e mantém na sua vida; em quinto o domínio do ambiente, que pode ser entendido como a habilidade pessoal para administrar de maneira satisfatória, eficiente o seu mundo exterior e as situações difíceis impostas pela vida; e, por último, a autonomia que fala dos mediadores internos, possibilitando que os julgamentos realizados pelo indivíduo sejam isentos das aprovações exteriores, possibilitando que o mesmo consiga seguir suas próprias convicções (RYFF, 1989; RYFF; KEYES, 1995; KEYS; SHMOTKIN; RYFF, 2002).

2.5-Bem-estar e felicidade

O termo felicidade é bastante popular, e muitas vezes é empregado como sinônimo de bem-estar. Todavia, a utilização da palavra “Felicidade” em pesquisas enfrenta dificuldades de associação entre culturas diferentes. A etimologia da palavra “Felicidade” é diferente para cada cultura, tendo um sentido semântico distinto (IP, 2011; DELLE FAVE et al., 2011, DELLE FAVE et al., 2016; MEDVEDEV; LANDHUIS, 2018; CAMALIONTE; BOCCALANDRO, 2017; MARTELA; SHELDON, 2019).

No Brasil, a comunidade não científica, geralmente relaciona o bem-estar a questões biológicas e fisiológicas, mas campo da Psicologia Positiva a felicidade tem como questões centrais as emoções e afetividade (DELLE FAVE et al., 2011). Assim, a comunidade acadêmica que realiza pesquisas sobre a felicidade, reconhece que os resultados são relativos a escolhas, a tomada de decisões conscientes, que envolvem exercícios e esforços contínuos em uma jornada rumo à compreensão de si mesmo e do outro (CAMPOS et al., 2018).

Enfim, de modo geral, mesmo com divergentes definições, há pontos de convergência para a maioria dos olhares, a saber: a) consideram que o bem-estar e a felicidade são avaliações pessoais do indivíduo; b) expressam o lado positivo da vida, o que faz a vida ser melhor; c) expressam o produto de uma experiência positiva do bem-estar subjetivo, como um processo de autorrealização do bem-estar psicológico (HUTA; WATERMAN, 2014; HUTA, 2016).

Assim pesquisadores tem aproximado as propostas de BEP e BES, sugerindo como uma possibilidade de reconhecê-las como componentes da felicidade (WATERMAN; SCHWARTZ; CONTI; 2008; DELLE FAVE, 2011; HENDERSON; TESS, 2012; KEYES, 2014). Nessa pesquisa será usada a palavra “Felicidade”, para se referir aos aspectos do BES e BEP.

2.6-Felicidade e Atividade Física

A temática do bem-estar geralmente é relacionada ao exercício físico, ou seja atividades planejadas, estruturadas e repetitivas, e objetivos de aumentar ou manter a saúde/aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). E geralmente é observada uma relação positiva dessa entre o bem-estar e com a qualidade de vida, da saúde por parâmetros biofísicos (NEIL et al., 2011, CAVARRETTA; HALL; BIXBY, 2019). E também há pesquisas que observam relações entre a atividade física, movimento produzido pelos músculos voluntários do corpo humano, que resulta em gasto energético maior do que os níveis basais de repouso (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985) e o bem-estar psicológicos, afetivos e emocionais (WILSON; MACKL, 2009; TEIXEIRA et al., 2015, EVANS et al., 2017), com um impacto positivo nos componentes da felicidade (DE SOUTO BARRETO, 2014; GUNNELL et al., 2014, KHAZAE-

POOL et al., 2015, RICHARDS et al., 2015; MASON; CURL; KEARNS, 2016; LAWTON et al., 2017).

Nesse campo a Teoria da Autodeterminação (TAD) tem ganhado espaço por seu suporte teórico e seus resultados práticos, estando em concordância com a felicidade na perspectiva da Psicologia Positiva. Tanto no BEP, isto é, por avaliar se vale a pena prosseguir no processo ativo (autonomia) e se as mudanças resultaram em experiências de crescimento pessoal (internalização ao self) e do meio social (relacionamentos) e nas atividades físicas com motivação intrínseca (DECI; RYAN, 2008; HUTA; WATERMAN, 2014; BEHZADNIA et al., 2018). Como também no BES, isto é, por fazer uma avaliação pessoal das experiências quanto a satisfação das necessidades, indicando o nível atual de felicidade. Assim, os indicadores de BEP complementados com indicadores de BES, podem ser medidores do funcionamento da excelência psicológica (DELLE FAVE et al., 2011; KEYES, 2014; DE HAAN; RYAN, 2014).

2.7-Motivação e Atividade Física

De acordo com Roberts e Treasure (2012), existem aproximadamente 32 teorias distintas sobre a motivação, esses pesquisadores buscam entender de que forma é gerada a força propulsora para atingir os objetivos, para satisfazer as necessidades do sujeito e do meio onde vive.

Para Eccles e Wigfield (2002), os estudos sobre motivação podem ocorrer por teorias focadas nas expectativas de sucesso (teoria da autoeficácia e teoria do controle), teorias focadas no valor da tarefa (teorias focadas sobre motivação intrínseca, autodeterminação, fluxo, interesse e objetivos), teorias que integram expectativas e valores (teoria de atribuição, os modelos de valor de expectativa e teoria da autovalorização) e teorias que integram motivação e cognição (teorias sociais cognitivas de autorregulação e motivação, e teorias de motivação e volição). Entre os estudos focadas no valor da tarefa, está a TAD, uma das mais utilizadas para examinar os processos motivacionais no campo da psicologia do esporte e das práticas de atividades físicas.

2.8-Teoria da Autodeterminação e Atividade Física

A TAD fornece elementos teóricos capazes de orientar uma ampla discussão sobre os fatores que causam motivação e disponibiliza um sistema metodológico que permite investigar a motivação para a prática de atividades físicas. Como abordagem recente, vem sendo revista e reelaborada a partir dos dados empíricos obtidos em pesquisas com esta orientação. Os autores a definem como uma abordagem da motivação e personalidade humana, que usa métodos empíricos para determinar os recursos internos da personalidade e da autorregulação (RYAN; DECI, 2017).

Para a TAD, a motivação é um processo contínuo, em que as causas levam aos objetivos e ocorrem pela avaliação pessoal de satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB). Caso essa avaliação considere que os procedimentos adotados na satisfação das NPB resultem em apropriação dos valores envolvidos no processo e produzam alterações desafiantes e interessantes, o valor

motivacional será de alta qualidade. A TAD analisa o nível em que os comportamentos humanos são ou não autodeterminados, isto é, o quanto os indivíduos executam suas ações em nível maior de reflexão e se responsabilizam por suas ações de maneira espontânea, ou seja, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para tentar satisfazer as suas NPB e, assim, atingir a autodeterminação (RYAN; DECI, 2001).

Na TAD, a satisfação das NPB é o “fio condutor” do desenvolvimento humano, caracterizado por engajamento proativo, assimilando informações e regulamentos comportamentais, encontrando integração nos grupos sociais (RYAN; DECI, 2017), a teoria é empiricamente robusta e bem suportada (DECI; RYAN, 1985; DECI et al.; 1994; DECI; RYAN, 2000; GAGNÉ; RYAN; BARGMANN, 2003) por seis microteorias (Teoria da Avaliação Cognitiva, Teoria da Integração Organísmica, Teoria da Orientação de Causalidade, Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas, Teoria dos Conteúdos das Metas, Teoria da Motivação de Relacionamentos) que abordam com maior profundidade as funcionalidades e aplicabilidades da TAD. Em que cada microteoria há um foco motivacional específico, interconectados de forma coerente, e tem nas NPB o fator unificador.

A Teoria da Avaliação Cognitiva, primeira a ser proposta, postula que a motivação intrínseca é uma disposição inerentemente humana e evolutiva, o resultado é dissociado da vontade de fazer e o ambiente controlador frustra as NPB, podendo diminuir a motivação intrínseca (RYAN; DECI, 2017). Então, participar de atividades físicas por status social, por imposição de um corpo perfeito, pode afetar a disposição para essa participação, com consequências negativas ao bem-estar, a felicidade e a saúde.

A Teoria da Integração Organísmica, a segunda a ser proposta, considera a qualidade dos motivos para envolvimento em atividades (correr, caminhar, academias). E distingue diferentes graus de motivação autodeterminada, que variam entre o mais ou menos autônomos - regulação integrada, regulação identificada, regulação introjetada e regulação externa - (DECI; RYAN, 1985; RYAN; CONNELL, 1989; DECI et al. 1994; 2017). Essa variação decorre dos níveis de assimilação e internalização de valores de fontes externas, para conversão em seus próprios valores. Tal processo depende da satisfação das NPB e tem influência nos níveis de felicidade (DECI; RYAN, 2014; RYAN; DECI, 2017).

A Teoria da Orientação de Causalidade consiste no padrão de pensamento consistente e estável relativo à busca, seleção e interpretação da iniciação e regulação de comportamento em contextos, tempos e situações (RYAN; DECI, 2017). O resultado do desenvolvimento individual, pode ocorrer por meio de interpretações de causalidade internas ou externas, sendo as mais internas de maior satisfação das NPB, maior motivação intrínseca e de melhoria do bem-estar e da felicidade. Assim frente a barreiras para a prática de exercícios, por exemplo, poderá superá-las por autosseleção de alternativas viáveis (orientação para autonomia); ou considera-se controlado, por pressão imposta por outros, por ele mesmo, culpa (orientação para controle); ou ainda basear-se em sentimentos de independência entre seu comportamento e o resultado, sendo incapaz de regular seu comportamento para conseguir o resultado desejado (orientação impessoal) (RYAN; CONNELL, 1989; RYAN; DECI, 2017).

A quarta microteoria é a Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas (NPB), que propõe que a autogestão das experiências e ações (autonomia), a

avaliação positiva da eficiência das decisões (competência) e a aceitação e valorização social (relacionamento), são os nutrientes para a motivação de alta qualidade e são invariáveis no tempo/espaço. Assim, um indivíduo que tem satisfeito suas NPB na vida, será mais autodeterminado em diferentes contextos de vida, com autoestima elevada e satisfação com a vida (KASSER; RYAN, 1996; DECI; RYAN, 2000).

A quinta microteoria é de Conteúdo dos Objetivos ou Metas, a qual distingue “o que” se busca, “o objetivo” de um comportamento. Deci e Ryan (2000) destacam que antes de surgir uma meta, existe uma força interior (no inglês need-strength), uma intenção, uma direção. E para eles, metas são as intersecções entre os desejos e as necessidades de uma pessoa, assim como a ação que a leva a ajudar alguém, a satisfazer estas vontades e necessidades são precursores do comportamento humano. A forma de relacionar-se com as coisas, de realizar determinadas atividades e os sentimentos por trás de uma ação, são as metas de vida ou aspirações que as pessoas buscam ao longo de sua vida (KASSER; RYAN, 1996).

Para Deci e Ryan (2000) os objetivos podem ser intrínsecos, como crescimento pessoal e afiliação, que oferecem oportunidades de satisfação das NPB e bem-estar aprimorado (por exemplo, crescimento pessoal, relacionamentos próximos e saúde física). E extrínsecos, como a busca por fama ou status aprimorado (como dinheiro, imagem e popularidade) e podendo frustrar as NPB e diminuindo a BEP (RYAN et al., 1996; KASSER; RYAN, 1993). Por outro lado, diferente da NPB, os objetivos de vida podem alternar no tempo/espaço em diferentes períodos da vida, status socioeconômico, gêneros, origens étnicas e culturais. Essas mudanças podem interferir na interpretação das NPB, no bem-estar, na felicidade e na saúde psicossocial (KASSER; RYAN, 1996; GROUZET et al., 2005).

A sexta microteoria, a Teoria da Motivação dos Relacionamentos, sustenta que a motivação intrínseca de um indivíduo para se envolver com os outros se sustenta na satisfação de todas as NPB, fornecendo base para o crescimento, integridade e bem-estar (RYAN; DECI, 2017). Ou seja, um indivíduo que perceba satisfeito suas NPB por seu parceiro, terá maior qualidade na motivação intrínseca, para iniciar uma nova atividade ou manter-se ativo em uma atividade, incluindo as atividades físicas.

Portanto, a TAD sustenta a associação entre fatores individuais (como por exemplo, objetivos intrínsecos de vida) e ambientais (como o suporte e a satisfação das NPB) ativam os processos de motivação intrínseca, dando direção e persistência a conduta autodeterminada dos indivíduos (GODOI, 2001). Essa seria a chave para desfrutar um desenvolvimento saudável, maior vitalidade, bem-estar e felicidade (SHELDON; BETTENCOURT, 2002; VANSTEENKISTE; RYAN; DECI, 2008; NG et al., 2012; NEUBAUER; VOSS, 2016; RYAN; DECI, 2017).

A TAD tem contribuído para elucidar os fatores que relacionados a prática de atividade física (NTOUMANIS; 2017; BOX et al., 2019; TAYLOR; BOAT; MURPHY; 2020; NUSS et al., 2020), porém poucos trabalhos têm explorado o papel combinado entre o “self” e as características do exercício físicos, na melhora da felicidade.

2.9 - Atividade Física, Motivação e Felicidade

Os aspectos motivacionais à participação em práticas de atividade física podem sofrer ajustes com o tempo, na fase mais jovem da vida, geralmente estão relacionados ao prazer, ao status e realizações pessoais e na fase adulta os motivos mais comuns são o condicionamento físico, o emagrecimento e a estética, ou seja, fatores ligados às adaptações morfofisiológicas proporcionadas pelo exercício (NASCIMENTO et al., 2020).

Para as adaptações morfofisiológicas, a WHO (2020a) recomenda que pessoas mais jovens realizem, pelo menos, 60 minutos por dia de atividade física, com intensidade que varia de moderada a vigorosa. Para os adultos, no mínimo 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbia ou ao menos de 75 a 150 minutos por semana de intensidade vigorosa, incluindo todas as atividades realizadas diariamente, quer seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades como: alimentar-se, vestir-se, etc.

Esse monitoramento pode ser realizado tanto pelo gasto energético requerido durante a execução da atividade, como pela quantidade de atividades realizadas. Porém para identificar o nível de atividade física, é preciso encontrar o método adequado a situação, de disponibilidade instrumental e financeira.

Uma boa alternativa são os métodos subjetivos, self-report, por sua praticidade, em oferecer dados como a frequência, duração e intensidade da atividade física, nas atividades rotineiras do dia, no lar, nos momentos de lazer esporte, usando o registro de informações em questionários, entrevistas e diários de campo. Entre as alternativas validadas os mais usados são o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) proposto por Matsudo et al. (2001) e o *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) proposto por Armstrong e Bull (2006).

Assim, o tempo, a intensidade da atividade e as características da pessoa definem a quantidade de energia utilizada na execução dos movimentos, porém, devido à complexidade de fatores envolvidos na participação de atividades físicas é importante considerar outros fatores subjetivos (SALLIS et al., 2006). Como por exemplo, as alterações positivas na cognição, na afetividade e nas emoções que são associadas a quantidade de atividades físicas (UNGAR; WISKEMANN; SIEVERDING, 2016; KLUSMANN et al., 2016; LEE; EMERSON; WILLIAMS, 2016).

Além disso, a satisfação das NPB durante a prática de atividade física, com vivências desafiadoras, pode gerar maior vigor, persistência e pertencimento, e ajudar o indivíduo a começar ou continuar na prática (GARCIA, 2012; GOULIMARIS, 2014), incluindo efeitos na aptidão nas funções e estruturas cerebrais. (KALTSATOU, 2014; KRAMER; ERICKSON, 2007; TEIXEIRA et al, 2015; DACA, 2015).

Neste sentido, é plausível buscar possíveis contribuições das AF e dos fatores multidimensionais da relacionados a motivação (NPB e MAV) para felicidade, seja ela flutuante, BES, ou de característica duradoura, como BEP (DAMBRUN; DESPRÈS; LAC, 2012).

2.10 - Atividade Física, fatores da Pandemia e fatores Psicológicos

A atual pandemia de coronavírus 2019 (COVID-19), iniciada em dezembro de 2019, redirecionou os comportamentos das pessoas em todo o mundo. Devido à emergência causada pela pandemia, enormes esforços são feitos para limitar as aglomerações e controlar o contágio entre pessoas. Uma das medidas adotadas foi distanciamento social, que fez com que as pessoas precisassem permanecer em casa, evitando frequentar locais como escolas, academias, praças, parques entre outros.

O prolongamento da pandemia, o crescimento do número de contágios, o agravamento no estado de saúde das pessoas infectadas e as mortes de familiares e amigos por COVID-19, produziram diversas consequências observáveis até o momento, destaca-se aqui a diminuição do nível de atividades físicas (DWIDIENAWATI, 2021; EEK et al., 2021; PUCCINELLI, et al., 2021), o aumento de relatos de emoções negativas (SIBLEY et al., 2020), da percepção de solidão (RANIA; COPPOLA, 2021), aumento significativo nas pesquisas do Google sobre tédio, solidão, preocupação e tristeza (BRODEUR et al., 2020).

Como consequência, foi observado uma diminuição na percepção de felicidade durante a pandemia (GREYLING; ROSSOUW; ADHIKARI, 2020), por outro lado, o WHR (HELLIWELL, 2021), destacou que alguns países foram mais negativamente impactados que outros na percepção da felicidade, de forma que o grau de agravamento do COVID-19 em um determinado país, abalou mais fortemente a percepção da felicidade da sua população que outros. Assim, tais fatores podem provocar sofrimento psicológico, com alterações na satisfação das NBP e consequências ao equilíbrio da saúde mental das populações (WARR, 1990).

Em suma, é necessário considerar a atual situação imposta pela pandemia de COVID-19, para responder: Como se associam fatores da motivação autodeterminada, das atividades físicas e dos componentes da felicidade no contexto de vida dos servidores do Estado do Amapá?

CAPÍTULO 3 – OBJETOS

3.1 - Objetivo Geral

Identificar as associações entre os indicadores de felicidade, fatores da motivação autodeterminada e a participação em atividades físicas em funcionários públicos do Estado do Amapá.

3.2 - Objetivos Específicos

Identificar o nível dos indicadores de felicidade, da satisfação das NPB no contexto geral, das aspirações e metas de vida e da quantidade de atividade física.

Correlacionar os indicadores da felicidade, o nível satisfação das NPB no contexto geral, das aspirações da vida e a quantidade de atividade física.

Comparar os indicadores da felicidade, de satisfação das NPB no contexto geral, das aspirações da vida por nível de atividade física, proposto pelo IPAC.

Analisar quais componentes da felicidade e das NPB no contexto geral melhor preveem a quantidade de atividade física.

Identificar se um modelo com NPB são confirmados na previsão satisfatória de felicidade e atividade física.

3.3 - Hipóteses

H1: Há correlações positiva e significativa entre MAV, NPB, NAF, BES e BEP.

H2: Há diferença entre os diferentes grupos de NAF na satisfação das NPB, no MAV, no BEP e no BES.

H3: As NPB no contexto da vida, BES e BEP podem predizer o tempo de AF.

H4: A maior satisfação das NPB pode conduzir maiores indicadores de felicidade, ou seja, BES e BEP e maiores NAF.

CAPÍTULO 4 – MÉTODO

4.1 - Tipo de Pesquisa e Amostra

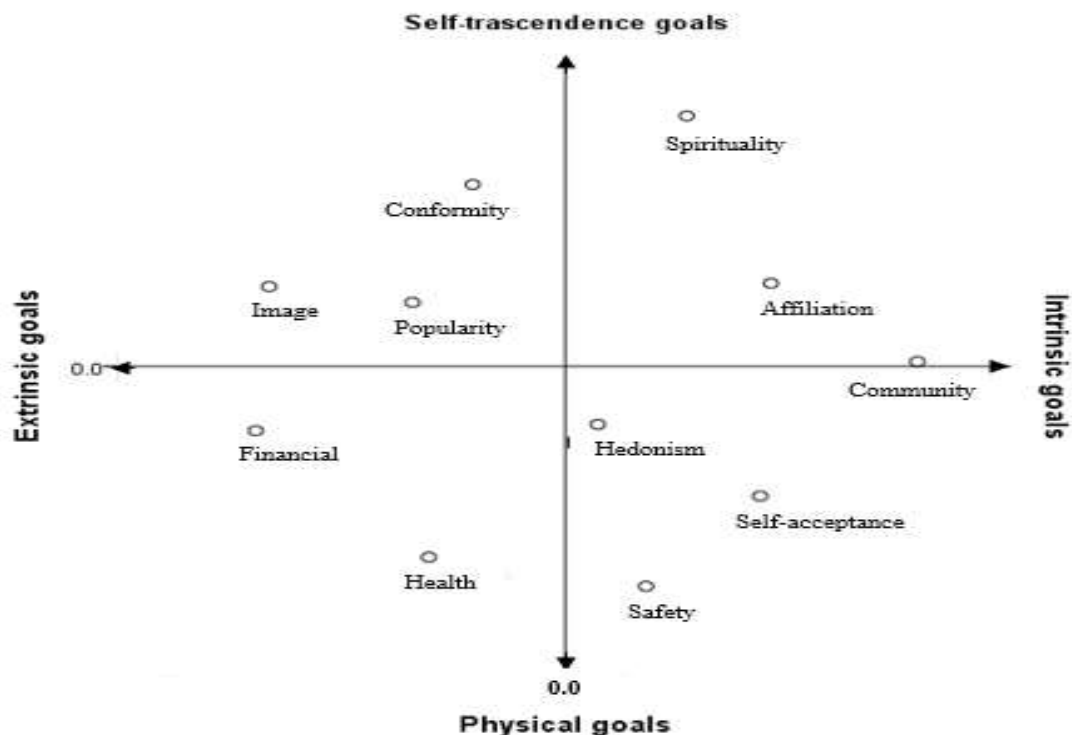
Quantitativa, descritiva e correlacional, de corte transversal, segundo Thomas, Nelson e Silverman (2009). Realizada com 641 adultos em idade produtiva, servidores públicos do Estado do Amapá, por tanto de emprego estável.

4.2 - Instrumentos da Pesquisa

Perfil do Participante – sociodemográfico e antropométrico – Observado por questionário referente à idade, sexo, peso, altura, religião, cidade, faixa de renda familiar média, tipo de atividade física, relação com a pandemia de COVID-19 (Apêndice A).

Nível de satisfação das NPB em contexto geral da vida - Foi usada a proposta de Sousa et al. (2012), composta por 21 itens, com uma escala de resposta tipo Likert de sete pontos, divididos por três subescalas, que correspondem às três necessidades psicológicas básicas (a) com sete itens na subescala da autonomia, (b) com seis itens na subescala da competência e (c) oito itens para a subescala das relações de pertença. O instrumento tem flexibilidade para ser utilizado com as três subescalas agregadas ou com cada uma das subescalas de forma independente (ANEXO I). O instrumento foi desenvolvido a partir da escala de mensuração do cumprimento do NPB no contexto de trabalho (ILARDI et al., 1993). O estudo de Sousa et al. (2012), se desenvolveu numa população portuguesa através de dois grupos que incluíam pessoas, com média de idade de 39,99 anos ($\pm 11,89$) em um grupo e outro grupo com média de idades 35,05 anos ($\pm 11,91$), tornando relevante a validação da escala e confiável para ser um instrumento que permite avaliar o cumprimento da satisfação das NPB na vida geral de vida das pessoas.

Escala de Aspirações de Vida desenvolvida inicialmente por Kasser e Ryan (1996) considerava as aspirações pessoais, divididas inicialmente em extrínsecas, como riqueza, fama e imagem; e intrínsecas, como relacionamentos significativos, crescimento pessoal e contribuição na comunidade. Traduzida e adaptada para o Brasil como Escala de Metas e Aspirações de Vida (MAV) é composta por 47 questões, apresenta Alpha de Cronbach de 0,6 e engloba um total de onze constructos que são: o sucesso financeiro, a imagem, a popularidade, a autoaceitação, a segurança, espiritualidade, hedonismo, conformidade, comunidade, afiliação e saúde. As quais perneiam quadro polos: intrínseco, extrínseco, transcendental e hedonístico (NÚÑEZ-RODRIGUEZ; DE SOUZA; KOLLER, 2016). A escala tipo likert que vai de 1 a 9, sendo com 1 (nenhuma importância) e 9 (extremamente importante) (ANEXO II). Para a Teoria das Metas o equilíbrio entre objetivos intrínsecas ou extrínsecas e transcendentais e hedônicos pode mediar avaliação que a pessoa faz da sua vida.



Fonte: NÚÑEZ-RODRIGUEZ; DE SOUZA; KOLLER (2016)

Figura 6 - Distribuição das Metas e Aspirações de Vida (MAV))

Os indicadores de Felicidade:

Bem-Estar Psicológico (BEP) será observado pela escala proposta por Machado, Bandeira e Pawlowski (2013), baseada na proposta de Ryff (1989). Uma escala, tipo likert, que avalia seis dimensões em 36 itens, que são respondidos a partir de pontos que variam de 1 (nenhum pouco) a 6 (extremamente) (ANEXO III). O instrumento observa seis dimensões de habilidades pessoais, que são relações positivas com outros, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação. A escala apresentou um alto nível de consistência interna, Alpha de Cronbach 0,92.

Bem-Estar Subjetivo serão verificados por meio dos seguintes instrumentos:

Satisfação com a Vida – (Satisfaction with Life Scale - SWLS) proposta por Diener et al. (1984). Trata-se de um instrumento de autorrelato que avalia a satisfação com a vida como medida de bem-estar subjetivo. Será usada uma adaptação a língua portuguesa deste questionário realizada para avaliar diferentes situações vivenciadas ao longo da vida. Validado no Brasil por GOUVEIA et al. (2005), observado um alfa de Cronbach na amostra da região do Norte do Brasil de 0,88 e com 0,89 nas outras regiões do País. (ANEXO IV). Os participantes respondem o questionário que é composta por cinco itens que avaliam um componente cognitivo do bem-estar subjetivo (por exemplo, na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal; se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida). As respostas são em escala likert de 7 pontos, com os extremos 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo

totalmente). A versão traduzida aqui usada, realizou ajustes no sentido de torná-la culturalmente mais adequada.

Escala de Afetos positivos e negativos – (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS) proposta por Watson; Clark; Tellegen (1988), adaptada por Galinha; Pereira; Esteves (2014) constituído por 10 itens, aos quais se responde em uma escala tipo likert, com 5 pontos, as respostas variam de nada ou muito ligeiramente; um pouco; moderadamente; bastante e extremamente. A escala usada para mensurar o afeto positivo (AP) e o afeto negativo (AN), por dimensões que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos, onde o AN elevado significa desprazer e mal-estar subjetivo, enquanto o AP elevado reflete prazer e bem-estar subjetivo (ANEXO V).

Nível de Atividade Física (NAF) foi verificado pelo IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), versão 8 curta (MATSUDO et al., 2001), tendo como referência a última semana (ANEXO VI). A versão curta abrange itens em caminhadas, atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, como também a atividade física nos domínios de intensidade leve, moderada e vigorosa, como também o comportamento sedentário. A somatória de frequência, duração das atividades e auto-relato das intensidades realizadas permite quantificar o nível de atividade/inatividade física dos indivíduos. O questionário conta com perguntas relacionadas ao tempo gasto realizando atividades físicas em uma semana normal, usual ou habitual, incluindo atividades realizadas no trabalho, lazer, esporte, exercícios ou atividades realizadas em casa. As recomendações atuais (CAMARGO; AÑEZ, 2020) preconizam que os adultos pratiquem pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde. Neste estudo, os participantes tinham esse comportamento fizeram parte do grupo moderado (GM). Adultos realizar atividades adicionais de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares dois ou mais dias por semana, fizeram parte do grupo com alto nível de atividade física (GA), pois esses comportamentos proporcionam benefícios adicionais à saúde. Por outro lado, os participantes que não atingiram à frequência ou duração 150 minutos por semana somadas das atividades de em qualquer dos tipos foram observados dentro do grupo de baixo nível de atividade física (GB).

4.3-Procedimentos de coleta e análise dos dados

Inicialmente houve um contato prévio (via WhatsApp) junto ao Gabinete do Governador do Estado do Amapá (GEA) para informar sobre a possibilidade da pesquisa científica. Posteriormente foi enviado via e-mail uma carta convite ao Gabinete do Governador do Estado do Amapá (GEA), sendo aceita a participação na pesquisa. Logo após, enviada uma carta de autorização/Termo de Anuência ao Gabinete do Governador do Estado do Amapá, para confirmar o aceite de participação à pesquisa.

A divulgação da pesquisa aos participantes e a coleta de dados coleta ocorreu após a aprovação da pesquisa pelo comitê de ética, sob o número do

CAAE 48384721.4.0000.0089 (Anexo VII). Para a divulgação utilizou-se as mídias sociais (Facebook, WhatsApp e Instagram), buscando deixar claro a quem era direcionada a pesquisa, no caso os servidores públicos. Depois foi solicitado aos órgãos de representatividade sindical dos servidores e o gabinete do governo do Estado que informassem sobre a pesquisa via e-mail institucional. Não foi fornecida nenhuma informação adicional, nem solicitadas informações de identificação pessoal, não necessárias ao objetivo da pesquisa.

Na divulgação foi enviada uma carta explicativa sobre os objetivos da pesquisa e o link dos questionários online (Google Forms) para coleta dos dados. Na página de acesso inicial, todos os participantes deveriam autorizar a participação na pesquisa após a leitura do Termo de Consentimento de Participação Livre e Esclarecido (TCLE). Caso não aceitassem participar, era encerrado o acesso. Caso aceitassem participar, era iniciada a resposta aos questionários. A pesquisa foi composta por sete questionários, que calculamos levar de 25 a 30 minutos para serem respondidos e ocorreu no período de outubro de 2021 a maio de 2022. Ao final do questionário o participante poderia optar por informar seu e-mail para receber os resultados no final da pesquisa.

4.4-Critérios De Inclusão

Funcionários públicos efetivos;
Concordar com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) – anexo.

4.5-Critérios De Exclusão

Funcionários públicos que estivessem de licença ou temporariamente fora de serviço;

Déficits sensoriais (auditivos, visuais ou cognitiva), que dificultassem a leitura e compreensão dos questionários online.

Funcionários públicos que estivessem com dificuldades de locomoção (acidentes, deficiência física e outros), que o estado físico atual dificultasse a participação nos eventos observados na pesquisa.

4.6-Tamanho Da Amostra

A amostra foi composta por 641 servidores civis e militares do Estado do Amapá. A seleção dos participantes foi realizada de forma não-probabilística por conveniência, pois a participação priorizou a facilidade de acesso aos participantes com acesso à internet, pela dificuldade de aproximação pessoal e a disponibilidade em fazer parte da amostra em um determinado intervalo de tempo. O tamanho da amostra da pesquisa representou um nível de confiança de 95% e um erro amostral de 4,83%.

O total de servidores é dinâmico, devido às mudanças no número de pessoal de licença e cedidos a outros seguimentos (exemplo: força Nacional, nomeados a cargos fora do Estado, licenças). Assim o número total de servidores usado baseou-se no site da Transparência Amapá (AMAPÁ, 2020), com um número do efetivo ativo de 32.619 servidores.

4.7-Análise de Dados

Para a análise estatística dos dados, o presente estudo utilizou inicialmente um tratamento estatístico descritivo, sendo analisadas e apresentadas as médias, mediana e desvio padrão, máxima e mínimo para as variáveis contínuas, e frequência absoluta (n) e relativa (%) para as variáveis categóricas.

Para análise inferencial foi realizado:

O teste de normalidade de Shapiro-Wilk para verificar se as variáveis se ajustavam a curva normal.

O teste qui-quadrado de Pearson (χ^2), utilizado para observar a associação das variáveis categóricas (NAF x Infecção pelo Coronavírus e NAF x Hospitalização por Coronavírus), sua interpretação pode levar a entender o quão provável de qualquer diferença observada acontecer ao acaso.

O teste de coeficiente de Correlação de Pearson (r) foi usado para avaliar o nível de associação entre NPB, MAV, BES e BEP e NAF. Que reflete a intensidade de uma relação linear entre dois conjuntos de variáveis, como duas variáveis se comportam, uma em relação a outra. Valores entre -0,2 e 0,2, indicam que há uma correlação muito fraca e resultados modulares posteriores a 7, significa que há uma correlação muito forte entre dois ativos.

O teste de Kruskal-wallis (Anova não-paramétrico) foi usado para comparar e verificar a existência de diferenças nos níveis de NPB, MAV, BEP e BES entre os grupos de NAF. Quando necessário foi utilizado o post-hoc de Wilcoxon com ajuste de Bonferroni, para saber em qual grupo ocorreram as diferenças. Foi usado tamanho do efeito, uma medida de magnitude padronizada do efeito observado, usado para verificar a força do relacionamento entre variáveis observadas. O cálculo do tamanho do efeito, da estimativa de comparações entre duas amostras, usado foi o eta quadrado (η^2) usando no cálculo quociente do escore Z sobre a raiz quadrada do tamanho amostral (FIELD, 2005) e classificados de acordo com Cohen (1988): $r = 0,10$ (efeito pequeno), $r = 0,30$ (efeito médio) e $r = 0,50$ (efeito grande). O relatório de teste Mann-Whitney (saída) contém o score Z padronizado que, após rodar o teste Mann-Whitney os dados.

O teste de regressão linear múltipla foi realizado para examinar o quanto as NPB e o BEP preveem o tempo total de atividade física (TAF), o que pode projetar uma análise das relações entre as variáveis. Um dos pressupostos para a realização deste teste é a linearidade entre a variável resposta (TAF) e cada uma das variáveis explicativas. Aqui as relações lineares, não foram todas perfeitas. Para corrigir a linearidade, a opção foi uma transformação logarítmica da variável resposta, um procedimento de chamado de bootstrapping, usado quando a amostra não se assemelha distribuição normal, reduzindo assim as taxas de erro tipo I (PREACHER; HAYES, 2008). A validade do modelo foi assegurada por não houve multicolinearidade entre as avariáveis explicativas do modelo, pois os VIF (Variance Inflation Factor) foram todas menores que 5, a homogeneidade dos resíduos do modelo foi respeitada

($p = 0,477$) e a normalidade dos resíduos não foi perfeita ($p = 0,003$), considerada razoável (Figura 7).

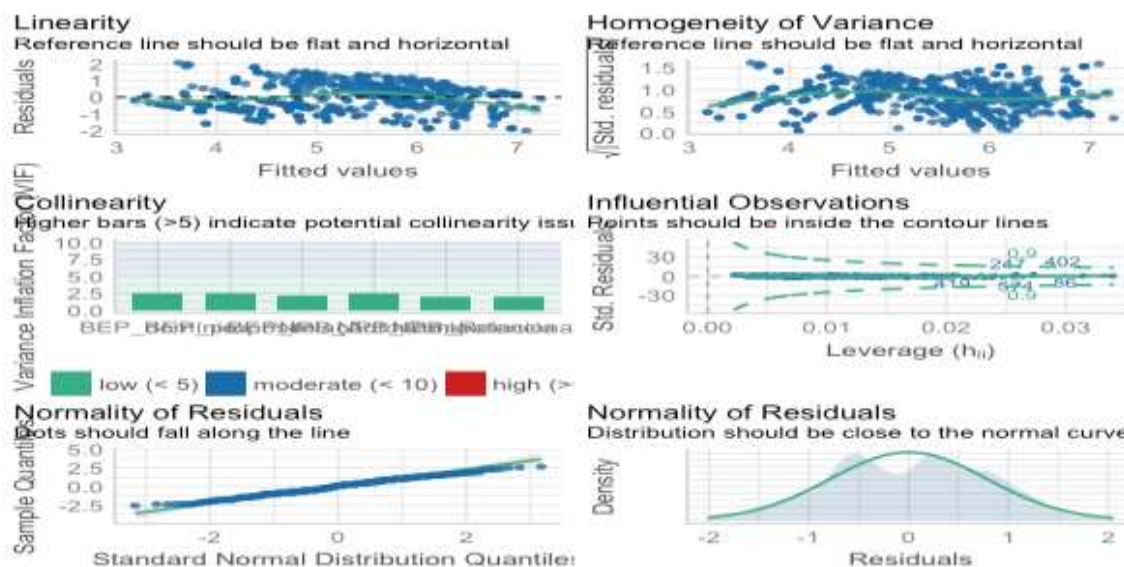


Figura 7 - Validade regressão linear múltipla

a) O Modelo de Equação Estruturais é uma técnica estatística inferencial multivariada, que foi usada para testar um modelo confirmatório da influência das NPB de autonomia, competência e relacionamento no BEP e na AF, testada a partir do modelo NPB subjacente a teoria da SDT. Assim, o modelo usado possui 3 fatores, sendo 12 variáveis indicadoras e o número de parâmetros a serem estimados é 27 (12 cargas fatoriais, 15 variâncias dos erros de medida). Sabendo que o número de elementos da matriz de covariância amostral é $12(12+1)/2 = 78$, o número de graus de liberdade é: $df = 78 - 27 = 51$. Sendo que o $df > 0$ e as variáveis indicadoras contínuas. A estimação da influência das NPB no BEP e na AF foi especificada por uma regressão estrutural (regressão entre variáveis latentes): $NPB = BEP + AF$. Os parâmetros de qualidade de ajuste para a validação dos modelos (Tabela 1), são as medidas o SRMR (Standardized Root Mean Residuals) que representa a discrepância média entre a matriz de correlação observada e a matriz de correlação estimada, que foi adequado pois inferior ao ponto de corte da literatura (0,08). E o CFI (Comparative Fit Index) que mede uma melhora relativa no ajuste do modelo estimado e um modelo padrão, que foi superior a 0,90 isso indica que o modelo apresenta um bom desempenho e válido (**Tabela 1**).

Tabela 1 - Índice de qualidade do ajuste do modelo

Índice	Valor
Estatística T do Qui-quadrado (df)	517,408 (51)
SRMR	0,059
CFI	0,911

As análises estatísticas foram realizadas no programa R v. 3.5.1 (R Core Team, 2018), com o pacote SEM e considerado o nível de significância em $p < 0,05$.

CAPÍTULO 5 – RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados são apresentados a entender os objetivos alcançados na pesquisa com os resultados confrontados a luz de pesquisas anteriores sobre a temática abordada.

5.1- Caracterização dos participantes da pesquisa

Os participantes da pesquisa eram funcionários públicos (Figura 8), sendo a Secretária de Educação a que teve maior participação (27,3%), seguida da Polícia Militar (22,46%), Secretária de Saúde (13,42%) e dos Bombeiros Militares (9,52%). Tais funcionários têm grande proximidade com o atendimento da população e durante o período de maior afastamento social e o pico de ocupação das UTIs, continuaram os atendimentos. A Educação os atendimentos passaram a ser remoto por um período, sem um contato direto com o público.

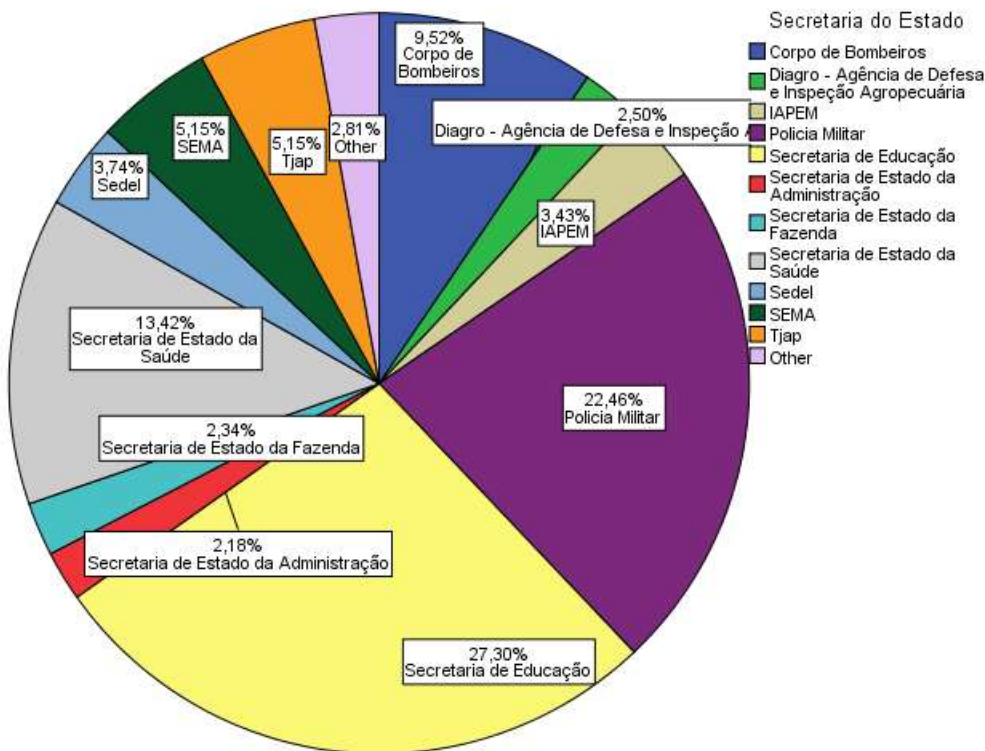


Figura 8 - Participantes por Secretária de Estado.

Observa-se nos valores percentuais das variáveis categóricas (**Tabela 2**), por distribuição de frequências entre os grupos. que os participantes da pesquisa, em sua maioria eram do sexo feminino (54,91%), residiam na capital do Estado (81,44%), tinham renda familiar média de 4 a 8 salários-mínimos (62,15%), e praticavam pelo menos um tipo de AF de lazer (60,06 %). A maior parte (81,4%) residem na capital do Amapá, dado semelhante de estimativas do IBGE (BRASIL, 2021), que é de (73,7%). A renda familiar de 98,9% foi superior a dois salários-mínimos e a faixa salarial familiar com mais de 4 e menos que 8 salários foi a mais representativa (62,7%). Em 2021, a renda per capita média no Amapá era de R\$ 893,00, a renda média de um trabalhador era R\$ 2.976 (BRASIL, 2022), e o salário-mínimo era R\$ 1.045 (BRASIL, 2020). Aparentemente os participantes da pesquisa tinham rendimentos acima da média do Estado do Amapá.

Os resultados apontam que aproximadamente 60% dos participantes praticavam alguma AF de lazer. A Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) observou que aproximadamente 30% da população brasileira adulta praticava de AF no lazer (IBGE, 2019). Mas o nível socioeconômico alto dos participantes da pesquisa pode ter influenciado esse alto percentual de participação AF de lazer que um fator frequentemente vinculado aos níveis altos NAF (SAVIO, et al 2008; MOURA JUNIOR, et al 2011; FREIRE, et al 2014; PNUD, 2017).

Tabela 2 - Estatísticas descritivas das variáveis categóricas

Variáveis	Categorias	N=641 ¹	%
Sexo	Feminino	352	54,9
	Masculino	289	45,1
Composição Corporal	Normal	178	27,8
	Obeso	147	22,9
	Sobrepeso	316	49,3
Cidade	Amapá	4	0,6
	Calçoene	9	1,4
	Itaubal	2	0,3
	Laranjal do Jari	5	0,8
	Macapá	522	81,4
	Mazagão	4	0,6
	Oiapoque	4	0,6
	Porto Grande	12	1,9
	Santana	79	12,3
Renda Familiar Média	até 2 SM	7	1,1
	+ de 2 - 4 SM	60	9,4
	+ de 4 - 6 SM	228	35,6
	+ de 6 - 8 SM	174	27,1
	+ de 8 SM	172	26,8

Nota: SM= Salário-mínimo

5.2- Os Participantes da Pesquisa na Pandemia

Os dados descritivos foram associados com as variáveis qualitativas para entender a relação da pesquisa com o momento da Pandemia. No Estado do Amapá, até dezembro de 2021 mais de 126 mil pessoas diagnosticadas com o COVID-19 e ainda havia ocorrido mais de 2 mil óbitos (AMAPÁ, 2021b). A população total do Amapá é estimada em 880 mil pessoas (BRASIL, 2021), portanto até dezembro de 2021 cerca de 14% da população havia sido diagnosticada com a COVID-19.

A maioria dos participantes da pesquisa (52,3%) declaram ter sido diagnosticados com o COVID-19 (**Tabela 3**), contraditoriamente, uma quantidade maior teve algum sintoma da doença (54,3%). Ou seja, parece que algumas pessoas não tiveram o diagnóstico confirmado, mas tiveram os sintomas do COVID-19. Dos que confirmaram somente 15,1% necessitaram de hospitalização em uma unidade de saúde para tratamento. Percebe-se ainda que a pandemia atingiu boa parte dos familiares e amigos dos participantes, pois 65,7% perderam pessoas conhecidas por agravamento do COVID-19.

Tabela 3 - Estatísticas descritivas das variáveis sobre a Pandemia.

Variáveis	Categorias	N=641 ¹	%
Foi infectado?	Não	306	47,7
	Sim	335	52,3
Algum sintoma?	Não	293	45,7
	Sim	348	54,3
Foi internado?	Não	544	84,9
	Sim	97	15,1
Perdeu algum familiar/amigo próximo por COVID-19?	Não	220	34,3
	Sim	421	65,7

Nota: SM= Salário-mínimo

Uma das consequências do COVID-19 é o aumento do sofrimento psicológico (SIBLEY et al., 2020; BRODEUR et al., 2020; RANIA; COPPOLA, 2021; MARTINELLI et al., 2021), principalmente devido as perdas de familiares, as limitações físicas e social podendo ser temporária ou permanentes. Por outro lado, mas alguns fatores de proteção, podem ajudar mitigar as dificuldades psicoemocionais do período pandêmicos, são os níveis altos de bem-estar e felicidade (YUNUS, 2020; GRÖNDAL et al., 2021; HARJU et al., 2021), intervenções para melhora da satisfação das NPB (CANTARERO; VAN TILBURG; SMOKTUNOWICZ, 2021) e ações governamentais positivas (GREYLING; ROSSOUW; ADHIKARI, 2020).

A Figura 9 demonstra a frequência de diagnóstico positivo por Covid19 nos grupos de NAF e evidencia-se que a maior percentual de diagnóstico positivo por Covid-19 ocorreu no GA e o maior percentual de diagnóstico negativo ocorreu no GB.

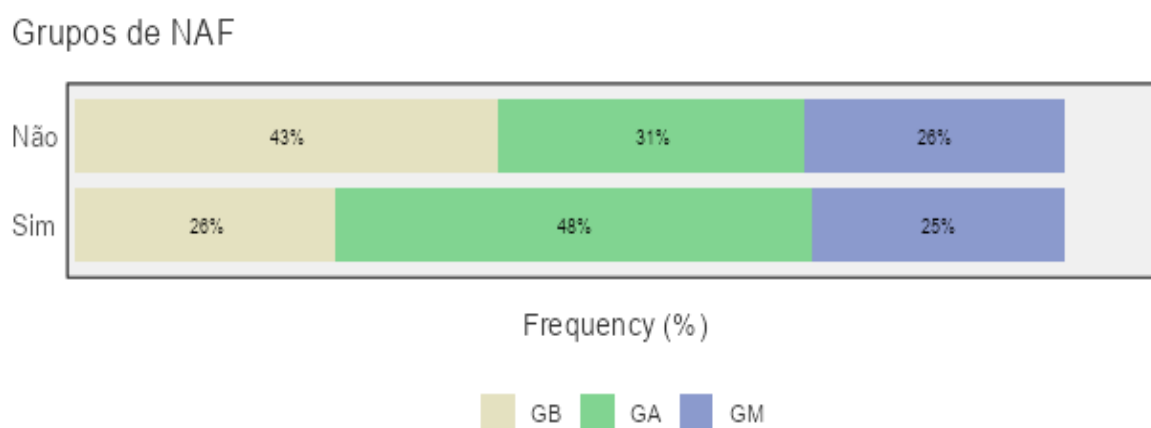


Figura 9 - Frequência da Infecção COVID por Grupos de NAF.

O teste qui-quadrado ($\chi^2 = 24,8$; p-valor < 0,0001) encontrou associação significativa entre o NAF e a infecção por COVID-19 (**Tabela 4**). Os resultados apontam uma maior probabilidade de contaminação, talvez pelo contato físico, durante as atividades físicas, entre os mais ativos fisicamente. Este fato, talvez explique o alto percentual de participantes contaminados, com média acima da média do Estado (14%). E ainda, esses resultados evidenciam os motivos que levaram a WHO (2020b) a recomendar o afastamento social, como principal estratégia para conter a progressão da pandemia.

Tabela 4 - Associação de NAF com diagnóstico positivo por COVID-19

Nível de atividade física	Infecção COVID		Total	p-valor ²
	Sim ¹	Não ¹		
GB	88 (13,73)	131 (20,44)	219 (34,17)	< 0,0001
GM	85 (13,26)	80 (12,48)	165 (25,74)	
GA	162 (25,27)	95 (14,82%)	257 (40,09)	
Total	335 (52,26)	306 (47,74)	641 (100)	

Nota: ¹ n (%); ² Teste do qui-quadrado, nível de significância de 0,05

A Figura 10 demonstra a maior frequência de hospitalização por COVID-19 nos participantes do GB (43%). E maior percentual que não precisou de hospitalização no GA (42%).

Grupos de NAF

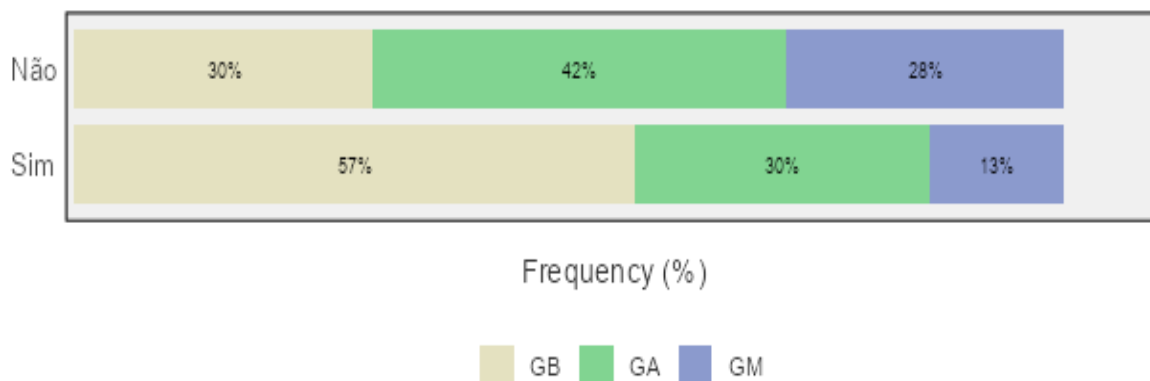


Figura 10 - Frequência de hospitalização por COVID-19 nos grupos de NAF.

O resultado do teste qui-quadrado ($\chi^2 = 26,71$ e o p -valor $< 0,001$) demonstrou associação estatisticamente significativa entre o NAF e a internação hospitalar do COVID-19 (**Tabela 5**). Ou seja, maior a possibilidade de um participante do GB necessitar de tratamento hospitalar.

Tabela 5 – Associação do NAF com Hospitalização por COVID-19

Nível de atividade física	Hospitalização por COVID		Total	p-valor ²
	Sim ¹	Não ¹		
GB	55 (8,58)	164 (25,59)	219 (34,17)	< 0,001
GM	13 (2,03)	152 (23,71)	165 (25,74)	
GA	29 (4,52)	228 (35,57)	257 (40,09)	
Total	97 (15,13)	544 (84,86)	641 (100)	

Nota: ¹ n (%); ² Teste do qui-quadrado. Nível de significância de 0,05

A participação em atividades físicas quando adequadamente sistematizada, por produzirem adaptações fisiológicas que auxiliam na defesa do organismo de infecções, como o COVID-19 (MOHAMED; ALAWNA, 2020; FILGUEIRA, 2021).

Assim, pode-se inferir que existe a possibilidade das pessoas que foram hospitalizadas, sobrecarregando a rede de saúde, principalmente no período mais crítico da pandemia, poderiam não precisar do tratamento hospitalar (ALBASHIR, 2020; GARCÍA; GUTIÉRREZ; BASCONES, 2020), por meio de medidas de prevenção a obesidade, com mudanças de hábitos saudáveis, a participação em atividades físicas (HILL, DROUGAS, PETERS, 1993).

Por outro lado, destaca-se que as relações das adaptações fisiológicas produzidas pelo exercício e o COVID-19 são recentes, e diversos fatores relacionados precisam ser bem definidos, portanto mais estudos são importantes para definir melhor essa relação.

A Figura 11 demonstra a maior frequência de hospitalização entre os obesos (66%) e menor frequência entre os participantes de composição corporal normal.

Composição Corporal

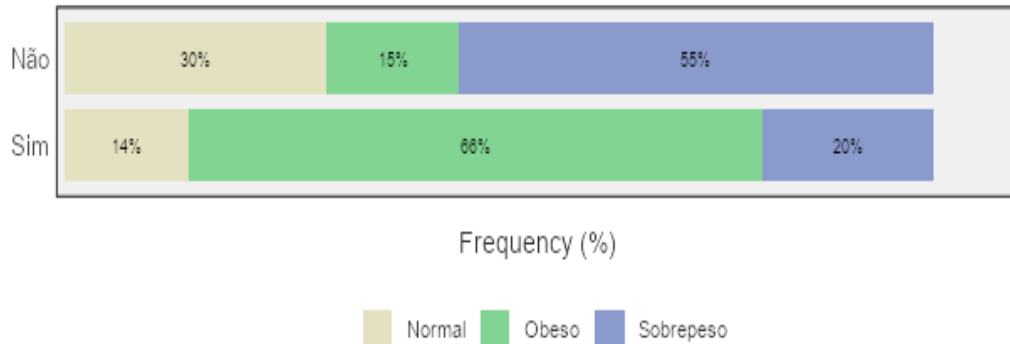


Figura 11 - Frequência de Hospitalização por Composição Corporal.

O resultado do teste qui-quadrado ($\chi^2=120$; $p\text{-valor} < 0,0001$) demonstrou associação estatisticamente significativa entre a composição corporal e a hospitalização por COVID-19 (**Tabela 6**). Portanto, houve uma associação estatisticamente significativa entre os participantes obesos (valores acima de 30 de IMC) e hospitalização por COVID-19.

Estudos têm relacionado os valores altos de IMC com a hospitalização por COVID-19, por considerarem o IMC uma medida que descreve satisfatoriamente a composição corporal de uma pessoa e pode dar indícios em relação excesso de gordura corporal (KOMPANIYETS, 2021; HENDREN et al.; 2021). Por esse motivo, estar acima do peso aumento a possibilidade em desenvolver doenças como hipertensão e diabetes, condições que podem levar ao agravamento das infecções pelo COVID-19 (GUAN et al., 2019, POPKIN et al., 2020; KUMAR.; 2020).

Tabela 6 - Composição Corporal x Internação COVID

Internado	Normal	(%)	Obeso	(%)	Sobrepeso	(%)	Total	(%)	p-valor ²
Não	164	(25,59)	83	(12,95)	297	(46,33)	544	(84,87)	<0,0001
Sim	14	(2,19)	64	(9,99)	119	(2,96)	97	(15,13)	
Total	178	(27,78)	147	(22,93)	316	(49,23)	641	(100)	

Nota: ¹ n (%); ² Teste do qui-quadrado. Nível de significância de 0,05

5.3-Estatísticas descritivas das variáveis quantitativas

Observa-se que os participantes da pesquisa eram adultos em idade produtiva (M = 38,67 anos; Dp = 7,3), com sobrepeso (M = 28,56; Dp = 4,36), mas fisicamente

ativos ($M = 368,78$ min/s; $Dp = 329,15$) e aproximadamente 60% praticavam atividades físicas de lazer (**Tabela 7**).

Tabela 7 - Variáveis Descritivas-Quantitativas de Caracterização e Atividade Física dos Participantes

Características	M	DP	Mi	Md	Ma
Idade (ano)	38,67	7,3	22	38	58
Peso (kg)	79,77	14,56	49	80	118
Altura (cm)	166,94	8,67	147	166	185
IMC	28,56	4,36	17,99	28,4	41,32
Atividade Física	M	DP	Mi	Md	Ma
Caminha (minuto)	132,92	121,28	0	90	420
Mets de atividade leve	761,08	675,27	0	522	2898
Moderada (minuto)	132,82	126,76	0	80	420
Mets de atividade moderada	918,08	847,34	0	605	3426,5
Intensa (minuto)	103,04	123,79	0	60	420
Mets de atividade intensa	836,51	990,22	0	435,5	3731
Tempo total de AF	368,78	329,15	10	300	1260
Mets total	2515,67	2197,18	93,5	1990,42	9009

Nota: M=média; Dp=desvio padrão; m=mínimo; Md=mediana; M=máxima.

A composição corporal dos participantes parece estar influenciada pela média de idade próximo aos 40 anos do que pela participação em AF. Já que, nesse período da vida é comum a desaceleração do metabolismo, diminuindo os gastos energético metabólico e aumentando os depósitos de gorduras, principalmente nas regiões centrais do corpo, medida utilizada para avaliar a composição corporal por IMC (HILL; DROUGAS; PETERS, 1993.)

As médias das NPB, BES e BEP são apresentadas de forma decrescente e acompanhadas pelo desvio-padrão (**Tabela 8**). Na NPB a necessidade de relacionamento obteve a maior média ($M = 5,17$; $Dp = 1,18$), depois de autonomia ($M = 4,9$; $Dp = 1,17$) e a menor foi de competências ($M = 4,66$; $Dp = 1,33$). Nos componentes de BES, a maior expressão ocorreu nos afetos positivos ($M = 3,95$; $Dp = 0,95$), seguido por satisfação com a vida ($M = 3,56$; $Dp = 0,92$) e afetos negativos ($M = 2,12$; $Dp = 0,99$). Nos componentes BEP, com maior representatividade ocorreu crescimento pessoal ($M = 5,31$; $Dp = 0,78$), depois o propósito de vida ($M = 4,89$; $Dp = 0,89$), seguido da autonomia, ($M = 4,37$; $Dp = 0,93$), relação com os outros ($M = 4,36$; $Dp = 1,12$), domínio do ambiente ($M = 4,11$; $Dp = 0,86$), autoaceitação ($M = 3,99$; $Dp = 0,61$).

Tabela 8- Variáveis Descritivas-Quantitativas de NPB, BES e BEP dos Participantes.

Satisfação das NPB	M	DP	Mi	Md	Ma
Autonomia	4,9	1,17	1,86	5,14	7
Competência	4,66	1,33	1,5	4,67	7
Relacionamento	5,17	1,18	2,38	5,38	7
Bem-Estar Subjetivo	M	DP	Mi	Md	Ma
Satisfação com a vida	3,56	0,92	1	3,6	5
Positivo	3,95	0,95	1	4,2	5
Negativo	2,12	0,99	1	1,8	5
Bem-Estar Psicológico	M	Dp	Mi	Md	Ma
Autonomia	4,37	0,93	1	4,5	6
Relação com os outros	4,36	1,12	1,33	4,5	6
Domínio do Ambiente	4,11	0,86	1,17	4,17	5,82
Autoaceitação	3,99	0,61	1,33	4,17	5,67
Crescimento Pessoal	5,31	0,78	1	5,5	6
Propósito de vida	4,89	0,98	1,83	5	6

Nota: M=média; Dp=desvio padrão; mi=mínimo; Me=mediana; Ma=máxima.

Esses resultados parecem demonstrar que os participantes consideram ser mais bem atendidos na necessidade de relacionamento do que nas necessidades de autonomia e de competência. A satisfação de todas as NPB facilita o processo naturais de crescimento, incluindo comportamento intrinsecamente motivado e integração de motivações extrínsecas, enquanto aqueles que impedem essa satisfação estão associados a motivação, desempenho e bem-estar mais baixos (DECI; RYAN, 2000).

No BES destaca-se a imprescindível afinidade da satisfação com a vida e aos afetos positivo, como a generosidade e a empatia, tais afetos promovem a boa saúde mental, a longevidade e o engajamento na orientação com as gerações futuras, principalmente em pessoas mais velhas. (KISH; MOODY, 1989; RYAN; HAWLEY, 2017; ALIMUJIANG et al., 2019; NORIEGA; VELASCO; LÓPEZ, 2020).

Destaca-se ainda no BEP o crescimento pessoal, o propósito de vida, a autonomia e relação com os outros que são habilidades indispensáveis a experiências de aprendizado, mudança e crescimento sociocognitiva e podem auxiliar o

amadurecimento pessoal dos participantes (ACCIARI et al., 2019; BAUER; MCADAMS, 2004; CANKAYA; LIEW; DE FREITAS, 2018).

Tabela 9 - Variáveis Descritivas-Quantitativas de MAV dos Participantes.

Metas e Aspirações de vida	M	Dp	Mi	Md	Ma
Autoaceitação	7,72	0,8	1,88	7,75	9
Imagem	5,01	1,72	1	4,8	9
Espiritualidade	6,57	2,18	1	7	9
Comunidade	5,95	2,94	1,33	7,33	9
Conformidade	5,12	1,83	1,25	5,25	9
Afiliação	6,05	1,94	1,57	6,43	9
Segurança	8,32	0,82	5,67	8,67	9
Sucesso financeira	6,31	1,59	2	6,5	9
Saúde	6,88	2,32	1,25	7,75	9
Popularidade	5,07	2,19	1	5	9
Hedonismo	7,29	1,21	3,67	7,33	9

Nota: M=média; Dp=desvio padrão; Mi=mínimo; Me=mediana; Ma=máxima.

Os resultados obtidos em MAV (**Tabela 9**) revelam que as maiores médias, que são apresentadas com seus desvios-padrão, eram em segurança (M= 8,32; Dp= 8,32), autoaceitação (M= 7,72; Dp= 0,8), hedonismo (M= 7,29) e na saúde (M= 6,88; Dp= 2,32).

Estes objetivos de vida parecem despontar um possível receio com o futuro, pois expressam a organização e direção ao percurso de vida (MOSKOWITZ; GRANT, 2009), o atual período temporal de vida dos participantes, adultos maduros, talvez possa explicar a preocupação com a segurança e com a saúde no período de pandemia.

Importante salientar que MAV voltadas a autoaceitação, ao hedonismo e a saúde, metas intrínsecas (KASSER; RYAN; 1996; DECI; RYAN, 2000), podem estar relacionadas a busca de sentir-se autônomo e competente, de ter prazer momentâneo, mas ser saudável e livre de doenças, respectivamente.

A segurança, meta extrínseca, pode estar relacionado a garantir a integridade física e estar seguro (KASSER; RYAN; 1996; GROUZET et al., 2005). As MAV intrínsecas são relacionadas positivamente com o significado da vida no contexto da pandemia de COVID-19, enquanto as MAV extrínsecas podem representar uma

ameaça ao bem-estar, mediada pelo aumento da percepção de ameaça do COVID-19 (HUMPHREY; VARI, 2021; TENG et al., 2022).

5.4-Associação entre as variáveis MAV, NPB, NAF, BES e BEP

Para responder a hipótese 1: - Há correlação positivamente significativa entre MAV, NPB, NAF, BES e BEP. As correlações foram usadas os coeficientes de correlação de Pearson (r). A maioria das correlações foram positivas, mas com força de associação diversas, sendo essas correlações significativas ($p < 0,001$).

Os resultados (**Tabela 10**) destacam que as NPB (autonomia, competência e relacionamento) foram associadas de maneira positiva e moderada (r entre 0,4 e 0,6) com todos os componentes as AF (mets de AF leve, mets AF moderada; mets AF intensa; mets total; tempo de total de AF).

Os resultados reforçam associações anteriores que apontaram a satisfação das NPB no contexto da vida com a prática de AF (ANTUNES et al., 2020, XU et al., 2021). Em um o ambiente satisfaz as NPB, geralmente a necessidade de autonomia é mais sensível às respostas (TEIXEIRA et al.; 2012; LIM; WANG, 2009; GHOLIDAHANEH; GHORBANI; ESFAHANINIA, 2020; KANG; LEE; KWON, 2020).

Um ponto a se evidenciar, é que a maior parte dos estudos tem considerado as correlações das NPB no contexto das AF ou dos esportes. As observações realizadas aqui ocorreram no contexto da vida, não no contexto da AF. Isso posto, os resultados parecem reforçar os achados de Gholidahaneh; Ghorbani; Esfahaninia (2020). Os autores observaram que crianças que tinham as NPB atendidas no contexto escolar apresentavam correlações positivas com atividades físicas fora do contexto da escola.

Para Deci e Ryan (2020) a TAD é organísmica e dialética, o que significa dizer que diferentes processos regulatórios externos estão associados a diferentes graus de satisfação das necessidades interna à pessoa (organísmica), e o vínculo da pessoa ativa com o contexto social que promove a motivação intrínseca (dialética). De tal forma, as observações aqui encontradas, parecem indicar que a satisfação das NPB em um contexto geral pode ter reflexos positivos na motivação intrínseca da pessoa, o que ajudá-la a desenvolver motivação autodominada em outros contextos.

Tabela 10 - Correlação de Pearson entre a NPB, BES, BEP e AF

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	—															
2	0,7 ***	—														
3	0,6 ***	0,6 ***	—													
4	0,5 ***	0,4 ***	0,4 ***	—												
5	-0,3 ***	0,2 ***	0,2 ***	0,3 ***	—											
6	0,3 ***	0,3 ***	0,2 ***	0,6 ***	-0,3 ***	—										
7	0,6 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,4 ***	-0,4 ***	0,3 ***	—									
8	0,6 ***	0,5 ***	0,6 ***	0,5 ***	-0,4 ***	0,3 ***	0,6 ***	—								
9	0,6 ***	0,5 ***	0,4 ***	0,6 ***	-0,4 ***	0,4 ***	0,6 ***	0,6 ***	—							
10	0,6 ***	0,5 ***	0,4 ***	0,4 ***	-0,4 ***	0,4 ***	0,7 ***	0,6 ***	0,7 ***	—						
11	0,5 ***	0,5 ***	0,3 ***	0,5 ***	-0,3 ***	0,3 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,7 ***	0,6 ***	—					
12	0,5 ***	0,5 ***	0,4 ***	0,6 ***	-0,3 ***	0,4 ***	0,6 ***	0,6 ***	0,7 ***	0,7 ***	0,8 ***	—				
13	0,5 ***	0,4 ***	0,5 ***	0,3 ***	-0,1 **	0,2 ***	0,3 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,2 ***	0,3 ***	—			
14	0,5 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,3 ***	-0,1 **	0,2 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,3 ***	0,3 ***	0,6 ***	—		
15	0,5 ***	0,4 ***	0,5 ***	0,3 ***	-0,1 **	0,2 ***	0,3 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,5 ***	0,3 ***	0,3 ***	0,6 ***	0,7 ***	—	
16	0,6 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,4 ***	-0,1 **	0,2 ***	0,4 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,3 ***	0,3 ***	0,8 ***	0,9 ***	0,9 ***	—
17	0,6 ***	0,5 ***	0,6 ***	0,4 ***	-0,1 **	0,2 ***	0,4 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,3 ***	0,4 ***	0,8 ***	0,8 ***	0,9 ***	1,0 ***

Note, * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Legenda: 1=necessidade de autonomia, 2= necessidade de competência, 3= necessidade de relacionamento, 4- afeto positivo; 5= afeto negativo; 6 – satisfação com a vida; 7 – autonomia; 8= relação com os outros; 9-domínio do ambiente; 10= autoaceitação; 11= crescimento pessoal; 12=propósito de vida; 13= mets af leve; 14=mets af moderada; 15= mets af intensa; 16= mets total,17= tempo de atividade física

Em relação aos componentes da felicidade, o BES (**Tabela 10**) de afetos positivos e a autonomia, a competência e o relacionamento foram associados de forma positiva e moderada (0,5; 0,4 e 0,4 respectivamente). A satisfação com a vida e as necessidades de autonomia, competência e relacionamento a correlação foi positiva e fraca (0,3; 0,3; 0,2 respectivamente) e os afetos negativos e as necessidades de autonomia, competência e relacionamento a correlação foi negativa e fraca (-0,3; -0,2; -0,2 respectivamente).

Outros pesquisadores têm observado associação entre as NPB e o BES, os quais destacam o grande valor do caráter lúdico no contexto para bons níveis de BES (WIESE; KUYKENDALL; TAY, 2018; TEIXEIRA; MARQUES; PALMEIRA, 2018; ZHANG; HE; CHEN, 2020; YU et al.; 2022). Ou seja, para esses autores os contextos que promovem o prazer, a alegria e a descontração de forma livre, favoreçam a percepção de satisfação das NPB e consecutivamente do BES.

Todos os componentes do BEP foram associados positivamente com as NPB (**Tabela 10**). Destaca-se as associações da necessidade autonomia como as mais fortes com os componentes do BEP (autonomia = 0,6; relação com os outros = 0,6; domínio do ambiente = 0,6; autoaceitação = 0,6). Assim a indícios que para os participantes da atual pesquisa a satisfação da necessidade autonomia no contexto geral da vida é um forte indicador do BEP.

Os achados da atual pesquisa reforçam associações anteriores relatadas em diversos contextos, como por exemplo, educacional (BLANCHFLOWER; OSWALD, 2004), trabalho (ZECHMANN; PAUL, 2019), socioeconômico (MORGAN; ROBINSON; THOMPSON, 2015), familiar (NELSON; KUSHLEV; LYUBOMIRSKY et al., 2014, AKHBARATI; BASHARDOUST, 2016; GROVER; HELLIWELL, 2019) e doença física e mental (NG et al., 2012).

Tabela 11 - Correlação de Pearson entre a AF, MAV, BES e o BEP

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	0,8 ***	—									
3	0,4 ***	0,5 ***	—								
4	0,8 ***	0,9 ***	0,5 ***	—							
5	0,0	0,1	0,1 ***	0,1	—						
6	0,7 ***	0,8 ***	0,5 ***	0,7 ***	0,1	—					
7	0,2 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,3 ***	0,1	0,6 ***	—				
8	0,2 ***	0,2 ***	0,4 ***	0,1 ***	0,1	0,4 ***	0,4 ***	—			
9	0,0	0,0	0,2 ***	0,1 **	0,0	0,1 ***	0,3 ***	0,1	—		
10	-0,1 **	-0,1	0,0	-0,2 ***	0,0	0,0	0,3 ***	0,1 **	0,4 ***	—	
11	0,4 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,1 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,2 ***	0,2 ***	0,0	—
12	0,2 ***	0,1 **	0,1 ***	0,1 **	0,0	0,1 ***	0,0	0,3 ***	-0,1	-0,2 ***	0,0
13	0,4 ***	0,3 ***	0,3 ***	0,3 ***	0,0	0,3 ***	0,1 ***	0,3 ***	0,0	-0,1 **	0,1 *
14	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2 ***	0,1 *	0,1	0,0	0,1 *	0,0
15	0,4 ***	0,5 ***	0,4 ***	0,5 ***	0,0	0,3 ***	0,1	0,1 **	0,0	-0,2 ***	0,3 ***
16	0,3 ***	0,2 ***	0,2 ***	0,3 ***	0,0	0,0	-0,2 ***	0,0	-0,1 **	-0,3 ***	0,1 ***
17	0,3 ***	0,3 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,0	0,3 ***	0,1 **	0,2 ***	0,0	-0,1 **	0,2 ***
18	0,3 ***	0,3 ***	0,3 ***	0,4 ***	0,0	0,2 ***	0,1	0,1 **	-0,1	-0,2 ***	0,1 **
19	0,3 ***	0,3 ***	0,5 ***	0,4 ***	0,0	0,2 ***	0,1 **	0,2 ***	0,0	-0,1	0,2 ***
20	0,3 ***	0,3 ***	0,5 ***	0,4 ***	0,0	0,3 ***	0,1 **	0,3 ***	0,0	-0,1 *	0,2 ***
21	0,7 ***	0,6 ***	0,3 ***	0,7 ***	0,1	0,5 ***	0,1 *	0,0	0,0	-0,3 ***	0,3 ***

Note, * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

1-Comunidade, 2- Afiliação, 3-Autoaceitação, 4- Saúde, 5- Segurança, 6 – Conformidade, 7- Imagem, 8- Espiritualidade, 9- Sucesso Financeira, 10- Popularidade, 11- Hedonismo, 12- Satisfação com a Vida, 13- Positivo, 14- Negativo, 15 -Relação com os outros, 16 – Autonomia, 17- Domínio do ambiente, 18- Autoaceitação, 19- Crescimento pessoal, 20- Propósito de vida, 21- Mets TOTAL

Na associação entre BES, BEP e AF com a MAV (**Tabela 11**), destaca-se os afetos positivos com as metas de comunidade (0,4), afiliação (0,3), autoaceitação (0,3), saúde (0,3). De relação com os outros e as metas comunidade (0,4), afiliação (0,5), autoaceitação (0,4), saúde (0,5). De autonomia com a meta de saúde (0,3). Do domínio do ambiente com a meta de afiliação (0,3), autoaceitação (0,4), saúde (0,4). Da autoaceitação com as metas de comunidade (0,3), afiliação (0,3), saúde (0,4). Do crescimento pessoal com as metas de afiliação (0,3), autoaceitação (0,5), saúde (0,4). Do propósito de vida com as metas de afiliação (0,5) e saúde (0,4). Do mets total em AF com as metas de comunidade (0,7), afiliação (0,6), saúde (0,7).

Para NÚÑEZ-RODRIGUEZ; DE SOUZA; KOLLER (2016) as metas e aspirações de vida possuem uma dimensão intrínseca (autoaceitação, afiliação, comunidade) que se opõe aos objetivos extrínseco (sucesso financeiro, imagem, conformidade e popularidade); e a segunda dimensão definida pelo autotranscendente (espiritualidade) que se opõe aos objetivos físicos (saúde e a segurança).

No atual estudo as metas de saúde (dimensão física), de afiliação e autoaceitação (dimensão intrínseca), foram as que mais se associaram aos outros fatores observados. Outros pesquisadores têm encontrado associações semelhantes, a saúde física, por exemplo, foi associada ao bem-estar (RYFF; SINGER; DIENBERG LOVE, 2004). Já Kasser e Ryan (2001) consideram que tanto as aspirações de natureza intrínseca (autoaceitação, afiliação) como de natureza extrínseca (sucesso financeiro, imagem e popularidade) tem associação com o bem-estar, mas as aspirações intrínsecas auxiliam também na melhor qualidade dos relacionamentos sociais e maior determinação para persistir nos objetivos (BRDAR; RIJAVEC; MILJKOVIĆ, 2009).

Na associação entre MAV as NPB de autonomia, competência e relacionamento (**Tabela 12**), os maiores valores foram encontrados nas metas de saúde (0,6; 0,6 e 0,6 respectivamente), comunidade (0,6; 0,6 e 0,6 respectivamente), na afiliação (0,6; 0,5 e 0,5 respectivamente), conformidade (0,4; 0,4 e 0,5 respectivamente), a autoaceitação (0,4; 0,4 e 0,4 respectivamente).

Nos resultados, observa-se que os participantes estavam relacionados positivamente forte com as metas intrínsecas (comunidade, afiliação e autoaceitação). Convém por oportuno salientar, a respeito das diferenças entre NBP, consideradas universais e inatas, e as MAV que podem variar com as oportunidades e desafios do contexto (SHELDON, 2005; SHELDON; KASSER, 2008). A orientação da vida por metas intrínsecas favorece a satisfação das NBP e consecutivamente da felicidade (DECI; RYAN, 2000).

Em síntese, a hipótese H1 pôde ser confirmada. Os resultados, aparados em quantidade considerável de evidências empíricas, confirmam as correlações positivas encontras neste estudo, que consistem em associações positivas entre a satisfação das NPB e comportamentos de persistência dos objetivos de vida, maior tempo de participação em AF e a melhores níveis dos componentes da felicidade dos participantes.

Tabela 12 - Correlação de Pearson entre MAV e NPB.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2	0,7 ***	—											
3	0,6 ***	0,56 ***	—										
4	0,4 ***	0,4 ***	0,4 ***	—									
5	0,09 *	0,14 ***	0,1 **	0,4 ***	—								
6	0,11 **	0,18 ***	0,1 ***	0,4 ***	0,4 ***	—							
7	0,6 ***	0,6 ***	0,6 ***	0,4 ***	0,2 ***	0,15 ***	—						
8	0,4 ***	0,4 ***	0,5 ***	0,5 ***	0,6 ***	0,4 ***	0,7 ***	—					
9	0,6 ***	0,5 ***	0,6 ***	0,5 ***	0,4 ***	0,22 ***	0,8 ***	0,8 ***	—				
10	0,03	0,04	0,03	0,2 ***	0,06	0,07	0,03	0,06	0,07	—			
11	0,2 ***	0,02	0,02	0,2 ***	0,3 ***	0,07	-0,01	0,15 ***	0,05	-0,03	—		
12	0,6 ***	0,6 ***	0,6 ***	0,5 ***	0,3 ***	0,13 ***	0,8 ***	0,6 ***	0,9 ***	0,05	0,11 **	—	
13	0,3 ***	0,01	-0,13 **	0,02	0,3 ***	0,12 **	-0,13 **	0,03	-0,1	0,01	0,36 ***	-0,17 ***	—
14	0,3 ***	0,3 ***	0,3 ***	0,5 ***	0,4 ***	0,16 ***	0,4 ***	0,4 ***	0,5 ***	0,14 ***	0,21 ***	0,51 ***	-0,03

Nota: * $p < ,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

1-Autonomia, 2-Competência, 3- Relacionamento, 4-Autoaceitação, 5-Imagem, 6-Espiritualidade, 7-Comunidade, 8-Conformidade, 9-Afiliação, 10-Segurança, 11-Sucesso Financeira, 12-Saúde, 13-Popularidade, 14-Hedonismo

5.5 - Comparação entre as variáveis de satisfação das NPB, MAV, BEP e BES por NAF.

Para responder a hipótese H2: Há diferença entre os diferentes grupos de NAF na satisfação das NPB, no MAV, no BEP e no BES. Assim, o teste de Kruskal-wallis de comparação não – paramétrica foi utilizado e averiguou se os níveis de satisfação das NPB, as MAV, o BEP e o BES tiveram associação com NAF.

5.5.1- A Satisfação das NPB do contexto geral por Grupo de NAF

Tabela 13 - Comparação entre as categorias do IPAQ em função da NPB.

NPB	χ^2	Df	P	ξ^2
Autonomia	188.83	2	< .001	0.29
Competência	217.87	2	< .001	0.34
Relacionamento	188.73	2	< .001	0.29

Nota: χ^2 = média, Df= graus de liberdade, p valor 0,05.

A **Tabela 13** apresenta os resultados das comparações por grupos que indicou diferenças estatísticas significativas entre grupos de NAF na NPB de autonomia ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.29$), de competência ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.34$) e de relacionamento ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.29$). Os resultados parecem demonstrar efeito do NAF sobre todas as NPB do contexto geral, seja as pessoas dos grupos relataram ter diferentes níveis de satisfação das NPB e essas diferenças foram significativas. E o tamanho do efeito maior ocorreu na necessidade de competência.

É preciso considerar que diferenças na percepção da necessidade competência está apoiada a avaliação positiva da eficiência das decisões de interação com o ambiente (RYAN; DECI, 2017). Os resultados do atual estudo podem sugerir a possibilidade de que os participantes da pesquisa experimentaram significativas mudanças em suas rotinas diárias durante o período de COVID-19, como resultado de medidas de contingência (por exemplo, nas mudanças nas rotinas trabalho, de aulas, de lazer e outros).

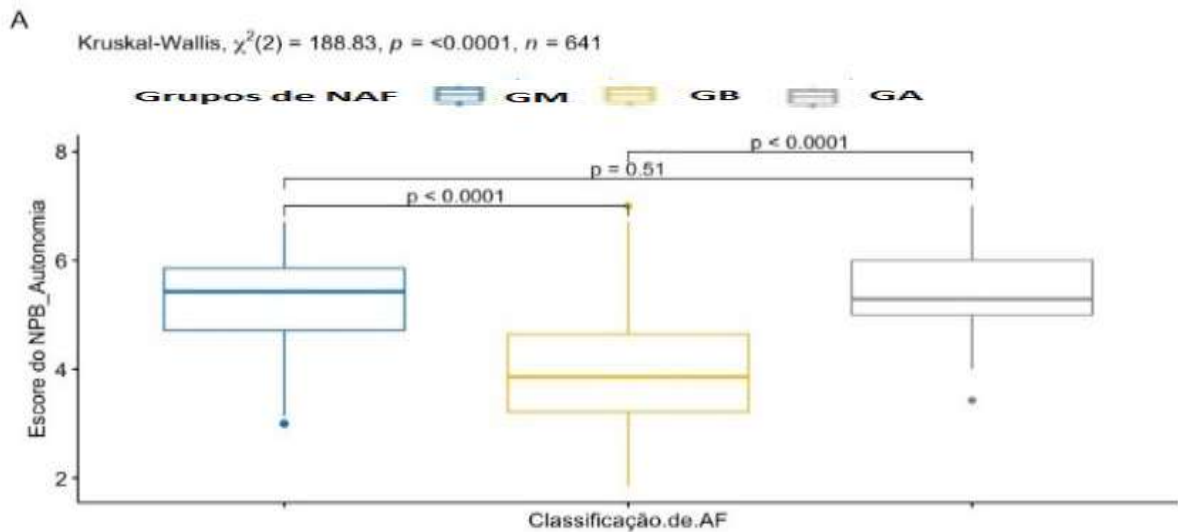


Figura 12 -Post-Hoc da Autonomia das NPB nos Grupos de NAF.

Ao realizar o teste post-hoc, evidenciou-se diferenças estatisticamente significativa entre os grupos GM e GB ($p < 0,0001$) e os grupos GA e GB ($p < 0,0001$) nas necessidades de autonomia (Figura 12), competência (Figura 13) e relacionamento (Figura 14). E o tamanho do efeito das diferenças foi forte, entre GA > GB ($r = 0,60$) e GM > GB ($r = 0,51$) em autonomia, entre GA > GB ($r = 0,61$) e GM > GB ($\eta^2 = 0,58$) em competência e também entre GA > GB ($r = 0,57$) e GM > GB ($\eta^2 = 0,54$) em relacionamento.

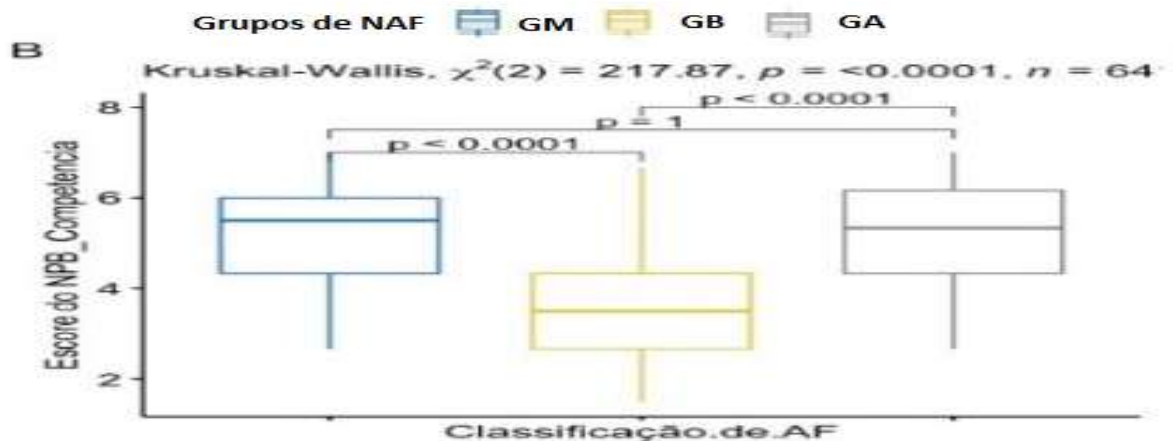


Figura 13 - Post-Hoc de Competência das NPB nos Grupos de NAF.

A satisfação das NPB no contexto de vida foi marcante entre dos participantes dos grupos de maior NAF, possivelmente uma indicação de influência da satisfação das NPB na participação dessas atividades. Portanto, a satisfação das NPB é condição ideal para que a pessoa se sinta segura, determinada e confiante de se envolver em diversas atividades (DECI; RYAN, 2000). Vale lembrar, quando a pessoa encontra a satisfação das NPB, busca forma prazerosa envolver-se ativamente e o resultado é a diminuição do sofrimento psicológico e emocional, com proteção a saúde mental (EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006; BIDDLE, 2016).

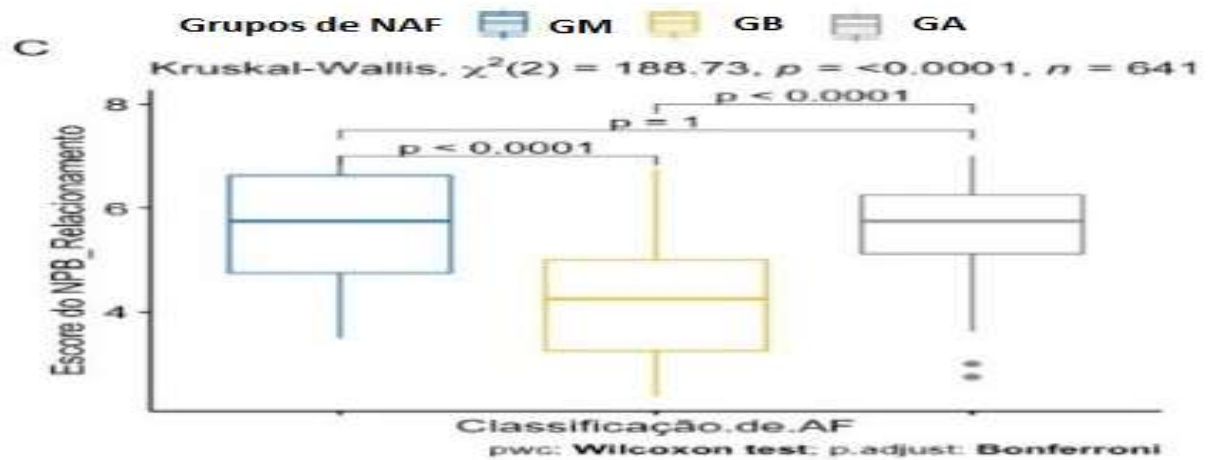


Figura 14 - Post-Hoc de Relacionamento das NPB nos Grupos de NAF.

Oportunamente destaca-se, que outros pesquisadores associaram a satisfação das NPB no contexto da AF (VAQUERO SOLÍS, 2019; BENTZEN et al, 2021; LI et al., 2021) com a aderência de participação a AF. Por outro lado, pesquisas emergentes examinam a utilidade satisfação das NPB no contexto geral para a participação em AF (COUTO et al, 2017, COUTO et al, 2020; ANTUNES et al., 2020, XU et al., 2021).

E possível que as razões, que expliquem tais observações nos dois tipos de estudos, residam no fato das NPB serem inatas ao ser humano (DECI; RYAN, 2014; DECI; RYAN, 2000), e não são alteradas nos diferentes contextos de vida, ou por diferentes culturas (CHIRKOV et al., 2005; JANG et al.; 2009), o que pode mudar é a forma como cada pessoa avalia estar satisfeita.

5.5.2 - A percepção do BES por Grupo de NAF

Tabela 14 - Comparação entre as categorias do IPAQ em função do BES

BES	χ^2	Df	P	$\mathcal{E}^2$
Afetos Positivos	55.74	2	< .001	0.087
Afetos Negativo	2.20	2	0.332	0.003
Satisfação com a Vida	13.64	2	0.001	0.021

Nota: χ^2 = média, Df= graus de liberdade, p valor 0,05.

A **Tabela 14** apresenta os resultados das comparações por grupos que indicou diferenças estatísticas significativas entre grupos de NAF nos afetos positivos

($p < 0,001$; $\xi^2 = 0,087$), de satisfação com a vida ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0,021$). Os resultados aparentemente demonstram efeito do NAF sobre os afetos positivos e a satisfação com a vida, ou seja, as pessoas dos grupos relataram diferenças na satisfação desses construtos do BES. Mas o tamanho do efeito foi muito pequeno em ambos os casos.

O teste post-hoc demonstrou diferenças estatisticamente significativas na satisfação com a vida entre os grupos GA e GB ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,16$). O GA se mostrou com maior satisfação com a vida, mas o tamanho de efeito dessa diferença foi fraco (Figura 15).

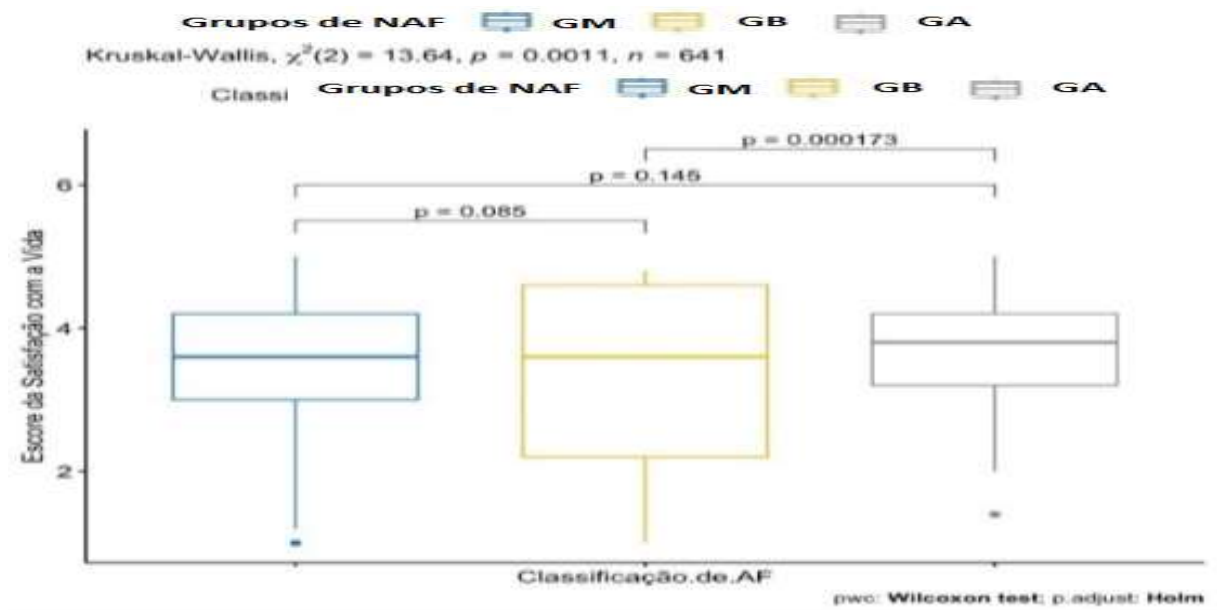


Figura 15 - Post-Hoc da Satisfação com a Vida nos Grupos de NAF.

A satisfação com a vida está intimamente relacionada aos sentimentos, a estima, a avaliação que a pessoa faz da satisfação com seus resultados individuais e do contexto que o cerca, ou seja, tem uma dimensão pessoal e outra coletiva (RYFF; KEYES, 1995). Adicionalmente, uma revisão sistemática conduzida por Tang, Wang e Guerrien (2019) com 26 estudos, encontrou a satisfação com a vida relacionada a satisfação das NPB e a motivação autônoma, que são fatores determinantes a participação em AF (ZHANG, 2019).

No atual estudo, um nível socioeconômico mais alto que a média do contexto, como é o caso dos participantes, pode elevar a percepção pessoal da satisfação com a vida (DIENER; TAY; OISHI, 2013; VEENHOVEN; VERGUNST, 2014). O que talvez possa explicar a diferença de baixa relevante entres os grupos, revelado pelo tamanho do efeito.

Grupos de NAF GM GB GA

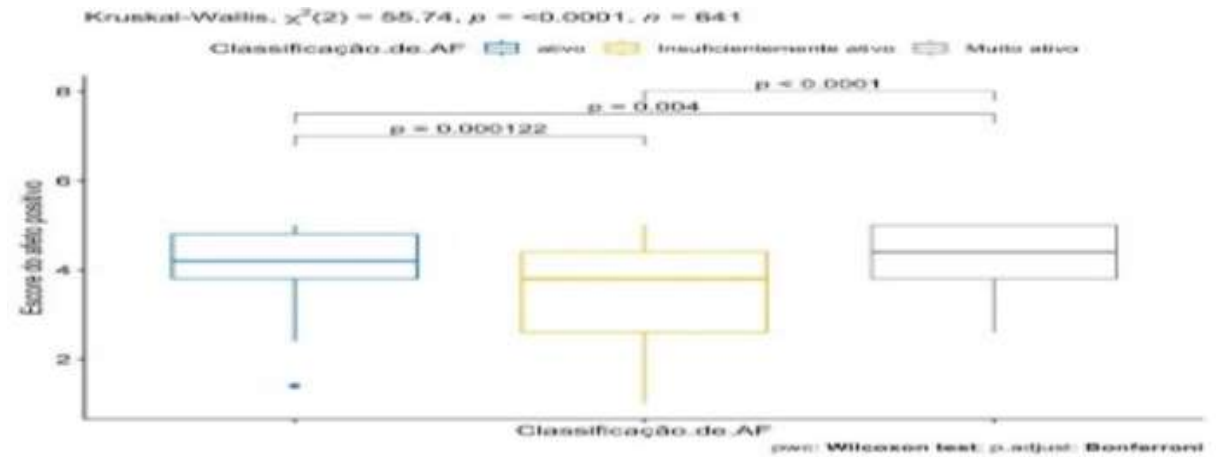


Figura 16 - Post-Hoc da Afeto Positivo nos Grupos de NAF.

Sobre os afetos positivos nos grupos, diferenças significativas foram confirmadas pelo teste post-hoc (Figura 16). A percepção de afetos positivos foi maior nos grupos dos NAF superiores, entre os grupos GA > GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,34$), entre os grupos GM > GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,18$) e GA > GM ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,14$).

O afeto positivo é um sentimento consciente, um julgamento cognitivo (DAMÁSIO, 2006; 2015), que pode gerar consequências positivas em diversos mecanismos fisiológicos, necessários a manutenção da saúde física e mental (ASHBY et al.; 1999; DOCKRAY, 2010). Tal fato, talvez explique os motivos que fizeram com que as pessoas dos NAF superiores relatassem experimentar mais afetos positivos, comuns a momentos prazerosos, divertidos no contexto da vida, relacionado neste estudo atual com um tamanho de efeito forte entre GA e GB.

Isso posto, destaca-se que aos afetos positivos são referidos a um desempenho importante para a regulação do comportamento de AF na vida diária (NIERMANN et al.; 2016; CAMERON; BERTENSHAW; SHEERAN, 2019; RODRIGUES, 2012). Convém notar que as atividades prazerosas podem promover a descoberta de ações novas e criativas, ideias e laços sociais, que por sua vez, se traduzem em recursos físicos e intelectuais. O comportamento prazeroso é um amplificador de felicidade, por ampliar o repertório pensamento-ação (FREDRICKSON, 2004).

É preciso entender que nesse repertório, a alegria desperta a vontade de participar, o interesse desperta a necessidade de explorar, o contentamento desperta o impulso de saborear e integrar, e o amor desencadeia um ciclo recorrente de cada um desses afetos positivos (FREDRICKSON, 2004).

5.5.3 - A percepção do BEP por Grupo de NAF

Tabela 15 - Comparação entre as categorias do IPAQ em função da BEP.

BEP	χ^2	Df	P	ξ^2
Autonomia	50.58	2	< .001	0.079
Relação com os outros	105.39	2	< .001	0.16
Domínio do Ambiente	60.84	2	< .001	0.095
Autoaceitação	45.75	2	< .001	0.071
Crescimento Pessoal	20.41	2	< .001	0.032
Propósito de Vida	47.88	2	< .001	0.075

Nota: χ^2 = média, Df= graus de liberdade, p valor 0,05.

A **Tabela 15** apresenta os resultados das comparações por grupos que indicou diferenças estatísticas significativas entre grupos de NAF no BEP em autonomia ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.079$), em relação com os outros ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.16$), em domínio do ambiente ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.095$), em autoaceitação ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.071$), em crescimento pessoal ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.032$) e em propósito de vida ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.075$). Os resultados parecem demonstrar efeito do NAF sobre os componentes de BEP, ou seja, os participantes dos grupos relataram diferenças no BEP. Por outro lado, essa diferença entre as percepções dos grupos apresentou pequeno tamanho do efeito.

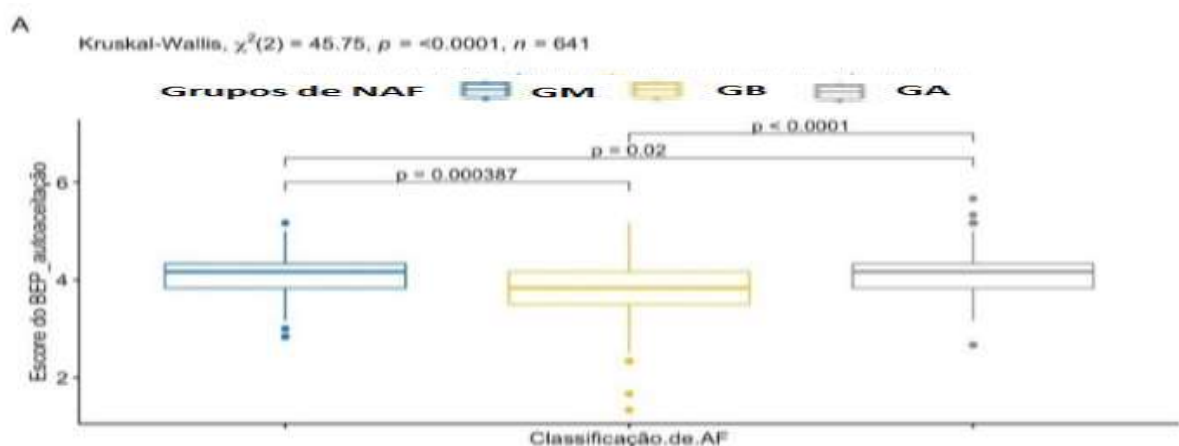


Figura 17- Post-Hoc da Autoaceitação de BEP nos Grupos de NAF.

É provável que este resultado seja relativo à característica da participação em atividade física. Há visto que há evidências de que se participação não for de livre e ativa, o participante enfrentará dificuldades no desenvolvimento e alcance níveis melhores de bem-estar (DUDA, 2014). O pequeno tamanho de efeito, poder ter ocorrido poder um efeito indireto da atividade física no BEP, ou seja, pela dependência de acional de outros fatores relacionados ao contexto geral. Destaca-se, por exemplo, que geralmente essa participação em atividades físicas depende satisfação de suas NPB ou eventualmente podem são levadas a participar por motivos externos (DECI; RYAN, 2000).

A Figura 17 apresenta o resultado do teste post-hoc em autoaceitação. O grupo GB obteve resultados inferiores a GA ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,31$) e a GM ($p < 0,000387$; $\eta^2 = 0,21$). Para Ryff (1989) a autoaceitação do BEP é uma característica ajuda no autoconhecimento de uma pessoa frente aos julgamentos de outros. Assim, pessoas com melhores níveis de autoaceitação tem maior facilidade de envolvessem positivamente nas atividades físicas. Os resultados apresentados demonstraram um tamanho de efeito moderado entre GA e GB, os grupos de maior diferença de NAF. E provável que a maior diferença do NAF, possa esclarecer o maior tamanho efeito entre estes grupos.

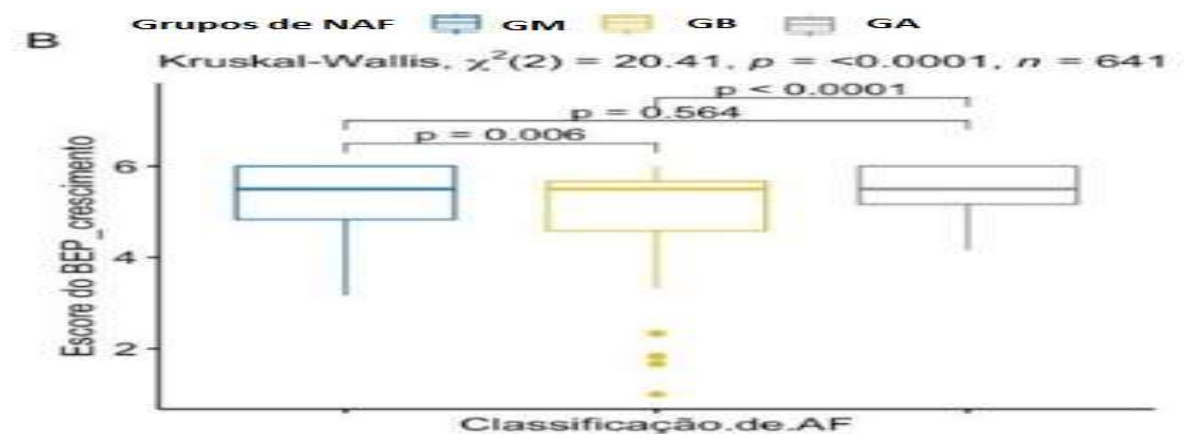


Figura 18 - Post-Hoc de Crescimento Pessoal de BEP nos Grupos de NAF.

A figura 18 apresenta o resultado do teste post-hoc em crescimento pessoal. O grupo GB obteve resultados inferiores a GA ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,20$) e a GM ($p < 0,006$; $\eta^2 = 0,14$).

O crescimento pessoal depende vontade contínua de se desenvolver em termos valores pessoais, como resultado das experiências internalizadas (DECI; RYAN, 2008; RYFF, 1989). Assim, é possível que pessoas progressivamente encontrem valores pessoais importantes a serem internalizados e da mesma forma progressiva se envolvam nas AF com maior vontade. Isso talvez seja demonstrado pelo tamanho de efeito que aumentou no sentido da diferença do NAF entre os grupos.

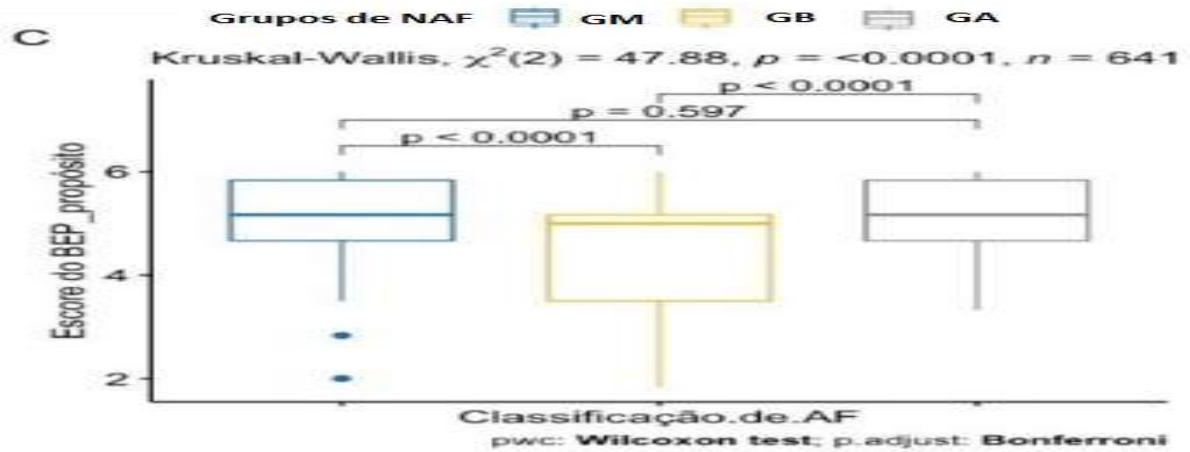


Figura 19 - Post-Hoc da Propósito de Vida de BEP nos Grupos de NAF.

A figura 19 apresenta o resultado do teste post-hoc em propósito de vida autoaceitação. O GB obteve resultados inferiores a GA ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,30$) e a GM ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,23$).

O propósito de vida, que se refere às metas e objetivos de vida que são estabelecidos pelo sujeito, o que depende da percepção atual de vida da pessoa (RYFF, 1989). Os resultados demonstraram diferenças entre os grupos, mas o tamanho de efeito da diferença foi fraco. Ou seja, é provável que os grupos tenham diferentes entre uns objetivos e afinidade em outros objetivos.

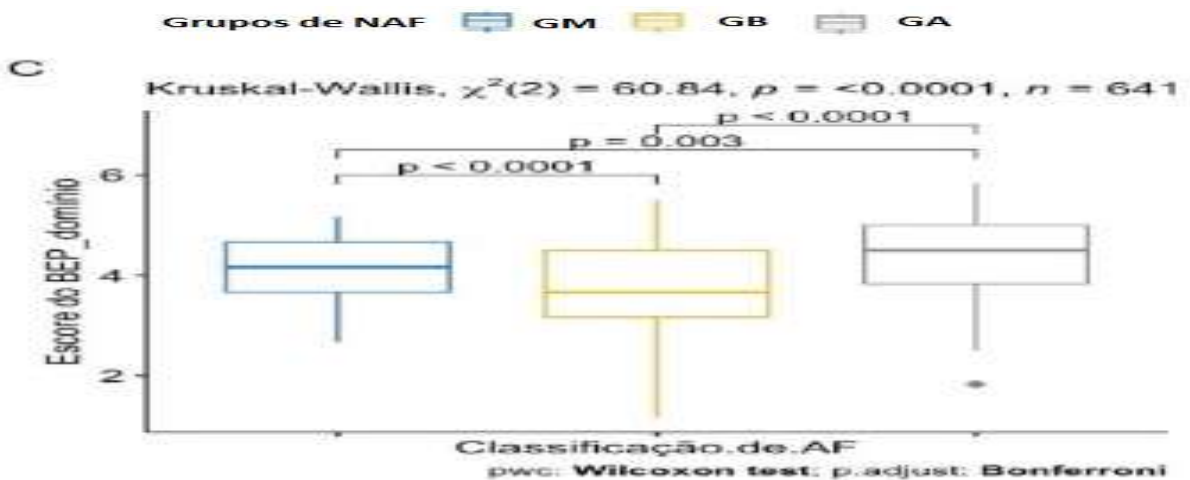


Figura 20 - Post-Hoc de Domínio do Ambiente de BEP nos Grupos de NAF.

A figura 20 apresenta o resultado do teste post-hoc em domínio do ambiente. O grupo GB obteve resultados inferiores a GA ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,35$) e a GM ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,20$).

O domínio do ambiente é a habilidade de administrar de maneira satisfatória e eficiente o envolvimento das situações difíceis impostas pela vida (RYFF, 1989). Inevitavelmente, participar de atividade físicas depende necessariamente de

superar barreiras pessoais e ambiente (SALLIS et al.; 2006), que vão desde motivos ou desculpas, fatores negativos no processo de tomada de decisão até a falta de organização estrutural da cidade (calçamento nas ruas, disponibilidade de praças e parques, arborização).

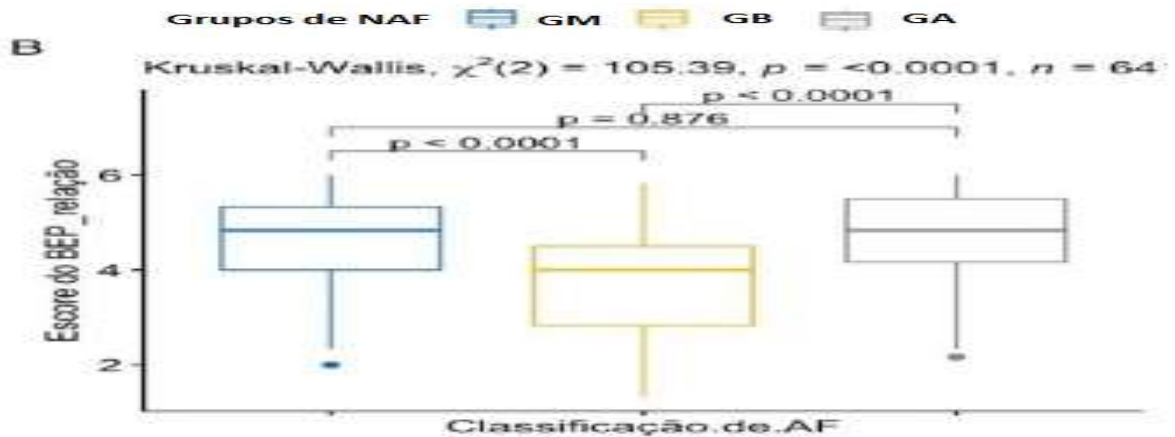


Figura 21 - Post-Hoc da Relação com os outros de BEP nos Grupos de NAF.

A figura 21 apresenta o resultado do teste post-hoc na relação com os outros. O grupo GB obteve resultados inferiores a GA ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,44$) e a GM ($p < 0,006$; $\eta^2 = 0,37$). Os resultados parecem indicar que as relações positivas com os outros tiveram efeito sobre o NAF e o tamanho de efeito foi moderado entre todos os grupos.

As relações positivas são comportamentos afetivos que buscam integração, ou seja, sentir que se faz parte de algo, o que ajuda a construção da maior qualidade de vida. Esses comportamentos favorecem, por exemplo, a maior participação nas atividades físicas (UNGAR; WISKEMANN; SIEVERDING, 2016; KLUSMANN et al., 2016; LEE; EMERSON; WILLIAMS, 2016).

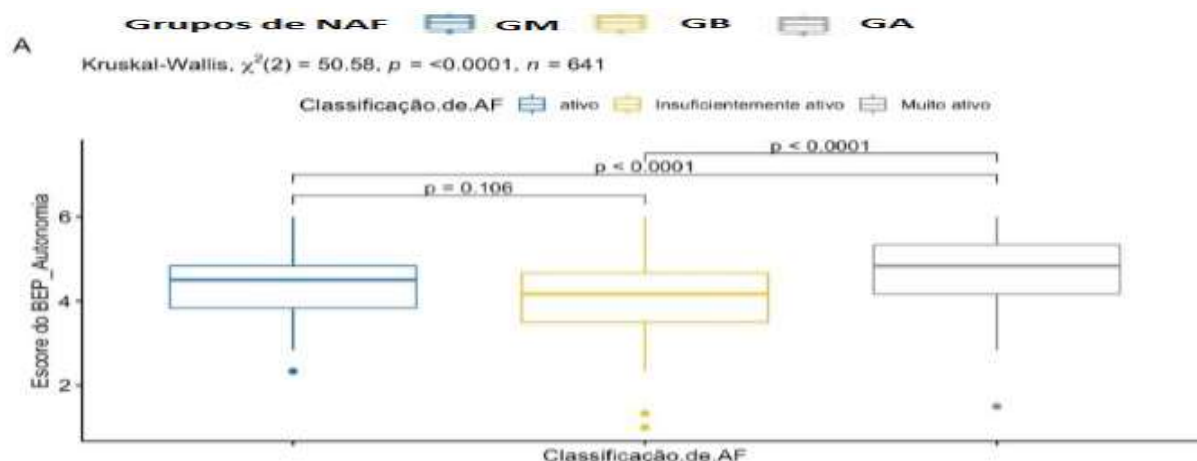


Figura 22 - Post-Hoc de Autonomia de BEP nos Grupos de NAF.

A figura 22 apresenta o resultado do teste post-hoc na autonomia. E todos os grupos os foram diferentes, o GA com valores superiores que GM ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,12$) e o GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,30$). E GM com valores superiores a GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0,17$). Os resultados parecem apontar efeito da autonomia sobre o NAF e o tamanho de efeito foi moderado na diferença entre o GA e GB (maior diferença do NAF), mas fraco entre as outras comparações de grupos.

Vale lembrar, que a autonomia é uma habilidade pessoal de julgamento, o indivíduo decide seguir suas próprias convicções, frente a pressão do mundo exterior (RYFF, 1989). Esta característica pessoal ajuda a pessoa enfrentar os desafios impostos pelo contexto, como as barreiras de participação nas AF.

Resumidamente, diante dos resultados do BEP, é provável que a forma dos participantes desta pesquisa estejam no mundo, a avaliação que dele faz, assim como as percepções e significado que atribuíram à realidade. O meio envolvente, neste caso das AF, ao funcionar como um contexto proporcionador de desafios à autonomia e ao domínio da envolvimento, permite experiências emocionais que requerem o desenvolvimento e aplicação de estratégias e competências promotoras do crescimento e desenvolvimento pessoais e autoaceitação. Estudos anteriores observando praticantes e não-praticantes de esporte (EDWARDS; EDWARDS; BASSON, 2004; ALMEIDA; PEREIRA; FERNANDES, 2018;), como grupos de diferentes NAF (LAPA, 2015; UGWUEZE, 2021; GRANERO-JIMÉNEZ, 2022) encontraram resultados similares desta atual pesquisa.

Outros olhares tem destacado caminhos com intervenções psicológicas positivas para melhorar os níveis de BEP (WEISS; WESTERHOF; BOHLMEIJER, 2016; KOYDEMIR; SÖKMEZ; SCHÜTZ, 2021) e algumas destas propostas utilizando a TAD, ou seja, encaminhadas no sentido de satisfação das NPB (MACKENZIE; KARAOYLAS; STARZYK, 2018; TANG; WANG; GUERRIEN, 2020). O sucesso das propostas de intervenção devida da compreensão do valor ao apoio às necessidades de autonomia, competência e relacionamento, profissional responsável por organizar e desenvolver essas ações de intervenção (GUNNELL et al., 2014; FAULKNER; HEFFERON; MUTRIE, 2015; SHANNON et al., 2018; ZANETTI, 2019, MURRAY, 2021).

5.5.4 - As diferenças em MAV por Grupos de NAF.

Tabela 16 - Comparação entre as categorias do IPAQ em função da MAV

Aspirações de vida	χ^2	Df	p	ξ^2
Autoaceitação	70.08	2	< .001	0.11
Imagem	24.15	2	< .001	0.035
Espiritualidade	4.76	2	0.093	0.007
Comunidade	421.98	2	< .001	0.66
Conformidade	285.43	2	< .001	0.44
Afiliação	367.64	2	< .001	0.57
Segurança	37.91	2	< .001	0.059
Sucesso Financeira	1.08	2	0.584	0.002
Saúde	393.18	2	< .001	0.61
Popularidade	25.21	2	< .001	0.039
Hedonismo	75.87	2	< .001	0.11

A **Tabela 16** apresenta os resultados das comparações por grupos que indicou diferenças estatísticas significativas entre grupos de NAF no MAV em autoaceitação ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.11$), em imagem ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.035$), em comunidade ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.66$), em conformidade ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.44$), em afiliação ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.57$), em segurança ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.059$), em saúde ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.61$), em popularidade ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.039$) e em hedonismo ($p < 0,001$; $\xi^2 = 0.11$). Os resultados parecem demonstrar efeito do NAF sobre os componentes de MAV, ou seja, os grupos relataram características diferentes em suas metas de vida. E as MAV comunidade, afiliação e saúde apresentaram um tamanho do efeito forte e a conformidade um tamanho do efeito moderado.

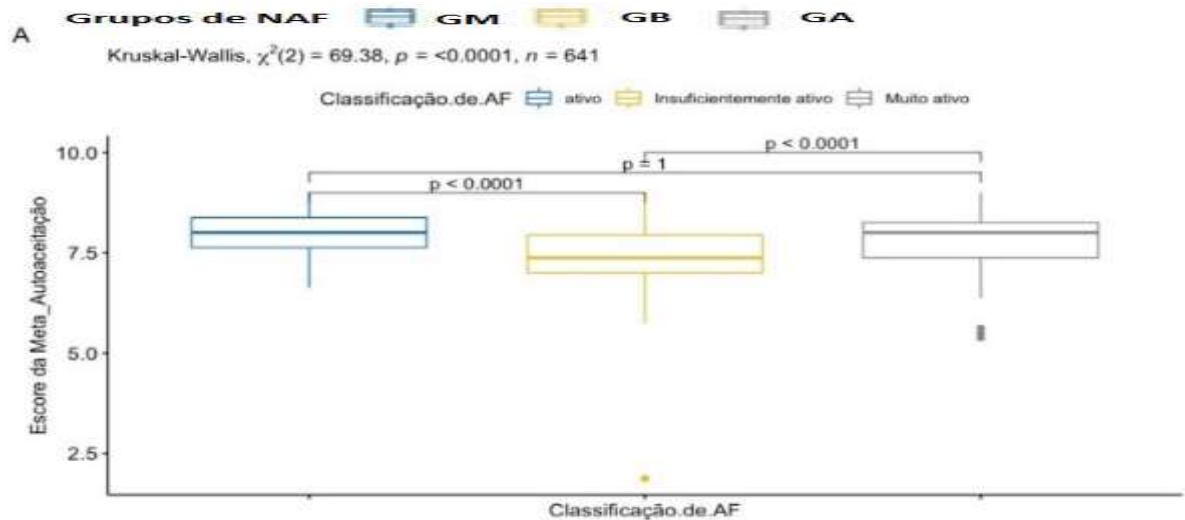


Figura 23 - Post-Hoc de Autoaceitação de MAV nos Grupos de NAF.

A Figura 23 demonstra as diferenças entre os grupos de NAF na meta de autoaceitação. O GA obteve resultado superior a GB ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0.33$) e o GM obteve resultado superior a GB ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0.35$), com tamanho de efeito moderado. Tais resultados apontam para um efeito moderado da meta de autoaceitação para o nível de AF. É provável as características da meta de autoaceitação da busca de ser livre, de superar os desafios que a vida impõe possam ajudar a entender esse efeito (NÚÑEZ-RODRIGUEZ; DE SOUZA; KOLLER, 2016).

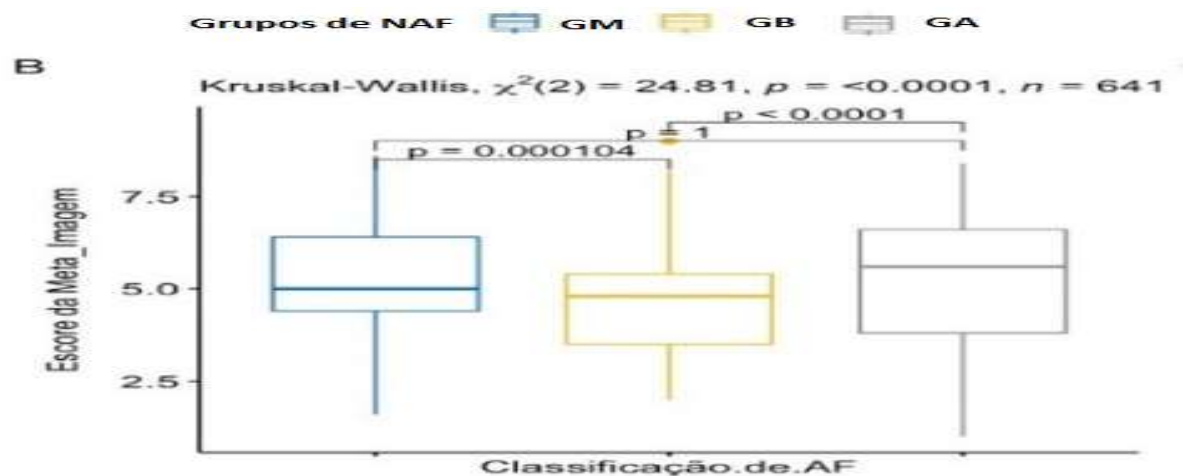


Figura 24 - Post-Hoc de Imagem de MAV nos Grupos de NAF.

A Figura 24 demonstra as diferenças entre os grupos de NAF na meta de Imagem. O GA obteve resultado maiores que GB ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0.21$) e o GM obteve resultado maiores que GB ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0.20$), com tamanho de efeito moderado.

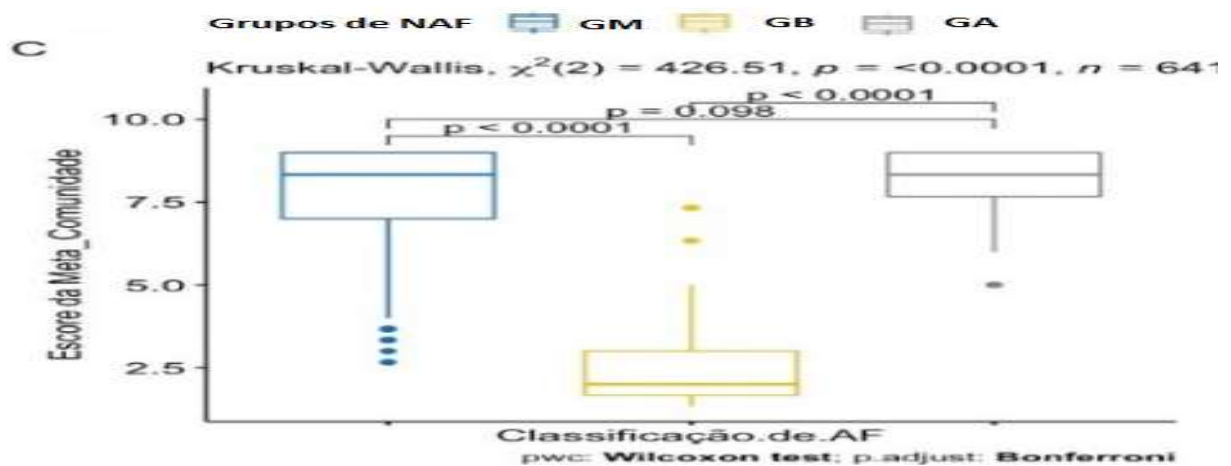


Figura 25 - Post-Hoc de Comunidade de MAV nos Grupos de NAF.

A Figura 25 demonstra as diferenças entre os grupos de NAF na meta de comunidade. GA obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.88$) e o GM obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.76$), com tamanho de efeito moderado. A meta de comunidade tem como objetivo realizar ações no sentido tornar o a comunidade e mundo um lugar melhor para todos. É provável que estes participantes possam contribuir para este objetivo deixando de carro particular para ir ao trabalho e realização parte de suas atividades físicas diárias neste deslocamento.

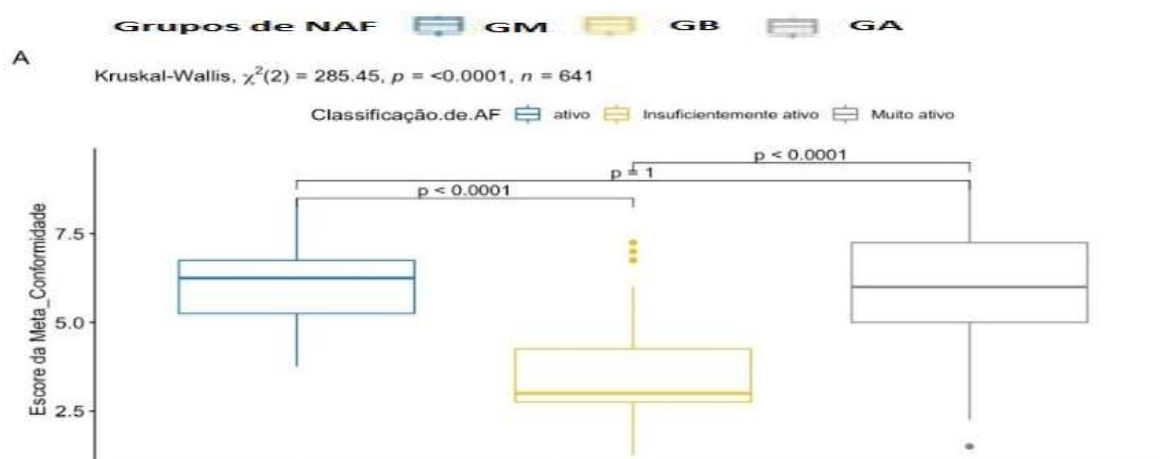


Figura 26 - Post-Hoc de Conformidade de MAV nos Grupos de NAF.

A Figura 26 demonstra as diferenças entre os grupos de NAF na meta de conformidade. GA obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.68$) e o GM

obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.68$), com tamanho de efeito moderado.

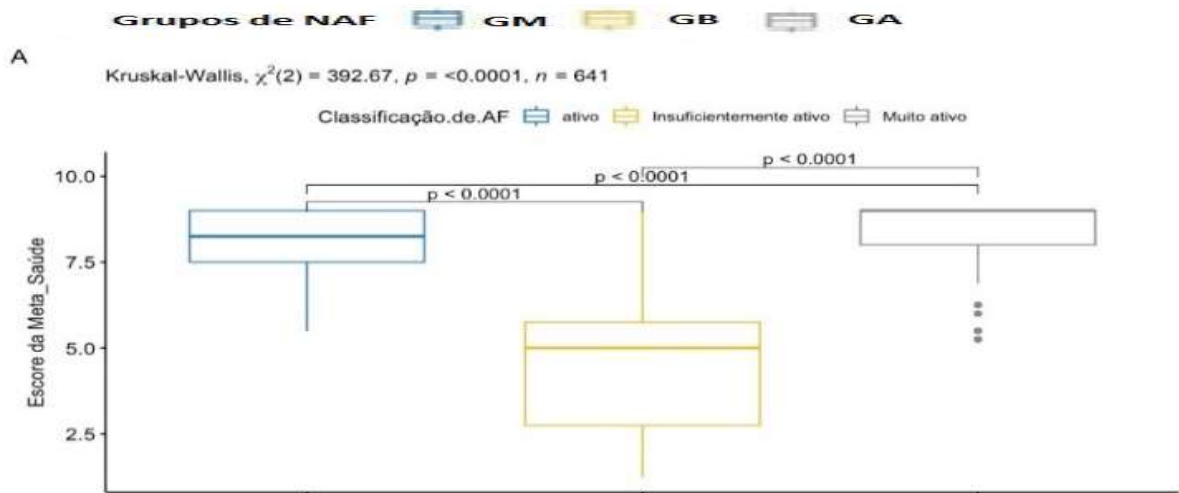


Figura 27 - Post-Hoc de Saúde de MAV nos Grupos de NAF.

A Figura 27 demonstra as diferenças entre os grupos de NAF na meta de saúde. GA obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.87$) e o GM obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.68$), com tamanho de efeito moderado. A meta de saúde caracteriza-se pela busca de boa forma física que auxilie a saúde. O que parece ser muito importante aos participantes dos grupos maiores níveis de AF.

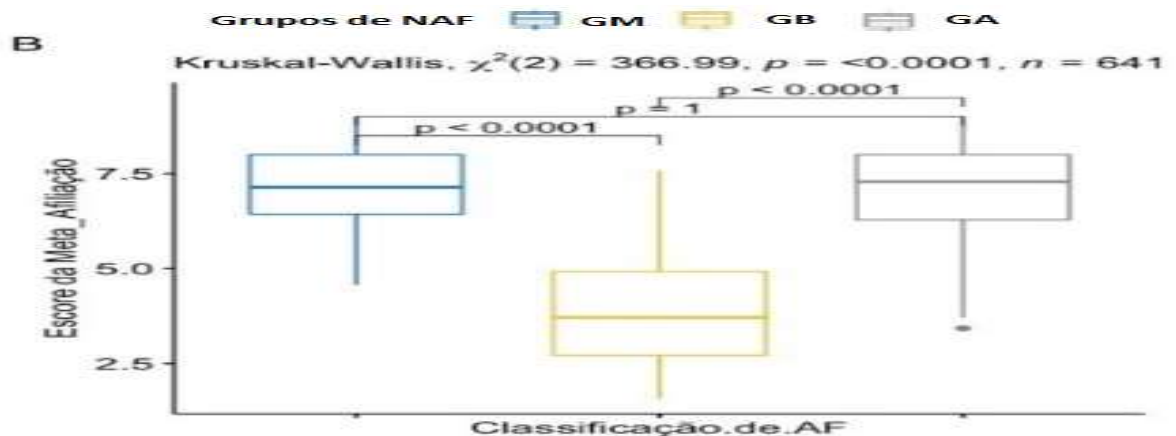


Figura 28 - Post-Hoc de Afiliação de MAV nos Grupos de NAF.

A Figura 28 demonstra as diferenças entre os grupos de NAF na meta de afiliação. GA obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.78$) e o GM obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.76$), com tamanho de efeito moderado. A meta de afiliação caracteriza-se pelo buscar de conexões afetivas com outras pessoas, e as pessoas com maiores NAF se identificaram com este objetivo.

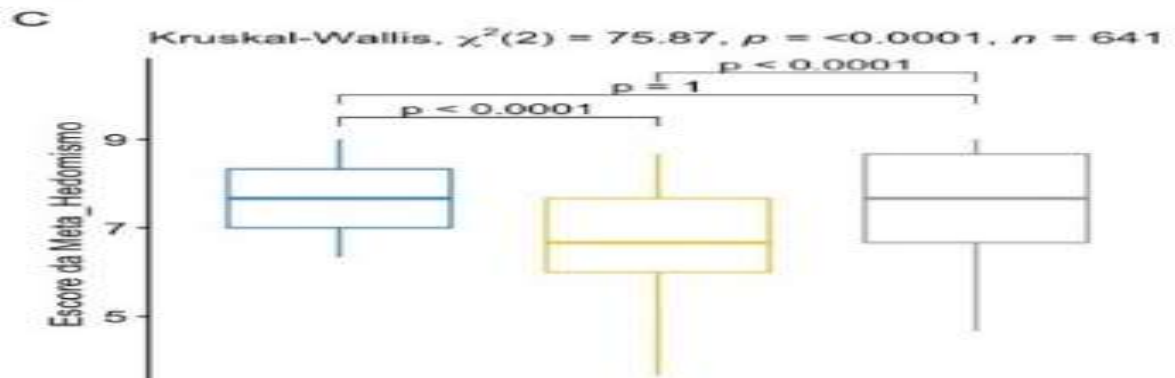


Figura 29 - Post-Hoc de Popularidade de MAV nos Grupos de NAF.

A Figura 29 demonstra as diferenças entre os grupos de NAF na meta de popularidade. GA obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.21$) e o GM obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.19$), com tamanho de efeito fraco. A meta de popularidade é a busca por status e reconhecimento social, ou seja, de buscar ser uma pessoa notavelmente destacada no meio dos outros. Os participantes com maiores NAF se identificaram de forma fraca com este objetivo.

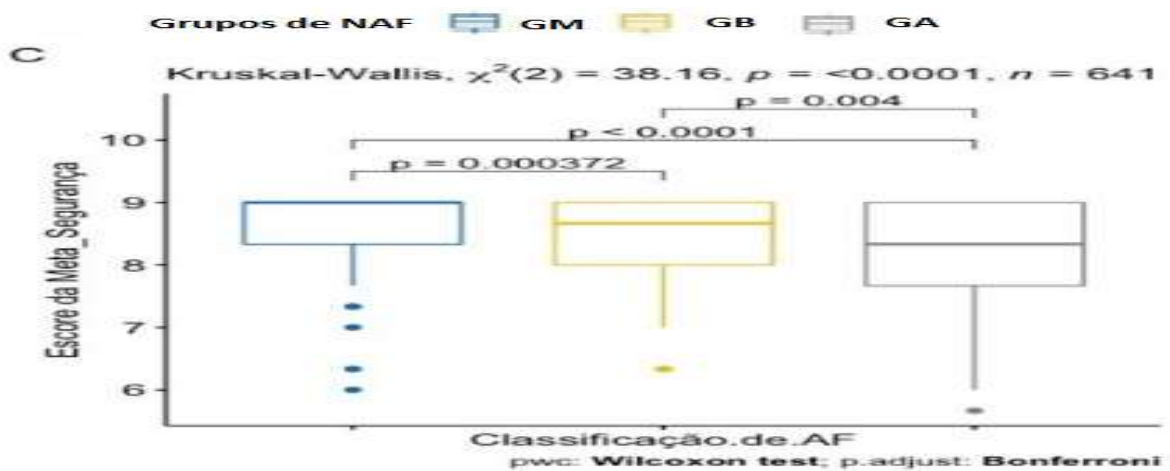


Figura 30 - Post-Hoc de Segurança de MAV nos Grupos de NAF.

A Figura 30 demonstra as diferenças entre os grupos de NAF na meta de segurança. GA obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.13$) e o GM obteve resultado maiores que GB ($p < 0,0001$; $\eta^2 = 0.16$), com tamanho de efeito moderado. A meta de segurança expressa o quanto a pessoa se sente ameaçada pelo o contexto que vive. E apesar de haver diferença entre os grupos, esta meta um fraco efeito sobre os NAF.

E importante destacar que os GA e GM expressaram diferentes preferências tanto por aspirações intrínsecas, intrínsecas e físicas. Estudos anteriores têm encontrado evidências sobre o efeito as aspirações intrínsecas no alcance de

melhores níveis de bem-estar e de AF (SEBIRE; STANDAGE; VANSTEENKISTE, 2009; GUNNELL et al., 2014). Por outro lado, a evidências que apontam satisfação das NPB, como mediadoras das aspirações intrínsecas (BRDAR; RIJAVEC; MILJKOVIĆ, 2009; RIJAVEC; BRDAR; MILJKOVIC, 2011; SEBIRE; STANDAGE; VANSTEENKISTE, 2011).

Em resumo, a hipótese H2 pôde ser confirmada. Os resultados levantados e sustentados por diversos autores apoiam que as diferenças nos níveis das diversas variáveis do estudo encontradas em favor dos grupos de valores superiores de AF. Ou seja, a maior satisfação das NPB e parecem ter orientado as suas escolhas de metas intrínsecas e intrínsecas que ajudaram a desenvolver um melhor bem-estar (KASSER; RYAN, 1996; RYAN; DECI, 2017). Estes achados, de cenário favorável, são importantes indícios que fatores podem ter um potencial para resiliência ao sofrimento psicológico e para a sustentação do equilíbrio na saúde mental (RYFF; SINGER; DIENBERG LOVE, 2004; RYFF; SINGER, 2008; RYFF, 2013; HUPPERT, 2009; HERNANDEZ, 2018).

5.6 – A Atividade física em função das NPB e dos indicadores de felicidade

A hipótese 3: As NPB no contexto da vida, BES e BEP podem prever o tempo de AF. Para tal foi usando uma regressão linear múltipla, que é uma técnica exploratória que avalia a estrutura causal dos dados correlacionais, testando o ajuste da matriz de correlação contra modelos causais hipotéticos a priori.

Assim, para analisar o impacto das NPB, do BES e do BEP no tempo total de atividade física semanal foi proposto um modelo de regressão linear múltipla. Na proposta do modelo foi observada a matriz de correlações de Pearson (Tabela 9, 10 e 11), e optou-se em realizar a análise com os fatores que apresentaram correlações superiores a $\eta^2 = 0,2$.

E ainda, considerando fundamentação teórica anterior, as MAV não foram incluídas na regressão. Uma vez que as NPB são satisfeitas, as pessoas prosperam e experienciam de melhor bem-estar, proatividade e o desenvolvimento positivo (DECI; RYAN, 2000; RYAN; DECI, 2017). O que significa uma dependência das NPB, os diferentes valores assumidos pela MAV (SEBIRE et al, 2013; HOPE et al, 2019,). Esta dependência das MAV pelas NPB certamente interfere no tempo de AF. Assim, optou-se por não utilizar as variáveis MAV na análise de regressão. Destaca-se ainda, que as MAV não se adequaram ao modelo de predição da regressão.

O modelo de regressão linear múltipla (**Tabela 17**) construído para avaliar predição do TAF considerou as variáveis de NPB (autonomia, competência, relacionamento), de BES (Afeto Positivo), de BEP (autonomia, relação com os outros, domínio do ambiente, autoaceitação, crescimento pessoal, propósito de vida). E para atender a um pressuposto da normalidade da regressão, optou-se por uma transformação logarítmica da variável resposta (TAF) que corrigiu a linearidade dos dados. O modelo final da regressão foi significativo ($F = 142,8$, $p < 0,0001$) com o coeficiente de determinação $R^2 = 0,5747$, ou seja 57,47% da variância total do log do tempo total semanal de AF foi explicado pelas variáveis independentes do modelo (BES e BEP).

Tabela 17 - Modelo inicial com log (TAF).

	Beta	T	P
Autonomia	0,296	6,87	< 0,0001
Competência	0,211	6,205	< 0,0001
Relacionamento	0,301	7,77	< 0,0001
Afeto Positivo	0,086	1,735	0,0831
Satisfação com a Vida	-0,079	-1,831	0,0676
Autonomia	-0,068	-1,364	0,1731
Relação com os outros	0,077	1,814	0,0702
Domínio do ambiente	0,127	1,925	0,0546
Autoaceitação	0,128	1,445	0,1489
Crescimento Pessoa	0,058	0,795	0,4267
Propósito de vida	-0,203	-3,148	0,0017

Nota: p < valor 0,05.

Retirando de maneira iterativa as variáveis que não foram significativas ($p > 0.05$), obtemos o ajuste final (**Tabela 18**)

Tabela 18 - Modelo final com log (TAF)

	Beta	T	P
Autonomia	0,287	6,868	< 0,0001
Competência	0,221	6,607	< 0,0001
Relacionamento	0,307	8,078	< 0,0001
Relação com os outros	0,089	2,208	0,0275
Domínio do ambiente	0,156	2,765	0,0058
Propósito de vida	-0,163	-3,214	0,0013

Note: p < valor 0,05.

Segue a equação do modelo final:

$$\log(TT_{AF}) = 1,087 + 0,287 * NPB_{Autonomia} + 0,221 * NPB_{Competência} + 0,307 * NPB_{Relacionamento} + 0,089 * BEP_{Relação} + 0,156 * BEP_{Domínio} - 0,163 * BEP_{Propósito}$$

5.6.1- Interpretação dos Resultados do Efeito das variáveis no TAF

Das 11 variáveis inicialmente incluídas no modelo, seis previram significativamente o TAF, e as variáveis das NPB apresentaram maior poder sobre o TAF (**Tabela 18**). Mas pode-se inferir que quanto maior as variáveis preditoras do modelo, maior o TAF, exceto pelo propósito de vida, que foi negativo.

O modelo da regressão confirma a relevância das NPB nos processos que promovem o desenvolvimento das pessoas, como o TAF (DECI; RYAN, 1985; RYAN; DECI, 2017). Complementarmente os resultados ampliam observações anteriores, (SPRINGER; LAMBORN; POLLARD, 2013; DUDA et al., 2014; BALL; BICE; MALJAK, 2017, VILLALOBOS-ZÚÑIGA et al., 2021) que consideravam a satisfação das NPB no contexto das práticas de AF para melhora da participação em AF.

O afastamento social, imposto pela Pandemia, aumentou relatos e eventos de sentimentos negativos, principalmente pelo medo do isolamento afetivo, as sequelas sistêmicas orgânicas e morte, da desestruturação familiar (perda do principal mantenedor da família) causadas pelo COVID-19 (SIBLEY et al., 2020; RANIA; BRODEUR et al., 2020; COPPOLA, 2021; MARTINELLI et al., 2021). Na atual pesquisa, a necessidade básica de relacionamento teve grande impacto na predição do TAF. Ações de cuidados uns com outros e sentimento de empatia, podem ajudar as pessoas sentirem-se acolhidas, aparadas pela sociedade, atendidas na necessidade de relacionamento por exemplo, e assim mais autodeterminada, em encorajadas para participar das AF (BARTHOLOMEW et al., 2011).

Estudos que comparam diversos Países sobre as ações adotadas por seus líderes no combate a Pandemia, mostrou que quando estes buscaram orientar a população com os cuidados necessários a proteção, priorizando a saúde pública sobre as preocupações econômicas, e com um foco mais forte na igualdade social, nas necessidades humanas e na generosidade, o resultado foi uma maior receptividade da agenda política, o que colaborou para o bem-estar social (GARIKIPATI; KAMBHAMPATI, 2021; COSCIEME, 2020). Aparentemente, quando o contexto proporciona ações de atendimento as carências afetivas um vínculo de relacionamento se cria entre os participantes.

Este sentimento de pertencimento, importância para que reconhece ação coletiva, com competência em realizar adequadamente as ações, a partir de informações vindas do ambiente e gerando maior satisfação na realização das atividades do contexto (VALENTINI, 2002). Podem estar ligados a relação positiva com as pessoas e domínio do ambiente, que também estavam entre os preditores do TAF.

O propósito de vida foi outro preditor, mas com impacto negativo, de modo que esta variável contribuiu para a diminuição do TAF. É possível os participantes destacaram ter essa característica estejam muitas dúvidas com seus atuais objetivos de vida e buscando reformular seus propósitos. A pandemia do COVID-19 é um evento sem precedentes, que naturalmente provoca dúvidas quanto a futuro. Nossas decisões, são afetivas ou racionais e dependem das memórias, pessoais ou coletivas (DAMÁSIO, 2011). Sem um modelo para se guiar e tomada decisão sobre os problemas enfrentados na pandemia toma-se mais difícil decidir. Assim o contexto incerto e ambíguo, pode causar confusão mental, um desafio que precisa muita cautela para ser superado, o que pode produzido ter impacto negativo sobre o TAF (KOFFMAN; et al 2020; DURODIÉ, 2020).

Em síntese, a H3 pôde ser confirmada com os resultados. O tempo total de participação em atividades físicas demonstrou ser predito, principalmente pelo reconhecimento da satisfação das NPB, confirmando o valor do cuidado, da empatia, de ser importado com os outros. Destaca-se os constructos da felicidade auxiliaram na predição final do TAF.

5.6.2 - Modelos de Equações Estruturais

A última hipótese do estudo, a H4: a maior satisfação das NPB pode conduzir maiores indicadores de felicidade (BES e BEP) e NAF. E para responder-la foi realizado uma análise de equações estruturais, uma técnica multivariada que permite examinar simultaneamente as relações entre constructos latentes e variáveis de indicadores, como entre vários constructos de modelo, é uma integração da análise de regressão com a análise fatorial confirmatória. A análise fatorial usa a matriz de covariância para estimar o fator estrutural decorrente da análise do fator desenvolvida inicialmente para explicar a correlação entre as variáveis.

As relações testadas no modelo de equações estruturais (MEE) são estabelecidas entre constructos e medidas observadas. Um construto (variável latente) caracteriza-se por um atributo que não pode ser mensurado diretamente (NPB, BEP, BES), mas pode ser estimado por indicadores observáveis, como itens de uma escala. Já a variável observada é aquela que pode ser mensurada (TAF). Na MEE as variáveis latentes são representadas por um círculo e as variáveis observadas por um retângulo e as setas indicam a direção das relações estabelecidas (Figura 31). Também se observa os erros e os itens que compõem o construto. Estes itens, são as questões que compõem a escala.

A análise fatorial confirmatória, definindo variáveis latentes (fatores) a partir de variáveis observadas (indicadoras). Segue o modelo estabelecido:

Autonomia + Competência + Relacionamento, no fator 1 (NPB);

Autonomia + relação com os outros + domínio do ambiente + autoaceitação + crescimento pessoal + propósito de vida, no fator 2 (BEP);

TAF Leve + TAF Moderada + TAF Intensa, no fator 3 (AF).

A utilização do modelo de equações estruturais em pesquisas com NPB tem sido crescente em diversos países (DECI, 2001), pois tem a característica de especificar no modelo teórico as interrelações a serem testadas (hipóteses). Esta é uma das fases mais importantes da análise, pois cada interrelação entre os constructos necessita estar de acordo com a teoria utilizada. A etapa de construção das mensurações do modelo será analisada a qualidade das medidas. Caso seja identificado que as medidas tenham qualidade adequada para estimar os constructos é possível continuar com a análise. Especialmente a capacidade dos indicadores estimarem os constructos, é realizado por meio de uma análise fatorial exploratória e confirmatória. O modelo de equações estruturais proposto foi alterado por índices de modificação, após a modificação o valor do qui-quadrado do modelo reduziu significativamente, todos os indicadores do modelo atingiram o nível ideal, como

segue: $\chi^2/df = 1,48$, RMSEA = 0,02, GFI = 0,99, IFI = 0,99, CFI = 0,99 e AGFI = 0,98, o que indicou que o teste de mediação era adequado.

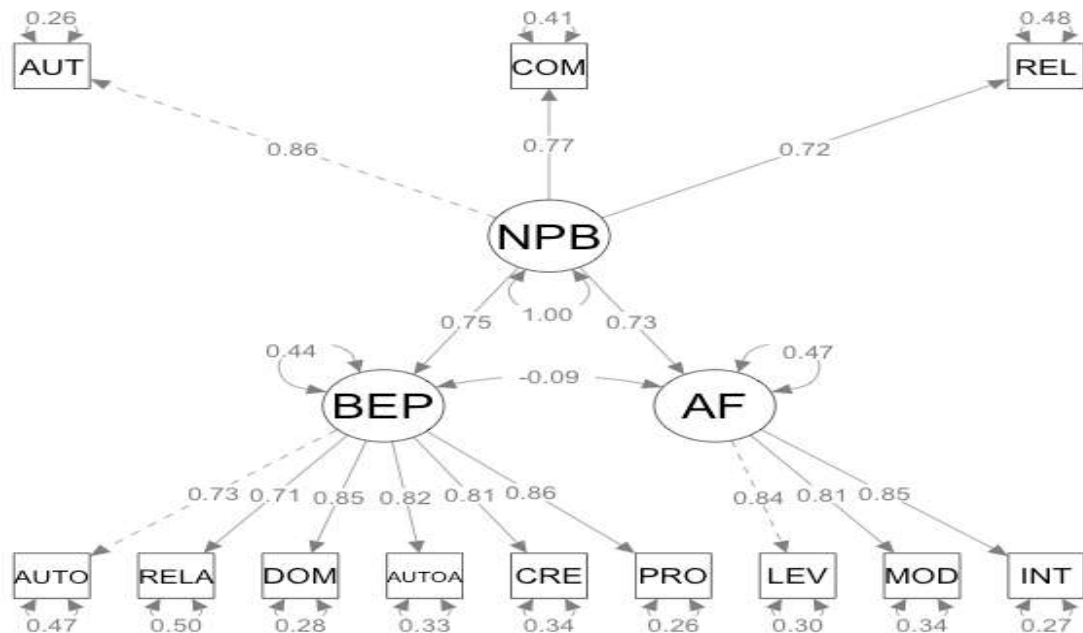


Figura 31 - Modelo de Equações Estruturais baseado em 3 fatores: NPB, BEP e AF.

Nota: AUT – autonomia; REL – relacionamento; COM – competência; NPB – necessidades psicológicas básicas; BEP – bem-estar psicológico; AF - Atividade física; AUTO – autonomia; REL – relacionamento; DOM – domínio do ambiente; AUTO – autonomia; PRO – propósito de vida; LEV – atividade física leve; MOD - atividade física moderada; INT - atividade física intensa.

Na Figura 31, observa-se os resultados do modelo encontrado e indica influência do constructo NPB (fator 1) na modulação dos construtos BEP (fator 2) e TAF (fator 3), observa-se um aumento na pontuação do fator NPB foi associado com o aumento padronizado de 0,75 e 0,73 nos fatores BEP e AF, respectivamente. Assim, temos que 56% da variância no fator BEP e 53% da variância no fator AF estão explicadas pelo fator NPB. O mesmo, no entanto, não aconteceu entre a AF e o BEP, com uma diminuição padronizada de -0,09.

Portanto, a melhor percepção satisfação das NPB na vida das pessoas, aumenta a percepção dos índices de BEP e o tempo de dedicação as AF, consequentemente, um efeito positivo das NPB no contexto geral da vida sobre as BEP e a AF. Por outro lado, estes fatores pouco contribuem um para o outro, ou seja, a percepção de melhora seja de BEP ou de AF, é dependente da somente da influência das NPB. Os resultados aqui apresentados, se aproximam dos estudos anteriores, no caso da mediação do NPB no contexto geral efeito sobre o BEP e AF, e considera a autonomia como principal mediador. Mas a covariância do BEP e da AF, não foram encontrados em outros estudos.

Portanto, o modelo aposta que tanto o maior envolvimento em AF, como níveis melhores de BEP, também chamado de felicidade duradoura, são dependentes da satisfação das NPB. Assim é possível que com todas NPB satisfeitas, por um senso

genuíno de conexão entre as pessoas e por um agente socializador, facilite experimentar novos desafios e aumente probabilidade de ser bem sucedido, sentindo-se livre e competente em buscar novas experiências, sejam elas de participação em AF, de colocar em práticas as habilidades psicológicas ou qualquer outro desafio que vida imponha (DECI; et al 1994; VANSTEENKISTE, 2020).

A respeito do efeito da satisfação das NPB no contexto da vida, outros pesquisadores utilizando a análise da equação estrutural, tem explorado suas relações com diversos constructos. E olhar novo (COUTO et al, 2017, COUTO et al, 2020; ANTUNES et al., 2021, XU et al., 2021) e que precisa ser ampliado, uma vez que os resultados ainda são divergentes a respeito da contribuição de cada uma das NPB, talvez por faltar ser esclarecidos as relações entre os constructos.

Mesmo que inicialmente, o efeito de cada uma das NPB no contexto geral foi observado em idosos e os pesquisadores encontram efeito direto e positivo sobre a BES, vitalidade e a AF. Ao analisar cada, a necessidade de competência e de relacionamento demonstram efeito direto sobre BES, vitalidade e a AF (COUTO, 2017). Em um estudo posterior, o efeito positivo e direto das NPB no contexto geral de vida de idoso sobre o BES foi confirmado (COUTO et al.; 2020).

Em outro estudo, usando o modelo de equações estruturais, as NPB de competência, autonomia e de relacionamento no contexto geral demonstraram ter efeito mediador entre AF e os processos de enfrentamento a agressores psicológicos (resiliência). Os pesquisadores testaram o efeito de cada NPB, e os jovens universitários consideraram a necessidade de competência o mediador mais forte entre os constructos (XU et al.; 2021).

A associação entre a percepção das NPB no contexto geral e a sofrimento psicológico, foi observado em 1.404 participantes, com idades entre 18 e 89 anos, no período do bloqueio por COVID-19 em Portugal. A análise de moderação, baseada na análise de caminhos, encontrou um efeito parcial de moderação da satisfação das NPB no contexto geral sobre NAF, usando o IPAQ versão curta, e sobre a saúde mental, nomeadamente nos níveis de ansiedade (ANTUNES et al., 2021). Em outro estudo o efeito da satisfação das NPB no contexto geral sobre o BEP de jovens universitários foi observado, com necessidade de autonomia com o mediador mais forte (AJRI, 2017).

No atual estudo, não foi confirmado este efeito, pois o BES não se adequou aos índices de ajustes do modelo. Isso pode ter ocorrido, como destacam DAMBRUN; DESPRÊS; LAC, (2012), pela característica flutuante do BES, que depende de momentos emocionais que podem alterar repetidamente ao longo do dia ou dias alguns durante da semana. Já o BEP de características duradouras, com efeito positivo no atual estudo, está relacionado ao funcionamento psicológico altruísta, isto é, de buscar fazer algo sem buscar recompensa de quem está a sua volta, sem precisar de incentivos.

Na **Tabela 19**, observa-se que todos os erros padrões (EP) são coerentes e todos os parâmetros do modelo apresentaram, unanimemente, cargas fatoriais superiores a 0,500 e com significância ($p < 0,001$), indicando aderência adequada aos fatores (HAIR et al., 2009).

Tabela 19 - Estimativas padronizadas dos parâmetros do modelo

		CFP	EP	z-value	P(> z)
Fator 1: NPB	Autonomia	0,860			
	Competência	0,769	0,047	21,698	0,000
	Relacionamento	0,723	0,042	20,004	0,000
Fator 2: BEP	Autonomia	0,730			
	Relação com os outros	0,709	0,066	17,687	0,000
	Domínio do Ambiente	0,847	0,051	21,346	0,000
	Autoaceitação	0,818	0,036	20,582	0,000
	Crescimento pessoal	0,814	0,046	20,467	0,000
Fator 3: AF	Propósito de vida	0,859	0,057	21,645	0,000
	Leve	0,839			
	Moderado	0,813	0,039	23,116	0,000
	Intenso	0,852	0,047	24,321	0,000
Regressão: NPB = BEP + AF	BEP	0,503	0,032	15,751	0,000
	AF	1,292	0,078	16,628	0,000
	Covariância (BEP, AF)	-0,050	0,033	-1,542	0,123

Na **Tabela 19** estão as cargas fatoriais padronizadas (CFP), o aumento na pontuação do fator 1 (NPB) que está associado com o aumento padronizado de 0,86 das necessidades de autonomia, representando o maior para esse fator. Para o fator 2 (BEP), o maior aumento foi associado ao propósito de vida (0,859). Para o fator 3 (AF), a maior contribuição foi da AF intensa (0,852). E a covariância entre BEP e NAF, na qual um fator depende do outro. Assim, o modelo confirma que estes fatores são pouco interdependentes (-0,050), ou seja, a diminuição de um terá baixo impacto no outro.

O efeito da satisfação das NPB em diversos contextos tem sido mais explorado e os resultados apontando para propostas sugeridas pela TAD (SEGRIN; TAYLOR, 2007; DECI; RYAN, 1985; 2008). Ao que parece essa relação positiva é suportada teórica e possui fortes correlatos empíricos. Utilizando o modelo de equações estruturais, Clausen (2021) associou a autonomia nas relações do ambiente de trabalho e o BEP de 8.958 trabalhadores, estratificados por níveis de escolaridade, com testes (t1 e t2) aplicados com intervalo de seis meses, e encontrou que níveis mais altos de autonomia foram benéficos para o BEP dos trabalhadores, principalmente para os trabalhadores de menores níveis escolares. Outros estudo longitudinal encontrou efeito da satisfação NPB na satisfação escolar e no BES.

O efeito das NPB na participação de AF com objetivo de lazer foi relacionado outros constructos. Como no efeito do BEP, com maior efeito direto sobre a satisfação de competência, seguindo da necessidade de relacionamento, mas por outro lado, na necessidade de autonomia não apresentou efeito significativo sobre BEP dos adolescentes (LEVERSEN et al.; 2012,). O efeito da direto sobre a felicidade e indireta sobre estado de saúde e funcionamento social (DE SOUTO BARRETO, 2014). Ao

que parece, estudos há indício do efeito das NPB sobre o BEP, encontrado no atual estudo.

Tabela 20 - Proporção de variância nas variáveis indicadoras explicada por fator

		Variância explicada	Variância não explicada	P(> z)
Fator 1: NPB	Autonomia	0,74	0,26	0,000
	Competência	0,59	0,41	0,000
	Relacionamento	0,52	0,48	0,000
Fator 2: BEP	Autonomia	0,53	0,47	0,000
	Relação com os outros	0,50	0,50	0,000
	Domínio do Ambiente	0,72	0,28	0,000
	Autoaceitação	0,67	0,33	0,000
	Crescimento pessoal	0,64	0,34	0,000
	Propósito de vida	0,74	0,26	0,000
Fator 3: AF	Leve	0,70	0,30	0,000
	Moderada	0,66	0,34	0,000
	Intensa	0,73	0,27	0,000
Regressão: NPB = BEP + AF		0,73	0,27	0,000

A **Tabela 20**, indica que 74% da variância da NPB de autonomia (AUTO) é explicada pelo fator 1 (NPB), 74% da variância do propósito de vida (PROP) é explicada pelo fator 2 (BEP) e 73% da variância em atividade física intensa (INT) é explicada pelo fator 3 (AF). Estes resultados revelam o efeito da autonomia no NPB, do propósito de vida no BEP e AF intensa no NAF, como principais indicadores dos constructos que fazem parte. O que significa que a variação desses indicadores tem efeito direto sobre as variáveis latentes a qual pertencem. As variâncias não explicadas correspondem às variâncias dos erros de medida, como pode ser visualizar no diagrama de caminho do modelo.

Os resultados aqui apresentados suportam empiricamente o efeito causal para amostra da satisfação das necessidades de autonomia, competência e relacionamento têm sobre o BEP e NAF, ou seja, por meio da satisfação das NPB no contexto geral da vida. Assim, pode-se considerar que o modelo é adequado para observar a contribuição da satisfação das NPB no contexto da vida, principalmente da necessidade de autonomia, sobre a melhora do BEP e da AF.

E imprescindível destaca pesquisas anteriores descrevem que o NAF prediz o BEP (LAPA, 2015; GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ, 2017). Os resultados aqui apresentados, apresentam um novo caminho e propõe que o fomento da NPB prediz de forma direta melhores BEP e maior envolvimento em AF, certamente poucos estudos apresentam resultados semelhantes. Mas de certa forma, pode-se considerar que há indícios em resultados anteriores que se aproximam, porém foram realizados em outros contextos (GOULIMARIS, 2014; KIM et al., 2017; TEAS; FRIEDMAN; AMIREAULT, 2022).

Por fim, para responder a hipótese H4. Conforme os resultados apontam que a proposta inicial foi parcialmente confirmada. A satisfação das NPB no contexto geral de vida se afirmou como o principal caminho para maior tempo de participações em

AF e de indicadores de felicidade, mas somente de BEP e não de BES. A busca pela felicidade, pelo envolvimento em atividade com as corporais e físicas sempre alternativa. Indivíduos que experimentam melhores níveis felicidade, são mais propensos a ter mentalmente saudáveis e ter a capacidade de se adaptar às várias circunstâncias da vida. Portanto, este estudo que revela as associações entre NPB, a felicidade e a AF, não são apenas pertinentes e relevantes, mas também fundamentais.

Tabela 21 - Médias, Desvios-Padrão e Correlações entre as Variáveis do Modelo

		M (SD)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Autonomia	4.90 (1.17)	1.000										
2.	Competência	4.66 (1.33)	0.655***	1.000									
3.	Relacionamento	5.17 (1.18)	0.628***	0.559***	1.000								
4.	Autonomia	4.37 (0.93)	0.566***	0.380***	0.408***	1.000							
5.	Relação com os outro	4.36 (1.12)	0.575***	0.504***	0.592***	0.573***	1.000						
6.	Domínio do ambiente	4.11 (0,86)	0.556***	0.483***	0.354***	0.626***	0.551***	1.000					
7.	Autoaceitação	3.99 (0.61)	0.570***	0.488***	0.415***	0.670***	0.623***	0.720***	1.000				
8.	Crescimento pessoal	5.31 (0.78)	0.470***	0.450***	0.276***	0.532***	0.534***	0.687***	0.615***	1.000			
9.	Propósito de vida	4.89 (0.98)	0.528***	0.529***	0.356***	0.570***	0.566***	0.735***	0.653***	0.822***	1.000		
10.	TAF Leve	3.42 (2.12)	0.499***	0.456***	0.524***	0.313***	0.384***	0.384***	0.370***	0.200***	0.307***	1.000	
11.	TAF Moderada	3.32 (1.98)	0.511***	0.495***	0.475***	0.346***	0.426***	0.416***	0.390***	0.325***	0.337***	0.671***	1.000
12.	TAF Intensa	2.26 (2.37)	0.503***	0.450***	0.476***	0.309***	0.379***	0.362***	0.382***	0.264***	0.324***	0.724***	0.693***

M (SD): Média (Desvio-padrão); *** p < 0.001

CAPÍTULO 6 - CONCLUSÃO

No início desta pesquisa constatou-se que o agravamento do COVID-19 abalou fortemente com a diminuição da percepção da felicidade das pessoas, o aumento do nível de atividades físicas, o aumento de relatos das emoções negativas e o sofrimento psicológico das pessoas. Por tais motivos, buscou-se como objetivo identificar as associações entre os indicadores de felicidade, fatores da motivação autodeterminada e a participação em atividades físicas em funcionários públicos do Estado do Amapá.

Em suma, destaca-se que as NPB demonstraram grande abrangência de associação e de forma significativa com as demais variáveis observadas no estudo. Os resultados afirmam haver associação positiva das NPB com os objetivos de vida, com maior tempo de participação em AF e a melhores níveis dos componentes da felicidade. Nas comparações dos grupos por nível de AF, evidenciou-se diferenças em favor dos grupos de valores superiores de AF nos níveis de satisfação todas das NPB, principalmente nas metas intrínsecas e no BEP. Destaca-se também, que o tempo total de participação em atividades físicas teve como principal influenciador a satisfação das NPB. As NPB no contexto geral de vida, frente ao modelo de equações estruturais, se afirmaram como o principal caminho para o maior tempo de participações em AF e de indicadores de felicidade, mas somente de BEP e não de BES. E com pouca influência do NAF no BEP.

Durante a pesquisa verificou-se que as NPB foram o eixo norteador das associações, a satisfação delas teve influência direta na felicidade e na participação nas atividades físicas, por outro lado a pesquisa traz duas importantes contribuições sobre esta influência. A primeira que necessidades do contexto geral de vida tem influência em contextos específicos como de participação em AF. E a segunda é a indicação de pouca contribuição recíproca entre o BEP e NAF, sem passar pela satisfação das NPB. Assim considera-se que apenas a hipótese 4 não foi plenamente confirmada, exatamente por haver indícios anteriores da influência recíproca entre o NAF e BEP.

A atual foi realizada com funcionários públicos do Estado do Amapá, realizada de forma on-line no período da Pandemia de Covid-19. Assim é necessário ampliar as observações, aqui realizadas com de participantes de diferentes culturas, em situações diferentes das restrições impostas pela Pandemia, com a faixa etária mais diversificada.

É importante ressaltar que até o momento esse é o primeiro estudo sobre a felicidade entre a população do Estado do Amapá, para novas pesquisas recomenda-se ser realizadas de forma longitudinal, com faixas etárias diferentes ou agrupadas, verificando outros fatores psicológicas e comportamentais que devem ser empregadas a fim de verificar as relações que permeiam os aspectos da felicidade e do NAF.

Os resultados indicam uma série de implicações de prevenção, educação e políticas a partir dessas descobertas. Uma é que melhor estratégia de prevenção das dificuldades de participação e aderência em ação intervenção devem ter como base o apoio as necessidades psicológicas básicas, não apenas durante a realização da intervenção, mas todos os âmbitos da sociedade. Assim

outro achado foi a necessidade de divulgação a todas as pessoas, para ficarem atentas aos significados atribuídos aos eventos que requerem tomadas de decisão na vida, pois o pensamento cognitivo é voltado para os valores envolvidos, um processo de relacionamentos eficaz para continuidade da vida com sentido, uma vida prazerosa. E ainda as políticas públicas podem ser desenvolvidas para melhorar tais níveis na sociedade em geral e diversos profissionais podem ajudar nessa conquista, entre eles os graduados em Educação Física.

Referências Bibliográficas

ACCIARI, A. S.; et al. Relationship among psychological well-being, resilience and coping with social and clinical features in Crohn's disease patients. **Arquivos de Gastroenterologia**, v. 56, p. 131-140, 2019.

AGOSTINHO, S. **Diálogo sobre a felicidade**. Leya, 2018.

AJRI, Z. Relationship between life aspirations, satisfaction of psychological needs, subjective vitality and happiness among undergraduate students of research universities in Malaysia. Doctoral thesis, Universiti Putra Malaysia. 2017.

AKHBARATI, F.; BASHARDOUST, S. The prediction of psychological well-being according to family function and basic psychological needs of students. **Journal of Fundamentals of Mental Health**, v. 18, n. Special Issue, p. 374-379, 2016.

ALBASHIR, A. A. D. The potential impacts of obesity on COVID-19. **Clinical medicine**, v. 20, n. 4, p. e109, 2020.

ALIMUJIANG, A. et al. Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. **JAMA Network Open**, v. 2, n. 5, p. e194270-e194270, 2019.

ALMEIDA, L. M.; PEREIRA, H. P.; FERNANDES, H. M. Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, v. 13, n. 1, p. 15-21, 2018.

AMAPÁ, Portal da Transparência. **Despesas do Estado do Amapá. Gerais relatório de funcionários** Disponível em: <http://www.transparencia.ap.gov.br/consulta/3/4/pessoal/folha-de-pagamento-por-servidor>>acesso em 17/09/2020.

AMAPÁ, Superintendência de Vigilância em Saúde do Estado do Amapá, Boletim Epidemiológico, **Situação Epidemiológica Sobre Notificação de Lesão Autoprovocada e Óbitos por Suicídio no Amapá**. SVS, 2020.

AMAPÁ, Secretaria de Planejamento do Amapá (SEPLAN). **Contas Regionais Amapá PIB 2019**. Disponível em: https://editor.amapa.gov.br/arquivos_portais/publicacoes/SEPLAN_d186d52e74e6c70dc12e7a5a62a8c380.pdf. Acesso em: 20 novembro 2020.

AMAPÁ. **Boletim Informativo COVID-19-04: Amapá**. Disponível em <https://www.portal.ap.gov.br/noticia/0104/boletim-informativo-covid-19-amapa-1-de-março-de-2021>. acesso em 17/04/2022.

AMAPÁ. **Boletim Informativo COVID-19: Amapá**. Disponível em <https://www.portal.ap.gov.br/noticia/0102/boletim-informativo-covid-19-amapa-1-de-dezenbro-de-2021>. acesso em 17/04/2022.

ANDRADE, P. R. Bem-estar psicológico de servidores e funcionários técnico-administrativos das Instituições de Ensino Superior Públicas e Privadas: indicadores e antecedentes. Tese (Doutorado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 275p. 2008.

ANTUNES, R.; PRAUN, L. A sociedade dos adoecimentos no trabalho. **Serviço Social & Sociedade**, p. 407-427, 2015.

ANTUNES, R.; et al. Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults during COVID-19. **International journal of environmental research and public health**, v. 17, p. 4360, 2020.

ANTUNES, R; et al. Higher physical activity levels may help buffer the negative psychological consequences of coronavirus disease 2019 pandemic. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 1409, 2021.

ARISTÓTELES. Ética a Nicômaco. In: **Os Pensadores**. São Paulo: Nova Cultural, 1973, v.4.

ARMSTRONG, T; BULL, F. Development of the world health organization global physical activity questionnaire (GPAQ). **Journal of Public Health**, v. 14, n. 2, p. 66-70, 2006.

ASHBY, F. G.; et al. A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. **Psychological review**, v. 106, n. 3, p. 529, 1999.

ASSEMBLY, UN General. Happiness: towards a holistic approach to development, UN Doc. A/RES/65/309, 2011.

ASSEMBLY, UN General. High Commissioner for the Promotion and Protection of All Human Rights, UN Doc. A/RES/48/141, 1993.

BEAN, C.; et al. Understanding the relationships between programme quality, psychological needs satisfaction, and mental well-being in competitive youth

sport. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 2, p. 246-264, 2021.

BAGCI, S. C.; TURNUKLU, A.; BEKMEZCI, E. Cross-group friendships and psychological well-being: A dual pathway through social integration and empowerment. **British Journal of Social Psychology**, v. 57, n. 4, p. 773-792, 2018.

BAKRACHEVA, M.; et al. Coping effects on life meaning, basic psychological needs and well-being. **Psychology**, v. 10, n. 10, p. 1375, 2019.

BALL, J. W.; BICE, M. R.; MALJAK, K. A. Exploring the Relationship between Self-Determination Theory, Adults' Barriers to Exercise, and Physical Activity. **Health Educator**, v. 49, n. 1, 2017.

BARBETA, P. A. **Estatística aplicada às ciências sociais**. 4^a ed. Florianópolis: Editora UFSC, 2001.

BARCACCIA, B.; et al. Forgiving adolescents: Far from depression, close to well-being. **Frontiers in psychology**, v. 10, p. 1725, 2019.

BARTHOLOMEW, K. J.; et al. Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 37, n. 11, p. 1459-1473, 2011.

BASTOS, P.R.S. Jesus de Nazaré a a Palestina do Seu Tempo: Uma Análise do Jesus Histórico em Relação à Opressão Econômica, Social e Política. **CES Revista**, [S.l.], 23, n. 1, p. 103-113, abr. 2016. ISSN 1983-1625. Disponível em: <<https://seer.cesjf.br/index.php/cesRevista/article/view/696/549>>. Acesso em: 20 mar. 2021.

BAUER, J. J.; MCADAMS, D. P. Personal growth in adults' stories of life transitions. **Journal of personality**, v. 72, n. 3, p. 573-602, 2004.

BEHZADNIA, B.; et al. Eudaimonic and hedonic orientations in physical education and their relations with motivation and wellness. **International Journal of Sport Psychology**, v. 49, n. 5, p. 363-85, 2018.

BENTZEN, M.; et al. Changes in physical activity and basic psychological needs related to mental health among people with physical disability during the Covid-19 pandemic in Norway. **Disability and Health Journal**, v. 14, n. 4, p. 101126, 2021.

BERGSMA, A. Do self-help books help?. **Journal of Happiness Studies**, v. 9, n. 3, p. 341-360, 2008.

BIDDLE, S. Physical activity and mental health: evidence is growing. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 176, 2016.

BLANCHFLOWER, D. G.; OSWALD, A. J. Is well-being U-shaped over the life cycle?. **Social science & medicine**, v. 66, n. 8, p. 1733-1749, 2008.

BOFF, L. Jesus Christ liberator: a critical christology for our time. London SPCK. 1984..

BOSQUE, R. M. **Avaliação dos centros de atenção psicossocial em álcool e outras drogas do estado do Amapá**. Tese (Doutorado em Ciências) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. São Paulo, 180p. 2017.

BOX, A. G.; et al. Individual differences influence exercise behavior: how personality, motivation, and behavioral regulation vary among exercise mode preferences. **Heliyon**, v. 5, n. 4, p. e01459, 2019.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estimativas da População**. Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação. Disponível em: https://ftp.ibge.gov.br/Estimativas_de_Populacao/Estimativas_2021/POP2021_20220207.pdf. Acesso em: 10 de março de 2021.

BRASIL. Medida provisória nº 1.021, de 30 de dezembro de 2020. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF, 31 dez. 2020. Seção 1, p. 1. <https://www.in.gov.br/autenticidade.html,%20pelo%20c%c3%b3digo%2005152020123100001>. Acesso em: 27 março.2015.

BRASIL. Senado Federal. Proposta de Emenda à Constituição nº19, de 07 de julho de 2010. Disponível em: <http://www.senado.gov.br/atividade/materia/detalhes.asp?p_cod_mate=97622>. Acesso em: 27 março.2015.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Indicadores sociais**. <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pesquisa/23/22787>. acesso em 17/04/2022

BRDAR, I.; RIJAVEC, M.; MILJKOVIĆ, D. Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being?. **Psihologijske teme**, v. 18, n. 2, p. 317-334, 2009.

BRODEUR, A., et al. Assessing the impact of the coronavirus lockdown on unhappiness, loneliness, and boredom using Google Trends. arXiv. Preprint arXiv:2004.12129. 2020

CAMALIONTE, L. G; BOCCALANDRO, M. P. R. Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, v.37, n 93, p. 206-227, 2017.

CAMARGO, E. M.; AÑEZ, CRR. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: **Organização Mundial da Saúde**, 2020.

CAMERON, D. S.; BERTENSHAW, E. J.; SHEERAN, P. Positive affect and physical activity: Testing effects on goal setting, activation, prioritisation, and attainment. **Psychology & health**, v. 33, n. 2, p. 258-274, 2018.

CAMPOS, P. P. T. V. Z.; et al. A Produção Científica Sobre Felicidade em Periódicos Brasileiros. **Revista Ensaios Pioneiros**, v. 1, n. 1, p. 86-101, 19 dez. 2017

CANKAYA, E. M.; LIEW, J.; DE FREITAS, C. P. P. Curiosity and autonomy as factors that promote personal growth in the cross-cultural transition process of international students. **Journal of International Students**, v. 8, n. 4, p. 1694–1708-1694–1708, 2018.

CANTARERO, K.; VAN TILBURG, W. A.P; SMOKTUNOWICZ, E. Affirming basic psychological needs promotes mental well-being during the COVID-19 outbreak. **Social Psychological and Personality Science**, v. 12, n. 5, p. 821-828, 2021.

CARVALHO, Y. M. **O “mito” atividade física e saúde**. 5a. ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.

CALVETTI, P. Ü.; MULLER, M. C.; NUNES, M. L. T. Psicologia da saúde e psicologia positiva: perspectivas e desafios. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 27, p. 706-717, 2007.

CAVARRETTA, D. J.; HALL, E. E.; BIXBY, W. R. The acute effects of resistance exercise on affect, anxiety, and mood—practical implications for designing resistance training programs. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 12, n. 1, p. 295-324, 2019.

CHELALA, C. A. **A magnitude do Estado na socioeconômica amapaense**. 222 f. Dissertação de Mestrado Integrado em Desenvolvimento Regional. Universidade Federal do Amapá. Macapá, 2008.

CHIRKOV, V. I.; RYAN, R. M.; WILLNESS, C. Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, v. 36, n. 4, p. 423-443, 2005.

CLAUSEN, T.; et al. Job autonomy and psychological well-being: A linear or a non-linear association?. **European Journal of Work and Organizational Psychology**, p. 1-11, 2021.

COSCIEME, L.; et al. Women in power: female leadership and public health outcomes during the COVID-19 pandemic. **MedRxiv**, 2020.

COUTO, N.; et al. Basic psychological needs and subjective well-being in Portuguese older people. **Anales de Psicología/Annals of Psychology**, v. 36, n. 2, p. 340-347, 2020.

COUTO, N.; et al. Impact of the basic psychological needs in subjective happiness, subjective vitality and physical activity in an elderly Portuguese population. **Motricidade**, v. 13, n. 2, p. 58-70, 2017.

DACA, T. L. **Estudo comparativo dos efeitos biopsicossociais de dois programas de atividade física para idosos em Moçambique**. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade de São Paulo. 110p 2015

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. Editora Companhia das Letras, 2015.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. 2. ed. Tradução Dora Vicente e Georgina Segurado. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.

DAMÁSIO. **A estranha ordem das coisas: as origens biológicas dos sentimentos e da cultura**. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

DAMÁSIO. **E o Cérebro Criou O Homem**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

DAMBRUN, M.; DESPRÈS, G.; LAC, G. Measuring happiness: from fluctuating happiness to authentic–durable happiness. **Frontiers in psychology**, v. 3, p. 16, 2012

DE ALMEIDA, J. F. **Nova Almeida Atualizada**. Sociedade Bíblica do Brasil, 2017.

DE CAMARGOS, M. G.; et al. An explorative analysis of the differences in levels of happiness between cancer patients, informal caregivers and the general population. **BMC Palliative Care**, v. 19, n. 1, p. 1-13, 2020.

DE CAMARGOS, M. G.; et al. What is missing for you to be happy? Comparison of the pursuit of happiness among cancer patients, informal caregivers, and healthy individuals. **Journal of pain and symptom management**, v. 58, n. 3, p. 417-426. e4, 2019.

DE HAAN, C. R.; RYAN, R. M. Symptoms of wellness: Happiness and eudaimonia from a self-determination perspective. In: **Stability of Happiness**. Academic Press. 2014. p. 37-55.

DE SOUTO BARRETO, P. Direct and indirect relationships between physical activity and happiness levels among older adults: a cross-sectional study. **Aging & mental health**, v. 18, n. 7, p. 861-868, 2014.

DECI, E. L.; et al. Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. **Journal of personality**, v. 62, n. 1, p. 119-142, 1994.

DECI, E. L.; et al. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. **Personality and social psychology bulletin**, v. 27, n. 8, p. 930-942, 2001.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. **Canadian psychology /Psychologie canadienne**, v. 49, n. 1, p. 14, 2008.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227-268, 2000.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The importance of universal psychological needs for understanding motivation in the workplace. In: GAGNÉ, Marylène (Ed.). **The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory**. New York: Oxford University Press, 2014. cap. 2. p. 13-32.

DECI, E.L.; RYAN R. M. Conceptualizations of Intrinsic Motivation and Self-Determination. In: *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Perspectives in Social Psychology*. Springer, Boston, MA. 1985. p. 11-40.

DELLE FAVE, A.; et al. Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. **Frontiers in psychology**, v. 7, p. 30, 2016.

DELLE FAVE, A.; et al. The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. **Social indicators research**, v. 100, n. 2, p. 185-207, 2011.

DIENER, E.; et al. Subjective well-being: Three decades of progress. **Psychological bulletin**, v. 125, n. 2, p. 276, 1999.

DIENER, E.; Subjective Well-Being. **Psychological Bulletin**, vol. 95, No. 3, 1984.

DIENER, E.; TAY, L.; OISHI, S. Rising income and the subjective well-being of nations. **Journal of personality and social psychology**, v. 104, n. 2, p. 267, 2013.

DOCKRAY, S.; STEPTOE, A. Positive affect and psychobiological processes. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 35, n. 1, p. 69-75, 2010.

DRIVER, S. S. A declaração de independência dos Estados Unidos. Zahar, 2006.

DRUMOND, M. C.; et al. Precarização e flexibilização do trabalho no Brasil. **Brazilian Journal of Development**, v. 5, n. 12, p. 29688-29703, 2019.

DUDA, J. L.; et al. Effects of a standard provision versus an autonomy supportive exercise referral programme on physical activity, quality of life and well-being indicators: a cluster randomised controlled trial. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 11, n. 1, p. 1-15, 2014.

DURODIÉ, B. Handling uncertainty and ambiguity in the COVID-19 pandemic. **Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy**, v. 12, n. S1, p. S61, 2020.

DWIDIENAWATI, D.; et al. Happiness and Satisfaction after 1 Year of the COVID-19 Pandemic. **Journal of Southwest Jiaotong University**, v. 56, n. 2, 2021.

ECCLES, J. S.; WIGFIELD, A. Motivational beliefs, values, and goals. **Annual review of psychology**, v. 53, n. 1, p. 109-132, 2002.

EDMUNDS, J.; NTOUMANIS, N.; DUDA, J. L. A test of self-determination theory in the exercise domain. **Journal of applied social psychology**, v. 36, n. 9, p. 2240-2265, 2006.

EDWARDS, D. J.; EDWARDS, S. D.; BASSON, C. J. Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise. **International Journal of Mental Health Promotion**, v. 6, n. 1, p. 25-32, 2004.

EEK, F.; et al. Self-perceived changes in physical activity and the relation to life satisfaction and rated physical capacity in Swedish adults during the COVID-19 Pandemic—A cross sectional study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 2, p. 671, 2021.

EVANS, M.; et al. Exercise dimensions and psychological well-being: A community-based exercise study. **Journal of Clinical Sport Psychology**, v. 11, n. 2, p. 107-125, 2017.

FAULKNER, G.; HEFFERON, K.; MUTRIE, N. Putting positive psychology into motion through physical activity. **Positive psychology in practice**, v. 2, p. 207-222, 2015.

FILGUEIRA, T. O.; et al. The relevance of a physical active lifestyle and physical fitness on immune defense: mitigating disease burden, with focus on COVID-19 consequences. **Frontiers in Immunology**, v. 12, p. 150, 2021.

FREDRICKSON, B. L. The broaden-and-build theory of positive emotions. **Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences**, v. 359, n. 1449, p. 1367-1377, 2004.

FREIRE, R. S.; et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014.

FROILAND, J. M.; et al. Intrinsic motivation to learn: The nexus between psychological health and academic success. **Contemporary School Psychology: Formerly "The California School Psychologist"**, v. 16, n. 1, p. 91-100, 2012.

GABRIELE, R. Orientations to happiness: Do they make a difference in a student's educational life?. **American Secondary Education**, p. 88-101, 2008.

GAGNÉ, M., RYAN, R., BARGMANN, K. Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. **Journal of Applied Sport Psychology**, 15, 372-390. 2003.

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**, v. 28, p. 53-65, 2014.

GARCIA, D.; et al. Exercise frequency, high activation positive affect, and psychological well-being: beyond age, gender, and occupation. **Psychology**, v. 3, n. 04, p. 328, 2012.

GARCÍA, L. F.; GUTIÉRREZ, A. B. P.; BASCONES, M. G. Relationship between obesity, diabetes and ICU admission in COVID-19 patients. *Medicine Clinical*, v. 155, n. 7, p. 314, 2020.

GARIKIPATI, S; KAMBHAMPATI, U. Leading the fight against the pandemic: Does gender really matter?. **Feminist Economics**, v. 27, n. 1-2, p. 401-418, 2021.

GHOLIDAHANEH, M.G.; GHORBANI, S.; ESFAHANINIA, A. Effects of basic psychological needs satisfaction in the physical education on leisure-time physical activity behavior of primary school students: Mediating role of autonomous motivation. **International Journal of School Health**, v. 7, n. 2, p. 46-53, 2020.

GILBERT, D. **Stumbling on happiness**. Vintage Canada, 2009.

GODOI, C. **Categorias da Motivação na Aprendizagem**. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis, 132p. 2001.

GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ, J.; et al. Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. One Life Style for the Adult Life. **Acción Psicológica**, v. 14, n. 1, p. 65-78, 2017.

GOULIMARIS, D.; et al. Relationships between basic psychological needs and psychological well-being in recreational dance activities. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 14, n. 2, p. 277, 2014.

GOUVEIA, V. V.; et al. Measuring life satisfaction among physicians in Brazil. **J Bras Psiquiatria**, v. 54, n. 4, p. 298-305, 2005.

GRANERO-JIMÉNEZ, J.; et al. Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: a quantitative study. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 7, p. 4282, 2022.

GREYLING, T.; ROSSOUW, S.; ADHIKARI, T. Happiness-lost: Did Governments make the right decisions to combat Covid-19?. **GLO discussion paper**, 2020.

GRÖNDAL, M.; et al. Self-reported impact of the COVID-19 pandemic, affective responding, and subjective well-being: A Swedish survey. **PloS one**, v. 16, n. 10, p. e0258778, 2021.

GROUZET, F. M. E.; et al. The structure of goals across 15 cultures. **Journal of Personality and Social Psychology**, n.89, p.800–816, 2005.

GROVER, S; HELLIWELL, J. F. How's life at home? New evidence on marriage and the set point for happiness. **Journal of Happiness Studies**, v. 20, n. 2, p. 373-390, 2019.

GUAN, W.J, NI, Z.Y.; et al. China medical treatment expert group for Covid-19. **Clinical characteristics of coronavirus disease**, v. 382, n. 18, p. 1708-1720, 2019.

GUNNELL, K. E.; et al. Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 15, n. 1, p. 19-29, 2014.

HAIR, J. F. JR. et al. Análise Multivariada de dados 6ª Edição. São Paulo: **Bookman Companhia Editora.**, 2009

HARJU, L. K.; et al. Employee Well-Being Profiles During COVID-19 Lockdown: A Latent Profile Analysis of French and UK Employees. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 2181, 2021.

HARARI, Y. N. **Sapiens: Uma breve História da humanidade**. Elsinore, 2013.

HARARI, Y. N. **Homo Deus: Uma breve História do amanhã**. Elsinore, 2017.

HAYBRON, D. M. The philosophical basis of eudaimonic psychology. In: **Hand- book of eudaimonic well-being**. Springer, Cham, 2016. p. 27-53.

HELLIWELL, J. F.; et al. **World Happiness Report: Happiness, trust, and deaths under COVID-19**. UN Sustainable Development Solutions Network, 208. 2021

HENDERSON, L. W.; TESS, K. Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing, **International journal of wellbeing**, vol. 2, no. 3, pp. 196-221, 2012.

HENDREN, N. S.; et al. Association of body mass index and age with morbidity and mortality in patients hospitalized with COVID-19: results from the American Heart Association COVID-19 Cardiovascular Disease Registry. **Circulation**, v. 143, n. 2, p. 135-144, 2021.

HELMAN, C. G. **Cultura, saúde e doença**. Artmed Editora, 2003.

HERNANDEZ, R.; et al. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. **Emotion Review**, v. 10, n. 1, p. 18-29, 2018.

HILL, J.O., DROUGAS, H., PETERS, J.C. Obesity treatment: can diet composition play a role?. **Annals of Internal Medicine, Philadelphia**, v.119, n.7 (Pt 2), p.694-697, 1993.

HOPE, N. H. et al. The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous

motivation: A large prospective test. **Motivation and Emotion**, v. 43, n. 2, p. 232-241, 2019.

HUMPHREY, A.; VARI, O. Meaning Matters: Self-Perceived Meaning in Life, Its Predictors and Psychological Stressors Associated with the COVID-19 Pandemic. **Behavioral Sciences**, v. 11, n. 4, p. 50, 2021.

HUPPERT, F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. **Applied psychology: health and well-being**, v. 1, n. 2, p. 137-164, 2009.

HUTA, V. Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In: **Handbook of eudaimonic well-being**. Springer, Cham, 2016. p. 215-231.

HUTA, V. The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. In: **Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life**, John Wiley & Sons, 2015. p. 159-182.

HUTA, V.; WATERMAN, A. S. Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. **Journal of Happiness Studies**, v. 15, n. 6, p. 1425-1456, 2014.

HUTA, V.; RYAN, R. M. Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. **Journal of happiness studies**, v. 11, n. 6, p. 735-762, 2010.

IP, P. K. Concepts of Chinese folk happiness. **Social indicators research**, v. 104, n.3, p. 459-474, 2011.

ILARDI, B. C.; et al. Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. **Journal of applied social psychology**, v. 23, n. 21, p. 1789-1805, 1993.

JANG, H.; et al. Can self-determination theory explain what underlies the productive, satisfying learning experiences of collectivistically oriented Korean students?. **Journal of educational Psychology**, v. 101, n. 3, p. 644, 2009.

JUAREZ, R. W. B. **Mineração em Pedra Branca do Amapari (AP) e os aspectos do pós-fordismo na formação do espaço urbano**. Dissertação (Programa Mestrado em Desenvolvimento Regional) – Universidade Federal do Amapá. Amapá, p.145. 2015

KALTSATOU, A. C.H.; et al. Functional and psychosocial effects of either a traditional dancing or a formal exercising training program in patients with chronic heart failure: a comparative randomized controlled study. **Clinical Rehabilitation**, v. 28, n. 2, p. 128-138, 2014.

KANG, S; LEE, K; KWON, S. Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participants' exercise adherence. **Psychology & Health**, v. 35, n. 8, p. 916-932, 2020.

KASSER, T.; RYAN. R. M. A Dark Side of the American Dream: correlates of financial success as a central life aspiration. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 65, p. 410-422, 1993.

KASSER, T.; RYAN. R. M. Further Examining the American Dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. **Personality and Social Psychology Bulletin**. Madison, WI, v. 22, p. 280-287, 1996.

KEYES, C. L.M. Happiness, flourishing, and life satisfaction. In: **The Wiley Blackwell encyclopedia of health, illness, behavior, and society**, p. 747-751, 2014.

KEYS, C. L. M.; SHMOTKIN, D.; RYFF, C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 82, n. 6, p. 1007-1022, 2002.

KHAZAEI-POOL, M.; et al. Effects of physical exercise programme on happiness among older people. **Journal of psychiatric and mental health nursing**, v. 22, n. 1, p. 47-57, 2015.

KIM, E. S.; et al. Maintaining healthy behavior: a prospective study of psychological well-being and physical activity. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 51, n. 3, p. 337-347, 2017.

KIM, H.; SCHIMMACK, U.; OISHI, S. Cultural differences in self-and other-evaluations and well-being: A study of European and Asian Canadians. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 102, n. 4, p. 856, 2012.

KISH, G. B.; MOODY, D. R. Psychopathology and life purpose. In: **International Forum for Logotherapy**. Viktor Frankl Inst of Logotherapy, 1989.

KLUSMANN, V.; et al. Fulfilled emotional outcome expectancies enable successful adoption and maintenance of physical activity. **Frontiers in Psychology**, v. 6, p. 1990, 2016.

KOFFMAN, J.; et al. Meanings of happiness among two ethnic groups living with advanced cancer in south London: a qualitative study. **Psycho-Oncology**, v. 22, n. 5, p. 1096-1103, 2013.

KOMPANIYETS, L.; et al. Body mass index and risk for COVID-19-related hospitalization, intensive care unit admission, invasive mechanical ventilation, and death—United States, March–December 2020. **Morbidity and Mortality Weekly Report**, v. 70, n. 10, p. 355, 2021.

KOFFMAN, J.; et al. Uncertainty and COVID-19: how are we to respond?. **Journal of the Royal Society of Medicine**, v. 113, n. 6, p. 211-216, 2020.

KOYDEMIR, S.; SÖKMEZ, A. B.; SCHÜTZ, A. A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. **Applied Research in Quality of Life**, v. 16, n. 3, p. 1145-1185, 2021.

KRAMER, A. F.; ERICKSON, K. I. Effects of physical activity on cognition, well-being, and brain: human interventions. **Alzheimer's & Dementia**, v. 3, n. 2, p. S45-S51, 2007.

KUMAR, A.; et al. Is diabetes mellitus associated with mortality and severity of COVID-19? A meta-analysis. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, v. 14, n. 4, p. 535-545, 2020.

LAPA, T. Y. Physical activity levels and psychological well-being: A case study of university students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, v. 186, p. 739-743, 2015.

LAWTON, E.; et al. The relationship between the physical activity environment, nature relatedness, anxiety, and the psychological well-being benefits of regular exercisers. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 1058, 2017.

LEE, H. H.; EMERSON, J. A.; WILLIAMS, D. M. The exercise–affect–adherence pathway: an evolutionary perspective. *Frontiers in psychology*, v. 7, p. 1285, 2016.

LEVERSEN, I. et al. Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. **Journal of Youth and Adolescence**, v. 41, n. 12, p. 1588-1599, 2012.

LIEBERMAN, D. The story of the human body: evolution, health, and disease. Vintage, 2014.

LIM, B.S.C. C.; WANG, C.K J. Perceived autonomy support, behavioural regulations in physical education and physical activity intention. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, n. 1, p. 52-60, 2009.

MACHADO, W.L; BANDEIRA, D.R. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estudos de Psicologia**, v. 29, n. 4, p. 587-595, 2012.

MACHADO, W.L; BANDEIRA, D.R; PAWLOWSKI, J. Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. **Avaliação psicológica**, v. 12, n. 2, p. 263-272, ago. 2013.

MACKENZIE, C. S.; KARAOYLAS, E. C.; STARZYK, K. B. Lifespan differences in a self determination theory model of eudaimonia: A cross-sectional survey of younger, middle-aged, and older adults. **Journal of Happiness Studies**, v. 19, n. 8, p. 2465-2487, 2018.

MARTELA, F.; RYAN, R. M. Distinguishing between basic psychological needs and basic wellness enhancers: the case of beneficence as a candidate psychological need. **Motivation and Emotion**, v. 44, n. 1, p. 116-133, 2020.

MARTELA, F.; RYAN, R. M. The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficence, and the enhancement of well-being. **Journal of personality**, v. 84, n. 6, p. 750-764, 2016.

MARTELA, F; SHELDON, K. M. Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. **Review of General Psychology**, v. 23, n. 4, p. 458-474, 2019.

MARTINELLI, N; et al. Time and Emotion During Lockdown and the Covid-19 Epidemic: Determinants of Our Experience of Time. **Frontiers in Psychology**, v. 11, 2021.

MASON, P; CURL, A; KEARNS, A. Domains and levels of physical activity are linked to adult mental health and wellbeing in deprived neighbourhoods: A cross-sectional study. **Mental Health and Physical Activity**, v. 11, p. 19-28, 2016.

MATSUDO. S.; et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**, v. 6 p. 5-18, 2001.

MCMAHON, D. M. **Happiness: A history**. Grove Press, 2006.

MEDVEDEV, O. N.; LANDHUIS, C. E. Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. **PeerJ**, v. 6, p. e4903, 2018.

MOHAMED, A. A.; ALAWNA, M. Role of increasing the aerobic capacity on improving the function of immune and respiratory systems in patients with coronavirus (COVID-19): A review. **Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews**, v. 14, n. 4, p. 489-496, 2020.

MORGAN, J; ROBINSON, O; THOMPSON, T. Happiness and age in European adults: The moderating role of gross domestic product per capita. **Psychology and aging**, v. 30, n. 3, p. 544, 2015.

MORRIS, D. **The nature of happiness**. Little Books, 2004.

MOSKOWITZ, G. B.; GRANT, H. Introduction: four themes in the study of goals. In: MOSKOWITZ, Gordon B.; GRANT, Heidi. **The Psychology of Goals**. New York: The Guilford Press, 2009. p. 1-24.

MOURA, C.R.F.M. **A influência do ambiente e das condições de trabalho na qualidade de vida e estresse em trabalhadores de um Centro de Atenção Psicossocial em Macapá-AP**. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal do Amapá, 108p. 2020.

MOURA JUNIOR, J. S.; FERREIRA, D. K. S.; MARTINS, M. O.; LIMA, N. M. M. Nível de Atividade Física e Perfil Sociodemográfico dos Usuários dos Ambientes Públicos de Atividades Físicas na Cidade de João Pessoa - PB. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 15, n. 3, p. 349–356, 2011

MIYAHIRO, M. A. **O Brasil de Élisée Reclus: território e sociedade em fins de século XIX**. Dissertação (Mestrado em Geografia Humana) - Universidade de São Paulo. São Paulo. p146. 2011.

MURRAY, R. M.; et al. Associations between resistance training motivation, behaviour and strength. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, p. 1-16, 2021.

NASCIMENTO, C. C.; et al. Motivação na aderência à prática de atividade física. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 3, 2020.

NEIL, R. et al. Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. **Psychology of sport and exercise**, v. 12, n. 4, p. 460-470, 2011.

NELSON, S. K.; KUSHLEV, K.; LYUBOMIRSKY, S. The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less well-being?. **Psychological bulletin**, v. 140, n. 3, p. 846, 2014.

NEUBAUER, A. B.; VOSS, A. The structure of need fulfillment. **European Journal of Psychological Assessment**, 2016.

NG, J. Y. Y. et al. Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. **Perspectives on Psychological Science**, v. 7, n. 4, p. 325-340, 2012.

NIERMANN, C. Y. N. et al. Affect and subsequent physical activity: An ambulatory assessment study examining the affect-activity association in a real-life context. **Frontiers in Psychology**, v. 7, p. 677, 2016.

NORIEGA, C.; VELASCO, C.; LÓPEZ, J. Perceptions of grandparents' generativity and personal growth in supplementary care providers of middle-aged grandchildren. **Journal of Social and Personal Relationships**, v. 37, n. 4, p. 1114-1135, 2020.

NTOUMANIS, N.; et al. The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 27, n. 9, p. 1026-1034, 2017.

NÚÑEZ-RODRIGUEZ, S.; DE SOUZA, A. P. L.; KOLLER, S. H. Cross-cultural adaptation and psychometric properties of the Portuguese version of the Aspiration Index (AI). **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 3, p. 1169-1180, 2016.

NUSS, K.; et al. Effects of Motivational Interviewing and Wearable Fitness Trackers on Motivation and Physical Activity: A Systematic Review. **American Journal of Health Promotion**, p. 0890117120939030, 2020.

PITTMAN, T. S.; ZEIGLER, K. R. **Basic human needs**. In Kruglanski. A. W.; Higgins. E. T. (Eds). In: *Social psychology: Handbook of basic principles*. The Guilford Press. 2007. p. 473–489.

PNUD - PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS. **Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional**. Movimento é Vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas. Brasília-DF. 2017.

POPKIN, B. M.; et al. Individuals with obesity and COVID-19: a global perspective on the epidemiology and biological relationships. **Obesity Reviews**, v. 21, n. 11, p. e13128, 2020.

PREACHER, K. J.; HAYES, A. F. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. **Behavior research methods**, v. 40, n. 3, p. 879-891, 2008.

PUCCINELLI, P. J.; et al. Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. **BMC Public Health**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2021.

RANIA, N.; COPPOLA, I. Psychological Impact of the Lockdown in Italy Due to the COVID-19 Outbreak: Are There Gender Differences?. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 476, 2021.

RICHARDS, J.; et al. Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. **BMC public health**, v. 15, n. 1, p. 1-8, 2015.

RIJAVEC, M; BRDAR, I; MILJKOVIC, D. Aspirations and well-being: Extrinsic vs. intrinsic life goals. **Drustvena istrazivanja**, v. 20, n. 3, p. 693, 2011.

ROBERTS, G. C.; TREASURE, D. **Advances in motivation in sport and exercise**. Human Kinetics, 2012.

RODRIGUES, F.; et al. How does exercising make you feel? The associations between positive and negative affect, life satisfaction, self-esteem, and vitality. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, p. 1-15, 2021.

RYAN, R. M.; et al. All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. GOLLWITZER; J. A. BARGH (Eds.). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford. 1996

RYAN, R. M.; CONNELL, J. P. Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. **Journal of personality and social psychology**, v. 57, n. 5, p. 749, 1989.

RYAN, R. M.; CURREN, R. R.; DECI, E.L. *What humans need: Flourishing in Aristotelian philosophy and self-determination theory*. 2013.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications, 2017.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. **Annual review of psychology**, v. 52, n. 16, p. 141-166, 2001.

RYAN, R. M.; HAWLEY, P. Naturally good? Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence. **The Oxford handbook of hypo- egoic phenomena**, p. 205-222, 2016.

RYFF, C. D. Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. **American Psychological Association**, p. 77–98, 2013.

RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. **Journal of personality and social psychology**, v. 57, n. 6, p. 1069, 1989.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of personality and social psychology**, v. 69, n. 4, p. 719, 1995.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M.; HUGHES, D. L. Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: Do the challenges of minority life hone purpose and growth?. **Journal of health and Social Behavior**, p. 275-291, 2003.

RYFF, C. D.; SINGER, B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. **Journal of happiness studies**, v. 9, n. 1, p. 13-39, 2008.

RYFF, C. D.; SINGER, B. H.; DIENBERG LOVE, G. Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, v. 359, n. 1449, p. 1383–94, 29 set. 2004.

SALLIS, J. F.; et al. An ecological approach to creating active living communities. **Annu. Rev. Public Health**, v. 27, p. 297-322, 2006.

SATICI, S. A; UYSAL, R; DENIZ, M. E. Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. **Personality and Individual Differences**, v. 97, p. 306-310, 2016.

SAVIO, K. E. O.; et al. Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. **Revista Saúde Pública** [online]. vol.42, n.3, pp.457-463, 2008.

SEBIRE, S. J.; et al. “Coveting thy neighbour’s legs”: a qualitative study of exercisers’ experiences of intrinsic and extrinsic goal pursuit. **Journal of sport and exercise psychology**, v. 35, n. 3, p. 308-321, 2013.

SEBIRE, S. J.; STANDAGE, M.; VANSTEENKISTE, M. Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. **Journal of Sport and exercise Psychology**, v. 31, n. 2, p. 189-210, 2009.

SEBIRE, S. J.; STANDAGE, M.; VANSTEENKISTE, M. Predicting objectively assessed physical activity from the content and regulation of exercise goals: evidence for a mediational model. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 33, n. 2, p. 175-197, 2011.

SEGRIN, C.; TAYLOR, M. Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. **Personality and individual differences**, v. 43, n. 4, p. 637-646, 2007.

SELIGMAN, M. E.P; CSIKSZENTMIHALYI, M. Psicologia positiva: uma introdução. In: **Flow e os fundamentos da psicologia positiva**. Springer, Dordrecht, 2014. p. 279-298.

SHANNON, S.; et al. The effect of a school-based intervention on physical activity and well-being: A non-randomised controlled trial with children of low socio-economic status. **Sports medicine-open**, v. 4, n. 1, p. 1-12, 2018.

SHELDON, K. M.; BETTENCOURT, B. A. Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. **British Journal of Social Psychology**, v. 41, n. 1, p.25-38, 2002.

SHELDON, K. M. Positive value change during college: Normative trends and individual differences. **Journal of Research in Personality**, v. 39, n. 2, p. 209-223, 2005.

SHELDON, K. M.; KASSER, T. Psychological threat and extrinsic goal striving. **Motivation and Emotion**, v. 32, n. 1, p. 37-45, 2008.

SIBLEY, C. G.; et al. Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. **American Psychologist**, v. 75, n. 5, p. 618, 2020.

SPRINGER, J. B.; LAMBORN, S. D.; POLLARD, D. M. Maintaining physical activity over time: The importance of basic psychological need satisfaction in developing the physically active self. **American Journal of Health Promotion**, v. 27, n. 5, p. 284-293, 2013.

SHANKS, M.; et al. Social theory and archaeology. Cambridge: **Polity Press**, 1987.

TANG, M.; WANG, D.; GUERRIEN, A. A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. **Revista PsyCh**, v. 9, n. 1, pág. 5-33, 2020.

TAYLOR, I. M.; BOAT, R.; MURPHY, S. L. Integrating theories of self-control and motivation to advance endurance performance. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 13, n. 1, p. 1-20, 2020.

TEAM, R. C.; et al. R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. 2018.

TEAS, E.; FRIEDMAN, E.; AMIREAULT, S. Purpose in life and personal growth: The unique and joint contribution of physical activity and basic psychological needs. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, 2022.

TEIXEIRA, D. S.; et al. Analysis of the indirect effects of the quality of motivation on the relation between need satisfaction and emotional response to exercise. **Int J Sport Psychol**, v. 46, n. 4, p. 295-310, 2015.

TEIXEIRA, D. D. S. S.; MARQUES, M. M.; PALMEIRA, A. A. L. Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: Systematic review and meta-analysis. **Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte**, v. 13, n. 2, p. 225-233, 2018.

TEIXEIRA, P. J.; et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 9, n. 1, p. 1-30, 2012.

TENG, F.; et al. The Association between COVID-19-Related Wellbeing with Materialism and Perceived Threat. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 2, p. 912, 2022.

TODOROVIĆ, N.; WU, D.; ROSENGREN, A. J. The arches of chaos in the Solar System. **Science advances**, v. 6, n. 48, p. eabd1313, 2020.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

UGWUEZE, F. C.; et al. Relationship Between Physical Activity Levels and Psychological Well-Being Among Male University Students in South East, Nigeria: A Cross-Sectional Study. **American Journal of Men's Health**, v. 15, n. 2, p. 15579883211008337, 2021.

UNGAR, N.; WISKEMANN, J.; SIEVERDING, M. Physical activity enjoyment and self-efficacy as predictors of cancer Patients' physical activity level. **Frontiers in Psychology**, v. 7, p. 898, 2016.

VALENTINI, N. C. A influência de uma intervenção motora no desempenho motor e na percepção de competência de crianças com atrasos motores. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 16, n. 1, p. 61-75, 2002.

VAQUERO SOLÍS, M.; et al. Physical activity as a regulatory variable between adolescents' motivational processes and satisfaction with life. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 16, n. 15, p. 2765, 2019.

VILLALOBOS-ZÚÑIGA, G.; et al. Informed Choices, Progress Monitoring and Comparison with Peers: Features to Support the Autonomy, Competence and Relatedness Needs, as Suggested by the Self-Determination Theory. In: **Proceedings of the 23rd International Conference on Mobile Human-Computer Interaction**. 2021. p. 1-14.

WARR, P. The measurement of well-being and other aspects of mental health. **Journal of occupational Psychology**, v. 63, n. 3, p. 193-210, 1990.

VANSTEENKISTE, M.; RYAN, R. M.; SOENENS, B. Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. **Motivation and emotion**, v. 44, n. 1, p. 1-31, 2020.

WATERMAN, A. S.; SCHWARTZ, S. J.; CONTI, R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. **Journal of happiness studies**, v. 9, n. 1, p. 41-79, 2008.

WATSON, D; CLARK, L. A.; TELLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. **Journal of personality and social psychology**, v. 54, n. 6, p. 1063, 1988.

WEISS, L. A.; WESTERHOF, G. J.; BOHLMMEIJER, E. T. Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. **PloS one**, v. 11, n. 6, p. e0158092, 2016.

WHITE, N. P. **A brief history of happiness**. John Wiley & Sons, 2008.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour: At a Glance**. Geneva, 2020.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID19): interim guidance**. Geneva, 2020

WIESE, C. W.; KUYKENDALL, L.; TAY, L. Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. **The Journal of Positive Psychology**, v. 13, n. 1, p. 57-66, 2018.

WILSON, P. M.; MACKL, E. Need satisfaction in exercise-related affect. **Hellenic Journal of Psychology**, v. 6, p. 183-206, 2009.

XU, S.; et al. Physical activity and resilience among college students: The mediating effects of basic psychological needs. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 7, p. 3722, 2021.

YU, Y.; et al. The associations between psychological needs, health-related quality of life and subjective well-being among Chinese older people: A cross-sectional study. **Health & Social Care in the Community**, v. 30, n. 2, p. 570-578, 2022.

YUCESOY, B. et al. Success in books: a big data approach to bestsellers. **EPJ Data Science**, v. 7, p. 1-25, 2018.

YUNUS, W. M. A. W. M. et al. The Unprecedented Movement Control Order (Lockdown) and Factors Associated With the Negative Emotional Symptoms,

Happiness, and Work-Life Balance of Malaysian University Students During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. **Frontiers in psychiatry**, v. 11, 2020.

ZANETTI, M.C.; et al. Efeito de um programa de apoio às necessidades psicológicas básicas sobre os comportamentos pró e anti-sociais na educação física escolar. **CPD**, v. 19, n. 2, p. 70-82, 2019.

ZECHMANN, A.; PAUL, K. I. Why do individuals suffer during unemployment? Analyzing the role of deprived psychological needs in a six-wave longitudinal study. **Journal of occupational health psychology**, v. 24, n. 6, p. 641, 2019.

ZHANG, Z.; CHEN, W. A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. **Journal of happiness studies**, v. 20, n. 4, p. 1305-1322, 2019.

ZHANG, Z.; HE, Z.; CHEN, W. The relationship between physical activity intensity and subjective well-being in college students. **Journal of American College Health**, p. 1-6, 2020.

Anexos

ANEXO I - Escala das Necessidades Psicológicas Básicas

Por favor, leia cada um dos seguintes itens cuidadosamente, pensando sobre como eles se relacionam com a sua vida atual e indique o quão verdadeiro isso é para você. Para responder, use a seguinte escala, que vai de 1 a 7, marcando um número ao lado de cada item:

	Nada verdadeiro ↓	↓	↓	Pouco verdadeiro ↓	↓	↓	Muito verdadeiro ↓
	1	2	3	4	5	6	7
Sentimentos que eu tenho...							
1. Eu sinto que sou livre para decidir por eu mesmo como viver minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eu realmente gosto das pessoas com quem convivo.	1	2	3	4	5	6	7
3. Frequentemente, eu não me sinto muito competente.	1	2	3	4	5	6	7
4. Eu me sinto pressionado na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
5. As pessoas que eu conheço dizem que eu sou bom no que eu faço.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu me dou bem com as pessoas com as quais eu entro em contato.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eu sou muito reservado(a) e não tenho muitos contatos sociais.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eu geralmente me sinto livre para expressar minhas ideias e opiniões.	1	2	3	4	5	6	7
9. Eu considero as pessoas com as quais interajo regularmente como meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7
10. Eu tenho sido capaz de aprender novas e interessantes habilidades recentemente.	1	2	3	4	5	6	7
11. No meu dia a dia, frequentemente eu tenho que fazer aquilo que me dizem para fazer.	1	2	3	4	5	6	7
12. As pessoas em minha vida se preocupam comigo.	1	2	3	4	5	6	7
13. Na maioria dos dias eu me sinto realizado (a) com o que eu faço.	1	2	3	4	5	6	7
14. As pessoas com as quais eu interajo diariamente tendem a levar meus sentimentos em consideração.	1	2	3	4	5	6	7
15. Na minha vida, eu não tenho muitas chances de mostrar o quanto eu sou capaz.	1	2	3	4	5	6	7
16. Não há muitas pessoas das quais eu sou próximo (a).	1	2	3	4	5	6	7
17. Eu sinto que posso realmente ser eu mesmo no meu dia a dia.	1	2	3	4	5	6	7
18. As pessoas com as quais eu interajo regularmente parecem não gostar muito de mim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Frequentemente, eu não me sinto capaz.	1	2	3	4	5	6	7
20. Não há muitas oportunidades para que eu decida por mim mesmo(a) como fazer as coisas no meu dia a dia.	1	2	3	4	5	6	7
21. As pessoas são geralmente muito amigáveis comigo	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO II- Escala de Aspirações e Metas de Vida

Todos têm metas ou aspirações de longo prazo. Elas correspondem aquilo que as pessoas esperam realizar ao longo de suas vidas. A seguir, você encontrará uma série de objetivos de vida, apresentados um de cada vez. Busque responder saber o quanto este objetivo é importante para você. Por favor, considere a escala seguinte para assinalar com X o nível da sua resposta para cada pergunta sobre os seus objetivos de vida.

O quanto este objetivo é importante para você?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Ser eficiente no que faz.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Ter sua aparência atraente aos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Encontrar respostas pessoais para questões espirituais universais (como: Existe um ser espiritual supremo? Existe vida após a morte? Qual é o significado da vida?)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Dar assistência às pessoas que precisam, sem solicitar a troca.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Vou escolher o que faço, em vez de ser empurrado pela vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. As pessoas mostrarem afeição por mim, e eu farei isso a elas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Ter poucas ameaças à minha segurança pessoal.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Ter muitos bens caros	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Alcançar o "visual" que sempre busquei.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Ser admirado por muitas pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Ser educado e obediente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Ter uma ótima vida sexual.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Ter atendidas as necessidades básicas de alimentos, roupas e vestuário.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Sentir que existem pessoas que realmente me amam.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Me sentir livre.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. As coisas que faço vão melhorar à vida de outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Meu nome será reconhecido por muitas pessoas diferentes.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Estar em boa forma física.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Alguém na minha vida vai me aceitar como sou, independente do que ocorra.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Encontrar satisfação em atividades religiosas e / ou espirituais.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

21. Ver de acordo com às expectativas da minha sociedade.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Lidar com problemas da minha vida de forma eficaz.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Me sentir seguro e protegido.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Ter pessoas comentando o quanto pareço atraente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Me sentir como um bom nível de condicionamento físico.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Ser bem sucedido financeiramente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Ter muitas emoções na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Não tenho que me preocupar com coisas ruins acontecendo comigo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Encontrar crenças religiosas ou espirituais que me faça entender a vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Quase todos as pessoas que me conhecem gostam de mim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. Vou me sentir bem com minhas habilidades.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Conseguir esconder com sucesso sinais de envelhecimento.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. Estar relativamente livre de doenças.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. Meus desejos e gostos serão semelhantes aos de outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. Ter dinheiro suficiente para comprar tudo ou que eu quiser.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. Demonstrar meu amor por pessoas especiais.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37. Encontrar criações religiosas e / ou espirituais que produzam crescimento pessoal.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38. Superar os desafios que a vida me apresenta.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39. Entender porque faço as coisas que faço.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40. Ajudar a transformar ou mundo em um lugar melhor.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
41. Ter muito prazer sensual.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42. Ter minha vida e minhas ações de acordo com minhas crenças religiosas / espirituais.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
43. Ter um relacionamento íntimo e comprometido.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44. Ter um trabalho que paga bem.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45. Eu vou "encaixar" bem com os outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
46. Ser fisicamente saudável.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
47. Ficar na moda de roupas e cabelos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ANEXO III – Escala de Bem-Estar Psicológico

As questões abaixo se referem à maneira como você lida consigo mesmo e com sua vida. Lembre-se, não há respostas certas ou erradas, apenas marque a alternativa que melhor descreve como você se sente, no momento, em relação a cada frase.

1	2	3	4	5	6
Discordo totalmente	Discordo Parcialmente	Discordo Pouco	Concordo Pouco	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente

Questões						
1-Frequentemente me sinto solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu possa compartilhar minhas preocupações.	1	2	3	4	5	6
2-Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.	1	2	3	4	5	6
3-Sinto que tenho controle sobre as situações do meu dia-a-dia.	1	2	3	4	5	6
4-Eu acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo.	1	2	3	4	5	6
5-Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida.	1	2	3	4	5	6
6-De forma geral me sinto confiante e positivo sobre mim mesmo.	1	2	3	4	5	6
7-Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades.	1	2	3	4	5	6
8-Muitas vezes me preocupo com o que os outros pensam sobre mim.	1	2	3	4	5	6
9-Eu sou muito bom em gerenciar as diversas responsabilidades da minha vida diária.	1	2	3	4	5	6
10-Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo.	1	2	3	4	5	6
11-Na maioria das vezes acho minhas atividades desinteressantes e banais.	1	2	3	4	5	6
12-Gosto de ser do jeito que sou.	1	2	3	4	5	6

13-Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu.	1	2	3	4	5	6
14-Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros.	1	2	3	4	5	6
15-Eu normalmente gerencio bem minhas finanças e negócios.	1	2	3	4	5	6
16-Eu aprendi com a vida muitas coisas ao longo do tempo, o que me tornou uma pessoa forte e capaz.	1	2	3	4	5	6
18-De um modo geral me sinto decepcionado com o que alcancei na vida.	1	2	3	4	5	6
19-As pessoas me descreveriam como alguém disposta a compartilhar meu tempo com os outros.	1	2	3	4	5	6
20-As pessoas dificilmente me convencem a fazer coisas que eu não queira.	1	2	3	4	5	6
21-Consigo administrar bem meu tempo, desta maneira posso fazer tudo o que deve ser feito.	1	2	3	4	5	6
22-Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo.	1	2	3	4	5	6
23-Sou uma pessoa ativa para executar os planos que estipulei pra mim mesmo.	1	2	3	4	5	6
24-Em geral tenho orgulho de quem sou e da vida que levo.	1	2	3	4	5	6
25-Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado.	1	2	3	4	5	6
26-Muitas vezes, eu mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões.	1	2	3	4	5	6
27-Eu fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas que planejo.	1	2	3	4	5	6
28-Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudança e crescimento.	1	2	3	4	5	6

29-Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração para mim.	1	2	3	4	5	6
30-Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, me sinto bem em relação a quem eu sou.	1	2	3	4	5	6
31-Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros.	1	2	3	4	5	6
32-Eu me preocupo com as avaliações dos outros sobre as escolhas que eu faço na minha vida.	1	2	3	4	5	6
33-Eu tenho dificuldades para organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim.	1	2	3	4	5	6
34-Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao longo dos anos.	1	2	3	4	5	6
35-Eu fico satisfeito quando penso no que eu já realizei na vida.	1	2	3	4	5	6
36-Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais que os outros.	1	2	3	4	5	6

ANEXO IV- Escala de Satisfação com a Vida

Abaixo você encontrará cinco afirmações com as quais pode ou não concordar. Usando a escala de resposta a seguir, que vai de 1 a 7, indique o quanto concorda ou discorda com cada uma dessas afirmações. Marque um número no espaço ao lado da afirmação, segundo sua opinião. Por favor, seja o mais sincero possível nas suas respostas.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Nem concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente

AFIRMAÇÕES	Respostas						
1. Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal.	1	2	3	4	5	6	7
2. As condições da minha vida são excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
3. Estou satisfeito (a) com minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
4. Dentro do possível, tenho conseguido as coisas importantes que quero da vida.	1	2	3	4	5	6	7
5. Se pudesse viver uma segunda vez, não mudaria quase nada na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO V – Escala de Afetos Positivos e Negativos

De forma geral, como você costuma sentir-se em cada uma das seguintes emoções, em seu cotidiano?

Nada ou muito pouco 1 2 3 4 5 Extremamente

Interessado/a	1	2	3	4	5
Nervoso/a	1	2	3	4	5
Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
Amedrontado/a	1	2	3	4	5
Inspirado/a	1	2	3	4	5
Ativo/a	1	2	3	4	5
Assustado/a	1	2	3	4	5
Culpado/a	1	2	3	4	5
Determinado/a	1	2	3	4	5
Atormentado/	1	2	3	4	5

ANEXO – VI – Questionário Internacional de Atividade Física – Versão Curta

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1ª Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

Dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

Horas: __ Minutos:

2ª. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias_____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas:___Minutos:

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias_____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas:___Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

__horas_____minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

__horas_____minutos

Classificação do nível de atividade física - IPAQ

1. GA: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão
- b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

- a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou
- b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou
- c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

4. IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios de recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana ou
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios de recomendação quanto à frequência nem quanto à duração.

5. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Apêndices

Apêndice A – Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, dou meu consentimento livre e esclarecido para participar como voluntário(a) da pesquisa “**Motivação, Atividade Física e Felicidade de Funcionários Públicos do Estado do Amapá**”, sob responsabilidade do Prof. Me. Célio Roberto Santos de Souza, sob a orientação do Prof. Dr. Marcelo Callegari Zanetti, da instituição Universidade São Judas Tadeu.

Título da pesquisa: “**Motivação, Atividade Física e Felicidade de Funcionários Públicos do Estado do Amapá**”.

Assinando este termo de Consentimento estou ciente de que:

1. Concordo em ser participante da pesquisa, sendo que posso desistir a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.
2. O objetivo geral da pesquisa é analisar a satisfação das necessidades psicológicas básicas no contexto geral, as aspirações de vida, bem como a associação desses fatores com a prática de atividade física e os indicadores de satisfação da felicidade.
3. Será utilizado cinco questionários online, contendo 144 questões (entre questões abertas e fechadas) para a coleta de informações, com linguagem acessível para o público-alvo que será composto ao Funcionários Públicos do Estado do Amapá. O tempo de duração das respostas do questionário é de aproximadamente 30 minutos.
4. A pesquisa é considerada de risco mínimo, porém se este procedimento gerar desconforto, constrangimento ou outra situação desagradável qualquer, a minha participação poderá ser interrompida, a qualquer momento, sem qualquer prejuízo para qualquer das partes. Caso este desconforto se perdure, o pesquisador responsável fará um primeiro acolhimento e se necessário será oferecido o atendimento psicológico no NAI – Núcleo de Acessibilidade e Inclusão (NAI) da Universidade Federal do Amapá, com custos de deslocamento arcados pelos pesquisadores responsáveis.
5. Os benefícios diretos obtidos por minha participação são: conhecer e refletir sobre os fatores psicológicos associados aos componentes da felicidade e fatores de atividade física.
6. Minha participação na pesquisa é voluntária, não receberei qualquer forma de remuneração.
7. Meus dados pessoais serão mantidos em sigilo e os resultados gerais obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos da pesquisa, incluindo sua divulgação em eventos científicos e publicação na forma de artigos em revistas.
8. Poderei entrar em contato com os responsáveis, Prof. Ms. Célio Roberto Santos de Souza, pelo telefone (96) 981127198 ou pelo e-mail prof.celiosouza@unifap.br e Prof. Dr. Marcelo Callegari Zanetti (Orientador), pelo telefone (1 9) 99267 -0857, para esclarecer eventuais dúvidas, ou com o Comitê de Ética da Universidade São Judas Tadeu, pessoalmente na Rua Taquari 546 (Mooca, São Paulo/SP), ou pelo telefone (11) 2799-1950, ou e-mail: cep@usjt.br
9. O arquivamento dos materiais coletados durante a pesquisa obedecerá às leis vigentes ficando sua guarda e proteção sob responsabilidade do pesquisador, por cinco anos, e disponível para consulta do comitê de ética quando este julgar necessário.
10. Os participantes poderão baixar, caso sintam necessidade esse documento.

Obtive todas as informações necessárias dos pesquisadores para poder decidir conscientemente sobre a minha participação na referida pesquisa.

São Paulo, julho de 2021


 Aluno Doutorado Célio Roberto Santos de Souza
 RA: 818117089 Telefone: (96) 981127198


 Marcelo Callegari Zanetti
 Endereço: Rua Taquari, 546 - Mooca – São Paulo/SP
 E-mail: marcelo.zanetti@saojudas.br

Apêndice B – Carta-convite enviada ao governo do Amapá.



CARTA-CONVITE DE PESQUISA

**À EX.ª GOVERNADOR DE ESTADO DO AMAPÁ
ANTÔNIO WALDEZ GÓES DA SILVA**

Eu, Célio Roberto Santos de Souza, estudante do Programa de Doutorado em Educação Física da Universidade São Judas Tadeu – USJT- SP e Professor da Universidade Federal do Amapá. Solicito através desse documento a concessão de permissão e assinatura de carta de autorização/termo de anuência para a realizar a pesquisa de doutorado intitulada **Motivação, Atividade Física e Felicidade de Funcionários Públicos do Estado do Amapá**.

Trata-se de uma pesquisa avaliativa prospectiva, que utiliza de métodos tanto quantitativos, de cunhos transversal, descritivos e exploratórios, realizada via questionários on-line (links enviados por e-mail ou redes sociais).

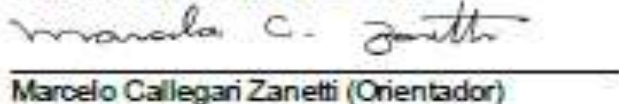
O objetivo dessa pesquisa será de analisar a satisfação das necessidades psicológicas básicas (NPB) no contexto geral e das aspirações de vida, associando a prática de atividade física e os indicadores de satisfação da felicidade. Esperamos com os resultados encontrar relações positivas entre a motivação autodeterminada e os melhores níveis de atividade física, e também com melhores indicadores de felicidade, na percepção dos funcionários públicos do Estado do Amapá. Esclareço que a pesquisa foi enviada ao CEP/CONEP, e para aprovação é necessária esta autorização.

Estou à disposição para quaisquer outros esclarecimentos.

Muito Obrigado!

Responsáveis


Célio Roberto Santos de Souza

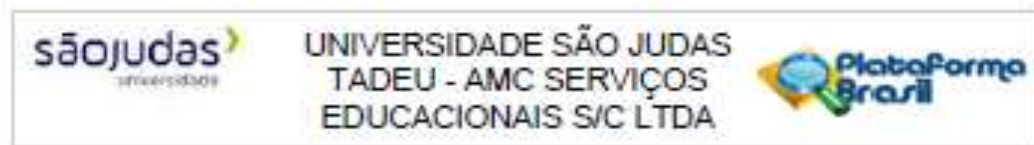

Marcelo Callegari Zanetti (Orientador)

Contato com os responsáveis:

Prof. Ms. Célio Roberto Santos de Souza, pelo telefone (96) 981 127 198 ou pelo email: prof.celiosouza@unifap.br

Prof. Dr. Marcelo Callegari Zanetti (orientador), pelo telefone (19) 99267-0857 ou pelo email: marcelo.zanetti@saojudas.br

Apêndice C – Parecer do comitê de ética em pesquisas.



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Motivação, Atividade Física e Felicidade de Funcionários Públicos do Estado do Amapá.

Pesquisador: Marcelo Callegari Zanetti

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 48384721.4.0000.0089

Instituição Proponente: Universidade São Judas Tadeu

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.996.841

Apresentação do Projeto:

Pesquisa quantitativa, correlacional e descritiva, de corte transversal, realizada com funcionários Públicos Civis e Militares do Estado do Amapá. Foi enviado uma carta convite ao Gabinete do Governador do Estado do Amapá (GEA), sendo aceita de participação a pesquisa. Logo após, enviada uma carta de autorização/Termo de Anuência ao Gabinete do Governador do Estado do Amapá, para confirmar o aceite de participação a pesquisa. A pesquisa ao público e o link para dados coleta serão divulgados, após a aprovação da pesquisa pelo comitê de ética, por mídia social (Twitter, Facebook, WhatsApp, Instagram), sendo que não será fornecida nenhuma informação adicional, nem solicitadas informações de identificação pessoal, não necessárias ao objetivo da pesquisa. A coleta dos dados ocorrerá por questionário online (Google Forms). O tempo médio para participação é de 25 a 30 minutos. Critérios de inclusão: Funcionários Públicos efetivos; Concordar com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Critérios de exclusão: Funcionários Públicos que estejam de licença ou temporariamente fora de serviço; Déficits sensoriais (auditivos, visuais ou cognitiva), que dificultem a leitura e compreensão dos questionários online; Funcionários Públicos que estiverem com dificuldades de locomoção (acidentes, deficiência física e outros) que o estado físico atual dificulte a participação nos eventos observados na pesquisa. A amostra estimada foi de 614 servidores, mas para fins de perda amostral será acrescido 20% com um total 737 servidores. Para seleção dos participantes será realizada de forma aleatória por conveniência. O universo da amostra será composto pelos

Endereço: Rua Taquari, 546

Bairro: Mooca

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)2795-1950

Fax: (11)2894-2512

CEP: 03.168-000

E-mail: cep@sejudas.br



UNIVERSIDADE SÃO JUDAS
TADEU - AMC SERVIÇOS
EDUCACIONAIS S/C LTDA



Contratação do Projeto: 4.996,00

servidores civis e militares do Estado do Amapá.

Objetivo da Pesquisa:

Geral: Analisar a satisfação das NPB no contexto geral, as aspirações de vida, bem como a associação desses fatores com a prática de atividade física e indicadores de satisfação da felicidade.

Específicos:

- Identificar o nível de satisfação das NPB no contexto geral, de aspirações intrínsecas e extrínsecas de vida e o nível de satisfação dos indicadores felicidade, em função da idade, do sexo e da quantidade de atividade física, do tempo de prática e da modalidade praticada.
- Correlacionar o nível satisfação das NPB no contexto geral, de aspirações da vida e o nível de satisfação dos indicadores da felicidade.
- Correlacionar o nível de satisfação dos indicadores da felicidade com a idade, o sexo, fatores da pandemia de Covid19, a frequência das atividades físicas, o tempo de prática e a modalidade praticada.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: Ao responder os questionários há riscos mínimos, podendo gerar alguns desconfortos emocionais ou físicos, constrangimento ou outra situação desagradável. Caso ocorra, o pesquisador responsável fará um primeiro acolhimento, perdurando o desconforto e o participante considerar necessário, poderá ser encaminhado, com de transporte a cargo dos responsáveis pela pesquisa, ao Núcleo de Acessibilidade e Inclusão (NAI) da Universidade Federal do Amapá. O NAI conta com uma equipe formada por técnico em assuntos educacionais, psicólogo, docente efetivo especializado em psicopedagogia e educação inclusiva e estagiários de serviço social e psicologia, com ações gratuitas ao público, de assistência psicológica e emocional. Se mesmo assim, caso o participante sinta qualquer desconforto, poderá desistir de participar sem haver qualquer prejuízo para qualquer das partes.

Benefícios: Por outro lado, a participação na pesquisa, os pesquisadores estimam que o participante poderá conhecer e refletir sobre os fatores psicológicos associados aos componentes da felicidade e fatores de atividade física. Que poderá ajudar em benefícios coletivos de suas ações de satisfação da vida, na orientação de políticas públicas de reconhecimento dos fatores psicológicos positivos à saúde mental e ao lazer dos participantes. Os resultados gerais obtidos por meio da pesquisa serão utilizados apenas para alcançar os objetivos da pesquisa, incluindo sua divulgação em eventos científicos e publicação na forma de artigos em revistas. Tais publicações serão compartilhadas aos participantes de pesquisa por e-mail, se solicitados.

Endereço: Rua Taquari, 540

Bairro: Mooca

CEP: 03.168-000

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)2799-1950

Fax: (11)2894-2912

E-mail: cep@saojudas.br



UNIVERSIDADE SÃO JUDAS
TADEU - AMC SERVIÇOS
EDUCACIONAIS S/C LTDA



Continuação do Parecer: 4.296.041

previamente, no preenchimento dos questionários.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa acadêmica, quantitativa, correlacional e descritiva, de corte transversal, realizada com servidores públicos civis e militares do Estado do Amapá. A coleta será iniciada em 30/09/2021 e encerrada em 30/10/2021.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Vide campo "Conclusões ou pendências e Lista de inadequações"

Recomendações:

Vide campo "Conclusões ou pendências e Lista de inadequações"

Conclusões ou Pendências e Lista de inadequações:

Não há pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Em conformidade com a Resolução CNG nº 466/12, para o desenvolvimento do estudo cabe ao pesquisador:

- a) desenvolver o projeto conforme delineado;
- b) apresentar dados solicitados pelo CEP a qualquer momento;
- c) manter em arquivo, sob sua guarda, por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, os seus dados, em arquivo físico ou digital;
- d) encaminhar os resultados para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico participante do projeto;
- e) justificar perante o CEP a interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados, quando pertinente.
- f) O relatório parcial deve ser apresentado ao CEP após 6 meses da aprovação, via Plataforma Brasil - opção Notificação, após a coleta de dados do estudo.
- g) O relatório final deve ser apresentado ao CEP, via Plataforma Brasil - opção Notificação, após 90 dias do término do estudo.
- h) O CEP/USJT deve ser informado de todos os efeitos adversos ou fatos relevantes que alterem o curso normal do estudo. É papel do pesquisador assegurar medidas imediatas adequadas frente ao evento adverso grave ocorrido e enviar notificações ao CEP.
- i) Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP contendo uma carta identificando de forma clara e sucinta a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas.

Endereço: Rua Taquari, 546

Bairro: Mooca

UF: SP

Telefone: (11)2799-1950

Município: SÃO PAULO

Fax: (11)2894-2512

CEP: 03.166-000

E-mail: cep@saojudas.br



UNIVERSIDADE SÃO JUDAS
TADEU - AMC SERVIÇOS
EDUCACIONAIS S/C LTDA



Continuação do Parecer: 4.990.541

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PS_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1755182.pdf	30/08/2021 12:31:48		Aceito
Outros	Formulários.pdf	18/08/2021 23:12:28	CELIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA	Aceito
Outros	Respostas_comite.pdf	18/08/2021 23:07:39	CELIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_modelo_atual.pdf	18/08/2021 23:05:01	CELIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA	Aceito
Outros	anuencia_gov_assinada.pdf	10/08/2021 11:13:00	CELIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_comite_revisado.pdf	10/08/2021 11:08:27	CELIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto_08_06.pdf	08/06/2021 13:46:59	CELIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	03/06/2021 14:10:31	CELIO ROBERTO SANTOS DE SOUZA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Aprovação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 24 de Setembro de 2021

Assinado por:
Iris Callado Sanohec
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Tequari, 545

Bairro: Mooca

CEP: 03.166-000

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)2705-1380

Fax: (11)2894-2512

E-mail: cep@saojudas.br

Apêndice D – Caracterização dos participantes

1. Qual seu sexo? () Feminino () Masculino
() Prefiro não dizer

2. Data de nascimento.

3. Qual seu peso? Em kg, caso seja 75 quilos e 500 gramas, coloque 75,5.

4. Qual sua altura? Em centímetros, caso seja 1 metro e 75 cm, coloque 175 cm

5. Qual sua Religião?

Marque:

Não tenho religião

Católica

Islã

Religiões afro-brasileiras

Espírita

Evangélica

Judaica

Outras

6. Que cidade você mora?

Marque:

Macapá

Santana

Laranjal do Jari

Vitória do Jari

Oiapoque

Mazagão

Porto Grande

Tartarugalzinho

Pedra Branca do Amapari

Calçoene

Amapá

Ferreira Gomes

Cutias

Itaubal

Serra do Navio

Pracuúba

7. Qual sua renda familiar média?
até 2 salários mínimos.

() mais de 2 e menos de 4 salários mínimos.

() mais de 4 e menos de 6 salários mínimos.

() mais de 6 e menos de 8 salários mínimos.

() mais de 8 salários mínimos.

8. Você pratica regularmente alguma destas atividades físicas?
Marque todas que se aplicam.

- ☐ Não
- ☐ Musculação ou Crossfit
- ☐ Ginástica de academia
- ☐ Corridas de rua
- ☐ Esporte coletivo
- ☐ Esporte individual

Sobre o período da pandemia Covid-19? Para entendermos como você passou pandemia Covid-19.

9. Você foi infectado?

☐ Sim

☐ Não

10. Você teve algum sintoma?

☐ Sim

☐ Não

11. Você foi internado?

☐ Sim

☐ Não

12. Você teve um familiar/amigo próximo por internado?

☐ Sim

☐ Não

13. Perdeu algum familiar/amigo próximo por covid-19?

☐ Sim

☐ Não