

Instituto Superior de Psicologia Aplicada



BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DE YÔGA: BEM-ESTAR
ESPIRITUAL E FLOW DISPOSICIONAL

Vânia Clara Morais França

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2009

Instituto Superior de Psicologia Aplicada

BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA PRÁTICA DE YÔGA: BEM-ESTAR
ESPIRITUAL E FLOW DISPOSICIONAL

Vânia Clara Morais França

Dissertação orientada por Maria João Gouveia e Pedro Almeida

Tese submetida como requisito parcial para obtenção do grau de

Mestre em Psicologia Aplicada

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2009

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Maria João Gouveia / Pedro Almeida, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações, conforme o despacho da DGES, n.º 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006.

“ A existência não pode ser forçada a acontecer de acordo com o que se quer.
Ela flui por ela própria. Se poderes fluir com ela, serás positivo.
Se lutares contra ela, irás tornar-te negativo e todo o cosmos à tua volta se tornará negativo.”



(In “Amor, Liberdade e Solidão”, Osho, pp.63)

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os que contribuíram directa ou indirectamente para a realização deste trabalho, referindo especialmente:

A Professora Maria João Gouveia pela sua paciência, disponibilidade e orientação, bem como, pela riqueza de conhecimentos transmitidos ao longo deste percurso.

O Professor Pedro Almeida pela sua orientação no Seminário de Dissertação.

Aos professores dos vários centros de Yôga, em especial à Laura, ao Carlos Liocádio e ao José Miguel Neves, por me terem aberto alguns horizontes relativamente ao Yôga e por terem sido uma ajuda crucial na recolha da amostra.

Os vários ginásios que colaboraram nesta investigação, em especial ao ginásio Authentica e ao Viva Fit que se mostraram disponíveis desde o primeiro minuto proporcionando-me um estudo mais rico.

O Hugo Ferreira o meu colega e amigo que me fez encontrar forças, para seguir o seu exemplo de vida.

A Marta Cabrita, colega de curso, pelo companheirismo e amizade nesta árdua caminhada.

A Sofia por se ter preocupado comigo e apoiado em todos os momentos incondicionalmente, tanto neste trabalho como em todos os aspectos da minha luta interior para conseguir ultrapassar barreiras, foi a minha salvadora.

A Sónia porque gosto muito de ti e estiveste aqui num dos momentos mais complicados da minha vida, e a minha mãe e o Pedro por me terem ajudado no início e no fim desta nova etapa, bem como a toda a minha família pela compreensão e apoio.

O Seabra por ter conseguido fazer milagres, mesmo quando tudo parecia perdido, por me ter feito acreditar mesmo quando me faltava a coragem; a ti o meu muito obrigado pela força que nunca vou conseguir agradecer através destas meras palavras num início de tese.

O meu marido o Nuno, uma das pessoas mais especiais que tive o privilégio de ter tido na minha vida. Para ti nem tenho palavras, a minha gratidão será sempre eterna pelo teu apoio não só ao longo do curso como durante todas as etapas deste projecto,

mesmo não estando aqui nesta última fase, estiveste sempre presente e a tua memória deu-me coragem, muito obrigado amor.

RESUMO

Este estudo insere-se num trabalho de doutoramento da Dra. Maria João Gouveia, cujo objectivo é estudar o impacto das actividades físicas de inspiração oriental no bem-estar e analisar alguns processos psicológicos e mediadores.

Pretende-se identificar algumas variáveis psicológicas promotoras de bem-estar espiritual (BEE) e analisar o impacto destas na prática de actividades físicas de ginásio (AFG) e de yôga.

Os objectivos do estudo consistem na análise do efeito preditor do FD no BEE e do efeito do tipo de actividade física nos níveis de BEE e Flow Disposicional (FD).

A nossa amostra é por conveniência, constituída por 173 indivíduos (yôga 103, AFG 70). Utilizou-se uma metodologia de inquérito, de carácter transversal, com delineamento correlacional e comparativo.

Os resultados confirmam que o FD é preditor de BEE em alguns dos seus domínios (equilíbrio tarefa competência, envolvimento na tarefa, sensação de controlo, alteração do tempo e experiência autotélica) e o efeito do tipo de actividade física nos níveis de BEE e FD.

Sugere-se que num estudo futuro seja analisado o papel mediador do BEE na relação entre o tipo de prática de actividade física e os níveis de flow disposicional

Palavras-chave: Bem-estar Espiritual, Flow Disposicional e Yôga.

ABSTRACT

This study forms part of a doctoral work of Dr. Maria Joao Gouveia, whose aim is to study the impact of physical activity of oriental inspiration in well being, and analyze some psychological and mediators processes.

The aim is to identify the psychological variables of promoting spiritual well-being (SWB), relating to the practice of physical activity of gym (FAG) and yôga. The objectives of the study are to analyse the predictor effect of Disposicional Flow (DF) in SWB, and the effect of the type of physical activity on levels of BEE and DF.

Our sample is for convenience, consisted by 173 individuals (yoga 103, AFG 70). It was used a methodology of investigation, a cross-sectional correlational with design and comparison.

The results of the study confirmed the predictor effect of DF in SWB in some domains (balance task competence, involvement in the task, control sensation, alteration of the time, and autotélic experience) and the effect of the type of physical activity on levels of BEE, and the FD.

It is suggested in a future study the analysis of the mediator effect of BEE in the relation between the type of practice of physical activity and the levels of DF

Key words: Spiritual Well-being, Disposicional Flow and Yôga.

ÍNDICE GERAL

1. INTRODUÇÃO GERAL	Pág 1
1.1. Bem-estar Subjectivo versus Bem-estar Psicológico.....	Pág 3
1.2. Modelos de Bem-estar Psicológico.....	Pág 4
1.3. Benefícios da actividade física no bem-estar psicológico.....	Pág 6
1.4. Espiritualidade.....	Pág 9
1.5. Bem-estar Espiritual (BEE).....	Pág 11
1.6. Modelo de Bem-estar Espiritual de Fisher.....	Pág 13
1.7. Teorias do lazer e Bem-estar Espiritual.....	Pág 16
1.8. Flow disposicional e a sua relação com o bem-estar.....	Pág 18
1.9. O modelo de Flow.....	Pág 21
1.10. Bem-estar Espiritual, Flow disposicional e lazer activo.....	Pág 24
1.11. O Yôga e a sua relação com o Bem-estar Espiritual e o Flow Disposicional.....	Pág 26
2. MÉTODO	Pág 29
2.1. Participantes e delineamento.....	Pág 29
2.2. Delineamento.....	Pág 31
2.3. Instrumentos.....	Pág 32
2.3.1. Bem-estar espiritual.....	Pág 32
2.3.2. Flow disposicional.....	Pág 35
2.3.3. Tipo de actividade.....	Pág 37
2.4. Procedimento.....	Pág 38
3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	Pág 40
3.1. Estudo 1: Estudo do efeito preditor do flow disposicional no bem-estar espiritual.....	Pág 40
3.2. Estudo 2: Estudo do efeito do tipo de actividade (Yôga vs Ginásio) no bem-estar espiritual.....	Pág 46

3.3. Estudo 3: Estudo do efeito do tipo de actividade (Yôga vs Ginásio) no flow disposicional.....	Pág 48
4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	Pág 52
4.1. Estudo 1: Estudo do efeito preditor do flow disposicional no bem-estar espiritual.....	Pág 52
4.2. Estudo 2: Estudo do efeito do tipo de actividade (Yôga vs Ginásio) no bem-estar espiritual.....	Pág 54
4.3. Estudo 3: Estudo do efeito do tipo de actividade (Yôga vs Ginásio) no flow disposicional.....	Pág 57
5. ANEXOS	Pág 61
Anexo A: Questionário – Folha de Rosto.....	Pág 61
Anexo B: Questões Biográficas e Demográficas.....	Pág 62
Anexo C: Questionário de Flow Disposicional (DFS-2).....	Pág 63
Anexo D: Questionário de Bem-estar Espiritual (SWBQp).....	Pág 65
Anexo E: Outputs da consistência interna das subescalas do SWBQp e do DFS-2.....	Pág 66
Anexo F: Outputs da análise descritiva das subescalas do BEE e do FD.....	Pág 67
Anexo G: Outputs dos valores da curtose e achatamento das subescalas do BEE e do FD.....	Pág 68
Anexo H: Outputs dos testes da normalidade e homoscedaticidade para as subescalas do BEE e do FD.....	Pág 69
Anexo I: Outputs da ANOVA two-way para o BEE e FD.....	Pág 71
Anexo J: Outputs do modelo de regressão linear e seus Pressupostos.....	Pág 77
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	Pág 85

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Representação dos quatro domínios do modelo do bem-estar espiritual de Fisher.....	Pág 14
Gráfico 1: Caracterização do estado civil.....	Pág 30
Gráfico 2: Caracterização da variável situação profissional.....	Pág 31
Gráfico 3: Caracterização da variável tipo de actividade física praticada.....	Pág 31

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Valores médios e desvio padrão e amplitude das variáveis idade, anos de estudo e horas de trabalho.....	Pág 29
Quadro 2: Caracterização da actividade física praticada.....	Pág 30
Quadro 3: Síntese das fases de validação do SWBQp para as várias subescalas.....	Pág 35
Quadro 4: Síntese das fases de validação do DFS-2 para as várias subescalas.....	Pág 37
Quadro 5: Análise da regressão linear para o domínio pessoal do BEE.....	Pág 42
Quadro 6: Análise da regressão linear para o domínio comunal do BEE	Pág 43
Quadro 7: Análise da regressão linear para o domínio ambiental do BEE.....	Pág 44
Quadro 8: Análise da regressão linear para o domínio transcendental do BEE.....	Pág 45
Quadro 9: Análise da regressão linear para o BEE total	Pág 46
Quadro 10: Análise de variâncias dos domínios do bem-estar espiritual de acordo com o tipo de actividade física.....	Pág 48
Quadro 11: Análise de variâncias dos domínios do flow disposicional de acordo com o tipo de actividade física.....	Pág 50

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos tem havido um crescente interesse nas contribuições do lazer para a saúde mental e física (Iwasaki & Mannell, 2000).

De acordo com Lee (1999) os benefícios da actividade física têm um grande impacto na saúde física e no bem-estar psicológico.

Baseando-se pressuposto Berger & Motl (2001), propuseram uma taxonomia identificando vários factores para maximizar os benefícios do exercício físico.

Mediante esta taxonomia algumas actividades físicas destacam-se pelo facto de trazerem mais benefícios psicológicos aos indivíduos, tais como, actividades físicas de inspiração oriental (AFO), nomeadamente o Yôga (Chandler et al, 1994).

Num estudo de Berger & Owen (1988) foram comparadas as diferenças dos benefícios psicológicos em vários tipos de actividades físicas, tais como, a natação e o yôga, sendo que, após uma análise dos resultados, se torna clara, a existência de mais benefícios psicológicos relativamente ao Yôga, mais particularmente a nível da redução do stress.

Ser saudável engloba, não só um bem-estar físico, mas também um bem-estar psicológico, do qual faz parte o bem-estar espiritual (Fisher et al, 2000).

O estudo do bem-estar nas AFO é pertinente, na medida em que, as actividades que atribuem melhores benefícios psicológicos, são aquelas que não incluem competição (Berger, 2000), sendo que, as AFO de acordo com os estudos de Berger & Motl (2000) proporcionam mais benefícios psicológicos.

Há também alguma expectativa de que estas práticas são mais holísticas “mente e corpo” quando comparadas com outras actividades que não são de filosofia oriental, interagem para afectar maiores níveis bem-estar psicológicos (Berger & Motl, 2000). Agregado ao bem estar psicológico está o bem-estar espiritual que, segundo Fehring & Miller (1997), é uma indicação da qualidade de vida individual e saúde espiritual, sendo que, alguns estudos qualitativos já investigaram a relação entre a natureza do lazer e a experiência de espiritualidade (Dirk Van Dierendonck & Krishna Mohan, 2006)

De entre as várias variáveis que podem influenciar o bem-estar psicológico, encontra-se o flow, um estado que actua a nível do desempenho físico (Mihalyi Csikszentmihalyi, 1999).

Este é um estado mental óptimo que já tem sido investigado em vários desportos e tipos de actividades físicas (Jackson, 1992), sendo que é, fundamental perceber quais as variáveis que ajudam os atletas a atingir os estados de flow.

O flow é muitas vezes ligado a um estado espiritual, segundo alguns estudos efectuados por Dillon & Tait (2000), a frequência de bem-estar espiritual está positivamente correlacionada com o flow disposicional.

O comportamento humano é bastante complexo e tentar explicá-lo nas suas diferentes manifestações e em cada ambiente ou relacionamento, é uma tarefa bastante difícil.

A mente o corpo e o espírito estão ligados ao bem-estar, mas o que ainda é do desconhecimento actual é a verdadeira natureza desta relação entre estes três factores e o modo como eles interagem para promover o bem-estar.

No presente estudo pretende-se analisar o efeito preditor do flow disposicional no bem-estar espiritual e identificar o efeito do tipo de actividade física nos níveis de bem-estar espiritual e flow disposicional.

É neste âmbito que irá desenvolver-se o trabalho, passando de seguida a efectuar-se a revisão de literatura referente aos quadros teóricos do bem-estar espiritual e do flow disposicional, relacionando-os com a actividade física e o bem-estar psicológico.

1.1. *Bem-estar Subjectivo versus Bem-estar Psicológico*

Têm sido investigadas diferentes abordagens de qualidade de vida ao longo dos anos, sendo que esta aparece relacionada com o bem-estar.

No entanto importa referir a existência de um bem-estar subjectivo e de um bem-estar psicológico, fazendo uma distinção entre estes.

O bem-estar subjectivo, assim como, todos os seus componentes cognitivos e afectivos é um dos principais tópicos da psicologia positiva que surgiu como uma alternativa, a uma psicologia mais voltada para o processo de cura ou tratamento dos transtornos, propondo que o foco deve mudar de ênfase, centrando-se em variáveis de estudo positivas e preocupando-se mais com a prevenção (Seligman, 2005).

É referido como, uma satisfação com a vida, por afectos positivos e negativos e por um sentido de felicidade. Esta é uma área da psicologia que tem crescido muito ultimamente, focando a forma como as pessoas avaliam as suas vidas (Diener, 1984). De acordo com o autor, uma pessoa com elevado sentimento de bem-estar, apresenta satisfação com a vida.

Mais especificamente, este construto diz respeito a como e porquê que as pessoas experienciam as suas vidas positivamente, sendo considerado, como uma avaliação subjectiva da qualidade de vida.

Definir bem-estar é difícil, uma vez que, pode ser influenciado por variáveis tais como, idade, género, nível socioeconómico e cultura.

Diener (1984), sugere que existem três aspectos do bem-estar subjectivo que é importante destacar: o primeiro é a subjectividade; o bem-estar reside dentro da experiência individual, o segundo consiste no entendimento de que bem-estar não é apenas ausência de factores negativos, e o terceiro salienta que, o bem-estar inclui uma medida global e não somente uma medida limitada de um aspecto da vida.

Através das várias definições de bem-estar os vários autores ligados à investigação deste construto propõem vários modelos explicativos.

1.2. Modelos de Bem-estar Psicológico

As principais teorias e modelos explicativos do bem-estar subjectivo têm sido apresentadas em dois grandes blocos opostos denominados bottom-up versus top-down.

As principais teorias iniciais de bem-estar subjectivo bottom-up, estavam preocupadas em identificar o modo como os factores externos, as situações e as variáveis sócio demográficas afectavam a felicidade.

Já as abordagens top-down do bem-estar subjectivo, assumem que as pessoas possuem uma predisposição para interpretar as situações, as experiências de vida, de forma tanto positiva, como negativa, e essa predisposição influencia a avaliação da vida.

Ao falarmos de bem-estar, podemos para além de referir o bem-estar subjectivo, falar do bem-estar psicológico.

Ryff (1995) diferencia estes dois tipos de bem-estar, definindo o bem-estar psicológico em termos de competências do self, relacionadas com a satisfação e os afectos.

Baseado neste conceito, a autora propôs um modelo teórico fundamentado no conceito aristotélico de eudaimonia, que significa busca de excelência pessoal, e não, busca de prazer, como motivação central da existência, sendo este composto por seis dimensões, que caracterizam o bem-estar:

- Autonomia: relacionada com a posse de um self determinado e independente, capaz de realizar auto-avaliações, com base em critérios pessoais e capaz de seguir as próprias opiniões;
- Propósito de vida: ou seja, ter objectivos na vida e sentido de direcção, administrando o passado e o presente com metas significativas à vida;
- Domínio do ambiente: que corresponde a sermos capazes de administrar actividades complexas da vida, nos âmbitos profissional, familiar e pessoal;
- Crescimento pessoal: que diz respeito ao facto do indivíduo ser capaz de manter continuamente o próprio processo de desenvolvimento, estar aberto às novas

experiências, ter tendência para a auto-realização, para o aperfeiçoamento e para a realização das próprias potencialidades;

- Auto-aceitação: no sentido de sermos capazes de aceitar-nos a nós e aos outros, com uma atitude positiva em relação a nós e aos acontecimentos anteriores.
- Relações positivas com os outros: devemos manter relações de satisfação, de confiança e de afectividade com outras pessoas.

Segundo o modelo, o bem-estar psicológico é determinado pela interacção entre as oportunidades e as condições de vida, a maneira como as pessoas organizam o conhecimento sobre si e sobre os outros e as formas como respondem às demandas pessoais e sociais.

Wilson & Cleary (1995) são os autores do Modelo de Relação entre a Saúde e a Qualidade de Vida (HRQOL), tendo os autores, uma percepção de saúde, como uma variável subjectiva, que afecta directamente a qualidade de vida (citado por Karen & Oi-Man, 2006).

De acordo com Heintzman (1998) a saúde não se refere apenas ao bem-estar físico, mas também a um vasto número de processos com ele relacionados, o que envolve uma integração holística das dimensões física, emocional, espiritual, intelectual e social da vida os indivíduos. Estas são as seis dimensões que constituem o bem-estar (citado por Karen & Oi-Man, 2006, p.727).

Segundo Archer, Prosberty & Gage (1987), Cassel (1988) e Duhl (1986), a mente, o corpo e o espírito são frequentemente vistos separadamente mas intimamente interligados no que diz respeito ao bem-estar .

Apesar da verdadeira natureza da relação entre estes três factores continuar a ser desconhecida Cassel (1988), Anderson e Morgan (1994) acreditam que o bem-estar ocorre do equilíbrio entre estes três factores, sendo que as prioridades das pessoas dizem respeito ao seu bem-estar baseado em alguns projectos e aspectos da vida (citado por, Gauvin & Spence, 1996, p.55).

Hawks (1994) criou um modelo holístico de bem-estar, que inclui cinco dimensões, sendo estas:

- A dimensão física – relacionada com a composição do corpo, força e resistência. Um elevado nível de bem-estar físico, vai promover as outras formas de bem-estar. No entanto, enquanto esta dimensão não estiver satisfeita, é muito difícil de aceder às outras dimensões.
- A dimensão intelectual – onde os indivíduos têm que sentir que o seu meio é seguro e que estão protegidos e preparados para este. Ao ser atingido este nível estabelecem-se as bases para criar relações sociais com significado, avaliar os outros pontos de vista e compreender e optar por determinadas crenças espirituais e religiosas.
- A dimensão social – caracterizada por bem-estar social que se atinge com um sentimento de amor genuíno e aceitação e pertença a uma dada unidade social. Só é possível atingir o bem-estar espiritual e emocional, quando esta dimensão estiver satisfeita.
- A dimensão espiritual – relacionada com a forma de estar dos indivíduos envolvendo os valores, crenças e comportamentos que este deve seguir para alcançar significado na vida.
- A dimensão emocional – é finalmente caracterizada pelo bem-estar emocional e definida como a capacidade de sentir e expressar emoções tais como, dar e receber amor, o que leva os indivíduos a atingir uma sensação de preenchimento e de sentido na vida, desenvolvendo força a nível psicológico.

Apesar das diferentes abordagens e modelos emergentes existe um consenso de o bem-estar é essencial para a promoção de uma melhor qualidade de vida. Fazendo uma reflexão após a descrição dos modelos anteriores e situando o conceito de bem-estar nas questões de investigação emergentes neste estudo, é essencial abordar a actividade física, como sendo uma área de especial relevo quando se trata da promoção da qualidade de vida e do bem-estar psicológico.

1.3. *Benefícios da actividade física no bem-estar psicológico:*

Os benefícios da actividade física têm um grande impacto na saúde física e no bem-estar psicológico (Lee, 1999). De acordo com Vasconcelos – Raposo (2004), o exercício físico promove a saúde, sendo que, o bem-estar psicológico está associado a os índices de participação em actividades físicas por parte dos indivíduos.

Baseado nisto, Berger & Motl (2000) propuseram uma taxonomia para o exercício físico identificando vários factores para maximizar os benefícios do exercício físico.

Estes factores incluem, uma duração de entre 20 a 30 minutos, moderado, de intensidade regular, de frequência de três vezes por semana, com movimentos previsíveis e repetitivos e com ausência de competição.

Esta taxonomia sugere ainda, que os benefícios psicológicos do exercício, podem estar associados com o tipo de exercício que escolhemos.

Brown, Mishara, Lee & Bruman (2000) referem que baixos a moderados níveis de actividade física, estão associados a uma série de benefícios para a saúde e bem-estar psicológico.

Alguns estudos demonstram uma relação entre a actividade física e o bem-estar psicológico, sendo esta particularmente importante, pois diminui depressões e esgotamentos psicológicos.

Os benefícios do exercício para o bem-estar psicológico, são evidentes, em particular pensa-se que o exercício reduz a depressão, o stress, e eleva a auto-estima. Através de alguns estudos, foram efectuadas associações entre a actividade física e a personalidade, a satisfação com a vida, e a auto-estima.

A satisfação com a vida e a actividade física, adquirem uma alta correlação em indivíduos de faixas etárias mais elevadas (Miranda & Godeli, 2003)

De acordo com a teoria “Keeping idle-hands busy” defendida por Mannell & Kleiber, (1997), as pessoas ficam mentalmente saudáveis e felizes quando estão ocupadas com actividades. Estas actividades são vistas como alternativas construtivas do comportamento, sendo que, o lazer é também visto como uma maneira de manter a mente ocupada distraindo os indivíduos de pensamentos stressantes.

As teorias do Prazer, relaxamento e divertimento, sugerem que as pessoas procuram o divertimento ou experiências que lhes dão prazer no seu lazer e que estas actividades não só mudam a qualidade do momento presente como o bem-estar psicológico (Mannell & Kieiber, 1997).

A maioria das pesquisas acerca do bem-estar psicológico, referem-se à ansiedade, à depressão, à capacidade de responder ao stress, à auto-eficácia e à auto-estima. Um grupo mais limitado de pesquisas lida com a influência da actividade física nos sentimentos de energia, nos afectos positivos, e na satisfação com a vida. Os indivíduos com baixos níveis de bem-estar psicológico, ganham muito mais com a prática física, do que aqueles que já possuem um elevado bem-estar psicológico (Gauvin & Spence, 1996)

Diferentes estilos de lazer influenciam a saúde global. Nos últimos anos, tem crescido o interesse nas contribuições do lazer para a saúde mental e física, assim como no lazer como um recurso importante para reduzir o stress (Iwasaki & Mannell, 2000).

Já existe alguma evidência empírica relativamente aos benefícios das actividades físicas de inspiração oriental, relativamente às actividades físicas de ginásio. Num estudo de Berger & Owen (1988), compararam-se as diferenças dos benefícios físicos e psicológicos em vários tipos de actividades físicas, tais como, a natação e o yôga. De acordo com os autores os resultados obtidos destacam mais benefícios psicológicos relativamente ao yôga, no sentido em que, este proporcionam uma maior redução do stress.

Agregado ao bem-estar psicológico, está o bem-estar espiritual que é também indicador de qualidade de vida individual (Fering, Miller & Shaw, 1997), sendo que alguns estudos qualitativos já investigam a relação entre a natureza da actividade física e a experiência de espiritualidade (Gauvin & Spence, 1996).

Para conseguirmos compreender e relacionar melhor o bem-estar espiritual e a sua inserção nas várias actividades físicas importa fazer uma revisão acerca da definição do conceito de espiritualidade.

1.4. *Espiritualidade:*

Apesar da espiritualidade ter sido negligenciada pelos psicólogos durante este século e por outros profissionais da saúde mental, tendo sido defendida como não devendo ser estudada cientificamente, nos anos mais recentes tem-se notado o interesse no estudo da espiritualidade e religião, e na interacção da espiritualidade com a saúde mental (Miller & Thoresen, 2003)

Actualmente a espiritualidade é considerada pela organização mundial da saúde como um importante aspecto da saúde em adição à saúde física, psicológica e social.

O conceito de espiritualidade é mais amplo que o conceito de religiosidade, existindo uma clara distinção entre estes dois. Enquanto a espiritualidade inclui transcendência, ligação, intencionalidade e valores, a religiosidade tem sido definida como a participação em crenças, rituais e actividades próprias de uma religião tradicional (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf, & Saunders, 1988).

De acordo com os autores, esta pode funcionar como alimentador e meio de expressão para a espiritualidade.

A espiritualidade é uma experiência subjectiva, que existe, tanto dentro, como fora dos sistemas de religião tradicionais (Vaughan, Wittine, & Walsh, 1998)

Várias definições de espiritualidade têm surgido ao longo dos últimos anos. Muitos cientistas defendem-na em termos de relacionamentos, relatando que presença de um relacionamento, afecta a maneira como nós agimos no mundo, sendo a espiritualidade uma motivação, ou uma resposta para a nossa auto-transcendência e para nos situarmos num lugar.

Este conceito é ainda relacionado com a procura de significado existencial, relação com Deus e ainda com a experiência com o sagrado (Zinnbauer, Pargament, Colc, Rye, Butter, Belavich, Hipp, Scott, & Kadar, 1997).

Guralnik (1984) define ainda a espiritualidade como a capacidade inata, tendência para procurar o transcendente, o qual envolve crescimento, conhecimento e amor. Segundo Caleb (2003) esta tem a ver com relacionamentos de humanos para com Deus, humanos para com humanos, humanos para com a natureza e humanos para com a realidade cósmica, sendo que, Westgate (1996), a vê como um construto multidimensional composto por significado e propósito da vida, valores intrínsecos,

experiências transcendentais e um relacionamento comunal (citado por Carla P. Hermann 2006, p.57).

De acordo com Hawley (1993) a espiritualidade está associada a viver de acordo com a verdade produzindo atitudes e relações positivas na nossa vida, sendo que, Elsner, Lewis, Snell e Spitzer (1996), acreditam que a espiritualidade humana é importante para que os indivíduos gozem a vida e sejam membros produtivos da sociedade, assim como, responsáveis para com os membros da família, aumentando a motivação e os interesses na unidade familiar e para com os membros da comunidade enquanto cidadão da sociedade (citado por Ellison 1983, p.333).

Contemporaneamente os estudos acerca desta variável integram todos os aspectos da vida e da experiência humana. Nos mais recentes anos esta tem sido ligada à saúde mental ao longo da noção de bem-estar espiritual.

Para investigar os benefícios desta variável na saúde psicológica Mueller, Teixeira & Silva (2004) fez uma revisão de estudos que examinam a associação entre o envolvimento religioso e espiritual e a saúde física, mental e a qualidade de vida.

A maioria dos estudos mostrou que o envolvimento religioso e espiritual, estão associados com os melhores índices de saúde, incluindo uma maior longevidade e qualidade de vida, assim como, menores níveis de ansiedade, depressão e suicídio.

Um estudo de Pargamet et al (2005) dá importância ao conceito de meditação, como estando historicamente ligado à espiritualidade.

A meditação espiritual tem sido utilizada em terapias de resposta ao stress, trabalhando na percepção e tolerância da dor.

Esta está correlacionada com sentimentos e experiências de espiritualidade, proporcionando calma, reduzindo a ansiedade, aumentando a auto-eficácia, o auto-controle reduzindo o foco no corpo, contribuindo para o bem-estar psicológico dos indivíduos.

No âmbito do presente estudo, torna-se fundamental referir as Yôga, uma vez que este contém técnicas de relaxamento e meditação, sendo por isso, consideradas mais espirituais, quando comparadas com outras atividades físicas.

O estudo do contributo da espiritualidade para a saúde, conduziu à emergência do conceito de Bem-estar Espiritual (BEE).

1.5. *Bem-estar Espiritual (BEE)*

A saúde espiritual é uma dimensão da saúde holística, sendo o conceito de saúde definido como um fenómeno holístico e multidimensional, mas também emocional, intelectual, ocupacional, social e com componentes espirituais (Hettler, 1979).

De acordo com John Crompton (1998), a saúde não se refere apenas a um bem-estar físico, mas também a outros processos com ele relacionados. Isso envolve uma integração holística das dimensões física, emocional, espiritual, intelectual e social da vida das pessoas. Se alguma delas estiver desequilibrada poderá levar a que os indivíduos procurem ajuda no sistema de saúde (citado por Collen 2005).

Alguns teóricos acreditam que a dimensão espiritual, o domínio dos valores e da criatividade, é uma dimensão inata do funcionamento humano que pode ser vista como um mecanismo que integra as outras componentes (Bensley, 1991; Dunn, 1961; Ingersoll, 1994). Tal como foi dito por Westgate (1996) o bem-estar espiritual representa uma abertura à dimensão espiritual que permite a integração da nossa espiritualidade com as outras dimensões da vida (citado por Fehrig, Miller & Shaw, 1997, p.667).

Existem diferentes perspectivas na defesa de bem-estar espiritual que surgem através de algumas revisões e estudos efectuados por alguns autores.

Este tem sido definido como uma contínua procura de propósito e significado para a vida, uma apreensão para o sentido da vida, assim como, para a expansão do universo e para as forças naturais que operam no sistema de crenças pessoais (Ellison, 1983).

A pessoa espiritualmente bem procura uma harmonia entre o individual e as forças que vêm de fora do individual sendo que, este tem sido compreendido como um indicador da qualidade de vida individual e como um indicador de saúde espiritual individual (Paul Heintzman, 1999)

Hawks (1994) identificou através de um estudo, identificou um número extenso de características internas dos indivíduos que estão espiritualmente bem, assim com

algumas maneiras dos indivíduos espiritualmente bem se expressarem nas suas interações externas. Estas características incluem o sentido da vida, uma forte ligação com a natureza e a sua beleza, um sentido de ligação com o outro, o encontro com o eu, um sentido de conforto com a vida, uma forte ligação com o lado espiritual e princípios éticos e valores, tais como, o amor, a paz e a esperança.

Pessoas que estão espiritualmente bem, exibem nas suas interações com os outros, a verdade, honestidade, integridade, altruísmo, compaixão e serviço pelos outros, experimentando também uma forte relação com a realidade.

Através de uma leitura destas diferentes perspectivas relativamente ao construto de bem-estar espiritual surge um consenso entre os vários autores. Este é um estado positivo e compreendido por todos, como sendo um indicador de qualidade de vida e promotor de bem-estar, mais propriamente de saúde espiritual.

No geral dois aspectos da saúde espiritual têm sido explorados na literatura, sendo estes, as características internas dos indivíduos que estão espiritualmente bem e a maneira como os indivíduos mais espiritualmente desenvolvidos se expressam nas suas interações externas (Hawks, 1994).

Segundo a literatura o bem-estar espiritual está correlacionado positivamente com o aumento da actualização do self no decorrer da vida (Shostrom, 1974; Tloczynski, Knoll, & Fitch, 1997), positivamente correlacionado com o aumento do propósito para a vida e a satisfação do próprio (Kass, 1991) e negativamente correlacionado com a agressividade, o stress e o conflito (Bufford & Parker, 1985; Hawkins, 1986/1988), sendo que estes estados não ocorrem em actividades físicas de inspiração oriental, tendo probabilidades de acontecer em desportos de competição (citado por Bruce, Timothy & Vicki, 2005, p.559)

Estudos correlacionais de Fehring, Miller & Shaw (1997), investigaram a relação entre espiritualidade e estados psicológicos dos sujeitos em resposta às mudanças da vida encontrando que o bem-estar espiritual, bem-estar existencial e a espiritualidade têm uma relação inversa com estados negativos, sugerindo que as variáveis espirituais podem influenciar o bem-estar.

Espiritualidade e bem-estar espiritual, têm sido vistos como um importante recurso que pode minimizar os impactos negativos do stress na saúde mental e física, sendo

um aspecto importante para a saúde em adição à saúde física, psicológica e social (Pargment & Wachlottz 2005).

De acordo com Fisher (1999) que a saúde espiritual é um estado dinâmico e está relacionado com as relações que as pessoas têm em quatro domínios da existência humana, nomeadamente o pessoal, o comunal, o ambiental e o global, ou seja, consigo mesmos, com os outros, com o ambiente e com algo ou alguém além do nível humano, sendo que, as pessoas estão envolvidas nestes quatro níveis de relacionamento de maneira diferente de acordo com a sua maneira de ver o mundo e aquilo em que acreditam.

Segundo Fisher (2000) o BEE reflecte-se na qualidade das relações que o indivíduo estabelece nos quatro domínios da existência humana, isto é, consigo próprio, com os outros, com o ambiente, e com alguém que transcende o domínio humano.

Para Fisher, a saúde espiritual é dinâmica e o desenvolvimento de BEE em cada um dos domínios, contribui para o aprofundamento das relações nos restantes.

O BEE global de uma pessoa será então resultante do efeito combinado do bem-estar espiritual em cada um dos domínios.

1.6. Modelo de Bem-estar Espiritual de Fisher:

Num estudo de Fisher (1999), surgiu uma outra visão do bem-estar espiritual. Existem pessoas que consideram os aspectos não inspiracionais ou transcendentes de cada um dos três primeiros domínios; os racionalistas.

Estes têm uma visão mais restrita do bem-estar espiritual, não aceitando os aspectos inspiracionais da relação que estabelecem consigo mesmo, com os outros e com a natureza que os rodeia.

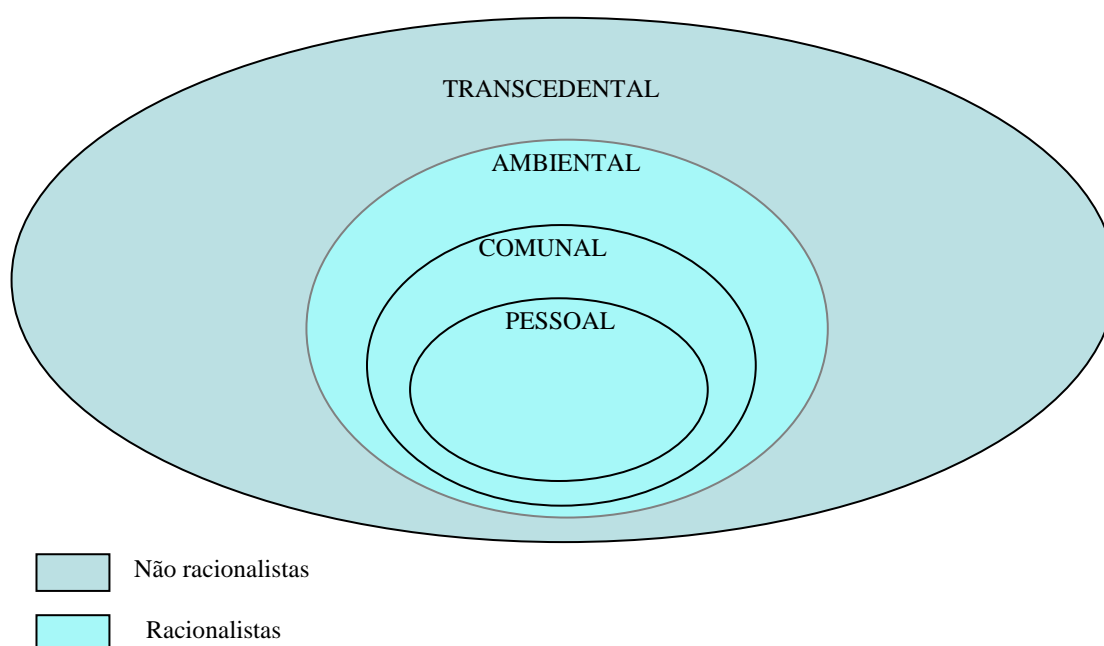
Os resultados do estudo demonstram que as relações com o próprio e com os outros têm uma importância elevada, a comunhão com a natureza, tem uma importância moderada e a importância da relação com Deus ou outra entidade religiosa é muito variável para o desenvolvimento do bem-estar espiritual.

Foi evidenciado ainda, que os racionalistas e personalistas dão mais ênfase a factores que podem ser directamente influenciados pelas acções e pensamentos das pessoas, manifestando alguma irrelevância ou até mesmo oposição pelas actividades religiosas e de relação com Deus como forma de desenvolver o bem-estar espiritual.

O autor criou ainda uma classificação, conforme as pessoas adoptassem mais por um ou outro domínio como fonte de bem-estar espiritual, podendo então ser, personalistas, comunalistas, ambientais, globalistas ou ainda racionalistas.

Na figura 1, estão representados os quatro domínios do modelo de bem-estar espiritual de Fisher (1999) onde o domínio pessoal representa a visão mais estreita do bem-estar espiritual e o domínio transcendental (global) a mais abrangente.

Figura 1: Representação dos quatro domínios do modelo do bem-estar espiritual de Fisher (adaptado de Fisher, 1999, p.32).



O modelo de bem-estar espiritual de Fisher relaciona o impacto que o swásthia yoga tem na espiritualidade e no bem-estar espiritual. (Gomez & Fisher, 2003)

Segundo este modelo o bem-estar espiritual é composto por quatro domínios que estão interligados, sinergindo progressivamente entre si:

- Domínio pessoal: caracterizado pela forma como uma pessoa se relaciona consigo própria no que diz respeito ao significado, propósito e valores de vida.

Manifesta-se através da alegria, realização, paz, liberdade, humildade, identidade, integridade e auto-estima. É possível aceder ao domínio pessoal através de várias

formas, tais como, as atitudes, o comportamento individual, a participação, o contentamento e a linguagem corporal.

Pode-se desenvolver através de encorajamento, auto-discurso e uma entrega pessoal.

- Domínio comunitário: Insere-se na qualidade e profundidade das relações interpessoais no que diz respeito, à moralidade, cultura e religião.

Este domínio inclui sentimentos, tais como, o amor, o perdão, a justiça, a esperança e fé, a humanidade e a confiança. Podemos aceder a este domínio através de determinados comportamentos para com os outros, tolerância, serviço, respeito e contribuição para a saúde comum.

Para desenvolver este domínio são necessários relacionamentos com os outros, devoções e valores religiosos.

-Domínio ambiental: consiste nas relações com o mundo físico e biológico (cuidar e proteger), expressando-se através da admiração e de sentimentos de união com a natureza.

Acedemos a este domínio através da extensão da identificação e da união com o ambiente e podemos desenvolvê-lo através da comunhão com a natureza, percepção e admiração e experiências de pique.

- Domínio transcendental: diz respeito ao domínio global e refere-se à relação do próprio com algo ou alguma coisa para além do que é humano, nomeadamente uma força cósmica, uma realidade transcendente, ou Deus, e expressa-se através do culto e adoração da fonte de mistério do universo.

Através da qualidade da relação com o transcendente, acedemos a este domínio, sendo que este se desenvolve, através do compromisso, do cultivo, da meditação das rezas e das venerações.

O domínio pessoal representa a visão mais estreita do bem-estar espiritual, e o domínio global a mais abrangente.

O bem-estar espiritual é estabelecido tendo em conta a existência de relações positivas em cada um dos domínios e vai-se desenvolvendo à medida que o indivíduo emerge nos domínios seguintes (Fisher, 1999).

Ligado o BEE está o modo com as pessoas ocupam o seu dia-a-dia, ou as actividades de lazer que ocupam grande parte do seu tempo.

Ao longo dos anos têm surgido algumas ideias acerca do impacto do lazer na saúde que nos ajudam a compreender o processo que relaciona o lazer com o BEE.

1.7. Teorias de Lazer e Bem-Estar Espiritual:

Mannell e Kleiber (1997) têm identificado várias explicações possíveis que nos ajudam a entender a relação entre o lazer e o bem-estar espiritual. Através de uma revisão empírica concluiu-se que a saúde espiritual vai ter um impacto positivo na saúde mental e em outras áreas do bem-estar geral.

De acordo com a teoria “Keeping idle-hands busy” defendida por Mannell & Kleiber, (1997), as pessoas ficam mentalmente saudáveis e felizes quando estão ocupadas com actividades.

Contudo o facto de nos manter ocupados nem sempre poderá ser o melhor para a saúde espiritual e indirectamente para o bem-estar geral. Numa situação em que uma pessoa está a reprimir a dimensão espiritual da vida, mantermo-nos ocupados pode não só suprimir a tendência espiritual, enquanto mantermo-nos inactivos em termos de silêncio ou meditação pode originar uma oportunidade para introspecção e facilitar o desenvolvimento da dimensão espiritual (McDonald & Schreyer, 1991).

Uma pessoa espiritualmente bem ao longo das suas actividades de lazer está também interessada nas características do bem-estar espiritual, tais como, o significado e propósito para a vida, os valores intrínsecos, as crenças e experiências transcendentais e a comunidade (Mannell & Kleiber, 1997).

Teorias do crescimento pessoal fazem parte das explicações mais populares de como o lazer está relacionado com o bem-estar psicológico. De acordo com estas teorias o lazer dá-nos a oportunidade de desenvolver uma ideia clara das nossas qualidades e das nossas fraquezas, assim como, nos deixa desenvolver as nossas habilidades, tornando-nos o tipo de pessoa que desejaríamos ser sentindo-nos bem com aquilo que somos (Mannell & Kleiber, 1997).

Mediante a teoria da formação de identidade e afirmação, a liberdade que advém do lazer, dá às pessoas a capacidade de seleccionar actividades com que elas mesmas se identifiquem e são congruentes com o tipo de pessoa que se é ou que se desejará ser.

Esta teoria não explica explicitamente a conexão entre o lazer e a espiritualidade, mas o desenvolvimento da identidade e a afirmação pode estar ligado ao desenvolvimento da maneira de pensar das pessoas como uma pessoa espiritual (Heitman & Mannel, 2003).

A teoria de “buffer and coping” sugere ainda que o lazer influencia indirectamente o bem-estar através da sua capacidade de facilitar o comportamento em resposta aos acontecimentos stressantes da vida (Mannell & Kleiber, 1997).

Tanto o suporte social, como a auto determinação estão relacionados com as características da saúde espiritual. Uma pessoa que é espiritualmente saudável tem uma certa conexão com os outros, assim como, um sentido de responsabilidade na vida causado por uma motivação intrínseca.

Mcdonal & Schreyer (1991), preocuparam-se com a relação entre o lazer e o bem-estar espiritual, tentando responder a perguntas tais como, que tipo de actividade de lazer ou comportamento facilita o bem-estar espiritual.

O tipo de lazer dá-nos oportunidade para desenvolver e manter o sistema de crenças, a maneira de ver o mundo, o que poderá conduzir ao desenvolvimento do bem-estar espiritual, ou saúde espiritual.

Chandler (1992), propôs um modelo de bem-estar espiritual para explicar a relação entre o lazer e o bem-estar espiritual, baseado na ideia de que experiências de lazer podem providenciar conscientemente, ou inconscientemente oportunidades para lidar com as dificuldades espirituais, assim como, sensibilizar os indivíduos para a dimensão espiritual da vida.

O autor sugere que algumas actividades, como, caminhadas, jardinagem, ou Tai chi, ajudam o indivíduo a lidar com a preocupação espiritual, conectando-os com o mundo físico, sendo que, algumas actividades como a meditação e actividades de relaxamento podem sensibilizar as pessoas para a espiritualidade. (citado por Heintzman, 2002, p.150).

Fox (1997) desenvolveu um modelo de experiência espiritual em actividades de lazer, baseado em dois estudos quantitativos acerca das actividades de lazer.

Este modelo sugere que quando os indivíduos estão relaxados e a controlar a experiência de lazer, estão predispostos a experimentar uma vivência espiritual. Esta experiência espiritual, pode incluir emoções intensas e sentimentos em conexão com a natureza, inerentes à vida e às outras pessoas.

De acordo com este modelo, as experiências espirituais são transcendentais e podem contribuir para o crescimento espiritual ao longo do tempo (citado por McDonald & Schreyer, 1991, p. 183).

Baseado numa intensa revisão de literatura e resultados de um estudo quantitativo, Heintzman (2000, 2001), identifica um número de possíveis funções espirituais do lazer, realçando o uso do lazer para experienciar a dimensão espiritual da vida, promovendo tempo e espaço para desenvolver a espiritualidade. O lazer pode manter as pessoas ocupadas em ambientes naturais ou que têm particular importância para os indivíduos, fora da rotina do dia-a-dia, promovendo o desenvolvimento do bem-estar espiritual.

A relação entre o lazer e o bem-estar psicológico é consensual relativamente aos vários autores mencionados. Todos mencionam a melhoria da qualidade de vida relativamente ao aumento do bem-estar psicológico, no entanto existem várias variáveis que poderão mediar os benefícios das actividades de lazer no bem-estar espiritual, como é o caso do flow.

1.8. Flow disposicional e sua relação com o bem-estar:

Mihalyi Csikszentmihalyi (1999) desenvolveu a teoria flow-feeling, explicando este, como um estado que actua no desempenho desportivo dos indivíduos e também em outras áreas como a música, a arte e a educação.

Segundo o autor o flow, é um estado mental em que as pessoas parecem fluir quando mostram esforço produtivo e motivado, sendo que, em todas as situações de esforço produtivo, a atenção é investida livremente para alcançar os objectivos e a actividade que a pessoa está a realizar e a consciência, passam a ser únicos, a pessoa está tão envolvida no que está a fazer, que não se percebe a ela mesma separada da acção.

O flow está relacionado com a motivação intrínseca, sendo este, um estado mental óptimo, em que as pessoas se envolvem por completo numa actividade qualquer para seu próprio gozo.

Como Csikszentmihalyi (1993) define, estar em flow, é estar tão concentrado, focalizado, que faz com que uma actividade nos absorva totalmente.

O conceito de flow designa também uma experiência subjectiva que acompanha a performance, sendo esta, totalmente satisfatória promovendo o crescimento pessoal (Csikszentmihalyi, 1993).

O termo de experiência óptima designa a melhor experiência possível, identificada como experiência de flow e defendida pelo autor como o canal para a existência, uma vez que sem este tipo de experiência não haveria propósito para a vida, sendo esta promotora de desenvolvimento psicológico (Csikszentmihalyi, 1982).

Esta variável estará então relacionada com o bem-estar psicológico e consequentemente com o bem-estar espiritual, sendo que, um dos domínios do BEE, o domínio pessoal está exactamente relacionado com um sentido e propósito para a vida.

Por ser um estado mental que depende de muitas variáveis: condicionamentos: físico, técnico, tático e psicológico; na experiência do fluir, o ser humano é sempre visto de uma forma sistémica como um todo. Para fluir, ele tem de estar equilibrado em todos esses aspectos (weinberg & Gould, 2001).

As actividades físicas de competição são caracterizadas na sua maioria por exercer determinada pressão sobre os atletas. Esta pressão poderá prejudicar ou ajudar no processo de flow. Prejudica se a pessoa não estiver preparada em algum sector, mas se ela estiver preparada, essa pressão vai se tornar num elemento que favorece o fluir.

Csikszentmihalyi (1993) investigou situações de estado de desempenho óptimo, e procurou analisar o porquê que determinadas tarefas eram mais propícias ao alcance destes estados, levando as pessoas a situações de motivação intrínseca extremas.

Este autor tal como Jackson (1995) realizaram estudos com o propósito de analisar os factores que estão associados, ou que poderão levar ao flow disposicional.

Estes correspondem a uma motivação para a performance, a existência de planos pré competitivos e competitivos como preparação para a actividade, uma óptima preparação física, bons sentimentos em relação à própria performance, focalização na tarefa, confiança e atitude positiva, interacção positiva com os outros ou a equipa e experiência anterior.

Como podemos inferir, o alcance deste estado está intimamente ligado, à importância, à concentração, à motivação, e ao significado pessoal que cada praticante despende para essa actividade.

Ao contrário das expectativas, o Flow pode acontecer quando estamos a desempenhar uma tarefa que requisite parte das nossas capacidades físicas e psicológicas, ficando o praticante totalmente absorvido pela actividade. O estado de Flow caracteriza-se pela sensação de perda de consciência, sensação de controlo total, elevada concentração e atenção, prazer na própria actividade, e uma sensação distorcida do tempo (Csikszentmihalyi, 1993).

Num estudo de Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst (2001), são examinados os factores psicológicos do flow disposicional nas experiências dos atletas e a relação entre o flow disposicional e uma performance óptima, tendo sido aplicada a teoria do flow. O facto de percebermos quais os factores que estão associados ao flow disposicional proporciona a que este estado mental óptimo fique mais acessível aos investigadores. Esta é uma prioridade para a psicologia aplicada do desporto.

De acordo com os resultados do estudo, foram encontradas relações positivas entre o flow disposicional e algumas tarefas psicológicas, tais como, o controle emocional, o pensamento automático, a activação, a ausência de pensamentos negativos e o relaxamento, sendo que, os atletas que executavam tais tarefas psicológicas durante a actividade física tinham melhores resultados na sua performance.

Acredita-se também, que estados de flow no trabalho e nas actividades de lazer promovem a auto estima e o crescimento pessoal (Csikszentmihalyi, 1993)

Tendo em conta os trabalhos efectuados pelo autor conclui-se que o estado de flow, sendo um estado de experiência óptima pode contribuir para o bem-estar psicológico dos indivíduos.

Csikszentmihalyi (1999), por sua vez, afirma que a verdadeira felicidade é aquela que se segue ao flow, levando a uma complexidade e a um crescimento cada vez maior da consciência. O flow corresponde então, à sensação de acção sem esforço experimentada em momentos que se destacam como os melhores das nossas vidas.

A felicidade é então, o resultado de uma vida repleta de complexas actividades de flow (Csikszentmihalyi, 1999), sendo que, este resultado é alcançado pelas pessoas que conquistaram uma personalidade autotélica, isto é, que julgam valioso e importante tudo o que realizam, e se mostram menos dependentes de recompensas externas. Este crescimento psicológico levaria a um eu mais complexo, provocando uma sensação de profunda satisfação (Csikszentmihalyi, 1992).

Sendo o flow disposicional uma variável preditora do bem-estar psicológico e consequentemente do bem-estar espiritual, torna-se pertinente aprofundar o modelo de flow.

1.9. *O Modelo do Flow:*

A teoria do “flow” é bastante recente, surgiu por volta de 1990, a partir dos estudos e pesquisas de Mihaly Csikszentmihalyi, nos Estados Unidos. Esta teoria caracteriza uma inovação nos estudos sobre o aumento da motivação intrínseca. No contexto mundial as pesquisas envolvendo a “Teoria do Flow” têm evoluído consideravelmente, principalmente nos Estados Unidos, mas países como Canadá, Itália, China e Japão entre outros, possuem pesquisadores trabalhando para seu melhor conhecimento e expansão de sua aplicabilidade.

Csikszentmihalyi investigou o que torna uma tarefa intrinsecamente motivadora, examinando várias actividades como alpinismo, dança, xadrez, música e atletismo, todas actividades que as pessoas praticam com grande intensidade, mas geralmente por pouca ou nenhuma recompensa externa (Weinberg & Gould, 2001).

Através de estudos dos relatos do que as pessoas sentiam em diversos momentos do seu dia-a-dia, Csikszentmihalyi identificou que em alguns momentos e quando realizavam determinadas actividades, as pessoas relatavam sentir-se muito bem, num estado psicológico onde sentiam uma sensação de completa absorção, a ponto de

perderem a noção do tempo, definindo estes momentos como estados de alegria quase perfeita. Csikszentmihalyi passou então a estudar mais profundamente estes “momentos” ou “estados de consciência”, constatando tratar-se de um fenómeno mental a que chamou de “flow”.

O fenómeno mental “flow” ocorre quando a atenção está totalmente focada numa actividade, de tal forma que não existe espaço na consciência para conflitos ou contradições, quando se está completamente mergulhado numa experiência. A consciência pode estar repleta de experiências, mas essas experiências estão em harmonia umas com as outras. Ao contrário do que acontece no dia-a-dia em nossa vida, em momentos como esses, o que sentimos, o que desejamos e o que pensamos, se harmonizam completamente.

Csikszentmihalyi (1999) evidencia que existem actividades que proporcionam maior probabilidade da ocorrência de estados de “flow”, sendo que, existem alguns componentes comuns, que tornam algumas actividades intrinsecamente motivadoras e potencialmente geradoras de estados de flow.

Os estados de flow possuem segundo ele, 9 dimensões elementos fundamentais. Esses elementos são:

- Equilíbrio tarefa-competência: O flow tende a ocorrer quando as capacidades de uma pessoa estão totalmente concentradas em superar um desafio que está no limiar da sua capacidade de controlo. O praticante está apto a enfrentar a dificuldade dos objectivos propostos, sendo estes, realistas e alcançáveis. Numa vitória fácil ou numa derrota acentuada o desafio proposto não vai ao encontro das capacidades do sujeito, como tal não conduz ao flow.
- Concentração: O sujeito está ciente da acção mas não da consciência da acção. Existe uma total fluidez na execução dos movimentos e as acções emergem.
- Envolvimento na tarefa: O focus atencional está direccionado para a tarefa a desempenhar. O facto da pessoa ter uma noção real do que precisa ser feito para que a actividade ocorra com sucesso, não havendo na mente, espaço para preocupações, angústias, informações, pensamentos ou desejos conflitantes, reduz a tensão e permite que o indivíduo foque a atenção.
- Perca de consciência: Esta diz respeito a preocupações que possam causar ansiedade, tais como, preocupações com os outros ou com a performance. Ocorre

uma sensação de acção sem esforço, porque toda a concentração está voltada para a tarefa realizada; sentido de controlo, já que, nas actividades rotineiras as preocupações com as consequências são geralmente maiores relativamente às actividades de lazer.

Dá-se uma fusão entre acção e consciência, no sentido em que a pessoa fica tão envolvida no que está a fazer, que a actividade se torna espontânea, quase automática, fluindo naturalmente.

- Sensação de controlo: Esta dimensão do flow, está relacionada com o facto de não se estar preocupado com a perda de controlo. O sujeito não está preocupado com o facto de fracassar, prevalecendo um sentimento de invencibilidade.

- Clareza dos objectivos: Quando os objectivos estão claramente definidos, isso conduz a uma melhor orientação do focus atencional, havendo menos oportunidade para distrações. O atleta sabe exactamente o que fazer, como fazer, e o que fazer a seguir.

- Percepção do desempenho: A informação acerca do desempenho permite ao praticante saber que os objectivos estão a ser alcançados.

- Transformação temporal: As pessoas estão de tal forma imersas e a actividade corre de forma tão natural e espontânea, que perdem a noção habitual de quanto tempo passou. Por um lado, parece que o tempo acelera, o que acontece quando existe uma grande satisfação pela prática da actividade.

Por outro lado, existem situações em que o tempo parece que passa mais devagar, como que em câmara lenta, em que existe por parte do atleta um total controlo da situação.

- Experiências autotélicas: Esta experiência é movida por uma forte motivação intrínseca, onde a actividade possui um fim em si mesma, não sendo realizada com a expectativa de uma recompensa futura. Jackson e Csikszentmihalyi (1999) referem esta dimensão como resultado das anteriores, é o culminar do estado de flow.

No desporto, os elementos que definem o flow, representam os aspectos fundamentais de um desempenho ideal, um estado especial, onde tudo está a correr bem e o atleta está a ter um desempenho perfeito, tudo está a “fluir” perfeitamente. Nesta condição, a motivação intrínseca encontra o seu ponto ideal. Atingindo este estado mental, é possível que o atleta utilize todo o seu potencial, sentindo satisfação na actividade que realiza no seu dia-a-dia (Weinberg et al, 2001).

Os elementos da teoria do “flow” podem ser considerados como importantes direccionadores na estruturação das actividades físicas ministradas, promovendo desafios compatíveis com as habilidades individuais e fomentando a motivação intrínseca, proporcionando envolvimento, concentração na actividade e satisfação plena. Com estes elementos, a possibilidade da pessoa se manter internamente motivada aumentará, o que pode significar maior envolvimento e permanência enquanto praticante (Csikszentmihalyi, 1999).

1.10. *Bem-estar espiritual, flow disposicional e o lazer activo:*

Os investigadores da psicologia do desporto trabalham com atletas que diferem nas suas crenças e valores acerca do desporto e relativamente ao seu dia-a-dia. De acordo com isto, devemos dar alguma atenção ao construto de espiritualidade em contextos desportivos.

Muitas vezes o estado de flow é ligado a um estado espiritual, sendo que, a espiritualidade tem recebido alguma atenção na literatura da psicologia do desporto. Construtos como o flow, estão relacionados com os elementos espirituais e ajudam-nos a percebê-los melhor, promovendo uma fundamentação para o estudo da espiritualidade na psicologia do desporto aplicada.

Vários estudos recentes, identificam a importância que a espiritualidade pode ter na performance do desporto, contribuindo para o crescimento do bem-estar (Watson, & Nesti, 2005).

Alguns estudos acerca da espiritualidade no desporto têm-se focado nas experiências de flow. Ravizza (2002) sugere que quando os componentes emocionais, físicos e mentais se juntam, surge uma dimensão espiritual de sentido e propósito para a vida, sendo que, variáveis positivas tal como o flow podem contribuir para a saúde holística e para o bem-estar.

Emmons (2003) considera a espiritualidade promotora de bem-estar. O autor sugere que este construto particularmente, oferece propósito e significado para as actividades humanas e para a vida.

Investigando qualidades humanas, assim como, a perseverança, a coragem, o optimismo, e a ligação à espiritualidade, os investigadores poderão ajudar os atletas a tornarem-se mais capazes de lidar com as situações adversas e pressões que poderão surgir nas actividades de desporto.

De acordo com o autor, uso da espiritualidade e da religiosidade observados no desporto, mais especificamente nas devoções religiosas, poderão ajudar a lidar com ansiedades e dificuldades pessoais e consequentemente favorecer o flow (citado por Jackson & Roberts, 1992, p. 159).

Um recente estudo exploratório examinou a relação entre espiritualidade e o estado de flow numa equipa desportiva (Dillon & Tait, 2000). Segundo os autores tanto a espiritualidade, como o estado de flow, são estados psicológicos positivos que têm características transcendentes que podem conduzir a sentimentos como estar sob controlo.

Os resultados demonstram uma relação estatisticamente significativa entre os níveis de espiritualidade e os níveis de flow ($R(55) = 0,49, p < .001$).

De acordo com os autores, a dimensão espiritual das experiências de flow, ajudam a otimizar a performance, sendo que, as crenças espirituais, aliviam o stress no desporto, provocando efeitos psicológicos positivos no bem-estar.

Este tipo de experiências, ajuda ainda, os atletas a transcender dos aspectos incontornáveis da performance do desporto, fazendo com que o atleta se consiga concentrar totalmente na tarefa.

Conclui-se no final do estudo, que a espiritualidade pode levar a mais experiências de flow e vice-versa.

Segundo Berger, Pargman, & Weinberg (2002), a espiritualidade é fundamentalmente promotora de crescimento pessoal no exercício físico moderado. Torna-se então, pertinente a inserção das actividades físicas de inspiração oriental (AFO) no contexto do bem-estar espiritual e flow.

1.11. *O Yôga e sua relação com o bem-estar espiritual e o flow disposicional*

Este estudo centra-se numa análise da frequência de bem-estar espiritual e de flow disposicional, numa actividade físicas de inspiração oriental, nomeadamente o Hatha yôga.

No sentido técnico, o yôga refere-se ao conjunto de valores, atitudes, preceitos, e técnicas psicofísicas e espirituais, que se desenvolveram na Índia no decurso de pelo menos cinco milénios (Feuerstein, 1998).

Definido por Waterstone (2001), o Hatha yôga é um caminho prático para a auto-realização, através das práticas respiratórias, físicas e meditativas, promovendo o desenvolvimento psicofísico de todo o ser, de modo a que a mente possa experimentar a realidade absoluta subjacente às ilusões da vida diária.

De acordo com Mumford (1984), o Hatha yôga e todas as suas ramificações, que têm como base a prática física, respiratória e energética, é reconhecido mundialmente como o método mais antigo e mais eficaz para conseguir uma perfeita saúde mental e física, pois abrange o indivíduo como um todo, em todos os aspectos do “eu”

A Organização Mundial de Saúde, define saúde como uma condição de bem-estar mental, físico e social, sendo que, esta definição se ajusta perfeitamente aos objectivos e propósitos gerais do Hatha yôga e suas ramificações.

Segundo Naturaja (2003), a concepção de yôga, pelo senso comum, é constituída por uma prática fascinante, grandiosa, energizante, promotora de saúde física, mental e espiritual, que às vezes é confundida com religião.

Mediante as várias definições deste tipo de actividade surge um interesse na procura de relação entre o bem-estar espiritual e o flow, já que, Naturaja (2003) refere a concepção de yôga como fundamental no que se refere à promoção de bem-estar e integração do ser com o macrocosmos (aspecto espiritual).

Por todos os conceitos referidos, pode-se concluir que, o objectivo principal do yôga é a indução harmoniosa da libertação de energia no campo intelectual, emocional e físico do ser humano, proporcionando holisticamente o bem-estar psicofísico e energético através da fusão dos fenómenos existenciais do homem (Mumford, 1984).

Watson e seus colegas (2005) publicaram uma extensa revisão de literatura que sugere que, a espiritualidade deverá ser considerada em futuras investigações na psicologia do desporto, referindo a pertinência de estudar a relação entre a

espiritualidade e alguns estados psicológicos como o flow. Nesta revisão o autor cita Ravizza (2002) já que este, encontrou similaridades entre as características da experiência de fluir e certos elementos da Filosofia Zen e do Hatha Yoga.

Este estudo insere-se num trabalho de doutoramento da Dra. Maria João Gouveia, cujo objectivo é o de estudar o impacto das actividades físicas de inspiração oriental no bem-estar físico, psicológico e espiritual, analisando alguns processos psicológicos mediadores.

Neste trabalho específico criaram-se três objectivos, sendo que no primeiro se pretende explorar o efeito preditor do flow disposicional no bem-estar espiritual.

O flow disposicional é um estado mental óptimo em que as pessoas se envolvem por completo na actividade para o seu próprio gozo, sendo uma experiência totalmente satisfatória, que promove o crescimento pessoal, fazendo com que exista propósito para a vida (Csikszentmihalyi, 1982), sendo esta uma característica dos indivíduos com mais bem-estar espiritual (Hawks, 1994), daí a pertinência da análise desta variável com possível preditora de bem-estar espiritual.

No segundo objectivo pretende-se explorar o efeito do tipo de actividade física nos níveis de bem-estar espiritual.

A decisão de comparar os níveis de bem-estar espiritual em indivíduos praticantes de yôga e de actividades de ginásio, foi tomada tendo em conta que as actividades que proporcionam melhores benefícios psicológicos, são aquelas que, segundo uma taxonomia proposta por Berger & Motl (2001), não incluem competição e contêm exercícios de intensidade e frequência moderada, como é o caso do yôga e de algumas actividades físicas de ginásio.

É também, provável que as pessoas que praticam uma actividade física de inspiração oriental, valorizem mais a dimensão espiritual já que há expectativa de que estas actividades são mais holísticas “mente e corpo” quando comparadas com outras actividades que não são de filosofia oriental (Chandler et al, 1994). O estudo desta variável é pertinente no sentido de que o bem-estar espiritual beneficia do tipo de actividade física (McDonald e Schreyer, 1991).

Finalmente no objectivo pretende-se analisar o efeito do tipo de actividade no flow disposicional.

Encontra-se alguma pertinência na exploração da variável flow disposicional, uma vez que, de acordo com alguns estudos os níveis desta variável alteram-se consoante os diferentes tipos de actividade física (Jackson & Roberts, 1992).

Importa ainda referir que existem semelhanças entre as características da experiência de flow disposicional e alguns elementos da Filosofia do Hatha yôga, sendo que, alguns estudos acerca da espiritualidade no desporto, se focam na experiência desta variável positiva como promotora de bem-estar espiritual (Ravizza, 2002). De acordo com isto será importante analisar os níveis de flow espiritual nos praticantes de yôga comparativamente aos praticantes de actividades de ginásio.

Com o intuito de ir ao encontro dos s objectivos do estudo, irão ser analisadas as seguintes questões:

Questão 1: Será que o flow disposicional é preditor de bem-estar espiritual?

Questão 2: Será que os indivíduos que praticam actividades físicas de inspiração oriental possuem maiores níveis de bem-estar espiritual do que os indivíduos que praticam actividades físicas de ginásio?

Questão 3: Será que os indivíduos que praticam actividades físicas de inspiração oriental possuem maiores níveis de flow disposicional, do que os indivíduos que praticam actividades físicas de ginásio?

2. MÉTODO

2.1. *Participantes*

A amostra utilizada neste estudo é constituída por 173 indivíduos residentes na sua maioria nos conselhos de Lisboa, Sintra e Amadora, dos quais, 103 (59,6%) são praticantes de Yoga, sendo que os outros 70 (40,4%), são praticantes de actividades físicas de ginásio, tais como musculação, Kik boxing, cardio-fitness, aeróbica, natação e pilates.

Destes 173, 46 são do sexo masculino (26,3%) e 127, são do sexo feminino (73,7%), com idades compreendidas entre os 13 e os 70 anos ($M=32,01$, $DP=12,03$), sendo que o intervalo etário mais frequente é dos 25 aos 35 anos.

No quadro 1 está representada a amostra que em média possui licenciatura, trabalhando a maioria uma média de 38 horas por semana.

Quadro 1:

Valores médios, desvio padrão e amplitude das variáveis idade, anos de estudo e horas de trabalho

Variáveis			
Socio-demográficas	Média	DP	Amplitude
Idade	32,01	12,03	13 - 70
Anos de estudo	13,95	3,22	4 - 23
Nº de horas de trabalho (por semana)	38,03	4,58	20 - 50

No quadro 2 está caracterizada a actividade física praticada, sendo que a amostra pratica a actividade física em média há mais de três anos, a prática da actividade física dura em média pouco mais que uma hora e a frequência com que a actividade física é frequentada é em média duas vezes por semana.

Quadro 2:
Caracterização da actividade física praticada

Variáveis	Média	DP	Amplitude
Intensidade da prática (min)	204,06	138,76	60 - 720
Tempo de prática (meses)	45,99	54,29	1 - 180
Duração da prática (min)	69,97	25,20	30 - 180
Frequência semanal	2,85	1,25	1 - 6

As figuras 2, 3 e 4, contém a distribuição das variáveis estado civil, situação profissional e tipo de actividade física praticada. A amostra é caracterizada na sua maioria por indivíduos solteiros, no activo que praticam na sua maioria yôga.

Gráfico 1: Caracterização da variável estado civil

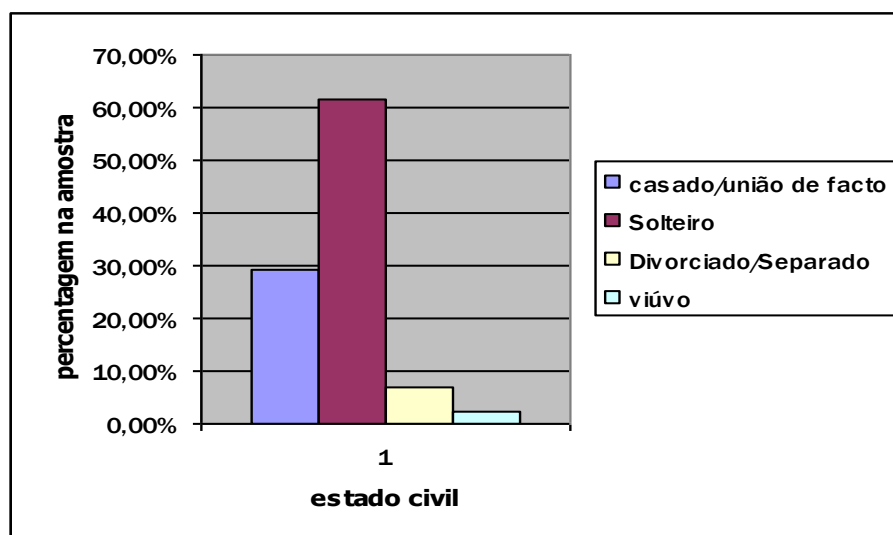


Gráfico 2: Caracterização da variável situação profissional

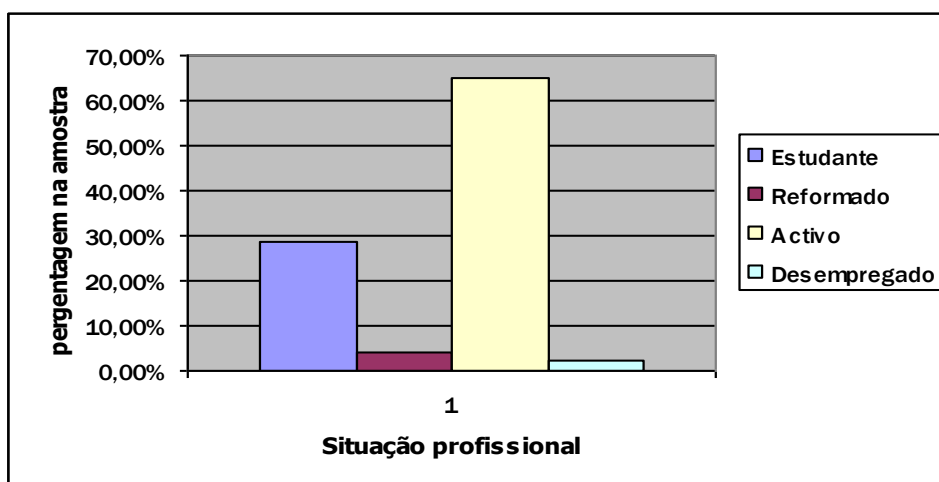
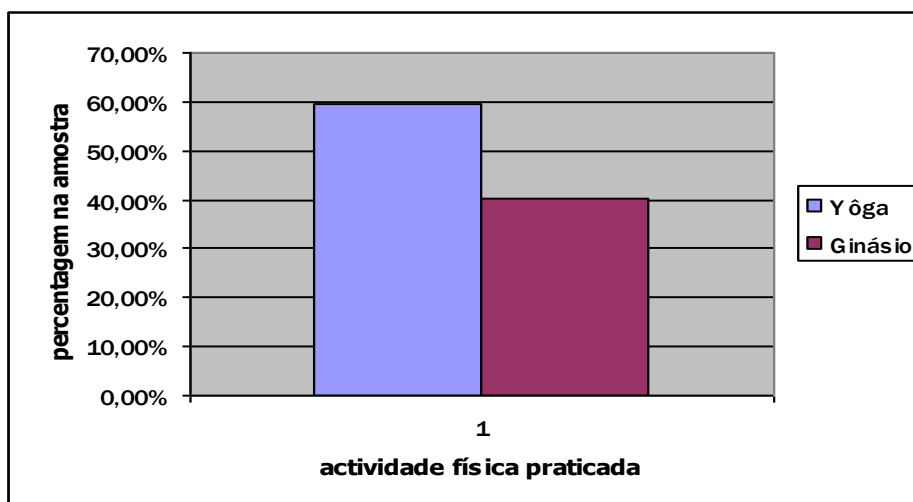


Gráfico 3: Caracterização da variável tipo de actividade física praticada



2.2. Delineamento

O método de recolha da amostra foi o não probabilístico, por conveniência, uma vez que, a amostra foi recolhida em ginásios de Lisboa, ou próximos da área, tendo sido utilizados alguns contactos pessoais.

Trata-se de um estudo com metodologia de inquérito, de carácter transversal, com delineamento correlacional e comparativo.

2.3. Instrumentos

Com vista à recolha dos dados necessários à realização do estudo, utilizaram-se dois instrumentos: o questionário de bem-estar espiritual, correspondente à versão portuguesa do SWBQ (Gouveia, Marques & Vieira 2008), da escala de Gomes e Fisher (2003) (Anexo D) e a adaptação portuguesa da DFS-2 (Gouveia, Marques & Vieira, 2008) da versão de Jackson & Marsh (1996) (Anexo C).

2.3.1. Bem-Estar Espiritual

Fisher (1999), conceptualiza este conceito, como uma forma de estar dinâmica que se reflecte na qualidade das relações que o indivíduo estabelece em quatro domínios da existência humana, isto é, consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com algo ou alguém que transcende o domínio humano.

O BEE é operacionalizado pela escala SWBQ que avalia as quatro dimensões que a compõem (pessoal, comunitária, ambiental e transcendental), o que nos permite obter uma medida global do BEE.

No presente estudo é utilizada a versão portuguesa (Gouveia et al, 2008), da escala de Gomes e Fisher (2003).

No processo de adaptação foram acrescentados três itens (21,22 e 23), sendo que, o questionário é composto por 23 itens que englobam quatro domínios do bem-estar espiritual, constituindo por 4 subescalas, compostas por itens que correspondem às quatro dimensões bem-estar espiritual propostas por Fisher (1999). Estes itens foram adicionados tendo em conta a realização de entrevistas durante dois anos a mestres e instrutores de yôga e Tai-chi, com o objectivo de adaptar esta medida a estas populações, sendo que, na presente investigação foi utilizada a versão da escala com os itens novos.

O SWBQp é composto por 4 subescalas compostas pelos itens correspondentes aos quatro domínios do modelo de Bem-estar espiritual proposto por Fisher (2000).

Os itens do domínio pessoal, correspondem a um desenvolvimento do sentido de identidade, gosto pela vida, pela paz e desenvolvimento do sentido da vida (itens 5, 9, 14, 16, 18).

O domínio comunitário, é composto por itens correspondentes ao desenvolvimento do amor pelos outros, perdão confiança respeito pelos outros e preocupação com o outro (itens 1, 3, 8, 17, 19, 22).

No domínio ambiental estão os itens que correspondem ao desenvolvimento de uma conexão e união com a natureza, harmonia para com o ambiente, e desenvolvimento do sentido de magia da natureza (itens 4, 7,10, 12, 20).

Finalmente, os itens do domínio transcendental, correspondem ao desenvolvimento de uma relação pessoal com o Deus ou o divino, preocupação com o criador e desenvolvimento de sentimentos de paz e serenidade para com Deus e com a vida (itens 2, 6, 11, 13, 15, 21, e 23).

Todos os itens são formulados positivamente e o resultado é obtido pela média das respostas atribuídas aos itens de cada subescala.

A resposta aos itens é dada numa escala do tipo Likert com 5 pontos em que o 1 corresponde a Muito Pouco, o 2 a Pouco, o 3 a Moderado, o 4 a Muito e o 5 a MUITÍSSIMO, em que é pedido ao sujeito para indicar em que medida sente que cada afirmação reflecte a sua experiência pessoal nos últimos seis meses.

Após uma revisão de várias medias existentes para medir o Bem-estar espiritual Gomez e Fisher (2003) desenvolveram o “Spiritual Well-Being Questionnaire – SWBQ”, composto por 20 itens.

Através deste estudo foi analisada a consistência interna da escala, sendo que, os resultados mostram um alfa de Cronbach de 0,89 para a subescala do domínio pessoal, 0,79 para a subescala do domínio comunal, 0,76 para a subescala do domínio ambiental, 0,86 para a subescala do domínio transcendental e 0,92 para todos os itens juntos.

Estes resultados indicam uma boa consistência interna para todas as dimensões da escala.

Um estudo de Gouveia e tal (2008) apresenta os resultados psicométricos da adaptação portuguesa deste questionário para a população normativa.

Verificam-se valores globalmente favoráveis à consistência interna dos itens. Na subescala do domínio pessoal obteve-se um $\alpha = 0,72$, na subescala do domínio comunal um $\alpha = 0,75$, na subescala referente ao domínio ambiental um $\alpha = 0,84$ e finalmente na subescala do domínio transcendental verificou-se um $\alpha = 0,88$.

A escala total apresenta também um valor de consistência interna global satisfatório ($\alpha = 0,887$).

Através da análise factorial confirmatória foi possível verificar que os valores das correlações obtidas entre as quatro variáveis latentes oscila entre 0,276 e 0,708.

Para a análise dos valores de ajustamento do modelo, recorreu-se ao Comparative Fit Index (CFI) e ao Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA).

Os resultados obtidos permitiram verificar um $\text{Qui } 2/\text{df} = 1,965$ (< 2 , ajustamento aceitável), $p < 0,000$, um $\text{CFI} = 0,917$ e um $\text{RMSEA} = 0,064$, com $p = 0,02$.

O modelo estrutural da adaptação portuguesa do questionário SWBQp apresenta assim, globalmente, qualidades de ajustamento aceitáveis, indo de encontro ao modelo proposto pelos autores da versão original (Gouveia et al, 2008).

No presente estudo procedeu-se à análise de consistência interna do SWBQp tendo-se obtido os resultados para o alfa de Cronbach:

No domínio pessoal ($\alpha = 0,87$), no domínio comunal ($\alpha = 0,92$), no domínio ambiental ($\alpha = 0,96$) e no domínio transcendental ($\alpha = 0,94$).

Verificam-se valores globalmente favoráveis à consistência interna dos itens. A escala total apresenta também um valor de consistência interna global satisfatório ($\alpha = 0,97$)

O quadro 3 representa a síntese das fases de validação do SWBQp para as várias subescalas do Bem-estar Espiritual.

Quadro 3:
Síntese das fases de validação do SWBQp para as várias subescalas

Fases de Validação	α do domínio Pessoal	α do domínio Comunal	α do domínio Ambiental	α do domínio Transcedental	α Global
Fisher (2003)	0,89	0,79	0,76	0,86	0,92
Gouveia et al (2008)	0,72	0,75	0,84	0,88	0,89
Validade actual	0,87	0,92	0,96	0,94	0,97

2.3.2. Flow Disposicional

Csikszentmihalyi (1999), caracteriza o flow disposicional como um estado mental óptimo em que as pessoas parecem fluir, envolvendo-se por completo numa determinada actividade para seu próprio gozo, estando tão concentradas e focalizadas na tarefa, que se deixam absorver totalmente por esta.

Flow é operacionalizado pela adaptação portuguesa da DFS-2 (Gouveia, Marques & Vieira, 2008) da versão de Jackson & Marsh (1996) (Anexo C).

Actualmente está a ser validada a versão do Flow Disposicional, estudo para o qual contribuem também os resultados deste estudo.

No presente estudo a escala é então constituída por 43 itens os quais estão divididos por 9 subescalas, às quais correspondem as 9 dimensões do modelo do flow proposto por Csikszentmihalyi (1999), sendo estas, o equilíbrio tarefa-competência (itens 1, 10, 19, 28 e 42), a concentração (itens 5, 14, 23 e 32), o envolvimento na tarefa na tarefa (itens 2, 11, 20 e 29), a perda de consciência (itens 7, 16, 25, 34 e 37), a sensação de controlo (itens 6, 15, 24, 33 e 41), a clareza dos objectivos (itens 3, 12,

21 e 30), a percepção do desempenho (itens 4, 13, 22, 31 e 39), a noção do tempo (itens 8, 17, 26, 35, 38 e 40) e a experiência autotélica (itens 9, 18, 27, 36 e 43).

(Jackson & Eklund, 2005).

As questões são compostas por itens que correspondem a afirmações relacionadas com pensamentos e emoções que se podem sentir durante a prática de actividade física, sendo que, os indivíduos durante o preenchimento do questionário, têm de pensar na frequência com que habitualmente experienciam cada uma das afirmações, enquanto praticam aquela forma de exercício específico.

Os itens são avaliados numa escala tipo Lickert de cinco pontos que vão do nunca ao sempre. A cotação da escala é feita através da média dos valores atribuídos aos itens de cada sub-escala, sendo que, a dimensão global de flow resulta da média das 9 dimensões e quanto maior for a classificação, maior será o estado de flow em cada domínio.

O quadro 4, apresenta uma síntese dos valores de consistência interna da adaptação portuguesa da versão da FSS (Jackson & Marsh, 1996), a escala que operacionaliza o estado de flow, em conjunto com os valores do presente estudo, para o DFS-2.

Foi encontrado suporte para a validade de construto em todos os domínios da versão portuguesa da FSSp, assim como, no flow total.

No presente estudo procedeu-se à análise de consistência interna da escala tendo-se verificado valores globalmente favoráveis à consistência interna dos itens, sendo que a escala total apresenta um valor de consistência interna global satisfatório, assim como nos restantes domínios.

Quadro 4:
Síntese das fases de validação do FSSp para as várias subescalas

Domínios do Flow	Fases de validação (α de Cronbach)	
	Versão portuguesa	
	do FSS	DFS-2
Equilíbrio tarefa-competência	0,82	0,75
Concentração	0,85	0,78
Envolvimento na tarefa	0,83	0,79
Perda de consciência	0,85	0,82
Sensação de controlo	0,87	0,75
Clareza dos objectivos	0,82	0,77
Percepção de desempenho	0,89	0,75
Alteração do tempo	0,76	0,78
Experiência autotélica	0,87	0,78
Flow total	0,93	0,91

2.3.3. Tipo de actividade:

No presente estudo faz-se uma comparação entre os indivíduos que praticam actividades físicas de ginásio e Yôga, sendo que, esta variável é operacionalizada através de um questionário onde é pedido aos participantes que indiquem as três actividades praticadas que melhor representam os seus níveis actuais de actividade física.

É pedido aos participantes, que indiquem o nome da actividade física que praticam, assim como, a frequência semanal, a duração de cada sessão e há quanto tempo estão envolvidos na actividade (em meses).

Através desta escala, são identificados os participantes que no nosso estudo praticam yôga e os que praticam actividades de ginásio.

Para além disso, fica ainda operacionalizada a duração da prática (em meses), bem como a intensidade (em minutos), dada através do produto da frequência semanal pela duração das sessões

2.4. Procedimento

Antes de procedermos à recolha dos dados foi feito um estudo piloto o qual consistiu na passagem de alguns questionários a uma amostra por conveniência composta por indivíduos praticantes de várias actividades de ginásio que não eram de inspiração oriental no sentido de, em conjunto com os sujeitos fazer uma recolha da forma de como o instrumento se adequava ou não à amostra, assim com para fazer uma recolha das principais dúvidas que surgiam durante o preenchimento deste.

Esta exploração teve como objectivo o melhoramento do instrumento a aplicar no estudo, de forma a adaptá-lo melhor à nossa amostra, garantindo a sua clareza.

Nesta etapa piloto, o questionário foi aplicado individualmente a cada praticante de actividade física, de acordo com a disponibilidade de cada um, sendo que, os participantes iam respondendo ao questionário à frente do investigador.

Desta aplicação piloto não surgiram alterações relevantes a serem introduzidas.

De seguida foi pedida autorização às várias instituições, ginásios e centros de yoga e procurou fazer-se um breve esclarecimento dos contornos e finalidades do estudo em causa. Explicou-se aos gerentes dos ginásios, às várias instituições e aos professores das várias actividades físicas, através de e-mail e de entrevistas, que este estudo está integrado numa investigação de doutoramento a decorrer no Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa.

Foi referido que esta investigação pretende estudar o modo como a prática de actividade física poderá contribuir para a saúde, o bem-estar psicológico e espiritual.

Foi pedido para deixar os questionários nos locais de entrega, sendo que, os praticantes das várias actividades físicas, os receberiam directamente dos seus professores, levando-os para casa para preencher e posteriormente, devolvendo-os de modo a não interferir no processo normal das aulas.

Transmitiu-se que o interesse está nas respectivas opiniões sobre a realidade das suas vidas, pelo que não existem respostas certas ou erradas e foi ainda realçado o anonimato das respostas, pelo que os indivíduos não se deveriam identificar em

nenhum momento ao longo do questionário e que todos os dados fornecidos ficariam estritamente no âmbito desta investigação, não sendo utilizados para outros fins.

Posteriormente, procedeu-se à distribuição dos questionários por vários locais de prática de actividade física de ginásio e pelos centros e escolas de Yôga na área metropolitana de Lisboa e na linha de Sintra solicitando-se aos indivíduos que colaborassem connosco no preenchimento do respectivo questionário. Durante a entrega dos questionários foram combinados os momentos para uma posterior recolha, sendo que a o tempo que mediou a entrega e a recolha dos questionários variou entre as duas e as três semanas.

Tendo em conta que o investigador não esteve presente durante a aplicação do questionário, os professores ficaram responsáveis pela distribuição destes aos alunos e posterior recolha.

A amostra foi recolhida entre os meses de Julho e Novembro nos respectivos locais onde tinham sido entregues tendo-se tido o cuidado da amostra ser o mais diversificada possível, no que respeita aos vários tipos de actividades de ginásio existentes.

Finalmente foi feita a recolha dos questionários pelos locais onde foram distribuídos pela mão dos professores das respectivas actividades, sendo que a taxa de resposta aos questionários rondou entre os 15% e os 50%, sendo que, as actividades físicas de ginásio foram as que tiveram as taxas de resposta mais baixas (entre 20% a 30%).

Ocorreram algumas dificuldades ao longo da recolha da amostra, uma vez que esta esteve dependente da afluência dos sujeitos nos ginásios e nos centros de yôga, que durante a maior parte dos meses em que se efectuou a recolha foi menor.

3. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS:

O processo de análise dos resultados desenrolou-se em várias fases com o intuito de ir ao encontro dos objectivos permitindo responder às questões de investigação emergentes.

Para responder à primeira questão de investigação “será que o flow disposicional é preditor de bem-estar espiritual?” irá proceder-se a uma análise de regressão linear. Com este tipo de análise pretende-se averiguar se os indivíduos que possuem maiores níveis de bem-estar espiritual, possuem também maiores níveis de flow disposicional.

Na segunda e terceira questão de investigação “será que os indivíduos que praticam actividades físicas de inspiração oriental possuem maiores níveis de bem-estar espiritual do que os indivíduos que praticam actividades físicas de ginásio?” e “será que os indivíduos que praticam actividades físicas de inspiração oriental possuem maiores níveis de flow disposicional, do que os indivíduos que praticam actividades físicas de ginásio?” irá utilizar-se o teste estatístico ANOVA two-way. Este teste irá permitir-nos averiguar se existem diferenças significativas entre os níveis de bem-estar espiritual e flow disposicional entre os praticantes de yôga e actividades físicas de ginásio.

3.1. Estudo do efeito preditor do flow disposicional no bem-estar espiritual:

Para responder à primeira questão de investigação, “*Será que o flow disposicional é preditor de bem-estar espiritual?*” procedeu-se a uma análise de regressão linear múltipla, uma vez que só iremos analisar mais de uma variável independente. Através da regressão linear irá verificar-se se a variação da variável bem-estar espiritual é explicada significativamente pela variação da variável independente flow disposicional. Esta análise de regressão irá ser feita para a amostra global, uma vez que, embora os níveis de bem-estar espiritual e de flow disposicional, tenham sido superiores nos indivíduos praticantes de yôga foram encontrados níveis de bem-estar espiritual e flow disposicional na amostra global (yôga e actividades de ginásio).

Antes de se proceder à análise da regressão linear foram analisados os seus pressupostos, (ANEXOJ) sendo que, os erros têm distribuição normal, distribuindo-se de uma forma mais ou menos aleatória em torno do eixo ($=0$), não se observando padrões não lineares. Obteve-se ainda os valores de Durbin Watson de $1,95 \approx 2,0$ (BEE pessoal); $2,09 \approx 2,0$ (BEE comunal); $1,80 \approx 2,0$ (BEE ambiental); $1,83 \approx 2,0$ (BEE transcendental); $1,95 \approx 2,0$ (BEE total) e valores de VIF inferiores a 5 e a 10, sendo que por isso não podemos rejeitar a hipótese de independência dos erros, não existindo problemas de multicolinearidade.

Após se verificar que existe uma relação linear entre o BEE pessoal e o Flow disposicional, os erros são independentes, têm distribuição normal e variância constante, procedeu-se à análise do modelo de regressão linear separadamente para cada uma das dimensões do BEE de modo a analisar o poder preditor dos diferentes domínios do flow disposicional.

O quadro 5 apresenta uma síntese dos valores da análise da regressão linear para o domínio pessoal do bem-estar espiritual. Como se pode verificar, os domínios equilíbrio tarefa competência, sensação de controlo, alteração do tempo, experiência autotélica, assim como o flow disposicional total, têm uma influência positiva na variabilidade do domínio pessoal do bem-estar espiritual ($\beta > 0$) (ANEXO J), ou seja, à medida que o bem-estar espiritual pessoal aumenta, aumentam também os respectivos domínios do flow disposicional.

De acordo com os resultados pode-se ainda concluir, que para um nível de significância de 0,05 existe evidência estatística de que o flow disposicional é preditor de bem-estar espiritual relativamente ao domínio pessoal apenas nos domínios, equilíbrio tarefa-competência, envolvimento na tarefa, alteração do tempo e experiência autotélica ($p < \alpha = 0,05$).

Interessa ainda referir que se obteve um $R^2 = 0,38 < 0,5$, pelo que não se verifica um ajustamento aceitável do modelo.

Quadro 5: Análise da regressão linear para o domínio pessoal do BEE

Domínios do Flow Disposicional	Beta	t	p	VIF
Equilíbrio Tarefa Competência	0,26	2,68	0,01	0,09
Concentração	-0,14	-1,84	0,07	0,08
Envolvimento na Tarefa	-0,29	-3,85	0,00	0,10
Perda de consciência	-0,01	-0,10	0,92	0,94
Sensação de Controlo	0,02	0,19	0,85	0,90
Clareza dos Objectivos	-0,00	-0,01	0,99	0,87
Percepção de Desempenho	-0,01	-0,09	0,93	0,09
Alteração do Tempo	0,19	2,35	0,02	0,12
Experiência Autotélica	0,40	4,67	0,00	0,01
Flow Disposicional Total	2,48	0,75	0,46	0,42

Nota: $R^2=0,38$

O quadro 6 apresenta uma síntese dos valores da análise da regressão linear para o domínio comunal do bem-estar espiritual. Como se pode verificar, os domínios equilíbrio tarefa competência, percepção de desempenho, alteração do tempo, experiência autotélica, assim como o flow disposicional total, têm uma influência positiva na variabilidade do domínio pessoal do bem-estar espiritual ($\beta > 0$) (ANEXO J).

De acordo com os resultados pode-se ainda concluir, que para um nível de significância de 0,05 existe evidência estatística de que o flow disposicional é preditor de bem-estar espiritual relativamente ao domínio comunal apenas nos domínios, envolvimento na tarefa, alteração do tempo e experiência autotélica ($p < \alpha = 0,05$).

Interessa ainda referir que se obteve um $R^2=0,29 < 0,5$, pelo que não se verifica um ajustamento aceitável do modelo.

Quadro 6: Análise da regressão linear para o domínio comunal do BEE

Domínios do Flow Disposicional	Beta	t	p	VIF
Equilíbrio Tarefa Competência	0,03	0,28	0,78	0,70
Concentração	-0,10	-1,29	0,20	0,22
Envolvimento na Tarefa	-0,22	-2,71	0,01	0,01
Perda de consciência	-0,06	-0,85	0,40	0,14
Sensação de Controlo	-0,10	-0,96	0,34	0,30
Clareza dos Objectivos	-0,07	-0,72	0,47	0,48
Percepção de Desempenho	0,22	1,93	0,06	0,16
Alteração do Tempo	0,22	2,57	0,01	0,01
Experiência Autotélica	0,37	4,07	0,00	0,00
Flow Disposicional Total	1,32	0,37	0,71	0,25

Nota: $R^2=0,29$

O quadro 7 apresenta uma síntese dos valores da análise da regressão linear para o domínio ambiental do bem-estar espiritual. Como se pode verificar, os domínios perda de consciência, clareza dos objectivos, percepção de desempenho, alteração do tempo, experiência autotélica, assim como o flow disposicional total, têm uma influência positiva na variabilidade do domínio pessoal do bem-estar espiritual ($\beta > 0$) (ANEXO J).

De acordo com os resultados pode-se ainda concluir, que para um nível de significância de 0,05 existe evidência estatística de que o flow disposicional é preditor de bem-estar espiritual relativamente ao domínio ambiental apenas nos domínios, envolvimento na tarefa, sensação de controlo, alteração do tempo e experiência autotélica ($p < \alpha = 0,05$).

Interessa ainda referir que se obteve um $R^2=0,27<0,5$, pelo que não se verifica um ajustamento aceitável do modelo.

Quadro 7: Análise da regressão linear para o domínio ambiental do BEE

Domínios do Flow Disposicional	Beta	t	p	VIF
Equilíbrio Tarefa	-0,07	-0,64	0,53	0,58
Competência				
Concentração	-0,07	-0,87	0,38	0,40
Envolvimento na Tarefa	-0,17	-2,06	0,04	0,04
Perda de consciência	0,02	0,20	0,84	0,54
Sensação de Controlo	-0,26	-2,51	0,01	0,01
Clareza dos Objectivos	0,05	0,56	0,58	0,80
Percepção de	0,18	1,53	0,13	0,16
Desempenho				
Alteração do Tempo	0,27	3,09	0,00	0,00
Experiência Autotélica	0,33	3,60	0,00	0,00
Flow Disposicional	2,69	0,76	0,45	0,28
Total				

Nota: $R^2=0,27$

O quadro 8 apresenta uma síntese dos valores da análise da regressão linear para o domínio transcendental do bem-estar espiritual. Como se pode verificar, os domínios concentração, perda de consciência, percepção de desempenho, alteração do tempo, experiência autotélica, assim como o flow disposicional total, têm uma influência positiva na variabilidade do domínio pessoal do bem-estar espiritual ($\beta > 0$) (ANEXO J).

De acordo com os resultados pode-se ainda concluir, que para um nível de significância de 0,05 existe evidência estatística de que o flow disposicional é

preditor de bem-estar espiritual relativamente ao domínio transcendental apenas nos domínios, envolvimento na tarefa, alteração do tempo e experiência autotélica ($p < \alpha = 0,05$).

Importa ainda referir que se obteve um $R^2 = 0,29 < 0,5$, pelo que não se verifica um ajustamento aceitável do modelo.

Quadro 8: Análise da regressão linear para o domínio transcendental do BEE

Domínios do Flow Disposicional	Beta	t	p	VIF
Equilíbrio Tarefa	-0,11	-1,08	0,28	0,28
Competência				
Concentração	0,04	0,57	0,57	0,17
Envolvimento na Tarefa	-0,28	-3,49	0,00	0,01
Perda de consciência	0,03	0,47	0,64	0,74
Sensação de Controlo	-0,15	-1,44	0,15	0,25
Clareza dos Objectivos	-0,09	-0,96	0,34	0,43
Percepção de	0,17	1,47	0,14	0,19
Desempenho				
Alteração do Tempo	0,25	2,87	0,01	0,01
Experiência Autotélica	0,30	3,34	0,00	0,00
Flow Disposicional	2,60	0,75	0,75	0,26
Total				

Nota: $R^2 = 0,29$

O quadro 9 apresenta uma síntese dos valores da análise da regressão linear para o bem-estar espiritual total. Como se verifica, os domínios equilíbrio tarefa competência, sensação de controlo, clareza dos objectivos, percepção de desempenho, alteração do tempo, experiência autotélica, assim como o flow disposicional total, têm uma influência positiva na variabilidade do domínio pessoal do bem-estar espiritual ($\beta > 0$)(ANEXO J).

De acordo com os resultados pode-se ainda concluir, que para um nível de significância de 0,05 existe evidência estatística de que o flow disposicional é

preditor de bem-estar espiritual relativamente ao bem-estar espiritual total apenas nos domínios, envolvimento na tarefa, alteração do tempo e experiência autotélica ($p < \alpha = 0,05$).

Obteve-se ainda um $R^2 = 0,33 < 0,5$, pelo que não se verifica um ajustamento aceitável do modelo.

Quadro 9: Análise da regressão linear para o BEE Total

Domínios do Flow Disposicional	Beta	t	p	VIF
Equilíbrio Tarefa	0,01	0,11	0,92	0,95
Competência				
Concentração	-0,07	-0,92	0,36	0,46
Envolvimento na Tarefa	-0,07	-3,50	0,00	0,01
Perda de consciência	-0,27	0,19	0,85	0,89
Sensação de Controlo	0,01	-1,59	0,12	0,15
Clareza dos Objectivos	0,01	0,07	0,95	0,95
Percepção de Desempenho	0,16	1,53	0,13	0,14
Alteração do Tempo	0,28	3,32	0,00	0,00
Experiência Autotélica	0,36	4,03	0,00	0,00
Flow Disposicional Total	2,58	0,75	0,45	0,37

Nota: $R^2 = 0,33$

3.2 – Estudo do efeito do tipo de actividade (Yôga vs Ginásio) no bem-estar espiritual

Para responder à segunda questão de investigação, “*Será que existem diferenças significativas nos níveis de bem-estar espiritual, entre os indivíduos que praticam yôga e os indivíduos que praticam actividades físicas de ginásio?*”, realizou-se o teste estatístico ANOVA two-way, sendo que antes de se realizar o teste se procedeu à verificação dos pressupostos de normalidade e homoscedasticidade.

O pressuposto de normalidade foi verificado através do teste Kolmogorov-Smirnov, uma vez que o número da nossa amostra é superior a 50 indivíduos.

Para um $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ rejeitou-se a hipótese de normalidade para todos os domínios da variável de bem-estar espiritual (Anexo H) relativamente ao tipo de actividade praticada.

Após ter sido analisado o pressuposto de homoscedasticidade através do teste de Levene relativamente ao bem-estar espiritual (Anexo H) concluiu-se que para um $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ para todos os domínios à excepção do domínio global rejeita-se a hipótese de homoscedasticidade.

Embora os pressupostos na ANOVA tenham falhado, a análise dos valores da curtose e do achatamento para as subescalas do bem-estar espiritual e do flow disposicional (Anexo G), sendo que, estes coeficientes assumem valores próximos de zero, pelo que, pode assumir-se a validação do pressuposto de normalidade (Maroco, 2007).

Após esta análise tomou-se a decisão de utilizar o teste paramétrico ANOVA two-way, uma vez que, apesar da não verificação dos pressupostos, os valores não se encontram muito afastados dos necessários, sendo que, os testes paramétricos são mais poderosos que os não paramétricos

O quadro 10 representa as ANOVAS para os quatro domínios do bem-estar espiritual em relação ao tipo de actividade física praticada.

A diferença nas médias entre os praticantes de actividades físicas de ginásio e yoga, sugerem que haja um efeito do tipo de prática, no bem-estar espiritual, sendo que, se verifica uma média superior de bem-estar espiritual, relativamente aos praticantes de yoga. Contudo é necessária uma análise estatística inferencial com o intuito de verificar se existem diferenças estatisticamente significativas.

De acordo com os resultados obtidos no quadro 10, verifica-se que existem diferenças significativas entre os praticantes de yoga e os praticantes de actividades de ginásio ao longo de todos os domínios do bem-estar espiritual, assim como no bem-estar espiritual total: domínio pessoal ($F(1,171)=54,42;p<0,001$); domínio comunal ($F(1,171)=47,18;p<0,001$); domínio ambiental ($F(1,171)=81,81;p<0,001$); domínio transcendental ($F(1,171)=72,78;p<0,001$); BEE total ($F(1,169)=85,65;p<0,001$).

Quadro 10: Análise de variâncias dos domínios do bem-estar espiritual de acordo com o tipo de actividade física

Domínios do BEE	Yôga		Ginásio		Total		F
	n=103		n=70		n=173		
	M	DP	M	DP	M	DP	
Pessoal	4,10	0,62	3,24	0,91	3,75	0,86	54,42*
Comunal	3,83	0,68	2,95	1,00	3,47	0,93	47,18*
Ambiental	4,08	0,77	2,65	1,31	3,50	1,24	81,81*
Transcendental	3,43	0,99	2,05	1,13	2,87	1,25	72,78*
BEE Total	3,68	0,63	2,61	0,89	3,24	0,91	85,65*

Nota: * $p < 0,001$

Para um nível de significância de 0,05 verifica-se, que o factor tipo de actividade física tem um efeito significativo no bem-estar espiritual.

3.3 – Estudo do efeito do tipo de actividade (Yôga vs Ginásio) no flow disposicional

Para responder à terceira questão de investigação, “*Será que existem diferenças significativas nos níveis de flow disposicional, entre os indivíduos que praticam yôga e os indivíduos que praticam actividades físicas de ginásio?*”, realizou-se o teste estatístico ANOVA two-way.

Antes da realização do teste estatístico, procedeu-se à verificação dos pressupostos de normalidade e homoscedasticidade, tal como foi feito na questão de investigação anterior.

O pressuposto de normalidade foi verificado através do teste Kolmogorov-Smirnov.

Para um $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ rejeitou-se a hipótese de normalidade para a maioria dos domínios da escala de flow disposicional (Anexo H) relativamente ao tipo de actividade praticada.

Após ter sido analisado o pressuposto de homoscedasticidade através do teste de Levene relativamente ao flow disposicional (Anexo H) concluiu-se que para um $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ rejeita-se a hipótese de homoscedasticidade, para quase todas as dimensões do flow disposicional.

O quadro 11 representa as ANOVAS para os quatro domínios do Flow Disposicional em relação ao tipo de actividade física praticada.

A diferença nas médias entre os praticantes de actividades físicas de ginásio e yôga, sugerem que haja um efeito do tipo de prática, no flow disposicional, sendo que, se verifica diferentes médias entre os praticantes de yôga e os praticantes de actividades de ginásio, sendo estas superiores nos praticantes de actividades físicas de ginásio.

De acordo com os resultados obtidos no quadro 11, verifica-se que existem diferenças significativas entre os praticantes de yôga e os praticantes de actividades de ginásio nos domínios do flow disposicional, à excepção dos domínios equilíbrio tarefa-competência, concentração e do flow disposicional total: domínio equilíbrio, tarefa competência ($F(1,171)=2,93;p=0,089$); domínio concentração ($F(1,171)=0,18;p=0,673$); domínio envolvimento na tarefa ($F(1,171)=12,32;p=0,001$); domínio perda de consciência ($F(1,171)=5,92;p=0,016$); domínio sensação de controlo ($F(1,171)=10,62;p=0,001$); domínio clareza dos objectivos ($F(1,171)=10,08;p=0,002$); domínio percepção de desempenho ($F(1,171)=5,67;p=0,018$); domínio alteração do tempo ($F(1,171)=17,17;p<0,001$); domínio experiência autotélica ($F(1,171)=34,23;p<0,001$) e flow disposicional total ($F(1,171)=0,09;p=0,76$)

Para um nível de significância de 0,05 verifica-se, que o factor tipo de actividade física tem um efeito significativo no flow disposicional em todos os seus domínios à excepção dos domínios equilíbrio tarefa-competência e consciência.

Quadro 11: Análise de variâncias dos domínios do flow disposicional de acordo com o tipo de actividade física

Domínios do Flow Disposicional	Yôga		Ginásio		Total		F
	n=103		n=70		n=173		
	M	DP	M	DP	M	DP	
Equilíbrio Tarefa	3,4	0,5	3,6	0,6	3,5	0,5	2,93
Competência	9	5	4	1	5	8	
Concentração	3,6	0,5	3,6	0,6	3,6	0,5	0,18
	5	3	9	0	7	6	
Envolvimento na	3,0	0,8	3,4	0,7	3,2	0,8	12,32*
Tarefa	3	5	7	4	1	3	
Perda de	3,5	0,9	3,1	0,8	3,3	0,9	5,92***
consciência	0	6	5	6	6	4	
Sensação de	3,5	0,6	3,8	0,6	3,6	0,6	10,62*
Controlo	1	2	3	5	4	5	
Clareza dos	3,7	0,6	4,0	0,6	3,8	0,6	10,08***
Objectivos	5	1	5	0	8	2	
Percepção de	3,4	0,5	3,7	0,5	3,5	0,5	5,67***
Desempenho	9	5	0	8	8	7	
Alteração do	3,5	0,5	3,1	0,7	3,3	0,7	17,17*
Tempo	5	9	1	8	7	0	
Experiência	4,6	0,4	4,0	0,7	4,4	0,6	34,23*
Autotélica	1	1	9	6	0	3	
Flow Disposicional	3,5	0,3	3,5	0,4	3,5	0,4	0,09
Total	4	7	2	5	3	1	

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

4.DISCUSSÃO:

Este estudo insere-se num trabalho de doutoramento da Dra. Maria João Gouveia, que tem como objectivo estudar o impacto das actividades físicas de inspiração oriental no Bem-estar e analisar alguns processos psicológicos mediadores.

Seguidamente irá ser feito um resumo dos objectivos do estudo e seus resultados, para posteriormente, serem discutidos de acordo com as questões de investigação.

Neste trabalho específico criaram-se três objectivos, sendo que o primeiro consistiu em analisar o efeito preditor do flow disposicional no bem-estar espiritual.

A hipótese de que o flow disposicional é preditor de bem-estar espiritual foi confirmada, apenas para alguns domínios do flow.

De acordo com os resultados, o flow disposicional, na sua interacção com o tipo de prática é preditor de bem-estar espiritual no seu domínio pessoal apenas dos domínios do flow disposicional, equilíbrio tarefa-competência envolvimento na tarefa, alteração do tempo e experiência autotélica, no seu domínio comunal, dos domínios do flow disposicional, envolvimento na tarefa, alteração do tempo e experiência autotélica, no domínio ambiental, dos domínios do flow disposicional, envolvimento na tarefa, sensação de controlo, alteração do tempo e experiência autotélica e no domínio transcendental, dos domínios do flow disposicional, envolvimento na tarefa, alteração do tempo e experiência autotélica.

Finalmente o flow disposicional é preditor de BEE total nos domínios do flow disposicional, envolvimento na tarefa, alteração do tempo e experiência autotélica.

Com o segundo objectivo pretendeu-se explorar as diferenças de bem-estar espiritual entre indivíduos praticantes de yôga e indivíduos praticantes de actividades físicas de ginásio.

A hipótese de existência de diferenças significativas nos níveis de bem-estar espiritual, entre indivíduos praticantes de yôga e praticantes de actividades físicas de ginásio, foi confirmada, concluindo-se que existe uma tendência para uma diferença significativa, nos níveis de bem-estar espiritual ao longo dos quatro domínios, sendo que, os níveis de bem-estar espiritual foram superiores nos praticantes de yôga relativamente aos praticantes de actividades físicas de ginásio.

O terceiro objectivo procurou analisar as diferenças dos níveis de flow disposicional entre os indivíduos praticantes de yôga e de actividades físicas de ginásio.

Esta hipótese foi confirmada em quase todos os domínios do flow disposicional, uma vez que se verificou que o factor tipo de actividade tem um efeito significativo no flow disposicional em todos os seus domínios à excepção dos domínios equilíbrio tarefa-competência e consciência.

4.1. Estudo do efeito preditor do flow disposicional no bem-estar espiritual

Na questão 1 desta investigação, verificou-se a relação linear entre o flow disposicional e o bem-estar espiritual, confirmando-se que a variável independente, flow disposicional é preditora da variável dependente bem-estar espiritual.

Concluiu-se que a variável flow disposicional tem um importante efeito sobre o bem-estar espiritual, sendo que à medida que uma variável aumenta, a outra também aumenta.

Tal como Csikszentmihalyi (1993) define, o flow é uma experiência totalmente satisfatória que promove o crescimento pessoal e sem esta não haveria propósito para a vida, sendo que, o autor considera esta variável como promotora de desenvolvimento psicológico (Csikszentmihalyi, 1982)

Esta variável estará então relacionada com o bem-estar psicológico e consequentemente com o bem-estar espiritual, sendo que, um dos domínios do BEE, o domínio pessoal está exactamente relacionado com um sentido e propósito para a vida.

Os resultados da questão 1 convergem com a definição do conceito de flow defendida pelo autor, uma vez que, se conclui que o flow disposicional está relacionado com o bem-estar psicológico.

Num estudo de Jackson, Thomas, Marsh & Smethurst (2001), são examinados os factores psicológicos do flow disposicional nas experiências dos atletas e a relação entre o flow disposicional e uma performance óptima, tendo sido aplicada a teoria do flow.

De acordo com os resultados do estudo, foram encontradas relações positivas entre o flow disposicional e algumas tarefas psicológicas, tais como, o controle emocional, o pensamento automático, a activação, a ausência de pensamentos negativos e o relaxamento, sendo que, os atletas que executavam tais tarefas psicológicas durante a actividade física tinham melhores resultados na sua performance.

Uma vez que, estas características também são promotoras de bem-estar espiritual, pode-se concluir que à medida que o flow disposicional aumenta, aumentam também os níveis de bem-estar espiritual, sendo os resultados deste estudo convergentes com o estudo actual.

Csikszentmihalyi (1993), acredita também que os estados de flow no trabalho e nas actividades de lazer, promovem a auto estima e o crescimento pessoal, sendo que o autor, ao longo de vários trabalhos, conclui que o flow é um estado de experiência óptima que contribui para o bem-estar dos indivíduos.

De acordo com Hawks (1994) o bem-estar é constituído por várias dimensões entre elas a dimensão espiritual, e portanto é de esperar que o flow disposicional seja preditor de bem-estar, tal como demonstram os resultados do estudo 2.

Csikszentmihalyi (1999), por sua vez, afirma que a verdadeira felicidade é aquela que se segue ao flow, levando a uma complexidade e a um crescimento cada vez maior da consciência. O flow corresponde então, à sensação de acção sem esforço experimentada em momentos que se destacam como os melhores das nossas vidas.

A felicidade é então, o resultado de uma vida repleta de complexas actividades de flow (Csikszentmihalyi, 1999), sendo que, este resultado é alcançado pelas pessoas que conquistaram uma personalidade autotélica, isto é, que julgam valioso e importante tudo o que realizam, e se mostram menos dependentes de recompensas externas.

Na questão 1, foi confirmado que o flow disposicional é preditor de bem-estar espiritual, ao longo dos vários domínios do BEE, mas apenas relativamente a alguns domínios do flow disposicional. Pode-se no entanto destacar que o domínio experiência autotélica é preditor de BEE, em todos os seus domínios.

Ao constatarmos que Jackson e Csikszentmihalyi (1999) referem esta dimensão como resultado das anteriores, sendo esta, o culminar do estado de flow, podemos relacionar os resultados do estudo 2 com as teorias de Jackson e Csikszentmihalyi (1999) e Csikszentmihalyi (1999), na medida em que está presente uma relação linear entre o flow disposicional e o bem-estar espiritual sempre no domínio da experiência autotélica.

Muitas vezes o estado de flow é ligado a um estado espiritual, sendo que, a espiritualidade tem recebido alguma atenção na literatura da psicologia do desporto.

Construtos como o flow, estão relacionados com os elementos espirituais e ajudam-nos a percebê-los melhor, promovendo uma fundamentação para o estudo da espiritualidade na psicologia do desporto aplicada.

Vários estudos recentes, identificam a importância que a espiritualidade pode ter na performance do desporto, contribuindo para o crescimento do bem-estar (Watson, & Nesti, 2005). Estes estudos convergem com os resultados do estudo 2, na medida em que, se demonstrou que o flow disposicional é preditor de bem-estar.

A confirmação de uma relação linear positiva entre a variável flow disposicional e o bem-estar está, está mais uma vez, relacionada com alguns estudos acerca da espiritualidade no desporto que se têm focado nas experiências de flow. Ravizza (2002) sugere que quando os componentes emocionais, físicos e mentais se juntam, surge uma dimensão espiritual de sentido e propósito para a vida, sendo que, variáveis positivas tal como o flow podem contribuir para a saúde holística e para o bem-estar espiritual.

Um recente estudo exploratório que examinou a relação entre espiritualidade e a experiência de flow numa equipa desportiva (Dillon & Tait, 2000) converge mais uma vez com os resultados do estudo 2 desta investigação. Os resultados demonstram uma relação estatisticamente significativa entre os níveis de espiritualidade e os níveis de flow disposicional.

4.2. Estudo do efeito do tipo de actividade (Yôga vs Ginásio) no Bem-estar

Espiritual:

Na questão 2 da presente investigação, conseguiu-se verificar que a variável tipo de actividade é importante, relativamente ao seu efeito sobre o bem-estar espiritual, sendo que os praticantes de yôga possuem maiores níveis de bem-estar espiritual, que os praticantes de actividades físicas de ginásio.

De entre os domínios do BEE existentes, o domínio pessoal destaca-se como sendo aquele em que se verificam maiores níveis de BEE.

De acordo com um estudo de Berger & Owen (1988), já seria de esperar que fossem encontradas diferenças nos níveis de BEE, consoante a prática de yôga ou actividade física de ginásio, sendo que os autores compararam as diferenças dos benefícios físicos e psicológicos entre o yôga e a natação, destacando mais benefícios

psicológicos relativamente ao yôga, no sentido em que este proporciona uma maior redução de stress.

Os resultados da questão 2, convergem também com o estudo de Pargament et al (2005), que dá importância ao conceito de meditação, como estando ligado à espiritualidade. Sendo o yôga uma actividade física de inspiração oriental, que contem meditação, e por isso considerado uma prática espiritual, já seria de esperar que os níveis de bem-estar espiritual fossem superiores nos praticantes de yôga relativamente aos praticantes de actividades físicas de ginásio.

Segundo a teoria “Keeping idle-hands busy” defendida por Mannell & Kleiber, (1997), as pessoas ficam mentalmente saudáveis e felizes quando estão ocupadas com actividades. Contudo o facto de nos manter ocupados nem sempre poderá ser o melhor para a saúde espiritual e indirectamente para o bem-estar geral. Numa situação em que uma pessoa está a reprimir a dimensão espiritual da vida, mantermo-nos ocupados pode não só suprimir a tendência espiritual, enquanto mantermo-nos em meditação pode originar uma oportunidade para introspecção e facilitar o desenvolvimento da dimensão espiritual (McDonald & Schreyer, 1991). Este estudo converge novamente com os resultados do estudo actual, no âmbito em que se obteve maiores níveis de BEE nos praticantes de yôga, comparativamente aos praticantes de actividades de ginásio.

Era também de esperar que a variável tipo de actividade tivesse influência no BEE, já que, segundo Mcdonal & Schreyer (1991), o tipo de lazer dá-nos oportunidade para desenvolver e manter o sistema de crenças e a maneira de ver o mundo, o que poderá levar ao desenvolvimento de bem-estar espiritual.

Chandler (1992), propôs também um modelo de bem-estar espiritual para explicar a relação entre o lazer e o bem-estar espiritual, baseado na ideia de que experiências de lazer podem providenciar conscientemente, ou inconscientemente oportunidades para lidar com as dificuldades espirituais, assim como, sensibilizar os indivíduos para a dimensão espiritual da vida.

O autor sugere que algumas actividades, como, caminhadas, jardinagem, ou ainda algumas actividades de inspiração oriental, ajudam o indivíduo a lidar com a preocupação espiritual, conectando-os com o mundo físico, sendo que, algumas actividades como a meditação e actividades de relaxamento podem sensibilizar as pessoas para a espiritualidade. (citado por Heintzman, 2002, p.150). Este estudo converge com o actual, na medida em que, o yôga é considerado uma actividade

física de inspiração oriental, tendo-se verificado níveis de bem-estar espiritual superiores nos praticantes de yôga quando comparados com os praticantes das outras actividades físicas de ginásio.

Fox (1997) desenvolveu um modelo de experiência espiritual em actividades de lazer, baseado em dois estudos quantitativos acerca das actividades de lazer. Este modelo sugere que quando os indivíduos estão relaxados e a controlar a experiência de lazer, estão predispostos a experimentar uma vivência espiritual. Esta experiência espiritual, pode incluir emoções intensas e sentimentos em conexão com a natureza, inerentes à vida e às outras pessoas. De acordo com o modelo do autor, seria de esperar que os praticantes de actividades físicas, tal como o yôga, desenvolvessem mais o seu BEE, já que este tipo de actividade, se aproxima mais das características propostas pelo autor comparativamente às actividades de ginásio. Estes resultados são promissores e permitem prosseguir com a utilização deste modelo em outras investigações, contribuindo para uma análise mais abrangente do modelo.

Naturaja (2003), concebe o yôga como uma prática fundamental no que se refere à promoção de bem-estar e integração no aspecto espiritual, sendo o seu objectivo principal, a indução harmoniosa da libertação de energia no campo intelectual, emocional e físico do ser humano, proporcionando holisticamente o bem-estar psicofísico e energético através da fusão dos fenómenos existenciais do homem. Esta concepção de yôga defendida pelo autor converge com os resultados obtidos no presente estudo.

Num estudo de Fisher (1999), surgiu uma outra visão do bem-estar espiritual. Existem pessoas que consideram os aspectos não inspiracionais ou transcendentes de cada um dos três primeiros domínios; os racionalistas. Estes têm uma visão mais restrita do bem-estar espiritual, não aceitando os aspectos inspiracionais da relação que estabelecem consigo mesmo, com os outros e com a natureza que os rodeia.

O autor criou ainda uma classificação, conforme as pessoas adoptassem mais por um ou outro domínio como fonte de bem-estar espiritual, podendo então ser, personalistas, comunalistas, ambientais, globalistas ou ainda racionalistas. No presente estudo, verificou-se níveis de bem-estar espiritual mais elevados, nos

praticantes de yôga, relativamente à subescala referente ao domínio pessoal, pelo que poderemos caracterizar a nossa amostra como personalistas

Foi evidenciado ainda, que os racionalistas e personalistas dão mais ênfase a factores que podem ser directamente influenciados pelas acções e pensamentos das pessoas, manifestando alguma irrelevância ou até mesmo oposição pelas actividades religiosas e de relação com Deus como forma de desenvolver o bem-estar espiritual. No entanto, esta teoria é divergente com os resultados do estudo actual, na medida em que, os praticantes de yôga obtiveram níveis de bem-estar espiritual semelhantes, tanto em todos os domínios, incluindo no domínio transcendental.

4.1. Estudo do efeito do tipo de actividade (Yôga vs Ginásio) no Flow disposicional:

A questão 3 da presente investigação não foi confirmada, tendo-se verificado que a variável tipo de actividade tem efeito sobre o flow disposicional, em todos os seus domínios à excepção dos domínios equilíbrio tarefa-competência e consciência. No entanto não se verificaram maiores níveis de flow disposicional na actividade física de inspiração oriental (yôga), mas si, nas actividades físicas de ginásio.

Watson e seus colegas (2005) publicaram um estudo em que é feita uma extensa revisão de literatura baseada na experiência de flow, citando Ravizza (2002) como sendo o autor que encontrou similaridades entre as características da experiência de fluir e certos elementos da Filosofia Zen e do Hatha Yôga, em particular, o facto de facilitar os atletas a transcender o ego, concentrando-se na tarefa entrando num estado de relaxamento e concentração.

Uma vez que, a amostra utilizada no presente estudo é composta por praticantes de Hatha yôga na sua maioria os resultados obtidos convergem com aquilo que os autores defendem. O presente estudo confirmam o estudo anterior, uma vez que, foram encontrados níveis de flow disposicional nos praticantes de yôga.

Csikszentmihalyi (1999) evidencia que existem actividades que proporcionam maior probabilidade da ocorrência de estados de “flow”, sendo que, existem alguns componentes comuns, que tornam algumas actividades intrinsecamente motivadoras e potencialmente geradoras de estados de flow.

Relacionado o modelo do flow com os resultados do presente estudo confirma-se que o tipo de actividade praticada tem efeito sobre o flow disposicional, tendo-se encontrado maiores níveis de flow disposicional nas actividades físicas de ginásio.

Actualmente, na literatura, existem muitos estudos acerca do bem-estar espiritual e sua relação com o bem-estar psicológico, assim como no âmbito do flow disposicional inserido em contexto desportivo em algumas actividades físicas. No entanto surgem lacunas na literatura em relação a estudos que relacionem estas duas variáveis na área da psicologia do desporto, utilizando actividades físicas de inspiração oriental, sendo que os estudos existentes são escassos (Dillon & Tait, 2000). Desta forma o presente estudo poderá ser uma mais-valia, sendo uma investigação emergente nesta área.

Recomenda-se que em estudos futuros o estudo das variáveis bem-estar espiritual e flow disposicional, seja utilizado noutros contextos, como em outro tipo de actividades físicas de inspiração oriental tal com o Tai-chi o kung Fu, no sentido de serem estudados os efeitos destas variáveis nas diferentes actividades. Seria pertinente ainda fazer este tipo de investigação em contexto de outras actividades de lazer, ou nas artes, como por exemplo, na música e na pintura, já que este tipo de actividades poderão levar ao desenvolvimento do BEE e flow disposicional.

Tendo em conta o modelo de Bem-estar espiritual de Fisher (1999), o BEE é influenciado por outras variáveis positivas, tais como, o flow disposicional, a motivação extrínseca, os motivos para a prática de actividade física, e o optimismo. Seria importante analisar melhor a relação entre estas variáveis e o BEE, não só em contextos desportivos, como em actividades de lazer que proporcionem prazer aos indivíduos, no âmbito de investigar alguns processos psicológicos mediadores que poderão levar ao desenvolvimento do BEE, já que esta é uma variável que se relaciona positivamente com o bem-estar psicológico.

Será ainda pertinente analisar futuramente o papel mediador do BEE na relação entre o tipo de prática de actividade física e os níveis de flow disposicional, uma vez, que não foi analisado no presente estudo.

Em estudos futuros deverá ainda, ter-se em conta a dimensão da amostra utilizada, na medida em que, esta pode ser uma condicionante estatística para a verificação dos pressupostos de normalidade e homoscedasticidade das escalas utilizadas, sendo que, em termos metodológicos as implicações destes resultados são claras, podendo condicionar a validação psicométrica das escalas.

A forma como é recolhida a amostra contém também implicações para estudos futuros. É fundamental que no processo de recolha da amostra, seja tido em conta a variabilidade desta, isto é, se o objectivo for analisar a relação entre dois factores tal como, actividades de inspiração oriental e actividades de ginásio, deve-se ter em atenção a necessidade de englobar na amostra o máximo de actividades de inspiração oriental possível, assim como, vários tipos de actividades de ginásio.

O facto de o investigador não estar presente durante a entrega dos questionários aos alunos, poderá ser alterado num estudo posterior, no sentido de se garantir que todas as instruções para o preenchimento do questionário e esclarecimento de dúvidas sejam dadas de forma correcta.

No geral, todas as implicações para estudos futuros mencionadas anteriormente, correspondem a limitações que surgiram na presente investigação, sendo que estas poderão ter influenciado os resultados obtidos a nível de significância estatística.

Importa ainda referir que, os participantes do estudo têm um nível de habilitações mais elevado (constituem um grupo com características pessoais, atitudinais e socioeconómicas claramente distintas do resto da população. Assim sendo, as possibilidades de generalizar os resultados de um estudo conduzido com amostras com estas características ficam um pouco limitados.

Este estudo poderá ser aplicado em contexto desportivo; o facto de se saber que existe um efeito do tipo de actividade física no bem-estar espiritual e que o flow disposicional é preditor deste ou vice-versa, podendo surgir como uma variável mediadora, leva-nos a concluir que, podemos aplicar estes resultados na prática em contexto desportivo, com o objectivo de promover o bem-estar psicológico.

Ao estudarmos o impacto das actividades físicas de inspiração oriental e os seus processos psicológicos mediadores, podemos chegar á conclusão de quais as variáveis que promovem um melhor bem-estar psicológico e um consequente aumento da qualidade de vida.

Se soubermos como e porquê que as pessoas experienciam as suas vidas positivamente, poderemos criar formas de promover satisfação com a vida fazendo com que estas sejam mais felizes, melhorando a sua saúde psicológica.

Fazendo uma reflexão, dos vários modelos de bem-estar emergentes neste estudo é essencial abordar o tipo de actividade física, como sendo uma área de especial relevo quando se trata da promoção de qualidade de vida e bem-estar psicológico, já que, os

benefícios psicológicos do exercício, podem estar associados com o tipo de exercício que escolhemos.

O estudo do bem-estar espiritual, inserido na psicologia do desporto, surge no sentido de diminuir o stress, e elevar a auto-estima, sendo que, a actividade física têm influência nos sentimentos de energia, nos afectos positivos e na satisfação com a vida, e daí ser pertinente a inserção da variável BEE, neste contexto, para que seja possível chegarmos aos contextos que melhor promovem o desenvolvimento desta variável, influenciando a saúde global.

Ao sabermos quais as variáveis e contextos preditores de bem-estar psicológico, poderemos criar uma atitude preventiva, no sentido de aumentar os índices de saúde dos indivíduos, incluindo uma maior longevidade e qualidade de vida, assim como, diminuir os níveis de ansiedade, depressão e suicídio, já que o BEE tem uma relação inversa com estados negativos.

Estudar variáveis positivas como o flow disposicional poderá contribuir para a saúde holística e para o bem-estar, servindo para analisar os vários processos mediadores que poderão contribuir para a promoção do bem-estar psicológico, uma vez que, esta variável ajuda em algumas tarefas psicológicas, tais como, o controle emocional, o pensamento automático, a ausência de pensamentos negativos e relaxamento, sendo que os atletas que executam tais tarefas psicológicas durante a actividade física têm melhores resultados de performance.

A disposição para experienciar flow no trabalho e nas actividades de lazer poderá promover também a auto-estima e o crescimento pessoal.

Os elementos da teoria do “flow” podem ainda, ser considerados como importantes direccionadores na estruturação das actividades físicas ministradas, promovendo desafios compatíveis com as habilidades individuais e fomentando a motivação intrínseca, proporcionando envolvimento, concentração na actividade e satisfação plena. Com estes elementos, a possibilidade da pessoa se manter internamente motivada aumentará, o que pode significar maior envolvimento e permanência enquanto praticante.

Ao investigarmos qualidades humanas, tais como, o flow disposicional e a ligação à espiritualidade, poderemos ajudar os atletas a tornarem-se mais capazes de lidar com as situações adversas, pressões que poderão surgir nas actividades físicas, ansiedades e dificuldades pessoais, favorecendo o flow.

5. ANEXOS:

ANEXO A:



ISPA | Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Este estudo está integrado numa investigação de doutoramento a decorrer no *Instituto Superior de Psicologia Aplicada* de Lisboa. Pretende-se estudar o modo como a prática de actividade física poderá contribuir para a saúde, o bem-estar psicológico e espiritual.

Os questionários são anónimos; não terá de se identificar.

Todos os dados fornecidos ficarão estritamente no âmbito desta investigação, não sendo usados para outros fins.

Não existem respostas certas ou erradas – todas as respostas são válidas. O importante para nós é conhecer a sua opinião. Pedimos-lhe portanto apenas que responda com sinceridade.

AGRADECEMOS DESDE JÁ A SUA PARTICIPAÇÃO

Sem ela este trabalho não seria possível.

OBRIGADO!

Equipa de Investigação:

Dra Maria João Gouveia - Instituto Superior de Psicologia Aplicada
Prof. Doutor José Luís Pais Ribeiro – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto
Prof. Doutora Isabel Pereira Leal – Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Para o esclarecimento de qualquer dúvida relativamente ao preenchimento do questionário ou informações sobre a investigação, por favor contacte:

Maria João Gouveia
- E-mail: mjgouveia@ispa.pt;

ANEXO B:

Irá encontrar algumas perguntas sobre aspectos gerais da sua vida. Relembramos que as suas respostas são anónimas e os dados confidenciais. Pedimos-lhe que responda com o máximo de sinceridade. Algumas perguntas são parecidas mas de facto são diferentes. Seja espontâneo. Não esqueça de responder a todas as questões.

1- Sexo: Masculino Feminino 2- Idade: _____ 3 - Concelho onde reside: _____

4 - Estado Civil: Casado(a)/União de facto Solteiro(a) Divorciado(a)/separado(a)
Viúvo(a)

5- Situação Profissional: Estudante Reformado(a) Doméstico (a) Activo(a)
(Profissão: _____ N° de horas de trabalho semanal _____)
Desempregado(a) Outra: _____

6- Habilitações Literárias: _____

7- Enumere, por ordem de importância, as 3 actividades de lazer que realiza com mais frequência nos seus tempos livres (exemplos: cinema, TV, musculação):

1ª _____ 2ª _____ 3ª _____

8- Há quanto tempo pratica *actividade física* (sem interrupções de mais de 3 meses)? (p. ex.: 1 ano e 3 meses) _____

9- Considere uma semana do último mês que melhor represente os seus níveis actuais de exercício físico e preencha o seguinte quadro:

Actividades Praticadas (p.ex. Natação, Swásthya Yôga, etc):	Dias por Semana:	Duração por dia:	Há quanto tempo pratica esta actividade sem interrupções: (p. ex. 1 ano e 3 meses)
1 -			
2-			
3-			

10: Como se sente em relação ao seu nível actual de prática de actividade física?

Eu gostava de: fazer mais manter o mesmo nível fazer menos

11. Enquanto adulto, houve períodos em que praticou exercício físico durante pelo menos 3 meses tendo depois parado pelo menos 3 meses também?

Não

Sim Recorde a interrupção mais recente. Qual a razão pela qual abandonou a prática de exercício?

Por favor avance para a página seguinte →

ANEXO C:

Por favor responda às seguintes afirmações relacionadas com os pensamentos e emoções que pode sentir durante a prática de actividade física. Pense **na frequência com que habitualmente experiencia** cada uma das afirmações seguintes quando pratica exercício e responda às questões usando a escala de avaliação fornecida. Faça um círculo no número que melhor corresponde à sua experiência.

Utilize a seguinte escala de avaliação:

1	2	3	4	5
Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	A maior parte das vezes	Sempre

Voltamos a pedir-lhe que responda pensando na actividade física que pratica mais frequentemente.

Habitualmente, quando pratico esta actividade...

	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	A Maior Parte das Vezes	Sempre
1. Sinto-me desafiado mas acredito que as minhas capacidades estão à altura das exigências da situação	1	2	3	4	5
2. Executo os movimentos correctamente sem pensar neles	1	2	3	4	5
3. Eu sei claramente o que quero fazer	1	2	3	4	5
4. Durante a actividade sinto claramente que as coisas me estão a sair bem	1	2	3	4	5
5. Estou totalmente concentrado/focado naquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
6. Sinto que controlo o que estou a fazer	1	2	3	4	5
7. Não me preocupo com aquilo que os outros possam estar a pensar de mim	1	2	3	4	5
8. O tempo parece estar alterado (passa mais lento ou mais rápido)	1	2	3	4	5
9. Gosto realmente da actividade	1	2	3	4	5
10. As minhas capacidades correspondem ao elevado desafio imposto pela situação	1	2	3	4	5
11. As coisas parecem estar a acontecer automaticamente	1	2	3	4	5
12. Tenho uma noção muito clara daquilo que quero fazer	1	2	3	4	5
13. Tenho perfeita consciência de que estou a fazer bem as coisas	1	2	3	4	5
14. Não faço qualquer esforço para me manter atento/centrado naquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
15. Sinto que posso controlar o que estou a fazer	1	2	3	4	5
16. Não me preocupo com a forma como os outros me possam estar a avaliar	1	2	3	4	5
17. A forma como o tempo passa parece-me diferente da normal	1	2	3	4	5
18. Gosto da sensação que tenho quando faço esta actividade e quero voltar a senti-la	1	2	3	4	5
19. Sinto-me suficientemente competente para lidar de forma eficaz com as elevadas exigências da situação	1	2	3	4	5

Por favor avance para a página seguinte →

(...continuação)

Responda pensando na actividade física que pratica mais frequentemente

Habitualmente, quando pratico esta actividade...

	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Maior Parte das Vezes	Sempre
20. Realizo a actividade automaticamente	1	2	3	4	5
21. Sei o que quero alcançar	1	2	3	4	5
22. Durante o exercício, tenho a noção clara de que estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
23. Estou totalmente concentrado	1	2	3	4	5
24. Tenho a sensação de controlo total	1	2	3	4	5
25. Não me preocupo com a forma como o meu desempenho está a ser visto pelos outros	1	2	3	4	5
26. Sinto como se o tempo parasse durante a actividade	1	2	3	4	5
27. Sinto-me extremamente satisfeito com esta actividade	1	2	3	4	5
28. O desafio que me é colocado e as minhas capacidades estão ambas a um nível bastante elevado	1	2	3	4	5
29. Faço as coisas espontânea e automaticamente sem ter de pensar nelas	1	2	3	4	5
30. Os meus objectivos estão claros na minha cabeça	1	2	3	4	5
31. Pela forma como as coisas me estão a sair é fácil para mim aperceber-me de como estou a ter um bom desempenho	1	2	3	4	5
32. Estou completamente focado na tarefa	1	2	3	4	5
33. Sinto um controlo completo do meu corpo	1	2	3	4	5
34. Não me deixo preocupar com o que os outros possam estar a pensar de mim	1	2	3	4	5
35. Por vezes parece-me que as coisas acontecem em "câmara lenta"	1	2	3	4	5
36. Acho a experiência extremamente enriquecedora	1	2	3	4	5
37. Não me preocupo com o meu desempenho durante a actividade	1	2	3	4	5
38. Sinto que o tempo passa rapidamente	1	2	3	4	5
39. Tenho uma percepção clara de como está a ser o meu desempenho	1	2	3	4	5
40. Perco a noção do tempo enquanto faço esta actividade	1	2	3	4	5
41. Sinto um controlo absoluto sobre aquilo que estou a fazer	1	2	3	4	5
42. Os exercícios que faço são exigentes mas sinto-me capaz de os realizar	1	2	3	4	5
43. A actividade que realizo é muito gratificante	1	2	3	4	5

ANEXO D:

A **espiritualidade** pode descrever-se como algo que reside no íntimo do ser humano.

A **saúde ou bem estar espiritual** é visto como um indicador do quão bem nos sentimos connosco próprios e com os aspectos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

Para cada uma das afirmações seguintes, assinale com um círculo o número que melhor indique em que medida sente que cada afirmação **reflete a sua experiência pessoal nos últimos 6 meses.**

Responda utilizando a seguinte escala:

1= muito pouco 2=pouco 3=moderadamente 4=muito 5=muitíssimo

Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra “Deus” por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

Não perca muito tempo em cada afirmação. A **primeira resposta é** provavelmente a mais adequada para si.

Em que medida se sente a desenvolver:	Muito pouco	Pouco	Moderada/	Muito	Muitíssimo
1. afecto pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
2. uma relação pessoal com o Divino ou Deus	1	2	3	4	5
3. generosidade em relação aos outros	1	2	3	4	5
4. uma ligação com a natureza	1	2	3	4	5
5. um sentimento de identidade pessoal	1	2	3	4	5
6. admiração e respeito pela Criação ou origem do Cosmos	1	2	3	4	5
7. espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	1	2	3	4	5
Desenvolver:					
8. a confiança entre as pessoas	1	2	3	4	5
9. auto-conhecimento	1	2	3	4	5
10. um sentimento de união com a natureza	1	2	3	4	5
11. o sentimento de união com Deus ou o Universo	1	2	3	4	5
12. uma relação de harmonia com o ambiente	1	2	3	4	5
13. um sentimento de paz com Deus	1	2	3	4	5
14. alegria na vida	1	2	3	4	5
15. uma vida de meditação e/ou oração	1	2	3	4	5
Desenvolver:					
16. paz interior	1	2	3	4	5
17. respeito pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
18. um sentido para a vida	1	2	3	4	5
19. bondade para com os outros	1	2	3	4	5
20. uma sensação de deslumbramento pela natureza	1	2	3	4	5
21. a consciência de uma força unificadora no Universo	1	2	3	4	5
22. disponibilidade para os outros	1	2	3	4	5
23. uma ligação com o universo ou força cósmica	1	2	3	4	5

ANEXO E:

Quadro 1: Consistência Interna global da escala SWBQp

Alfa de Cronbach	Número de itens
0,97	23

Quadro 2: Consistência interna das subescalas do SWBQp

Subescalas	Alfa de Cronbach
Domínio Pessoal	0,87
Domínio Comunal	0,92
Domínio Ambiental	0,96
Domínio Transcendental	0,94

Quadro 3 : Consistência Interna global da escala DFS-2:

Alfa de Cronbach	Número de itens
0,91	43

Quadro 4: Consistência interna das subescalas do Flow Disposicional

Subescalas	Alfa de Cronbach
Equilíbrio tarefa-competência	0,75
Concentração	0,78
Envolvimento na tarefa	0,79
Perda de consciência	0,82
Sensação de controlo	0,75
Clareza dos objectivos	0,77
Percepção de desempenho	0,75
Alteração do tempo	0,78
Experiência Autotélica	0,78

ANEXO F:

Quadro 5 : Análise descritiva das subescalas do Bem-estar Espiritual relativamente à Actividade Física Praticada

Tipo de actividade		Domínio Pessoal	Domínio Comunal	Domínio Ambiental	Domínio Transcendental	BEE Total
Yôga	Média	4,10	3,83	4,08	3,43	3,68
	N	102	103	103	103	103
	Desvio Padrão	0,62	0,68	0,77	0,99	0,63
Ginásio	Média	3,24	2,95	2,65	2,05	2,61
	N	70	70	70	70	70
	Desvio Padrão	0,91	1,00	1,31	1,13	0,89
Total	Média	3,75	3,47	3,50	2,87	3,24
	N	173	173	173	173	173
	Desvio Padrão	0,86	0,93	1,24	1,25	0,91

Quadro 6: Análise descritiva das subescalas do flow disposicional relativamente à Actividade Física Praticada

Acti vida de		E. T. C.	C.	E. T.	P. C.	S. C.	C. O.	P. C.	A. T.	E. A.	F. L. T.
Yôga	M	3,49	3,65	3,03	3,50	3,51	3,75	3,49	3,55	4,61	3,54
	N	103	103	103	103	103	103	103	103	103	103
	D. P.	0,55	0,53	0,85	0,96	0,62	0,61	0,55	0,59	0,41	0,37
Ginásio	M	3,64	3,69	3,47	3,15	3,83	4,05	3,70	3,11	4,09	3,52
	N	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
	D. P.	0,61	0,60	0,74	0,86	0,65	0,60	0,58	0,78	0,76	0,45
Total	M	3,55	3,67	3,21	3,36	3,64	3,88	3,58	3,37	4,40	3,53
	N	173	173	173	173	173	173	173	173	173	173
	D. P.	0,33	0,33	0,33	0,94	0,65	0,62	0,57	0,70	0,63	0,41

ANEXO G:

Quadro 7: Valores da curtose e achatamento para as subescalas de bem-estar espiritual

Atividade		Domínio Pessoal	Domínio Comunal	Domínio Ambiental	Domínio Global
Yoga	Curtose	5,33	2,95	3,79	-0,30
	Achatamento	-1,47	-1,06	-1,40	-0,66
Ginásio	Curtose	-0,09	-0,77	-1,22	-0,46
	Achatamento	-0,57	-0,27	0,34	0,87
Total	Curtose	1,20	0,35	-0,62	-1,31
	Achatamento	1,07	-0,84	-0,73	-0,15

Quadro 8: Valores da curtose e achatamento para as subescalas do flow disposicional:

Atividade		ETC	C.	E.T.C.	P.C.	S.C.	C.O.	P.D.	A.T.	E.A.
Yoga	Curtose	1,14	0,40	0,23	-0,45	0,90	1,68	1,48	0,38	0,98
	Achatamento	0,81	0,31	0,66	0,53	0,57	0,72	0,77	0,57	1,04
Ginásio	Curtose	0,27	0,55	3,23	0,38	0,03	0,88	1,54	0,62	0,25
	Achatamento	0,57	0,13	1,70	0,33	0,33	0,09	0,91	0,34	0,76
Total	Curtose	0,42	0,06	0,66	0,70	0,50	0,87	1,26	0,02	2,01
	Achatamento	0,63	0,09	0,97	0,18	0,39	0,44	0,75	0,62	1,34

ANEXO H:

Quadro 9: Teste da Normalidade para as subescalas de BEE

Actividade	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Estatística	Graus de liberdade	P-value	Estatística	Graus de liberdade	P-value
Domínio Pessoal	yôga	102	0,00	0,90	102	0,00
	ginásio	70	0,01	0,95	70	0,01
Domínio Comunal	yôga	102	0,00	0,92	102	0,00
	ginásio	70	0,04	0,96	70	0,02
Domínio Ambiental	yôga	102	0,00	0,88	102	0,00
	ginásio	70	0,00	0,91	70	0,00
Domínio Transcendental	yôga	102	0,00	0,94	102	0,00
	ginásio	70	0,00	0,84	70	0,00

Quadro 10: Teste de Normalidade para as subescalas de flow disposicional relativamente ao tipo de actividade física

Actividade praticada	Kolmogorov-Smirnov(a)			Shapiro-Wilk		
	Estatística	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Equilíbrio tarefa-competência	Yoga	103	0,00	0,95	103	0,00
	Ginásio	70	0,00	0,95	70	0,01
Concentração	Yoga	103	0,00	0,97	103	0,01
	Ginásio	70	0,18	0,97	70	0,06
Envolvimento na tarefa	Yoga	103	0,00	0,94	103	0,00
	Ginásio	70	0,00	0,82	70	0,00
Perda de consciência	Yoga	103	0,00	0,96	103	0,00
	Ginásio	70	0,09	0,97	70	0,11
Sensação de controlo	Yoga	103	0,00	0,96	103	0,00
	Ginásio	70	0,00	0,96	70	0,04
Clareza dos objectivos	Yoga	103	0,00	0,95	103	0,00
	Ginásio	70	0,00	0,94	70	0,00
Percepção de desempenho	Yoga	103	0,01	0,94	103	0,00
	Ginásio	70	0,00	0,92	70	0,00
Alteração do tempo	Yoga	103	0,00	0,96	103	0,00
	Ginásio	70	0,00	0,96	70	0,02
Experiência autotélica	Yoga	103	0,00	0,85	103	0,00
	Ginásio	70	0,01	0,92	70	0,00

Quadro 11: Teste de homoscedasticidade para os domínios de bem-estar espiritual:

		Teste Levene	df1	df2	Sig.
Domínio Pessoal	Baseado na média	12,84	1	170	0,00
	Baseado na mediana	12,51	1	170	0,00
Domínio Comunal	Baseado na média	15,24	1	170	0,00
	Baseado na mediana	15,01	1	170	0,00
Domínio Ambiental	Baseado na média	40,87	1	170	0,00
	Baseado na mediana	38,87	1	170	0,00
Domino Transcendental	Baseado na média	1,50	1	170	0,22
	Baseado na mediana	1,30	1	170	0,26

Quadro 12: Teste de homoscedasticidade para as subescalas da variável flow

		T. Levene	df1	df2	Sig.
Equilíbrio Tarefa Competência	Baseado na média	1,38	1	171	0,24
	Baseado na mediana	1,33	1	171	0,25
Concentração	Baseado na média	2,36	1	171	0,13
	Baseado na mediana	2,58	1	171	0,11
Envolvimento na Tarefa	Baseado na média	1,91	1	171	0,17
	Baseado na mediana	2,11	1	171	0,15
Perda de Consciência	Baseado na média	2,12	1	171	0,15
	Baseado na mediana	1,84	1	171	0,18
Sensação de Controlo	Baseado na média	0,43	1	171	0,52
	Baseado na mediana	0,23	1	171	0,64
Clareza dos Objectivos	Baseado na média	0,10	1	171	0,76
	Baseado na mediana	0,01	1	171	0,95
Percepção de desempenho	Baseado na média	0,09	1	171	0,77
	Baseado na mediana	0,01	1	171	0,92
Alteração do tempo	Baseado na média	6,24	1	171	0,01
	Baseado na mediana	6,76	1	171	0,01
Experiência Autotélica	Baseado na média	27,57	1	171	0,00
	Baseado na mediana	21,40	1	171	0,00

ANEXO I:

Quadro 13: Factores a analisar na ANOVA two-way para os domínios do BEE

		N
Actividade 1	Yôga	103
Actividade 2	Ginásio	70

Quadro 14: ANOVA two-way para o domínio pessoal:

Variável dependente: Domínio Pessoal

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
Modelo corrigido	30,56(a)	1	30,56	54,42	0,00
Intercepção	2235,27	1	2235,27	3980,36	0,00
Actividade	30,56	1	30,56	54,42	0,00
Erro	95,47	171	0,56		
Total	2543,28	173			
Total corrigido	126,03	171			

Quadro 15: ANOVA two-way para o domínio comunal:

Variável dependente: Domínio comunal

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
Modelo corrigido	32,38	1	32,38	47,18	0,00
Intercepção	1911,78	1	1911,78	2785,63	0,00
Actividade	32,38	1	32,38	47,18	0,00
Erro	117,36	171	0,69		
Total	2233,44	173			
Total corrigido	149,74	172			

Quadro 16: ANOVA two-way para o domínio ambiental:

Variável dependente: Domínio ambiental

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
Modelo corrigido	85,58	1	85,58	81,81	0,00
Intercepção	1887,71	1	1887,71	1804,66	0,00
Actividade	85,58	1	85,58	81,81	0,00
Erro	178,87	171	1,05		
Total	2385,80	173			
Total corrigido	264,45	172			

Quadro17: ANOVA two-way para o domínio transcendental:
Variável dependente: Domínio transcendental

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
Modelo corrigido	79,76	1	79,76	72,78	0,00
Intercepção	1249,20	1	1249,20	1139,84	0,00
Actividade	79,76	1	79,76	72,78	0,00
Erro	187,41	171	1,10		
Total	1691,52	173			
Total corrigido	267,17	172			

Quadro 18: Factores a analisar na ANOVA two-way para o BEE total

		N
Actividade 1	Yôga	103
Actividade 2	Ginásio	70

Quadro19: ANOVA two-way para o BEE total:
Variável dependente: BEE total

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
Modelo corrigido	25295,92	1	25295,92	85,65	0,00
Intercepção	864708,97	1	864708,97	2927,88	0,00
Actividade	25295,92	1	25295,92	85,65	0,00
Erro	49911,79	169	295,34		
Total	1025606,28	173			
Total corrigido	75207,71	173			

Quadro 20: Factores a analisar na ANOVA two-way para os domínios do flow disposicional

		N
Actividade 1	Yôga	103
Actividade 2	Ginásio	70

Quadro 21: ANOVA two-way para o domínio Equilíbrio tarefa-competência
Variável dependente: Domínio equilíbrio tarefa-competência

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	0,96	1	0,96	2,93	0,09
Intercepção	2114,29	1	2114,29	6457,10	0,00
Actividade	0,96	1	0,96	2,93	0,09
Erro	55,92	171	0,33		
Total	2233,28	173			
Total corrigido	56,95	172			

Quadro 22: ANOVA two-way para o domínio Concentração
Variável dependente: Domínio Concentração

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	0,06	1	0,06	0,18	0,67
Intercepção	2246,68	1	2246,68	7271,56	0,00
Actividade	0,06	1	0,06	0,18	0,67
Erro	52,83	171	0,31		
Total	2380,00	173			
Total corrigido	52,89	172			

Quadro 23: ANOVA two-way para o domínio Envolvimento na tarefa
Variável dependente: Domínio Envolvimento na tarefa

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	7,98	1	7,98	12,32	0,00
Intercepção	1763,76	1	1763,76	2724,53	0,00
Actividade	7,98	1	7,98	12,32	0,00
Erro	110,70	171	0,65		
Total	1902,38	173			
Total corrigido	118,67	172			

Quadro 24: ANOVA two-way para o domínio Perda de consciência
Variável dependente: Domínio Perda de consciência

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	5,04	1	5,04	5,92	0,02
Intercepção	1843,28	1	1843,28	2166,86	0,00
Actividade	5,04	1	5,04	5,92	0,02
Erro	145,47	171	0,85		
Total	2101,72	173			
Total corrigido	150,50	172			

Quadro 25: ANOVA two-way para o domínio Sensação de controlo
Variável dependente: Domínio sensação de controlo

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	4,21	1	4,21	10,62	0,00
Intercepção	2244,88	1	2244,88	5658,43	0,00
Actividade	4,21	1	4,21	10,62	0,00
Erro	67,84	171	0,40		
Total	2363,36	173			
Total corrigido	72,05	172			

Quadro 26: ANOVA two-way para o domínio Clareza dos objectivos
Variável dependente: Domínio clareza dos objectivos

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	3,72	1	3,72	10,078	0,00
Intercepção	2541,07	1	2541,07	6885,25	0,00
Actividade	3,72	1	3,72	10,08	0,00
Erro	63,11	171	0,37		
Total	2665,50	173			
Total corrigido	66,83	172			

Quadro 27: ANOVA two-way para o domínio Percepção de desempenho
Variável dependente: Domínio percepção de desempenho

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	1,78	1	1,78	5,67	0,02
Intercepção	2156,42	1	2156,42	6863,60	0,00
Actividade	1,78	1	1,78	5,67	0,02
Erro	53,73	171	0,31		
Total	2268,88	173			
Total corrigido	55,51	172			

Quadro 28: ANOVA two-way para o domínio Alteração do tempo
Variável dependente: Domínio alteração do tempo

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	7,74	1	7,74	17,17	0,00
Intercepção	1848,35	1	1848,35	4099,64	0,00
Actividade	7,74	1	7,74	17,17	0,00
Erro	77,10	171	0,45		
Total	2050,64	173			
Total corrigido	84,84	172			

Quadro 29: ANOVA two-way para o domínio Experiência autotélica
Variável dependente: Domínio experiência autotélica

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-valor
Modelo corrigido	11,27	1	11,27	34,23	0,00
Intercepção	3148,35	1	3148,35	9558,70	0,00
Actividade	11,27	1	11,27	34,23	0,00
Erro	56,32	171	0,33		
Total	3409,84	173			
Total corrigido	67,60	172			

Quadro 30: ANOVA two-way para o Flow disposicional total
 Variável dependente: flow disposicional total

	Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
Modelo corrigido	28,52	1	28,52	0,09	0,76
Intercepção	3718991,79	1	3718991,79	12186,10	0,00
Actividade	28,52	1	28,52	0,09	0,76
Erro	50355,20	165	305,18		
Total	3906058,60	173			
Total corrigido	50383,71	166			

ANEXO J:

BEE pessoal:

Quadro 31: Variáveis utilizadas no modelo de regressão linear

Modelo	Variáveis utilizadas	Variáveis removidas	Métodos
1	FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Sens_Controlo, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp(a)		Enter

a Variáveis utilizadas.

b Variável dependente BEE

Quadro 32: Sumário do modelo para o domínio pessoal

Modelo	R	R ²	R ² ajustado	Erro da estimativa	Durbin-Watson
1	0,62	0,38	0,35	0,69	1,95

a Preditores: FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Sens_Controlo, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

Quadro 33: ANOVA da regressão linear para o domínio pessoal

Modelo		Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
1	Regressão	48,10	9	5,34	11,11	0,00(a)
	Residual	77,93	162	0,48		
	Total	126,03	171			

a Preditores: FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Sens_Controlo, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

b variável dependente: domínio pessoal

Quadro 34: Coeficientes para o domínio pessoal e VIF

Modelo		Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	P-value	P-value
		B	Erro	Beta	B	Erro	VIF
1	(Constante)	0,89	0,51		1,74	0,08	0,09
	FL_ETC	0,40	0,15	0,26	2,68	0,01	0,10
	FL_Concent	-0,21	0,11	-0,14	-1,84	0,07	0,08
	FL_Env_Tarefa	-0,30	0,08	-0,29	-3,85	0,00	0,10
	FL_Perda_Consc	-0,01	0,06	-0,01	-0,10	0,92	0,94
	FL_Sens_Controlo	0,03	0,13	0,02	0,19	0,85	0,90
	FL_Clar_Object	-0,00	0,12	-0,00	-0,01	0,99	0,87
	FL_Perc_Desemp	-0,01	0,16	-0,01	-0,09	0,93	0,09
	FL_Alt_Tempo	0,23	0,10	0,19	2,35	0,02	0,12
	FL_Exp_Autotel	0,54	0,12	0,40	4,67	0,00	0,01
	FD Total	0,12	0,16	2,48	0,75	0,46	0,42

a Variável dependente Domínio Pessoal

Gráfico 1: Pressupostos da relação linear entre o BEE pessoal e o Flow Disposicional e da distribuição normal dos erros

Variável dependente BEE pessoal

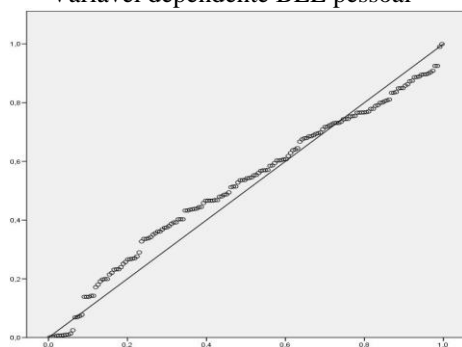
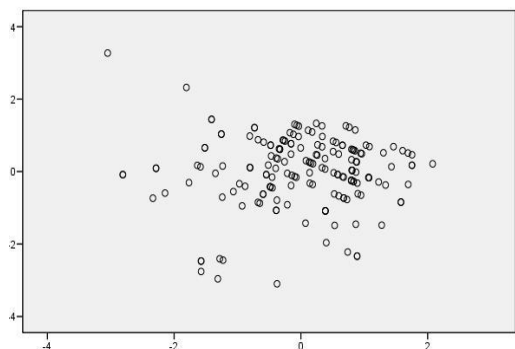


Gráfico 2: Pressuposto da variância dos erros

Variável dependente BEE pessoal



BEE comunal:

Quadro 35: Sumário do modelo para o domínio comunal

Modelo	R	R ²	R ² Ajustado	Erro estimado	Durbin-Watson
1	0,54(a)	0,29	0,25	0,81	2,09

a Preditores: FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_Sens_Controlo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

Quadro 36: ANOVA da regressão linear para o domínio comunal

Modelo		Soma dos quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
1	Regressão	43,03	9	4,78	7,30	0,00(a)
	Residual	106,71	163	0,66		
	Total	149,74	173			

a Preditores: FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Sens_Controlo, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

b variável dependente: domínio comunal

Quadro 37: Coeficientes para o domínio comunal e VIF

Modelo		Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	P-value	P-value
		B	Erro	Beta	B	Erro	VIF
1	(Constante)	1,16	0,58		2,01	0,05	0,15
	FL_ETC	0,05	0,17	0,03	0,28	0,78	0,70
	FL_Concent	-0,17	0,13	-0,10	-1,29	0,20	0,22
	FL_Env_Taref	-0,24	0,09	-0,22	-2,71	0,01	0,01
	FL_Perda_Co	-0,06	0,07	-0,06	-0,85	0,40	0,14
	FL_Sens_Cont	-0,14	0,15	-0,10	-0,96	0,34	0,30
	FL_Clar_Objeto	-0,10	0,14	-0,07	-0,72	0,47	0,48
	FL_Perc_Dese	0,36	0,19	0,22	1,93	0,06	0,16
	FL_Alt_Temp	0,29	0,11	0,22	2,57	0,01	0,01

FL_Exp_Autot	0,54	0,13	0,37	4,07	0,00	0,00
FD Total	0,07	0,19	1,32	0,37	0,71	0,25

a Variável dependente domínio comunal

Gráfico 3: Pressupostos da relação linear da distribuição normal dos erros

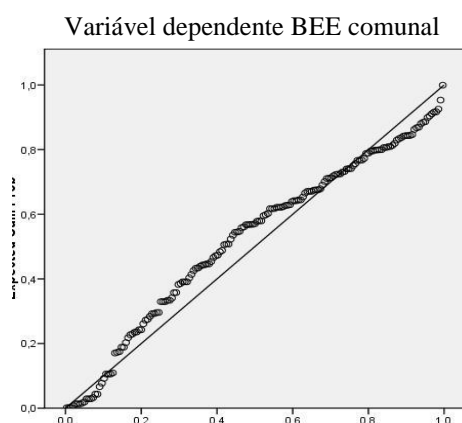
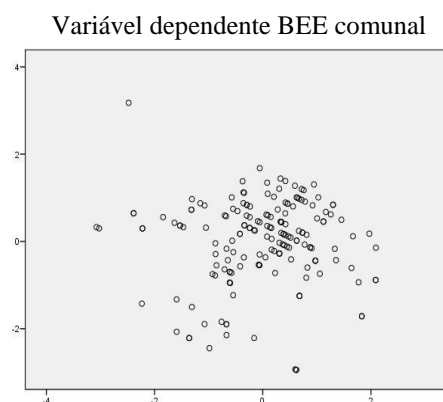


Gráfico 4: Pressuposto da variância dos erros



BEE ambiental:

Quadro 38: Sumário do modelo para o domínio ambiental

Modelo	R	R ²	R ² ajustado	Erro estimado	Durbin-Watson
1	0,52(a)	0,27	0,23	1,09	1,80

a Preditores: (Constante), FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_Sens_Controlo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

Quadro 39: ANOVA da regressão linear para o domínio ambiental

Modelo	Soma dos	Graus de	Média dos quadrados	F	P-value
--------	----------	----------	---------------------	---	---------

		quadra dos	liberda de			
1	Regress ão	72,12	9	8,01	6,79	0,00(a)
	Residua l	192,33	163	1,18		
	Total	264,45	172			

a Preditores: (Constante), FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_Sens_Controlo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

b variável dependente: domínio ambiental

Quadro ?: Coeficientes para o domínio ambiental

Quadro 40: Coeficientes para o domínio ambiental e VIF

Mod elo		Coeficientes não estandardizados		Coeficien tes estandard izados	t	P- valu e Erro	P-value VIF
		B	Erro	Beta			
1	(Constante)	0,96	0,78		1,23	0,22	0,12
	FL_ETC	-0,15	0,23	-0,07	-0,64	0,53	0,58
	FL_Conc ent	-0,15	0,18	-0,07	-0,87	0,38	0,40
	FL_Env_ Tarefa	-0,25	0,12	-0,17	-2,06	0,04	0,04
	FL_Perda _Consc	0,02	0,10	0,02	0,20	0,84	0,54
	FL_Sens _Control o	-0,50	0,20	-0,26	-2,51	0,01	0,01
	FL_Clar_ Object	0,10	0,18	0,05	0,56	0,58	0,80
	FL_Perc_ Desemp	0,38	0,25	0,18	1,53	0,13	0,16
	FL_Alt_ Tempo	0,47	0,15	0,27	3,09	0,00	0,00
	FL_Exp_ Autotel	0,65	0,18	0,33	3,60	0,00	0,00
	FD Total	0,19	0,25	2,69	0,76	0,45	0,28

a variável dependente: domínio ambiental

Gráfico 5: Pressupostos da relação linear da distribuição normal dos erros
Variável dependente BEE ambiental

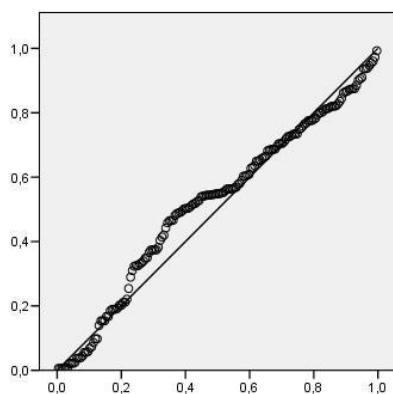
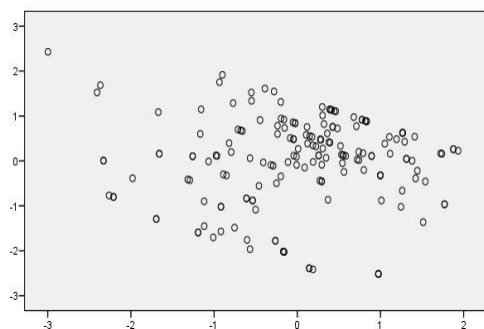


Gráfico 6: Pressuposto da variância dos erros

Variável dependente BEE ambiental



BEE transcendental:

Quadro 41: Sumário do modelo para o domínio transcendental

Modelo	R	R ²	R ² Ajustado	Erro Estimado	Durbin Watson
1	0,54(a)	0,29	0,25	1,08	1,83

a Preditores: (Constante), FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_Sens_Controlo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

Quadro 42: ANOVA da regressão linear para o domínio transcendental

Modelo		Soma dos Quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
1	Regressão	77,76	9	8,64	7,44	0,00(a)
	Residual	189,41	163	1,16		
	Total	267,17	172			

a Preditores: (Constante), FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_Sens_Controlo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

b variável dependente: domínio transcendental

Quadro 43: Coeficientes para o domínio transcendental e valores do VIF

Modelo		Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	P-value	P-value
		B	Erro	Beta	B	Erro	VIF
1	(Constante)	0,91	0,77		1,18	0,24	0,25
	FL_ETC	-	0,23	-0,11	-1,08	0,28	0,28
	FL_Concent	0,25	0,18	0,04	0,57	0,57	0,17
	FL_Env_Tarefa	-	0,12	-0,28	-3,49	0,00	0,01
	FL_Perda_Consc	0,42	0,10	0,03	0,47	0,64	0,74
	FL_Sens_Controlo	0,05	0,20	-0,15	-1,44	0,15	0,25

rolo	0,29					
FL_Clar_Object	-0,18	0,18	-0,09	-0,96	0,34	0,43
FL_Perc_Desemp	0,36	0,25	0,17	1,47	0,14	0,19
FL_Alt_Tempo	0,44	0,15	0,25	2,87	0,01	0,01
FL_Exp_Autotel	0,60	0,18	0,30	3,34	0,00	0,00
FD Total	0,19	0,25	2,60	0,75	0,75	0,26

a Variável dependente: domínio transcendental

Gráfico 7: Pressupostos da relação linear da distribuição normal dos erros
Variável dependente BEE transcendental

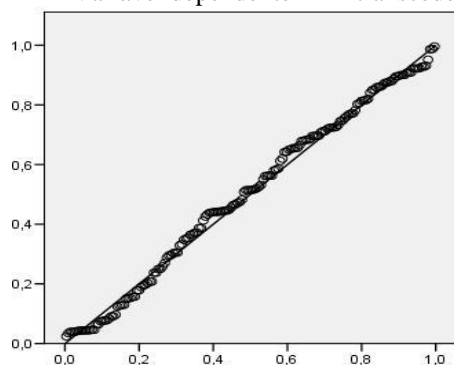
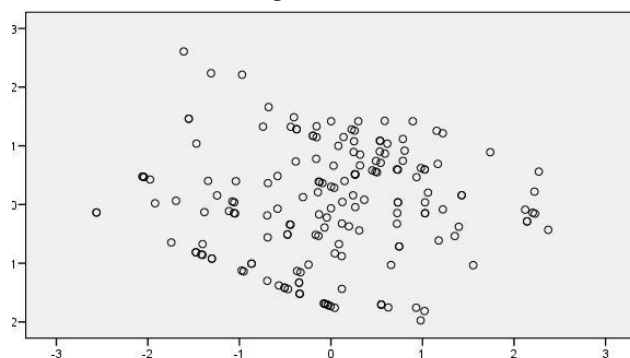


Gráfico 8: Pressuposto da variância dos erros
Variável dependente BEE transcendental



BEE total:

Quadro 44: Sumário do modelo para o BEE total:

Modelo	R	R ²	R ² Ajustado	Erro Estimado	Durbin Watson
1	0,58(a)	0,33	0,30	17,58	1,95

a Preditores: (Constante), FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_Sens_Controlo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

Quadro 45: ANOVA da regressão linear para o BEE total

Modelo		Soma dos Quadrados	Graus de liberdade	Média dos quadrados	F	P-value
1	Regressão	25426,48	9	2825,16	9,14	0,00(a)
	Residual	49781,23	161	309,20		
	Total	75207,71	173			

a Preditores: (Constante), FL_Exp_Autotel, FL_Env_Tarefa, FL_Perda_Consc, FL_Concent, FL_Clar_Object, FL_Alt_Tempo, FL_Sens_Controlo, FL_ETC, FL_Perc_Desemp

b variável dependente: BEE total

Quadro 46: Coeficientes para o BEE Total e valores do VIF

Modelo		Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	P-value	P-value
		B	Erro	Beta	B	Erro	VIF
1	(Constante)	19,41	12,90		1,51	0,13	0,01
	FL_ETC	0,39	3,74	0,01	0,11	0,92	0,95
	FL_Concent	-2,65	2,89	-0,07	-0,92	0,36	0,46
	FL_Env_Tarefa	-6,92	1,98	-0,07	-3,50	0,00	0,01
	FL_Perda_Consc	0,30	1,623	-0,27	0,19	0,85	0,89
	FL_Sens_Controlo	-5,15	3,25	0,01	-1,59	0,12	0,15
	FL_Clar_Object	0,21	3,09	0,01	0,07	0,95	0,95
	FL_Perc_Desemp	6,22	4,06	0,16	1,53	0,13	0,14
	FL_Alt_Tempo	8,34	2,51	0,28	3,32	0,00	0,00
	FL_Exp_Autotel	11,87	2,94	0,36	4,03	0,00	0,00
	FD Total	3,12	4,14	2,58	0,75	0,45	0,37

a Variável dependente: BEE Total

Gráfico 9: Pressupostos da relação linear da distribuição normal dos erros
Variável dependente BEE total

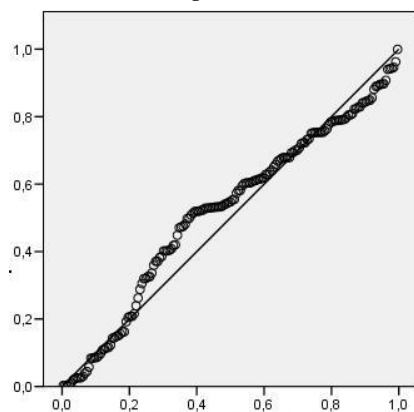
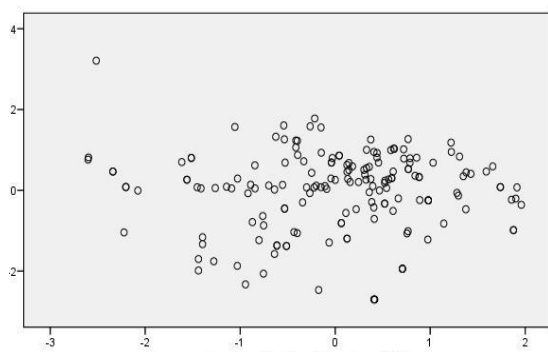


Gráfico 10: Pressuposto da variância dos erros
Variável dependente BEE total



6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Berger, B. G, Owen D. R (1988). Stress Reduction and Mood Enhancement in Four Exercise modes: Swimming Body Conditioning, Hatha Yoga, and Fencing, *Research Exercise Sport*; 59, 148-159.

Berger, B. G; Motl P. W. (2000). Exercise and Mood: A Selective Review and Synthesis of Research Employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology*; 12(1); 69-92.

Berger, B. G., Motl, R (2001). *Physical Activity and Quality of Life*, In. Singer, R. N., Hausenblas, H. A., Janelle, M. Handbook of Sport Psychology. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Berger, B. G., Pargman, D., & Weinberg, R. (2002). Personal meaning in exercise. In B. G. Berger, D. Pargman, & R. Weinberg. *Foundations of Exercise Psychology*. 223-243.

Brown, W., Mishra, G., Lee, C. & Bauman, A. (2000). Leisure time physical activity in australian women: relationship with well-being and symptoms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), 206-216.

Bruce, B. F., Timothy P. D. & Vicki P. (2005). Measuring a Dimension Of Spirituality for Health Reserch: Validity of the Spirituality Index Well-Being. *Research on Aging*, 27(5), 556-577.

- Carla, P. H. (2006). Development and Testing of the Spiritual Needs Inventory for Patients Near the End of Life. *Oncology Nursing Forum*. 33(4) 54-67.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., & Cheryl, A. K. (1994). Counseling for Spiritual Wellness: Theory and Practice. *Journal of Counseling & Development* 71(2), 168-169.
- Collen, D.(2005). The Spirituality Scale: Development and Psychometric Testing of a Holistic Instrument to Assess the Human Spiritual Dimension. *Journal of Holistic Nursing* 23(2); 145-167.
- Csikszentmihalyi, M. (1982). *Towards a Psychology of Optimal Experience*. L. Wheeler, Review of Personality and Social Psychology, Beverly Hills, Caisage; 2.
- Csikszentmihalyi, M. (1992) . *Psicologia da felicidade*. São Paulo: Saraiva.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik & Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Sport Psychology*; 4; 181-183.
- Csikszentmihalyi, M (1993). *Measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation*. Lincoln: University of Nebraska; 57-97.
- Csikszentmihalyi, M. (1999): “*A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida quotidiana*”. São Paulo: Rocco.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, v. 95, n. 3, p. 542-575.
- Dillon & Tait (2000). Spiritually and Being in the Zone in Team Sports: A Relationship? *Journal of Sport Behavior* 23(2), 91-94.

- Dirk, V. D. & Krishna, M. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic Well-being. *Mental Health, Religion & Culture* 9(3), 227-238.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*. 11(4); 330-340.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A. & Saunder, C. (1988). Toward a humanistic phenomenological spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28 (4), 5-18.
- Feuerstein, G (1998). *A Tradição do Yoga*. São Paulo: Pensamento.
- Fehring, R., Miller, J., & Shaw, C. (1997). Spiritual well-being and religiosity in elderly persons coping with cancer. *Oncology Nursing Forum*, 24, 663-671.
- Fisher, J. W. (1999). Helps to fostering students spiritual health. *International Journal of Children Spirituality* 4(1), 29-49.
- Fisher, J. W. , Francis, L. J., & Johnson, P. (2000). Assessing Spiritual health via Four domains of spiritual well-being: The SH4DI. *Pastoral Psychology*, 49(2), 133-145.
- Gauvin, L & Spence, J. (1996). Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54, (4), 53-65.
- Gouveia, M. J., Ribeiro, P. J. & Marques, M. (2008). Adaptação Portuguesa do Questionário de Bem-estar Espiritual: Resultados psicométricos preliminares. In: I. Leal, J. Pais – Ribeiro, I. Silva & S. Marques (Edts.). *Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 423-426): Ispa
- Gomez, R., Fisher, J. W. (2003). Domains of Spiritual Well-being and development

and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35, 1975-1991.

- Halmilton, J. A. (1981). Attention, personality, and self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom. *Progress in Experimental Personality Research*; 10; 282-315.
- Hawks, S. (1994). Spiritual Health: Definition on Theory. *Wellness Perspectives*. 10(4); 3-11.
- Heintzman, P. (1999). Spiritual Wellness: Theoretical Links With Leisure. *Journal of Leisureability* 26(2), 1-7.
- Heintzman, P. (2002). A conceptual Model of Leisure and Spiritual Well-Being. *Journal of Park and Recreation Administration Winter* 20(4), 147-169.
- Heintzman, P., Mannell, R. C. (2003). Spiritual Functions of Leisure and Spiritual Well-Being: Coping with Time Pressure. *Leisure Sciences* 25, 207-230.
- Jackson, Susan A. (1992). "Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters". *Journal of Applied Sport Psychology*, 4:2, 161-180.
- Jackson, S.A. & Marsh, H.W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: the Flow State Scale. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 24, 133.
- Karen, S. Oi- Man, K. (2006). Putting Wilson and Cleary to test: Analysis of a HRQOL Model Using Structural Equation Modeling. *Quality of Life Research*, 15 (4), 725-737.

- Lee, C. (1999). Health Habits and Psychological Well-being Among Young, Middle-aged and Older Australian Women. *British Journal of Health Psychology*; 4, 301-314.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS*. 3ª edição. Ed. Sílabo. Lisboa.
- Mannell, R.C., & Kleiber D.A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- McDonald, B.L., & Schreyer, R. (1991) Spiritual benefits of leisure participation and leisure settings. In B.L. Driver, P.J. Brown & G.L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 179 - 194). State College, PA: Venture Publishing.
- Miller, W.R.; Thoresen, C.E. (2003) Spirituality, religion, and health: an emerging research field. *American Psychologist* 58(1): 24-35.
- Miranda, M. & Godeli, M. (2003). Música, actividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 11(4), 87-94.
- Muller, M., Teixeira, E., Silva, J. (2004). *Espiritualidade e qualidade de vida*. Edipucrs, Porto Alegre.
- Mumford, J. (1984). *Yoga Psicossomático*. SP. Hemus.
- Naturája, S. J. A. (2003). *Yoga e as suas contra-indicações*. Rio de Janeiro – Renoy.
- Pargment, K. I; Wachlottz, A.B. (2005). Is Spirituality a Critical Ingredient of Meditation? Meditation, and Relaxation on Spiritual, Psychological, Cardiac, on Pain Outcomes. *Journal of Behavioural Medicine*, 28(4), 369-384

- Ravizza, K. (2002). A philosophical construct : A Framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33; 4-18.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-545.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Positive Psychology: positive prevention and positive therapy*. C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds). Handbook of positive psychology ; 3-9. Oxford University Press.
- Vaughan, F., Wittine, B. & Walsh, R (1998). Transpersonal psychology and the religious person, in E. P. Shafranske (Ed). *Religion and the Clinical Practice of Psychology*. (pp.483-509).Washington, DC: American Psychological Association.
- Vasconcelos – Raposo, J. (2004). *Bem-estar Psicológico, Prática de Exercício Físico, Auto-estima e Satisfação Corporal*. In: Congreo Gallego- Português de Psicologia de la actividad física y del Desporte, Pontevedra, Espana.
- Waterson, R. (2001). *O Espirito da Índia*. Evergreen. São Paulo.
- Watson, N. J. & Nesti, M. (2005). The Role of Spirituality in Sport Psychology Consulting: An Analysis and Integrative Review of Literature. *Journal of Applied Sport Psychology* 17(3), 228-239.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2001): “ *Fundamentos da Psicologia do Desporto e do Exercício*. Porto Alegre, R S. Artmed Editora.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M.S, Butter, E. M., Belavich T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B., & Kadar, J. L. (1997). Religion and Spirituality: Un fuzzying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 549-564.

