

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA SOCIAL

Dissertação de Mestrado

**ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR NA PERSPECTIVA
DA PSICOLOGIA POSITIVA**

ISINHA MARMOR MARQUES

Prof^ª. Dr^ª. Maria Lúcia Tiellet Nunes
Orientadora

Porto Alegre, janeiro de 2007.

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA SOCIAL**

**ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR NA PERSPECTIVA
DA PSICOLOGIA POSITIVA**

ISINHA MARMOR MARQUES

Dissertação apresentada ao programa de Pós-Graduação em Psicologia da Faculdade de Psicologia da PUCRS como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social.

Prof^ª. Dr^ª. Maria Lúcia Tiellet Nunes
Orientadora

Porto Alegre, janeiro de 2007.

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA SOCIAL**

Isinha Marmor Marques

**ATIVIDADE FÍSICA E BEM-ESTAR NA PERSPECTIVA
DA PSICOLOGIA POSITIVA**

Comissão Examinadora:

**Prof^a. Dr^a. Maria Lúcia Tiellet Nunes
Orientadora – Presidente**

**Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus
PUCRS**

**Prof^a. Dr^a. Nara Lima
PUCRS**

Dedico ao meu pai, Balbino Appel Marques (*in memoriam*) e a minha mãe, Isis Marmor Marques, por tudo que representam e por todo amor que sempre compartilharam na trajetória da minha vida.

“Deus é fiel...”
1Cor 1, 9.

AGRADECIMENTOS

A realização de nossos sonhos conta com a participação de pessoas as mais diversas, mas principalmente com a oportunidade de vida que nos é concedida.

Por esta razão, agradeço:

A Deus, meu criador e Senhor, por me permitir viver, amparada sempre por Seu Amor incondicional e Sua infinita misericórdia.

Aos meus pais, Balbino (*in memoriam*) e Isis, que sempre estiveram presentes me apoiando, de uma forma ou de outra. Sem eles, certamente, eu não seria quem sou. A eles o meu mais profundo agradecimento!

Ao meu amado noivo, Gustavo de Matos Kwamme, por todo seu amor, traduzido por sua compreensão, companheirismo, paciência, estímulo e carinho em todos os momentos neste tempo muito trabalhoso que foi a concretização de mais esta etapa em minha vida! Muito obrigada!

A minha orientadora, Maria Lúcia Tiellet Nunes, pela coragem da acolhida em um tema de pesquisa tão novo nesta universidade! Pelo seu profissionalismo e incentivo, parabéns ao nosso triunfo!

Ao professor Brasília, pela paciência "estatística" e dedicação, tão importantes na realização deste estudo.

Às bolsistas Carolina Pavan, Bruna Amaral, Luiziana Schaefer, Thamis Zeni, Diana dos Santos, Gabriela Guerra e Lilian Lapchik que me auxiliaram na primeira etapa do trabalho; e aos colegas do grupo da Prof.^a Maria Lúcia que me acolheram na mudança de orientadora.

À professora Graciela I. de Jou, por me apresentar a Psicologia Positiva, e à professora Marilene Zimmer, por todas as "dicas" importantes para pesquisa científica.

A todos os professores do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e de outras áreas, como o Monsenhor Zilles, que, de uma maneira ou de outra, estimularam-me a reflexões importantes neste período. Agradeço, também, às secretárias do Programa, Claudia Antônia de Los Angeles Silveira e Inêz Verginia Giasson que sempre estiveram disponíveis; pelo profissionalismo e eficiência, por enxergarem muito além de suas funções!

Este trabalho também não seria possível sem o “sim” da empresa onde foi realizado. A todas as pessoas que acreditaram neste trabalho, em busca de uma vida melhor e de mais qualidade, o meu agradecimento.

A todos os meus colegas, amigos e familiares que estiveram presentes, com sua amizade, seu conhecimento, escutando, dando apoio, incentivando durante todo este caminho, um tanto árduo, mas muito gratificante quanto ao seu valor para uma vida melhor em sociedade.

Em especial, agradeço às queridas Cristina Copetti, Cristina de Ross e à minha comadre, Liana Cristina Tubelo, por toda a amizade e apoio durante minha trajetória acadêmica e de vida! Percebe-se, incluso aos nomes de vocês, Cristo!!! Muito, muito obrigada de coração!!!

SUMÁRIO

RESUMO.....	09
ABSTRACT.....	10
INTRODUÇÃO.....	11
Sessão 1 - Bem-Estar Subjetivo e Atividade Física - Revisão da Literatura.....	13
Sessão 2 - Técnica de Expressão Corporal e Qualidade de Vida	30
CONCLUSÕES.....	49
ANEXO 1- Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP – PUCRS.....	51

RESUMO

Esta dissertação examina a atividade física e o bem-estar desde a perspectiva da Psicologia Positiva. Está composta de duas sessões. A primeira sessão é uma revisão da literatura de forma a identificar conceitos que envolvem a temática, ou seja, Psicologia Positiva, bem-estar subjetivo, atividade física, Técnica de Expressão Corporal e auto-estima, assim como estudos que buscam documentar os efeitos positivos da prática de atividade física na qualidade de vida. De modo geral, sobre o tema qualidade de vida e atividade física, embora encontrados em número expressivo, no tocante a sujeitos adultos e hígidos, os artigos se tornam mais escassos. Quando referentes ao uso de Técnica de Expressão Corporal, então, os estudos localizados são em número diminuto. A segunda sessão da dissertação apresenta os resultados de uma intervenção com utilização da Técnica de Expressão Corporal com o objetivo de examinar seus efeitos no bem-estar dos participantes. Durante cinco meses, adultos hígidos, uma vez por semana, participaram de um programa de intervenção com a referida técnica; questionários e escalas de desenvolvimento emocional, saúde geral, bem-estar subjetivo e auto-estima foram administradas aos 19 participantes (idade média 30,21 anos), em três momentos da pesquisa: antes, imediatamente após e sete meses finda a intervenção. As medidas evidenciam que os escores mais elevados para o lado positivo se encontram em relação à saúde geral, auto-estima e ao bem-estar subjetivo, sem o mesmo efeito da intervenção no desenvolvimento emocional. É possível afirmar o efeito positivo da Técnica de Expressão Corporal nos participantes, evidenciados ainda através de seus depoimentos, registrados em vídeo ou em respostas a questões abertas, ao longo da experiência.

Palavras-chaves: Psicologia Positiva; Bem-estar Subjetivo; Qualidade de Vida; Atividade Física; Técnica de Expressão Corporal.

Área conforme classificação CNPq:
7.07.00.00-1 (Psicologia)

Sub-área conforme classificação CNPq:
7.07.07.02.2 (Desenvolvimento Social e da Personalidade)

ABSTRACT

This master's dissertation examines physical activity and subjective well-being from Positive Psychology perspective. It is composed by two sections. The first section reviews the literature in order to identify concepts regarding the topics: Positive Psychology, subjective well-being, physical activity Body Expression Technique and self-esteem, as well as to review studies which document evidence of positive effects of physical activity on life quality. In general papers on life quality and physical activity, even though expressive in numbers, when regarding healthy adults the numbers of articles is reduced. When about the use of Body Expression Technique then the found articles are even more reduced in numbers. The second section of this dissertation presents the results of an intervention with Body Expression Technique which objective was to examine the effects of such activity on the subjective well-being of the participants. Durant five months, healthy adults participated once a week in an intervention program with the mentioned technique; questionnaires and scales of emotional development, general health, subjective well-being and self-esteem were administered to the 19 subjects (median ages 30.21 years), in three moments: before, right after the last day of the intervention and seven months later. The measures demonstrate higher scores in the positive end of scales regarding general health, self-esteem and subjective well-being but not regarding emotional development. It is possible to assume the positive effect of Body Expression Technique in the participants, evident also in their feedback recorded on video or in their responses to open questions during the experience.

Key Words: Positive Psychology; Subjective Well-being; Quality of Life; Physical Activity; Body Expression Technique.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa de mestrado foi realizada com intuito de verificar cientificamente o que, na prática, a mestranda vinha percebendo e desenvolvendo durante sua trajetória profissional como professora e facilitadora em dinâmicas de grupo, especialmente com Técnicas de Expressão Corporal.

Esta dissertação foi inicialmente desenvolvida no grupo de pesquisas coordenado pela Professora Dr^a. Graciela Inchausti de Jou, do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUCRS. A pesquisa se consolidou sob a orientação da Professora Dr^a. Maria Lúcia Tiellet Nunes, em seu grupo de pesquisa no mesmo Programa da referida Universidade.

Para o trabalho da dissertação, foi elaborado o projeto de pesquisa, tendo sido aprovado pela Comissão Científica da Faculdade de Psicologia e pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS (Anexo 1).

A partir do desenvolvimento do projeto, a dissertação está composta por duas sessões. A primeira trata da literatura pertinente aos temas Psicologia Positiva, qualidade de vida, bem-estar subjetivo, auto-estima, atividade física e Técnica de Expressão Corporal. A segunda sessão apresenta os resultados de uma intervenção centrada em atividade física, em particular Técnicas de Expressão Corporal.

No Brasil, estudos que envolvam a atividade física, em especial com Técnicas de Expressão Corporal, em relação ao Bem-estar Subjetivo e Qualidade de Vida são quase inexistentes. Por isso, para compor a primeira sessão deste texto, houve dificuldades em encontrar artigos, capítulos de livros e livros que envolvessem a temática ou parte dela. A busca foi realizada nos acervos da biblioteca da Escola de Educação Física da UFRGS e da Biblioteca Central da PUCRS; ainda, foi realizada busca eletrônica nas bases de dados Web of Science, PsicoInfo, Sport Discurs, Medline e Lilacs, com os descritores bem-estar subjetivo, psicologia positiva, atividade física, técnica de expressão corporal, consciência corporal, com a versão em inglês, quando necessário.

Para o desenvolvimento da pesquisa empírica descrita na segunda sessão, foi criado um programa de intervenção para demonstrar seus efeitos na qualidade de vida, nos diversos níveis, sejam eles físico, emocional ou social. O programa abrangeu dimensões de autoconhecimento, perpassando pelo desenvolvimento emocional, que, como pontuam Bisquera et al. (1988), citados por Hernandes (2002), é uma parte do desenvolvimento

global do ser humano. Questões como expressão de sentimentos, desenvolvimento de habilidades sociais e maior integração entre participantes (aceitando, e sendo aceito pelos demais, valorizando as relações sociais e a adaptando-se a situações novas), promoção da auto-estima (reconhecendo suas habilidades e potencialidades, o gosto pelas atividades que realiza e a capacidade de sentir-se adequado) e da criatividade (obtendo uma maior flexibilidade e originalidade de idéias e comportamentos) são aspectos importantes a buscar na realização de um programa dessa natureza. Outras dimensões também comportam este autoconhecimento, através da técnica utilizada, entre elas: a comunicação, cooperação, competição, motivação, liderança, processos cognitivos básicos (atenção, memória, percepção dos sentidos), confiança, planejamento, sentido da vida.

A seguir é apresentado, portanto, o desenvolvimento dessa dissertação: a primeira e a segunda sessão e, por fim, considerações finais.

Referência – Hernandes, E. O. C. (2002). *Desenvolvimento emocional através do canto coral na terceira idade*. Dissertação de mestrado não publicada, Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul/Universidade Paranaense - UNIPAR, Brasil.

PRIMEIRA SESSÃO

O BEM-ESTAR SUBJETIVO E ATIVIDADE FÍSICA REVISÃO DA LITERATURA

RESUMO: A *Psicologia Positiva* é uma ciência que se detém no estudo de três pilares: a experiência subjetiva positiva, as habilidades, forças e virtudes individuais positivas e as instituições positivas – as quais servem para dar apoio a essas experiências e traços positivos vantajosos para qualquer pessoa. O *Bem-estar Subjetivo*, braço de estudo da Psicologia Positiva, refere-se a como as pessoas pensam e sentem suas vidas, tanto de uma perspectiva global quanto em situações específicas como trabalho, família, lazer, entre outros pontos. O objetivo aqui é estudar a relação da *atividade física*, mais especificadamente, a *Técnica de Expressão Corporal*, com o Bem-estar Subjetivo e a *Auto-estima* dentro do arcabouço da Psicologia Positiva.

Palavras-chave: Psicologia Positiva; Bem-estar Subjetivo, Atividade Física, Técnica de Expressão Corporal, Auto-Estima.

THE SUBJECTIVE WELL-BEING AND THE PHYSICAL ACTIVITY LITERATURE REVIEW

Positive Psychology is the science which studies three points: positive subjective experience, abilities, strength and virtues in individuals and institutions that support these positive experiences and traits beneficial to anyone and any institution. Subjective Well-being, from Positive Psychology point of view, concerns how people think and fell about their lives in a global perspective and specifics situations concerning work, family and leisure activities. The aim is to study the relationship between physical activity, more specifically, the Body Expression Technique and Subjective Well-being and Self-esteem in Positive Psychology theory.

Key-words: Positive Psychology; Subjective Well-being; Physical Activity; Body Expression Technique; Self-esteem;

Introdução

No panorama geral da Psicologia, observa-se que, nos últimos 50 anos, foram realizados grandes investimentos na área da Psicologia Cognitiva, tentando investigar os processos mentais e como esses atuam na interação do ser humano com seu meio. Vários modelos foram formulados sobre memória, atenção e representação mental, explicando como se adquirem e se organizam os conhecimentos que fazem parte da vida de todo o indivíduo. No entanto, a Psicologia Cognitiva, apesar de estar voltada ao estudo de um grupo de funções mentais, pouco investiu em estudos sobre as funções de alegria, do prazer e de seus opostos, tristeza e desprazer, principalmente quando se compara com estudos sobre memória e atenção (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999). Esses autores apontam que certas lacunas nas pesquisas não se devem a importância do tema, apenas refletem a história dos assuntos predominantes na Psicologia Moderna.

Giacomoni (2002) afirma que nos primórdios da Psicologia Cognitiva, o estudo das emoções e dos sentimentos foi pouco explorado na abordagem do processo da informação. Entretanto, nas últimas décadas, foram desenvolvidos trabalhos sobre congruência entre estados de humor e evocação de palavras (Bower, 1981), relação entre emoções positivas e saúde física (Taylor, Kemeny, Reed, Bower, & Gruenewald, 2000) e diferença de memória de palavras com diferente carga emocional (Stein & Rohenkohl, 2003). Também começaram a aparecer trabalhos, de forma mais sistemática e profunda, realizados por cientistas sociais e do comportamento; essas análises investigam as percepções dos indivíduos sobre si mesmos, como auto-estima (Campbell & Fairey, 1985), auto-eficácia (Bandura, 1997), qualidade de vida e sensação de bem-estar (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999), chamando atenção para questões como felicidade e qualidade de vida. Portanto, pode-se pensar nesses estudos como uma forma de retratar a iniciativa da Psicologia, em geral, e da Psicologia Cognitiva, em particular, para trabalhar com questões de emoção, estado de humor, sentimentos e suas inter-relações com os processos cognitivos.

Na virada deste milênio, surge, então, um novo olhar sobre a Psicologia – novidade essa que teve início em 1998, com Martin Seligman, presidente da American Psychological Association. Naquela época, Seligman convidou outros três cientistas que, já há algum tempo, empenhavam-se em pesquisar o bem-estar e a felicidade. Juntos

construíram os três pilares que sustentariam o conteúdo de um movimento científico denominado *Psicologia Positiva*.

O primeiro pilar consistiu no estudo da emoção positiva e estava ao encargo de Edward Diener. Mihaly Csikszentmihalyi, responsável pelo segundo pilar, ocupou-se do estudo do caráter positivo, as forças e virtudes cujo exercício regular produzem emoção positiva. O terceiro pilar, ao encargo de Kathleen Hall Jamieson, constituiu-se no estudo das instituições positivas, incluindo a análise sobre as grandes estruturas que transcendem o indivíduo e dão suporte ao caráter positivo, como democracia, liberdade de imprensa, educação, entre outras. Ainda outros cientistas estiveram colaborando como, por exemplo, Robert Nozick, que se encarregou das questões filosóficas envolvidas na pesquisa. Esses cientistas formaram, então, uma rede de Psicologia Positiva, envolvendo muitos acadêmicos experientes e cuja coordenação coube a Peter Schulman, e a direção ao próprio Seligman (Seligman, 2004).

Conforme Seligman e Csikszentmihalyi (2000), a Psicologia Positiva é uma ciência que estuda, portanto, três aspectos principais. O primeiro se refere às experiências subjetivas positivas, tais como bem-estar, contentamento e satisfação, esperança e otimismo, *flow*¹ e felicidade. O segundo diz respeito aos traços individuais positivos, como capacidade de amar e perdoar, vocação, coragem, habilidades interpessoais, sensibilidade estética, perseverança, originalidade, aptidões, espiritualidade, talento e sabedoria. O terceiro aspecto é o grupal: virtudes cívicas e instituições positivas, atuantes no processo de desenvolvimento do ser humano (família sólida, democracia, um amplo círculo moral), que movam indivíduos para uma melhor cidadania, isto é, responsabilidade, educação, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e trabalho ético.

Assim, nos últimos anos, desenvolveu-se a Psicologia Positiva, cujo objetivo é estudar características e estratégias de pessoas com um perfil positivo, voltado à manutenção e desenvolvimento de pensamentos e ações construtivas, ou seja, aquelas que apresentam virtudes como perseverança, esperança, fé, entre outras, relacionando essas características e estratégias ao conceito de felicidade. Da mesma forma, essa nova área procura investigar os fatores que as pessoas relacionam a sua percepção de felicidade.

Esse novo enfoque desvia, em parte, a atenção do mal-estar, da patologia e da doença, (focos desenvolvidos, principalmente, a partir da Segunda Grande Guerra), para

¹ *Flow*, segundo Csikszentmihalyi (1992), “são aspectos positivos da experiência humana como alegria, criatividade e o processo de envolvimento total com a vida” (p. 9); é o estado de gratificação em que se entra quando as pessoas se concentram completamente no que estão fazendo.

bem-estar psicológico, prevenção, promoção da saúde e felicidade. Assim, a Psicologia passa a estudar, de uma maneira mais aprofundada e academicamente científica, a construção de qualidades positivas, sua manutenção e o seu desenvolvimento. Interessa-se, por conseguinte, em verificar que tipos de fatores estão presentes na manutenção de um estado de bem-estar nas pessoas, procurando esclarecer a influência de fatores como educação, família, lazer, esportes e trabalho (Giacomoni, 2002; Paludo & Koller, 2006).

Sintetizando, a Psicologia Positiva apresenta uma mudança que consiste na busca de um modelo de prevenção de doença, focalizada na construção de competências no lugar da correção de fragilidades. O enfoque passa, então, do estudo das fraquezas e dos danos para o estudo do vigor e de virtudes como coragem, otimismo, habilidades interpessoais, fé, trabalho ético, esperança, honestidade, perseverança, capacidade de insight, entre outras características (Giacomoni, 2002; Sheldon & King, 2001).

A Psicologia Positiva se compromete, assim, segundo Seligman e Csikszentmihalyi (2000), com a promoção da qualidade de vida e a prevenção de patologias e doenças que surgem quando a vida é sentida como inútil e sem significado.

A Organização Mundial da Saúde, preocupada com a necessidade de certa unificação de critérios para elaborar uma significação mais precisa da expressão *qualidade de vida*, adotou o seguinte conceito para defini-la: “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (citado por Fleck et al., 1999, p.20).

Diener e Suh (1997) afirmam, também, que o elemento subjetivo é essencial na avaliação da qualidade de vida de um indivíduo ou de um grupo. Segundo esses autores, cada pessoa reage diferentemente a circunstâncias semelhantes, o que inviabilizaria utilizar os indicadores sociais² e econômicos como os únicos capazes de avaliar a qualidade de vida. Os indicadores sociais incluem saúde (mortalidade infantil, média per capita de médicos e longevidade) e nível de criminalidade (taxas de homicídio, média per capita de polícias, entre outros). E os indicadores econômicos têm por base a satisfação de preferências, em que a qualidade de vida possa ser medida pelos recursos materiais e desejos individuais.

² Segundo Diener e Suh (1997), indicadores sociais são medidas sociais que refletem as circunstâncias objetivas das pessoas em uma dada cultura ou região.

Desta maneira, verifica-se a importância de como cada indivíduo percebe seu bem-estar e sua qualidade de vida, independente de situações objetivas. O que para alguns pode ser considerado um grande problema como, por exemplo, a quantia do salário que recebe, para outros pode não afetar tanto sua percepção de felicidade.

Conforme Seligman (2004), mais que o próprio dinheiro, o que influencia a felicidade é a importância que você dá a ele. O materialismo parece ser contraproducente: em todas as faixas de rendimento, aqueles que valorizam mais o dinheiro do que outras metas estão menos satisfeitos com o que ganham e com a vida como um todo, embora não haja uma explicação precisa para isso (p. 72).

Seligman (2004) apresenta uma pesquisa internacional em que os estudiosos compararam o bem-estar médio subjetivo daqueles que vivem em países ricos aos que vivem em países pobres. Foram entrevistadas 1.000 pessoas de 40 países a respeito de sua satisfação com a vida como um todo. Comparou-se o nível médio de satisfação com o poder de compra correspondente a cada país. Essa pesquisa mostrou que o poder geral de compra do país e a satisfação média com a vida caminham na mesma direção, porém assim que o produto interno bruto atinge 8.000 dólares ou mais, por pessoa, não existe mais tal correlação. Por exemplo: “os suíços ricos são mais felizes que os búlgaros pobres, mas a riqueza tem pouca importância quando se trata de um cidadão da Irlanda, Noruega ou Estados Unidos” (Seligman, 2004, p. 70). Há também muitas exceções à associação riqueza/satisfação com a vida; em países como Brasil, China continental, Argentina, Nigéria e Índia, foi encontrado muito mais satisfação na vida do que seria de supor com base em sua riqueza. Esses dados indicam, conforme Seligman (2004), que, em algumas realidades parece existir uma necessidade de atingir um nível de conforto que, ultrapassado, representa pouca ou nenhuma felicidade e, ainda, em outros contextos, como China, Índia e Nigéria, por exemplo, verifica-se que o poder aquisitivo não é fator determinante para a felicidade.

Bem-Estar Subjetivo

O estudo do bem-estar subjetivo (BES) tem despertado, nos últimos tempos, um crescente interesse por parte dos pesquisadores. Segundo Cuadra e Florenzano (2003), a atual ênfase na investigação desse tema reflete uma tendência social que focaliza uma nova dimensão até agora pouco considerada, tanto cultural como academicamente: o bem-

estar é uma condição importante para o ser humano. Sendo assim, afirmam os autores, é necessário defini-lo como um conceito cientificamente válido.

Esta área – que estuda o bem-estar subjetivo – comporta, conforme Giacomoni (2002), os mais diversos termos: o próprio bem-estar subjetivo (Diener, 2000); otimismo (Peterson, 2000); felicidade (Argyle & Lu, 1990; Csikszentmihalyi, 1992); espiritualidade (Volcan, Souza, Mari, & Horta, 2003); qualidade de vida (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999). Albuquerque e Tróccoli (2004), por exemplo, destacam que o BES é um estudo científico da felicidade, considerando os seus aspectos causadores, as situações que podem atuar na redução dos níveis de felicidade do ser humano e os indivíduos propriamente ditos.

Para a maioria dos pesquisadores desta área, BES é considerado uma avaliação tanto cognitiva como emocional da própria existência, a qual se refere ao pensamento das pessoas e ao sentimento sobre suas vidas. Na avaliação cognitiva, o indivíduo faz um julgamento consciente sobre seu estado como um todo, ou em aspectos específicos, como lazer, trabalho ou família, entre outros. Na emocional ou de afeto, o indivíduo experiencia humores e emoções – prazerosas ou não (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Diener, Suh, & Oishi, 1997; Emmons, 1986).

A partir dessa argumentação, Anguas (1997) e Martinez e Garcia (1994) apontam para o consenso que se tem sobre as dimensões do BES, incluindo satisfação com a vida e afetos positivos e negativos.

A satisfação em relação à vida refere-se ao julgamento cognitivo, conforme exposto anteriormente. Nesta dimensão, o juízo e a avaliação geral da própria existência ou de algum aspecto específico aparecem como representações mentais do *self*. Assim, as pessoas têm um nível de bem-estar subjetivo, são capazes de julgar os acontecimentos de suas vidas – bons ou maus – mesmo que, muitas vezes, não estejam conscientes disso. Observa-se que seu sistema psicológico oferece uma avaliação constante acerca da experiência vivida. Essa avaliação, por conseguinte, será decisiva na sensação de si mesmo, ou *sense of self* (Horowitz, 2002; Stingel, 2003).

Já a dimensão do afeto positivo diz respeito a uma sensação de contentamento experimentado, em um determinado momento, como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade. É um sentimento transitório de prazer ativo. Uma descrição de um estado emocional e não um julgamento cognitivo.

Enquanto, por sua vez, a dimensão de afeto negativo, segundo Diener (1995), caracteriza um estado de distração e engajamento desagradáveis, como ansiedade, depressão, aborrecimento, pessimismo, agitação, entre outras desordens psíquicas.

Bem-Estar Subjetivo e Auto-Estima

A auto-estima é uma denominação que se dá a um dos três componentes (avaliativo, cognitivo e comportamental) do autoconceito. Refere-se ao componente avaliativo que consiste na avaliação global que a pessoa faz do seu próprio valor e se manifesta, na maioria das vezes, como a aceitação de si mesmo como pessoa e por sentimentos de valor pessoal e de autoconfiança. É através da auto-estima que as informações são filtradas, de forma a aceitar aquelas consistentes com a imagem contida no autoconceito. Este é formado por esquemas ou auto-esquemas (representações mentais das características pessoais) que filtram as informações, retendo e integrando aquelas que sejam consistentes com a estrutura dos próprios esquemas (Tamayo et al., 2001). Conforme Carara (2004), vários autores definem a auto-estima como a atitude positiva da pessoa para com ela própria.

Coopersmith (1967) e Rosenberg (1973) já, anteriormente, também consideravam a auto-estima parte do autoconceito. Porém, para estes autores, a auto-estima expressa um sentimento ou uma atitude de aprovação ou repulsa de si próprio (em que medida a pessoa se considera capaz, significativa, bem-sucedida, valiosa, ou não). É o juízo pessoal de valor expresso em atitudes que o indivíduo tem consigo mesmo. Deste modo, a auto-estima é concebida, também, por estudiosos atuais, como García Del Cura, 2001 (citado por Mosquera & Stobäus, 2004), como o conjunto de atitudes que cada um tem a seu respeito, bem como a percepção avaliativa sobre si mesmo. Para estes autores, a auto-estima não é estática: apresenta variações e se revela diante de acontecimentos psíquicos e fisiológicos, ou seja, é um estado ou modo de ser, no qual o indivíduo participa com idéias, positivas ou negativas, a respeito de si mesmo. “... é como cada um se gosta” (Mosquera & Stobäus, 2004, p. 9), referindo-se a auto-estima como o nível de afeição ou rejeição que a pessoa experiencia por si própria. Eventos diários positivos e/ou negativos e mudanças de humor covariam com mudanças diárias na clareza do autoconceito (Nezlek & Plesko, 2001); e este é determinado tanto pela situação social no qual se encontra o sujeito, como pelos seus interesses, suas metas e motivações do momento, reafirmando,

desta forma, o caráter dinâmico da auto-estima. Sendo assim, esta se constitui, segundo Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi e Lagerspetz (1999), em um dos determinantes mais importantes do bem-estar psicológico e do funcionamento social.

É através da comunicação consigo mesmo e com o outro que o indivíduo se autoconhece e, a partir daí, é possível descobrir capacidades e habilidades, perceber virtudes e melhorar a auto-estima e o bem-estar. Mosquera e Stobäus (2004), reportando-se a Cooley e Mead, salientam a importância da auto-estima no fenômeno do autoconhecimento: o ser humano representa a visão de si mesmo, de como vê os outros e de como é visto por eles.

A relação entre bem-estar subjetivo e auto-estima tem sido verificada por muitos autores (Anderson, 1977; Czaja, 1975; Drumgool, 1981; Ginandes, 1977; Higgins, 1978; Kozma & Stones, 1978; Peterson, 1975; Pomerantz, 1978; Reid & Ziegler, 1980; VanCoevering, 1974; Wilson, 1960), conforme citado por Diener (1984). Segundo ele, o *self* é altamente correlacionado com o bem-estar subjetivo; as pessoas devem ter bons níveis de auto-estima para estarem satisfeitas com suas próprias vidas. Além disso, para o autor, a auto-estima elevada é um dos mais fortes preditores do bem-estar subjetivo. Os estudos de Campbell, Converse e Rodgers (1976) afirmam que a satisfação com o *self* apresenta alta correlação com a satisfação de vida em qualquer variável. Laxer (1964) e Wessman e Ricks (1966) verificaram que a auto-estima tende a cair durante os períodos de infelicidade, mostrando assim, segundo Diener (1984), uma probabilidade de a relação entre humor e auto-estima ser bidirecional.

Entretanto, é interessante salientar a existência de estudos nos quais a relação do bem-estar subjetivo com a auto-estima é questionada. Há pesquisas apresentando-a como fraca e complexa, conforme Reid e Ziegler (1977), Wessman e Ricks (1966) e Wolk e Telleen (1976), citado por Diener (1984).

Percebe-se, portanto, opiniões diversificadas indicando, por exemplo, segundo Ruff (1989), que a auto-estima é um dos componentes do bem-estar, mais especificamente em relação à satisfação com a vida, enquanto outros autores, como Bergman e Scott (2001) e Yarcheski, Mahan e Yarcheski (2001), a correlacionam apenas como uma variável independente (citados por Arteché & Bandeira, 2003).

Bem-estar Subjetivo, Auto-estima e Atividade Física

A partir da década de 80, aproximadamente, a literatura revisada por Fox (1999) demonstrou o impacto da atividade física em situações como depressão, ansiedade e estresse, emoção, humor e bem-estar, auto-estima e autopercepções, qualidade do sono e efeitos negativos do exercício.

Biddle (citado por Fox, 1999) apresentou estudos experimentais indicativos do efeito positivo no humor através de exercícios de intensidade moderada. Assim, Hills e Argyle (1998), ao pesquisarem a atividade física dentre as atividades de lazer, verificaram, da mesma forma, a relação positiva entre humor e esportes/exercícios. Existe também uma forte evidência, segundo Fox (1999), de melhora nos estados de humor, em função de exercícios aeróbicos e de resistência. Além disso, há evidências, não tão fortes, de o exercício ter o poder de melhorar a função cognitiva (tempo de reação aos estímulos em geral, por exemplo) em idosos. Peterson (2000) detectou que pessoas com altos níveis de otimismo são aquelas mais bem-humoradas, perseverantes e bem-sucedidas e apresentam melhor saúde física.

A atividade física pode, também, indiretamente, aumentar o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida, prevenindo doenças e mortes prematuras (Fox, 1999).

Da mesma forma, outros estudos confirmaram a hipótese da existência de uma moderada associação entre atividade física e indícios de bem-estar subjetivo (Stathi, Fox, & McKenna, 2002; Stephens, 1998), todavia tais pesquisas foram realizadas em muitos países, usando métodos e critérios diferenciados.

Apesar de algumas pesquisas estarem discutindo a questão específica do bem-estar subjetivo e atividade física, o que, atualmente, encontrou-se nas bases de dados, tais como Web of Science, PsicoInfo, Sport Discurs, Medline e Lilacs, foram estudos realizados com idosos (McAuley et al., 2000; Stathi, Fox, & McKenna, 2002), pessoas obesas (Berger, 2004), com problemas do sono como apnéia (Hong & Dimsdale, 2003), pacientes com câncer (Oldervoll, Kaasa, Hjermstad, Lund, & Loge, 2004) ou com danos na medula espinhal (Ginis et al., 2003; Lee & McCormick, 2004), por exemplo. Entretanto, há carência de estudos na relação bem-estar subjetivo e atividade física em indivíduos adultos isentos de problemas físicos, mentais ou psicológicos. E, embora haja crescimento desta área através de estudos de pesquisadores estrangeiros, inexistente, até o momento, a divulgação de pesquisas brasileiras sobre a relação do bem-estar subjetivo e atividade

física, muito especialmente no que se refere à Técnica de Expressão Corporal. Foi encontrado, porém, uma dissertação de 1977 sobre a influência de Técnicas de Expressão Corporal no desenvolvimento psicossocial de adolescentes (Greve, 1977).

Nos últimos 20 anos, de acordo com Fox (1999), as pesquisas sobre o papel do exercício físico em relação ao aumento do bem-estar mental em populações em geral têm crescido, principalmente, no referente ao lazer. Hills e Argyle (1998) e Argyle (1999) pesquisaram determinados tipos de lazer e sugeriram serem os esportes ou exercícios físicos os responsáveis pelo grande aumento do nível de bem-estar, devido não somente a maior produção de endorfinas, mas também à interação social que ocorre, ou ao sentimento de auto-eficácia envolvido. Os autores argumentam sobre como as atividades realizadas em grupo (clubes sociais, times, corais, aulas de dança) podem ser fonte de felicidade, principalmente, em pessoas extrovertidas. Essas atividades promovem apoio e integração social, são indutoras de estados de humor positivo e podem satisfazer necessidades sociais. Segundo Fox (1999), existem centenas de estudos e mais de 30 narrativas ou revisões metanalíticas de pesquisa abarcando o potencial do exercício como uma terapia para a depressão e ansiedade clínica e subclínica e o uso da atividade física como propulsora da qualidade de vida, através do aumento da auto-estima, melhora de estados de humor, redução do estado de ansiedade, resiliência ao estresse ou melhora do sono. Conforme esse autor, para cada caso sério de doença mental há muito mais indivíduos que sofrem uma enfermidade geral de baixo bem-estar mental, isto é, “*distress*” emocional, baixa auto-estima, imagem corporal baixa, senso de desesperança e estados crônicos de estresse e ansiedade.

Da mesma maneira, segundo Thirlaway e Benton (1992), diversas pesquisas têm demonstrado o efeito positivo da atividade física regular sobre a saúde física e mental.

Há, portanto, fatores importantes que influenciam a saúde e o bem-estar mental e psicológico. Dentre eles, a auto-estima tem sido considerada fundamental nesse processo, indicada como chave de estabilidade e ajustamento emocional para as demandas da vida (Fox, 2000; Sonstroem, 1997), além de uma forte aliada para o bem-estar subjetivo e a felicidade (Diener, 1984; Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

Diversas pesquisas têm abordado a relação da atividade física e o autoconceito, que abrange o conceito de auto-estima, conforme já discutido. A influência da variável atividade física parece depender não somente dos benefícios fisiológicos, mas, também, da dimensão social que abrange (Tamayo et al., 2001).

A maioria destes estudos foi realizada tendo como sujeitos crianças, adolescentes e estudantes universitários, utilizando atividades esportivas, geralmente, de curta duração, organizadas por terceiros e realizadas em grupo (Tamayo et al., 2001). Estudos como o de Delaney e Lee (1996), com jovens entre 14 e 27 (que estudou a influência da atividade física competitiva e não-competitiva), e de Tamayo et al. (2001), com adultos acima de 40 anos (que abordou a variável atividade física de forma global, sem discriminar o tipo de atividade, nem se era praticada em grupo ou individualmente), confirmam o efeito benéfico do exercício físico sobre o autoconceito dos participantes. Tem-se a impressão de que variáveis como a natureza da atividade física e o tipo da amostra são relevantes, assim como a metodologia utilizada, (como, por exemplo, incluir junto com a variável atividade física ou esportiva outras variáveis, como aprendizagem de novas habilidades esportivas e clima de competição) e, particularmente, a diferença na medida do autoconceito acarretam divergências nos resultados das pesquisas.

No que concerne, especificamente, aos estudos da relação entre auto-estima e a atividade física há uma crescente evidência de que o exercício pode aumentar também, em alguns casos, a auto-estima global (Fox, 1999). Assim também sugerem muitos outros autores conforme Folkins e Sime (1981) e Hughes (1984) (citado por McAuley, Mihalko, & Bane, 1997), assinalando que, dentre grande número de variáveis psicológicas passíveis de influência pelo exercício e atividade física, está a auto-estima, que pode receber o maior benefício potencial.

Segundo McAuley, Mihalko e Bane (1997), muitas pesquisas especializadas nesta literatura apontam uma associação positiva entre a participação em atividades físicas e altos níveis de auto-estima. Além de trazer benefícios físicos, o exercício é muito proveitoso psicologicamente para pessoas idosas, incluindo intensificação nos estados de humor positivo e redução dos estados de humor negativo, aumento da auto-eficácia e da imagem corporal e melhora da auto-estima (Bozoian, Rejeski, & McAuley, 1994).

Recentemente, foram publicados os resultados de uma pesquisa realizada por Elavsky et al. (2005). Foram examinados idosos através de um programa de exercícios. A coleta de dados aconteceu em seis meses, um ano e após cinco anos; os autores acreditam ser o estudo mais longo deste tipo. O público alvo tinha 65 anos ou mais e era sedentário. O programa foi composto por caminhadas ou alongamento e aulas de exercício tônico, três vezes por semana, durante seis meses. Os pesquisadores avaliaram, além da saúde física dos participantes, qualidade de vida; auto-estima, auto-eficácia (suas crenças e confiança

nas suas habilidades) e afeto (seus níveis de contentamento e felicidade). Seis meses após, os estudiosos concluíram que os participantes não somente estavam melhores fisicamente, mas também confiantes e contentes. Após um e cinco anos, conforme as coletas de dados, foi concluído que os efeitos tanto físicos como psicológicos continuaram para aqueles que se mantiveram em atividade.

Considerações Finais

A revisão de literatura realizada neste artigo traz a nova perspectiva da Psicologia: a Psicologia Positiva, voltada à pesquisa da experiência subjetiva positiva, das habilidades e virtudes individuais positivas e das instituições positivas. A partir disso, procurou-se abordar o bem-estar subjetivo e a auto-estima e suas relações com atividade física.

Percebe-se, com esta pesquisa, a estreita relação entre auto-estima e bem-estar, sendo aquela uma variável importante para o bem-estar subjetivo. O aumento da auto-estima pode, também, ser o maior benefício dentre as variáveis psicológicas influenciadas pelo exercício e atividade física. Entretanto, no que concerne ao bem-estar subjetivo e sua relação com a atividade física, mais especificamente a Técnica de Expressão Corporal, constatou-se carência de estudos, principalmente nos aspectos referentes a indivíduos adultos sem deficiências físicas, ou sem problemas de saúde física, mental ou psicológica. Desta forma, considera-se importante aprofundar os estudos sobre a relação entre o bem-estar subjetivo e a atividade física, lançando-se mão deste novo enfoque da Psicologia, isto é, pesquisando o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida não somente através da diminuição de fatores referentes ao mal-estar, patologias e doenças como stress, ansiedade e depressão, por exemplo, mas, também, com o aumento da percepção de auto-estima e bem-estar, preocupando-se com a prevenção e promoção de saúde e felicidade.

Referências

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 153-164.
- Anguas, A. (1997). *El significado del bienestar subjetivo, su valoración en México*. Tesis de Maestría en Psicología Social. Dissertação não publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, Madrid.

- Arteche, A. X., & Bandeira, D. R. (2003). Bem-estar subjetivo: Um estudo com adolescentes trabalhadores. *Psico-USF*, 8 (2), 193-201.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.354-373). New York: Russel Sage Foundation.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and individual differences*, 11, 1011-1017.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Treeman.
- Berger, B. G. (2004). Subjective well-being in obese individuals: The multiple roles of Exercise. *Quest*, 56 (1), 50-76.
- Bower, G. H. (1981). Mood and Memory: A review. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bozoian, S., Rejeski, W. J., & McAuley, E. (1994). Self-efficacy influences feeling states associated with acute exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16 (3), 326-333.
- Campbell, J., & Fairey, P. J. (1985). Effects of self-esteem, hypothetical explanations, and verbalization of expectations on future performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1097-1111.
- Carara, M. C. Q. (2004). *Influências da arte-educação na auto-estima e auto-imagem do adolescente em atendimento psicopedagógico*. Dissertação de mestrado não-publicada, Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *A Psicologia da Felicidade* (D. M. Bolanho, Trad.). São Paulo: Saraiva. (Obra original publicada 1990).
- Cuadra, H. L., & Florenzano, R.U. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12, 1, 83-96.
- Delaney, W., & Lee, C. (1996). Self-esteem and sex roles among male and female high school students: Their relationship to physical activity. *Australian Psychologist*, 30 (2), 84-87.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1995). A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 107-127.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev. Psycho*, 54, 403-425.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Marquez, D. X., Hu, L., et al. (2005). *Annals of Behavioral Medicine*, 30 (2), 138-145.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Fleck, M. P. A., Leal, O. F., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., et al. (1999). Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 21, 19-28.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2, 411-418.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *Intern. J. Sport Exerc. Psychol.*, 31, 228-240.
- Giacomoni, C. H. (2002). *Bem-estar subjetivo infantil: Conceito de felicidade e construção de instrumentos para avaliação*. Tese de doutorado não publicada, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Ginis, K. A. M., Latimer, A. E., McKechnie, K., Ditor, D. S., McCartney, N., Hicks, et al. (2003). Using exercise to enhance subjective well-being among people with spinal cord injury: The mediating influences of stress and pain. *Rehabilitation Psychology*, 48 (3), 157-164.
- Greve, A. M. S. (1977). *Estudo experimental sobre a influência de técnicas de expressão corporal no desenvolvimento psico-social de adolescentes de 13 a 16 anos*. Dissertação de mestrado não-publicada, Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil.

- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Hong, S., & Dimsdale, J. E. (2003). Physical activity and perception of energy and fatigue in obstructive sleep apnea. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35 (7), 1088-1092.
- Horowitz, M. J. (2002). Self and relational observation. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12 (2), 115-127.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation.
- Lee, Y., & McCormick, B. (2004). Factors contributing to subjective well-being of individuals with spinal cord injuries. *Journal of rehabilitation*, 70 (3), 5-12.
- Martinez, M., & Garcia, M. (1994). La auto percepción de la salud y el bienestar psicológico como indicador de calidad de vida percibida en la vejez. *Revista de Psicología de la Salud*, 6 (1), 55-74.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity and well-being in older adults. *Preventive Medicine: An International Journal Devoted to Practice and Theory*, 31 (5) 608-617.
- McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 67-83.
- Mosquera, J. J. M., & Stobäus, C. D. (2004). *Auto-estima, Auto-imagem e Auto-realização na Universidade*. Relatório de Pesquisa não publicado, Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2001). Day-to-day relationships among self-concept clarity, self-esteem, daily events, and mood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 201-211.
- Oldervoll, L. M., Kaasa, S., Hjerstad, M., Lund, J. A., & Loge, J. H. (2004). Physical exercise results in the improved subjective well-being of a few or is effective rehabilitation for all cancer patients? *European Journal of Cancer*, 40 (7), 951-962.
- Paludo, S. S., & Koller, S. H. (2006). Psicologia Positiva, emoções e resiliência. Em D. Dell'Aglio, S. H. Koller & M. A. Yunes (Eds.), *Resiliência e Psicologia Positiva: Interfaces do Risco à Proteção* (pp.69-86). São Paulo: Casa do Psicólogo.

- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Organização Mundial da Saúde (1987). Carta de Otawa para la promoción y educación para la salud. *Revista de Sanidad y Higiene Pública*, 61, 129-139.
- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad* (M. Galiano, Trad.). Buenos Aires: Paidós. (Obra original publicada 1965).
- Salmivalli, C., Kaukiainen, A., Kaistaniemi, L., & Lagerspetz, K. M. J. (1999). Self-evaluated self-esteem, peer-evaluated self-esteem, and defensive egotism as predictors of adolescents' participation in bullying situations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1268-1278.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade Autêntica: Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente* (N. Capelo, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva. (Obra original publicada, 2002).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56 (3), 216-217.
- Sonstroem, R. J. (1997). Physical activity and self-esteem. In W.P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health* (pp.128-143). Washington DC: Taylor & Francis.
- Stathi, A., Fox, K., & McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 76-92.
- Stein, L. M., & Rohenkohl, G. (2003). Made in Brazil: The effect of emotion on memory illusion. In 44th Annual Meeting of the Psychonomic Society Vancouver. Abstracts of the Psychonomic Society, 8, 6-6.
- Stephens, F. (1998). Physical and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.
- Stingel, A. M. (2003). Escalas de bem-estar subjetivo (BES) e avaliação quantitativa em psicoterapia (PPBI). *Arq. Bras. Psiquiatr. Neurol. Med. Legal*, 97 (3), 16-22.
- Tamayo, A., Campos, A. P. M., Matos, D. R., Mendes, G. R., Santos, J. B., & Carvalho, N. T. (2001). A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Estudos de Psicologia*, 2, 157-165.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.

- Thirlaway, K., & Benton, D. (1992). Participation in physical activity and cardiovascular fitness has different effects on mental health and mood. *Journal of Psychosomatic Research*, 36, 657-665.
- Volcan, S. M. A., Souza, P. L. R., Mari, J. J., & Horta, B. L. (2003). Relação entre bem-estar espiritual e transtornos psiquiátricos menores: Estudo transversal. *Revista de Saúde Pública*, 37 (4), 440-445.

SEGUNDA SESSÃO

TÉCNICA DE EXPRESSÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA

RESUMO: A atividade física tem sido muito relacionada à qualidade de vida, entretanto pouco se tem investigado sobre a Técnica de Expressão Corporal, especialmente em adultos isentos de deficiências físicas ou mentais. O objetivo da presente pesquisa é verificar os efeitos de uma intervenção com a Técnica de Expressão Corporal com medidas repetidas (pré, pós-intervenção e *follow up* de sete meses). Os 19 participantes do programa (idade média de 30,21 anos) realizaram a intervenção durante cinco meses, uma vez por semana por uma hora e meia. Foram avaliados, quantitativamente em desenvolvimento emocional, saúde geral, auto-estima e bem-estar subjetivo e qualitativamente através do registro de falas captadas por filmagem das sessões em vídeo, e de uma pergunta aberta. Os resultados demonstram, através do teste Kruskal-Wallis ($p \leq 0,05$), escores mais elevados para o lado positivo em relação à saúde geral, auto-estima e ao bem-estar subjetivo, sem o mesmo efeito da intervenção no desenvolvimento emocional. É possível afirmar o efeito positivo da Técnica de Expressão Corporal nos participantes, evidenciados ainda através de seus depoimentos, registrados em vídeo ou em respostas a questões abertas, ao longo da experiência.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Psicologia Positiva; Bem-estar Subjetivo; Técnica de Expressão Corporal.

ABSTRATC: Physical activity has been associated to life quality even so little has been studied when it comes to Body Expression Technique, especially concerning health adults. The objective of this investigation was to verify the effects of an intervention with Body Expression Technique with data collection with repeated measures (pre, pos and *follow up* 7 months after the intervention). Nineteen participants (mean age 30.21) underwent the intervention during 5 months, once a week for one hour and a half. They were evaluated in a quantitative way regarding their emotional development, general health, self-esteem and subjective well-being and also qualitatively through video and response to an open question. Results demonstrated higher scores in a positive direction

for general health, self-esteem and subjective well-being (Kruskal-Wallis, $p \leq 0,05$), without such effect for emotional development. It is possible to state the positive effect of Body Expression Technique in the participants, evident also in their feedback, registered in video and in their responses to open questions during the experience.

Key-words: Quality of Life, Positive Psychology, Subjective Well-being, Body Expression Technique.

Introdução

Qualidade de Vida é entendida não somente como ausência de doença, mas principalmente ligada ao bem-estar e à prevenção (Fleck et al., 1999); relaciona-se com o bem-estar em seus diversos níveis: físico, mental, social, emocional, espiritual (Figuera, Calvetti, & Müller, 2006; Macedo et al., 2003). Portanto, existe o interesse em perceber o indivíduo em seu bem-estar e integralidade. A Psicologia Positiva, ciência que também estuda o Bem-Estar Subjetivo, tem por base três pilares:

O primeiro é o estudo da emoção positiva; o segundo é o estudo dos traços positivos, principalmente as forças e as virtudes, mas também as ‘habilidades’, como a inteligência e a capacidade atlética; o terceiro é o estudo das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade... (Seligman, 2004, p. 13).

Amplia-se, então, o olhar da Psicologia, em relação a patologias e doenças, para a prevenção e o bem-estar focalizado na construção de competências, ao invés da correção de fragilidades (Giacomoni, 2002). Assim, a Psicologia Positiva se compromete, conforme Seligman e Csikszentmihalyi (2000), com a promoção da qualidade de vida e a prevenção.

A partir disso, o interesse, nesse estudo, voltou-se para pesquisar a inter-relação corpo-mente no que se refere ao bem-estar a partir da perspectiva da Psicologia Positiva.

Uma das possibilidades de pesquisar o bem-estar reside nas evidências científicas que atestam a importância da atividade física para o bem-estar; tais atividades resultam em benefícios físicos, psicológicos e sociais conquistados através de sua prática, principalmente, regular, e de intensidade média (Chagas & Samulski, 1992; Matsudo et al., 1996; Miranda & Godelli, 2003; Vargas, 2004), tanto em populações clínicas quanto não clínicas (Taylor, Sallis & Needle, 1985, citado por Weinberg & Gould, 2001).

Dentre inúmeras atividades corporais, a Expressão Corporal compreende os mais diversos conceitos (Salzer, 1982): técnica (Bossu & Chalanguer, 1975; Greve, 1977; Stokoe, 1977) ou conjunto de Técnicas (Bara, 1974), dentre outros. Porém, é interessante ressaltar as características citadas por estes autores: a) a expressividade do corpo (comunicação no que tange à linguagem que, muitas vezes, não se revela em palavras, mas através de um jogo corporal simboliza e traz à tona todo um sentimento vivenciado internamente); b) a criatividade; c) a espontaneidade; d) a consciência corporal; e) o autoconhecimento concebido através da vivência das habilidades e latência de potencialidades dos participantes; f) a arte do movimento, entre outras. Desta maneira, a

Técnica de Expressão Corporal estimula a pessoa a crescer como um todo (Bonetto, 1972, citado por Greve, 1977). O ser humano, desde a concepção, está em movimento, e na sua presença física se estabelece todo seu ser bio-psico-social-espiritual. A Técnica de Expressão Corporal, doravante TEC, viabiliza, por sua vez, um trabalho em que podem ser desenvolvidas todas estas dimensões, através de jogos corporais - motores, rítmicos, dramáticos, sensoriais, ou de relaxamento. Esta experiência com jogos se torna relevante na medida em que se reconhece a importância do lúdico e, ainda, dessa vivência corporal. O jogo contemporiza uma das características mais significativas do ser humano - a capacidade lúdica (Huizinga,1971). Atividade inerente ao ser humano, representa a capacidade humana de se expressar, dinamizando, segundo Mosquera e Stobäus (1984), suas condições mais vitais. "Jogando aprende a trabalhar, jogando aprende a viver e jogando aprende a amar [...] é através do jogo que ele pretende encontrar a si mesmo, o social e o eterno" (p.22). O jogo, segundo estes autores, é uma organização da atividade física, sendo esta uma atividade global dos seres humanos, com o que se reafirma, portanto, a importância da vivência corporal no desenvolvimento do ser humano como um ser integral.

Desta maneira, a TEC pode influenciar o desenvolvimento psicossocial, conforme Greve (1977). A autora realizou um estudo experimental com jovens de 13 a 16 anos e pôde concluir que as Técnicas de Expressão Corporal são válidas para diminuir o alto grau de ansiedade e introversão, traços marcantes no grupo pesquisado.

Entretanto, é finalidade da presente pesquisa estudar a influência de um programa de Técnicas de Expressão Corporal em adultos sob a perspectiva da Psicologia Positiva, isto é, analisando o desenvolvimento do grupo no que se refere ao desenvolvimento emocional, saúde geral, auto-estima e bem-estar subjetivo.

Objetivo

O objetivo deste estudo foi verificar o resultado de uma intervenção, de 20 sessões, com a Técnica de Expressão Corporal (TEC) em três momentos (antes, após a intervenção e em um *follow up* de sete meses) em relação ao desenvolvimento emocional, saúde geral, bem-estar subjetivo e auto-estima em adultos.

Método

O estudo foi de caráter longitudinal, quase-experimental, para avaliar o efeito da intervenção da atividade física – Técnica de Expressão Corporal – em áreas da vivência humana, como desenvolvimento emocional, saúde geral, bem-estar subjetivo e auto-estima, fatores importantes para a qualidade de vida. A intervenção realizada foi avaliada em três momentos: pré-intervenção, imediatamente após e sete meses depois da intervenção.

Além disso, os resultados são ilustrados através de verbalizações dos participantes, resultantes da discussão sobre a atividade na última sessão da TEC, gravadas em vídeo e também decorrentes de uma questão aberta, apresentada aos participantes no final da penúltima e da última sessão da TEC.

Participantes

A amostra foi composta por 19 adultos, seis homens e 13 mulheres, funcionários de uma empresa de médio porte, situada em Porto Alegre. Os participantes eram isentos de doenças físicas e/ou mentais e foram selecionados por conveniência, com idades que variavam entre 22 e 47 anos (média de 30,21), (desvio padrão igual a 7,29).

Instrumentos

Foram utilizados os instrumentos abaixo identificados.

1-Questionário com Dados de Identificação: composto por 20 perguntas, com o fim de registrar os dados pessoais dos participantes.

2-Questionário de Dimensão do Desenvolvimento Emocional. Instrumento composto por 14 questões, contemplando dimensões como: consciência emocional, expressão de sentimentos, auto-estima e autoconceito, habilidades sociais e integração, autocontrole, relaxamento e criatividade (Hernandes, 2002).

3-Questionário de Saúde Geral (QSG 12). Instrumento composto por 12 questões - é uma versão abreviada e adaptada por Sarriera, Schwarcz e Câmara (1996) do Questionário de Saúde Geral de Goldberg (1972). É um dos instrumentos mais utilizados

para medir bem-estar psicológico, inclusive com validação convergente com o bem-estar subjetivo (Gouveia et al., 2003).

4-Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). Instrumento que contempla 62 questões, expostas em duas subescalas que medem afeto positivo e negativo, bem como a satisfação com a vida. Escala desenvolvida e validada por Albuquerque (2003) em populações não desviantes da normalidade em termos de saúde mental.

5-Escala de Auto-Estima de Rosemberg (Rosemberg, 1973). Instrumento composto de 10 itens, utilizado tanto nacional quanto internacionalmente. É uma escala unidimensional designada a avaliar globalmente a atitude positiva ou negativa de si mesmo (Assis et al., 2003).

6- Uma pergunta aberta, proposta no final de cada sessão da TEC, sobre como os participantes se sentiram durante e logo após a mesma. Para esta pesquisa foi utilizada somente a pergunta aberta das últimas duas sessões.

7-Gravação das sessões em áudio e vídeo. Foi utilizada, nesta pesquisa, somente a gravação da última sessão com *feedback*.

Procedimentos

Depois de aprovado o projeto de pesquisa pela diretoria da empresa, o setor de recursos humanos convidou funcionários a participarem da pesquisa. Aos participantes que responderam ao convite foi esclarecida a pesquisa, e aqueles que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), tendo sido o projeto aprovado pela Comissão Científica da Faculdade de Psicologia da PUCRS e pelo Comitê de Ética da referida Universidade.

Os participantes realizaram 20 sessões da TEC, abaixo explicadas, de forma resumida, durante cinco meses, uma vez por semana, durante uma hora e trinta minutos. Antes do início desse trabalho, responderam ao instrumental da pesquisa. As sessões foram gravadas em áudio e em vídeo. Logo após o término de cada sessão, os participantes respondiam a uma questão aberta com o objetivo de refletir sobre seus sentimentos durante a intervenção. Finalizada a intervenção, todos os participantes foram submetidos ao mesmo instrumental. Após sete meses do término da intervenção, fez-se um *follow up*, utilizando-se, novamente, os instrumentos.

Programa de Técnica de Expressão Corporal

O programa detalhado foi integrado por jogos de integração social e de criatividade: motores, rítmicos, dramáticos, de relaxamento e que trabalhassem os sentidos. Além de exercício corporal, a TEC inclui um tempo de reflexão e de *feedback*.

Jogos Motores - exercícios que melhorem a coordenação, as habilidades físicas, alongamentos, ginásticas corretivas, que objetivem também o autoconhecimento, a auto-estima e a integração social; Jogos Rítmicos - exercícios que desenvolvam a capacidade rítmica, atenção, memória, noções espaço-temporais, a criatividade, o autoconhecimento, a integração do grupo, a auto-estima; Jogos Dramáticos – exercícios que desenvolvam a capacidade lúdica, a criatividade, a arte dramática, a expressão do corpo e dos sentimentos, a representação; Jogos Sensoriais – exercícios *indoor* e *outdoor* que trabalhem a percepção dos sentidos olfativos, auditivos, visuais, gustativos e de tato, a integração com o meio ambiente, o autoconhecimento, a auto-estima; Relaxamento – exercícios que objetivam a consciência corporal, a imaginação, a memória, o autoconhecimento, a auto-estima. Atividade que trabalha a respiração e a descontração física.

Os exercícios foram feitos individualmente, em duplas, trios, grandes ou pequenos grupos e, também, com o grupo todo junto. Além disso, ao longo das sessões era oferecido aos participantes um *feedback* sobre as atividades realizadas; momento este que era aproveitado para reflexões individuais e em grupo.

As sessões ocorreram no salão de um clube próximo, reservado pela empresa.

Apresentação e Discussão dos Resultados

Os resultados são apresentados a partir de tabelas relativas a características sóciodemográficas dos participantes e tabelas referentes aos escores obtidos através dos instrumentos utilizados nos três tempos do estudo (antes, logo após e sete meses finda a intervenção). Esses resultados são discutidos à luz da literatura pertinente.

Na Tabela 1, são apresentadas variáveis sóciodemográficas dos participantes para identificá-los. As variáveis são tratadas por estatística descritiva: frequência e porcentagem.

Tabela 1. Dados sobre variáveis sócio-demográficas (N=19)

Variável	Descrição	Frequência	Porcentagem
Idade (anos)	19 a 30	13	68,4
	31 a 40	3	15,8
	41 a 50	3	15,8
	Mínima	22	-
	Máxima	47	-
	Média	30,21	-
	Desvio Padrão	7,29	-
Sexo	Masculino	6	31,6
	Feminino	13	68,4
Estado Civil	Solteiro	13	68,4
	Casado	6	31,6
	Separado	-	-
Etnia	Afro-brasileira	2	10,5
	Alemã	3	15,8
	Espanhola	-	-
	Italiana	2	10,5
	Polonesa	1	5,3
	Mista	9	47,4
	Outra	2	10,5
Renda Mensal	1 a 2 salários mínimos	2	10,5
	2 a 5 salários mínimos	13	68,4
	5 a 10 salários mínimos	4	21,1
Escolaridade	Ensino Médio Incompleto	1	5,3
	Ensino Médio Completo	3	15,8
	Ensino Superior Incompleto	11	57,9
	Ensino Superior Completo	2	10,5
	Pós-Graduação Completa	2	10,5
Religião	Católica	11	57,9
	Espírita	4	21,1
	Evangélica		
	Protestante	1	5,3
	Outra	1	5,3
	Sem religião	2	10,5
Praticante	Sim	6	31,6
	Não	13	68,4
Prática de Exercícios	Sim	10	52,6
	Não	9	47,4

Os participantes, em relação à idade, são jovens: 68% estão na faixa entre 19 a 30 anos; são predominantemente mulheres (68,4%); solteiros/as (68,4%); classificam-se como de etnia mista em quase metade do grupo: 47,4%. Respondem ter renda mensal entre 2 a 5 salários mínimos 68,4% dos participantes; mais da metade está cursando uma faculdade (57,9%); e professam a religião católica (57,9%), embora, em grande parte, não sejam praticantes (68,4%). Em relação à prática de esportes, dividem-se quase meio a meio entre praticar (52,6%) e não praticar (47,4%).

Dentre os participantes, 57,9% consideraram sua saúde, no mínimo boa; 35,4% relataram uma saúde muito boa; e 42,1%, boa. 52,6% dos participantes praticavam algum exercício regularmente, sendo, no mínimo, de uma a duas vezes por semana. Em relação a este critério - exercício, a amostra praticava mais esportes em geral, como por exemplo: futebol, vôlei, natação, entre outros, seguido de caminhada, musculação e yoga.

Em relação às variáveis: desenvolvimento emocional, saúde geral, bem-estar e auto-estima, a Tabela 2 apresenta os resultados obtidos pelos participantes da intervenção, nos instrumentos utilizados para avaliar o efeito da TEC. O teste estatístico utilizado para avaliar os efeitos da intervenção nos momentos pré-pós e pós-follow foi o teste não-paramétrico Kruskal-Wallis, com nível de significância menor ou igual a 0,05.

Tabela 2. Comparação dos escores obtidos pelos participantes nos instrumentos de avaliação do efeito da TEC

Variáveis	Pré x Pós	Pós x Follow
1-Questionário de Dimensões do Desenvolvimento Emocional		
01 Sinto-me deslocado quando estou em grupo.	0,046*	0,480
2-Questionário Geral de Saúde (GHQ-12)		
03 Tu te sentes útil na vida?	0,033*	0,317
04 Tu te sentes capaz de tomar decisões?	0,029*	0,206
07 Tens a sensação de não poder superar as dificuldades?	0,05*	0,317
08 Tens te sentido capaz de enfrentar problemas?	0,035*	1,000
10 Tens pensado em ti mesmo como uma pessoa de valor?	0,011*	0,166
11 Em geral, tens te sentido feliz?	0,038*	0,058*
3-Escala de Auto-Estima de Rosenberg		
01 No conjunto, eu estou satisfeito comigo.	0,034*	1,000

02 Às vezes, eu acho que não presto para nada.	0,033*	0,317
03 Eu sinto que eu tenho várias boas qualidades.	0,035*	1,000
4-Escala de Bem-Estar Subjetivo		
16 Atento	0,034*	0,015*
19 Determinado	0,053*	0,035*
21 Decidido	0,564	0,033*
25 Engajado	0,177	0,031*
29 Entusiasmado	0,034*	0,026*
32 Indeciso	0,036*	0,088
41. Empolgado	0,210	0,045*
47 Envergonhado	0,030*	0,160
50 Avalio minha vida de forma positiva	0,024*	0,157
53 Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	0,030*	0,914
54 A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	0,018*	0,334

*p ≤ 0,005.

Os resultados dos testes estatísticos acerca dos quatro instrumentos utilizados no início, final da intervenção TEC e após sete meses evidenciam, em vários dos itens, embora não em todos, aumento positivo nas questões ligadas a desenvolvimento emocional, saúde, auto-estima e bem-estar, conforme a Tabela 2. Além disso, as verbalizações dos participantes da TEC, assim como o material escrito relativo às duas últimas sessões corroboram essas análises estatísticas em termos de terem expressado uma série de bons sentimentos em relação a si mesmos, ao grupo e às próprias tarefas propostas pela TEC. Desta forma, a discussão que se segue examina esse material estatístico, as verbalizações e a literatura pertinente.

Em relação ao Questionário de Dimensões do Desenvolvimento Emocional, os participantes assinalaram, de forma significativa, não se sentir deslocado, quando em grupo, após a intervenção; o efeito não se manteve após sete meses, o que é compreensível visto que os participantes não estavam mais se reunindo para a atividade. Conforme Fredrickson (2001), em sua revisão das pesquisas de Aron, Norman, Aron, McKenna e Heyman, 2000; Lee, 1983; Simons, McCluskey-Fawcett e Papini, 1986, os jogos desenvolvem em seus participantes recursos sociais, compartilham-se divertimentos, sorrisos e constroem-se laços sociais e afeições. Da mesma forma, pesquisas sobre

atividades físicas e de lazer, que envolvem exercícios físicos, esportes, aulas de dança, trazem forte componente social, além de serem excelentes indutores de estados de humor (Argyle, 1999; Hills & Argyle, 1998). Conforme Gruppe (1976), citado por Vargas (2004), está vinculado ao caráter existencial do movimento humano e do jogo, dentre outras finalidades: obter experiências primárias por meio do movimento; desenvolver a saúde e as habilidades físicas; desenvolver atitudes sociais desejáveis; implicar-se no jogo como uma atividade de vida.

Pertinente ao fato de sentir-se não deslocado, os participantes verbalizaram efeitos positivos, conforme as falas aqui elencadas: "[...] E até esta situação está se refletindo no dia-a-dia da gente. Eu mesmo notei com as pessoas, amigos. Eu estou conseguindo brincar mais, coisas que eu fazia antigamente. Depois eu parei, assim, comecei a ficar mais fechadão. E agora não. Comecei a fazer de novo, a rir e brincar com as pessoas." (PA). "O meu namorado tem me dito que eu sou muito séria. Ele brinca demais e eu sou muito séria [...] Ele me olhou e disse: [...] como tu estás brincando mais, tu estás mais brincalhona. Tu estás fazendo piada das coisas." (PC). "[...] logo entrei no ritmo e integrei-me ao grupo... (PA). "Tinha uma grande dificuldade em me expor em público e ser discriminada por isso. E a partir das dinâmicas realizadas percebi um crescimento e um aprimoramento neste sentido." (PN). Esses relatos pontuam não somente o quanto se sentiram à vontade para vivenciarem as sessões, confirmando a integração e o respeito mútuo do grupo, mas também apontam sentimentos de estarem desenvolvendo potencialidades, confirmadas por seus colegas, durante o trabalho e por pessoas do convívio pessoal.

A respeito dos itens sobre sentir-se útil na vida, com maior capacidade de decidir, de superar dificuldades, enfrentar problemas, perceber-se como uma pessoa de valor e sentir-se feliz de uma maneira geral do Questionário Geral de Saúde, a TEC mostrou-se útil no sentido de que houve aumento significativo de pontuações positivas logo após a intervenção, o que não se manteve por mais tempo, com exceção da sensação de felicidade geral, que perdurou após sete meses. De fato, a literatura tem sido consistente em demonstrar que atividades físicas estão relacionadas a aumento de saúde geral (Chagas & Samulski, 1992; Duarte, Santos, & Gonçalves, 2002; Fox, 1999; Freitas, 1994; Macedo et al., 2003; Matsudo, Matsudo, & Barros, 2000; Miranda & Godeli, 2003; Mosquera & Stobäus, 1984; Vargas, 2004).

As características dos itens pontuados de forma mais elevada também estão reveladas nas expressões verbalizadas pelos participantes: "Hoje tivemos várias etapas de

improvisos e expressão de sentimentos. Gostei muito, acho que posso aprender muito mais, mas já avancei bastante. [...] Tento aplicar o que eu aprendo no dia-a-dia e está funcionando muito bem." (PC1). "Me sinto mais capaz [...] Não me considerava tão criativa, fora a desinibição." (PC). "O sentimento foi de tranquilidade, segurança e capacidade. Foi possível analisar o quanto somos capazes." (PE). "Fiquei bastante feliz por ver o quanto evoluímos nesta caminhada. Pudemos visualizar o que aconteceu durante este tempo [...]" (PA). "[...] Fiquei contente por ter conseguido. Considero que ter participado deste projeto ajudou para que eu desempenhasse melhor a minha função de coordenadora de um setor. Contribuí para aumentar a minha autoconfiança [...] hoje me sinto segura e sei que este trabalho ajudou muito." (PG1).

Quanto ao Questionário de Auto-Estima, houve diferença significativa nos momentos pré-pós intervenção para os itens: estar mais satisfeito consigo mesmo; diminuir o sentimento de “não prestar para nada”, sentir-se como pessoa de várias boas qualidades. Tais elementos não mantiveram a diferença significativa após sete meses de intervenção.

O desenvolvimento da auto-estima, de acordo com André e Lelord (2000), compõe-se de três fatores: autoconfiança, imagem de si próprio e gostar-se de si mesmo. Expressões verbalizadas pelos participantes atestam esse efeito; observem-se as falas: “Contribuí para aumentar [...] minha auto-estima [...]" (PG1). "A atividade de hoje me deixou muito feliz, porque eu não sabia que tinha capacidade de criar situações e de ser tão espontânea. Senti-me orgulhosa de mim, mesmo que eu não tenha sido, aos olhos dos outros, tão boa assim." (PC). "[...] porque ouvindo meus colegas, dando *feedback* no final, percebi o quanto evoluímos, que os objetivos foram alcançados, que cada um de nós tinha, no início, uma expectativa e que no final todos estavam satisfeitos." (PZ). "Meu sentimento deste encontro foi de plenitude, de imensa satisfação com o grupo e comigo mesma." (PZ). Conforme o exposto, os indivíduos parecem perceber suas várias boas qualidades desenvolvidas neste processo, sentindo-se satisfeitos. Relatos como estes confirmam o que autores como Gouvêa (1978), por exemplo, comentam sobre a contribuição de programas de Técnicas de Expressão Corporal no autoconhecimento e na satisfação pessoal dos participantes envolvidos:

Através da Expressão Corporal a criança ou jovem iniciará um trabalho consigo mesmo, o qual ajudará a conhecer-se melhor e, desta forma, melhor conhecer e

entender seus semelhantes, integrando-se dentro do círculo familiar e da sociedade em que vive, com maior facilidade (p.9).

Da mesma forma, também estão de acordo com estes achados estudos que sugerem ser a atividade física uma forma de auxiliar os indivíduos no aumento da auto-estima global (Fox, 1999; Macedo, et al., 2003; McAuley, Mihalko, & Bane, 1997; Sonstroem & Morgan, 1989; Weinberg & Gould, 2001). Porém, muitas pesquisas são focadas no estudo sobre idosos (Bozoian, Rejeski, & McAuley, 1994; Elavsky et al., 2005; Stathi, Fox, & Mckenna, 2002). Entretanto, parece consenso entre diversos autores considerar a auto-estima fortemente relacionada em sentido positivo com a atividade física em todas as fases da vida (Vargas, 2004; Gonçalves, Duarte, & Santos, 2001).

Em relação ao instrumento de Bem-estar Subjetivo, vários itens também apresentaram evidência estatística significativa de aumento de pontuação, no sentido positivo, logo após a intervenção. Referente à percepção acerca de atenção, determinação e entusiasmo, os participantes registraram aumento nos tempos após a intervenção e mantiveram essa percepção após sete meses. No tocante aos itens: melhorar a indecisão, sentir menos vergonha e avaliar a vida de forma positiva, sentir ter conseguido o que esperava da vida e avaliar a vida como concordante com o que desejava para si, finda a intervenção, houve aumento dos escores, sem a manutenção após sete meses.

As falas apontam na direção dessas percepções dos indivíduos que participaram da intervenção com a Técnica de Expressão Corporal. “[...] ter participado do projeto, oportunizou conhecer profundamente alguns colegas, e ter um crescimento em relação à vergonha.” (PE1). “[...] o sentimento foi de tranqüilidade, disposição e motivação.” [PE]. “Me senti a vontade ...” (PG1). “Pra ti ver, eu queria passar esta sensação para as pessoas! De estar arrepiado, olha! [...] Essa emoção, porque cara, isso é muito forte! É muito! Tu te vêes realmente, né? [...] Uma realização! [...] Me senti realizado hoje [...] Sempre quis que isso acontecesse e graças aos encontros consegui realizar. [...] Sensação de bem-estar, qualidade de vida.” (PG). “Foi bem legal, adorei!” (PC1). “Adorei ter participado do projeto!” (PE1). “Ao final, relatei o meu bem-estar [...]” (PZ1). Tanto o resultado estatístico quanto as falas revelam o que Sonstroem (1978), citado por Freitas (1994), discute sobre a atração e os conhecimentos dos valores da atividade física, que fazem com que sua prática desenvolva uma maior capacidade física. A partir daí, leva a pessoa a uma maior estimativa das suas capacidades e também ao aumento da auto-estima global. Desta maneira, este desenvolvimento da auto-estima influencia o comportamento para a

atividade física, aumentando ou mantendo o nível de aptidão, produzindo, assim, uma retroalimentação, um círculo contínuo.

Interessantemente, no que concerne aos itens: decidido, engajado e empolgado, encontrados na Escala de Bem-estar Subjetivo, o grupo apresentou uma melhora significativa somente sete meses após a intervenção; a TEC parece ter contribuído nestes aspectos depois de um tempo de amadurecimento, quando os participantes, ao recordarem a intervenção, possam ter a ela atribuído esse bem-estar.

Segundo Diener (1984), satisfação com a vida refere-se ao julgamento que a pessoa faz de suas realizações e de circunstâncias de sua vida. Representa um senso global do bem-estar na perspectiva do pesquisado (Diener, Scollon, & Lucas, 2003 citado por Elavsky et al., 2005). Conforme McAuley (1994), citado por Gauvin e Spence (1996), muitas pesquisas examinam a relação entre atividade física e satisfação com a vida; entretanto, de acordo com estes autores, a limitação dos dados sugestionam uma pequena relação entre estas variáveis. Porém, conforme Miranda e Godelli (2003), a partir de pesquisas analisadas por Berger e McInman (1993), foi obtida alta correlação na associação entre atividade física e satisfação com a vida em idosos. Para esses autores, existem determinados resultados da participação em atividades físicas que estão relacionados à satisfação com a vida, a saber: aumento da auto-eficácia e da competência; melhora no autoconceito, auto-estima e imagem corporal; alto nível de qualidade de vida. Há, portanto, fatores importantes que influenciam a saúde e o bem-estar mental e psicológico. A auto-estima, por exemplo, tem sido considerada de grande importância nesse processo, indicada como chave de estabilidade e ajustamento emocional para as demandas da vida (Fox, 2000; Sonstroem, 1997), além de uma forte aliada para o bem-estar subjetivo e a felicidade (Diener, 1984; Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Somado a isso, há outros aspectos que influenciam a percepção do nível de satisfação com a vida: os idosos fisicamente ativos, segundo Berger e McInman, apresentam saúde melhor e um aumento da capacidade de enfrentar estresse e tensões.

Esses estudos podem dar suporte aos achados na presente pesquisa, tendo visto os resultados sobre melhora significativa em questões que revelam um possível aumento na auto-estima e satisfação com a vida, e uma maior capacidade de tomar decisões, de superar dificuldades e enfrentar problemas. Ainda McAuley, Elavsky, Jerome, Konopack e Marquez (2005), McTeer e Curtis (1993) e Stathi, McKenna e Fox (2003) também encontraram relação positiva entre o bem-estar e a atividade física no que se refere ao

envolvimento social em idosos. Esses achados são citados, embora os participantes da pesquisa, ora relatada, não sejam idosos, pois há escassa literatura sobre o tema.

Mc Auley e Rudolph (1995) realizaram uma revisão de literatura e confirmam os efeitos positivos da atividade física no bem-estar psicológico, demonstrando melhora nas variáveis, como satisfação com a vida, melhora dos estados subjetivos positivos e diminuição de afetos negativos. Porém, existiram estudos cujos resultados foram exatamente opostos, negando estas informações. Para esses autores, a falta de consistência nestes resultados pode ter ocorrido em detrimento de diferenciados programas de atividade física e instrumentos psicométricos utilizados ou diferenças demográficas. Ainda para McAuley e Rudolph, pode existir uma carência de sensibilidade e validade dos instrumentos tradicionais para captar e avaliar respostas de caráter mais positivo, como sensação geral de bem-estar e felicidade que são produzidas pela atividade física.

Semelhante ao estudo ora apresentado, Krawczynski e Olszewski (2000) realizaram um programa de intervenção usando jogos e relaxamento. O objetivo era acessar os efeitos de um programa (de três tempos, pré, pós e após seis meses de intervenção) com atividade física, desenhado para melhorar bem-estar físico, mental e espiritual de idosos. Houve melhora da qualidade de vida destes participantes. Contudo, os instrumentos utilizados pontuavam uma visão que a Psicologia Positiva vem complementar, isto é, transferir o olhar da diminuição de pontos negativos, como a doença (hipocondria e ansiedade), para o fortalecimento de pontos positivos, como o aumento da auto-estima e do bem-estar subjetivo, por exemplo.

Considerações Finais

A presente pesquisa apresenta a experiência de adultos saudáveis em um Programa de Técnicas de Expressão Corporal com o objetivo de obter efeitos positivos em desenvolvimento emocional, saúde geral, bem-estar subjetivo e auto-estima em adultos. Os achados permitem observar que, embora não em todos os itens de cada instrumento, nem nos três tempos investigados, há significativo aproveitamento da atividade física, através da Técnica de Expressão Corporal, para os itens: integração grupal, melhora em itens que promovem saúde geral e em condições importantes relativas à auto-estima e ao bem-estar subjetivo. Os participantes perceberam seu desenvolvimento em relação ao autoconhecimento, às habilidades e boas qualidades, bem como ao seu potencial. Desta

feita, sentiram-se melhor consigo mesmos e avaliaram suas vidas de forma positiva, estando esta de acordo com o que desejaram para si.

Tais resultados afirmam a utilidade e os benefícios de programas de atividades físicas. O estudo, por ter sido longitudinal e ter utilizado uma atividade física específica, como a Técnica de Expressão Corporal, oferece uma contribuição para essa área de pesquisa e para a interlocução entre a Educação Física e a Psicologia, tendo em vista a escassez de investigações, como a apresentada.

Como sugestão para futuras pesquisas, faz-se necessário constituir amostras maiores com maior controle nas atividades físicas dos participantes, além daquelas propostas pela intervenção; seria importante a comparação entre grupos controle; pois, com amostras maiores e grupo controle poder-se-ia analisar a relação entre os instrumentos e seus efeitos, assim como analisar a variável sexo.

Entretanto, os achados apresentados são consistentes para confirmar os benefícios psicológicos e sociais, conforme autores descritos ao longo do artigo, bem como a sensação de bem-estar conquistada através de atividade física (Chagas & Samulski, 1992; Odriozola, 1988, citado por Vargas, 2004), no caso do estudo ora apresentado, especialmente através da implantação de um Programa de Expressão Corporal.

Consoante com o pensamento de Miranda e Godelli (2003), é possível hipotetizar que as evidências encontradas sustentem os resultados obtidos no referente à atividade física e bem-estar, ainda que haja necessidade de maior controle de variáveis, como sexo, amostras maiores e grupo controle, bem como, adequadas avaliações psicométricas.

Portanto, é possível evidenciar, com a pesquisa realizada, que a TEC foi útil para incrementar aspectos benéficos em termos psicossociais entre os participantes da intervenção e, desta forma, acena de forma promissora para estudos dessa natureza.

Referências

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20, 153-164.
- André, C., & Lelord, F. (2000). *A Auto-Estima. Aprender a gostar de si para melhor viver com os outros*. Lisboa: Presença.

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 354-373). New York: Russel Sage Foundation.
- Assis, S. G., Avanci, J. Q., Silva, C. M. F. P., Malaquias, J. V., Santos, N. C., & Oliveira, R. V. C. (2003). A representação social do ser adolescente: Um passo decisivo na promoção da saúde. *Ciência & Saúde Coletiva*, 8 (3), 669-680.
- Bara, A. (1974). *L'expression par le corps: Principes et recherches*. Toulouse: Privat.
- Becker Jr., B. (2000). *Manual de psicologia do esporte & exercício*. Porto Alegre: Nova Prova.
- Bossu, H., & Chalanguier, C. (1975). *A expressão corporal: Abordagem metodológica e perspectivas pedagógicas*. (H. L. Dantas, Trad.). São Paulo: Difel.
- Bozoian, S., Rejeski, W. J., & McAuley, E. (1994). Self-efficacy influences feeling states associated with acute exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16 (3), 326-333.
- Chagas, M., & Samulski, D. (1992). *Análise da motivação para atividades físicas em academias de ginástica de Belo Horizonte*. Projeto premiado de Iniciação Científica da UFMG.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annu. Rev. Psycho.*, 54, 403-425.
- Duarte, C. P., Santos dos, C. L., & Gonçalves, A. K. (2002). A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, 23 (3), 23-34.
- Elavsky S., McAuley E., Motl R. W., Konopack J. F., Marquez D. X., Hu L., et al. (2005). Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: Efficacy, esteem, and affective influences. *Annals of Behavioral Medicine*, 30 (2), 138-145.
- Figuera, J., Calvetti, P., & Müller, M. C. (2006). Psicologia da saúde e qualidade de vida: Pesquisas e intervenções em Psicologia Clínica. *Mudanças-Psicologia da Saúde*, 14 (1), 35-47.
- Fleck, M. P. A., Leal, O. F., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., et al. (1999). Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 21, 19-28.

- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2, 411-418.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *Intern. J. Sport Exerc. Psychol.*, 31, 228-240.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Freitas Jr., I. F. (1994). Atitude e motivação na prática da atividade física: Conceitos e formas de avaliação. *Revista de Educação Física*, 9 (16), 59-64.
- Gauvin, L., & Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54 (4), 53-65.
- Giacomoni, C. H. (2002). *Bem-Estar Subjetivo Infantil: Conceito de felicidade e construção de instrumentos para avaliação*. Tese de doutorado não publicada, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Gonçalves, A. K., Duarte, C. P., & Santos, C. L. dos (2001). A atividade física na fase da meia idade: Motivos de adesão e de continuidade. *Movimento*, 7 (15), 75-88.
- Gouvêa, R. (1978). *Expressão corporal para jovens e crianças*. Rio de Janeiro: De Ouro.
- Gouveia, V. V., Chaves, S. S. da S., Oliveira, I. C. P., Dias, M. R., Gouveia, R. S. V., & Andrade, P. R. (2003). A utilização do QSG-12 na população geral: Estudo de sua validade de construto. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19 (3), 241-248.
- Greve, A. M. S. (1977). *Estudo experimental sobre a influência de técnicas de expressão corporal no desenvolvimento psico-social de adolescentes de 13 a 16 anos*. Dissertação de mestrado não publicada, Faculdade de Educação, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Hernandes, E. O. C. (2002). *Desenvolvimento emocional através do canto-coral na terceira idade*. Dissertação de mestrado não publicada, Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul/Universidade Paranaense - UNIPAR, Brasil.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and individual differences*, 25, 523-535.
- Huizinga, J. (2004). *Homo Ludens - O jogo como elemento da cultura*. (5ª ed.) (J. P. Monteiro, Trad.). São Paulo: Perspectiva.

- Krawczynski, M., & Olszewski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of sport and exercise*, 1, 57-63.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Macedo, C. S. G., Garavello, J. J., Oku, E. C., Miyagusuku, F. H., Agnoll, P. D., & Nocetti, P. M. (2003). Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 8 (2), 19-27.
- Matsudo, V. K. R., Andrade, D. R., Matsudo, S. M. M., Figueira Jr., A. J., Araújo, T. L., Andrade, E. L., & Rocha, J. R. (1996). Exercício e qualidade de vida. In 3^o Congresso Latino Americano. International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance - ICHPER SD. Foz do Iguaçu. (pp. 76-84).
- Matsudo, S. M., Matsudo, V. K. R., & Barros Neto, T. L. (2000). Efeitos benéficos da atividade física na aptidão e saúde mental durante o processo de envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 5 (2), 60-76.
- McAuley, E., Elavsky, S., Jerome, G. J., Konopack, J. F., & Marquez, D. X. (2005). Physical activity-related well-being in older adults: Social cognitive influences. *Psychology and Aging*, 20 (2), 295-302.
- McAuley, E., Mihalko, S. L., & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioral Medicine*, 20, 67-83.
- McAuley, E., & Rudolph, D. (1995). Physical activity, aging, and psychological well-being. *Journal of Aging and Physical Activity*, 3, 67-96.
- McTeer, W., & Curtis, J. (1993). Sport and physical activity and subjective well-being: National panel data for the U. S.. *International Review for the Sociology of Sport*, 28 (4), 397-414.
- Miranda, M. L. de J., & Godeli, M. R. C. S. (2003). Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 11 (4), 87-94.
- Moraes, R. (2003). Uma tempestade de luz: A compreensão possibilitada pela análise textual discursiva. *Ciência & Educação*, 9 (2), 191-211.
- Mosquera, J., & Stobäus, C. (1984). *Psicologia do desporto*. Porto Alegre: Ed. da Universidade, UFRGS.

- Rosenberg, M. (1973). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. (M. Galiano, Trad.). Buenos Aires: Paidós. (Obra original publicada 1965).
- Salzer, J. (1982). *A Expressão corporal: Uma disciplina da comunicação*. (J. D. Marchese, Trad.). São Paulo: DIFEL.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte. Manual para educação física, psicologia e fisioterapia*. Barueri: Manole.
- Sarriera, J. C., Schwarcz, C., & Câmara, S. G. (1996). Bem-estar psicológico: Análise fatorial da escala de Goldberg (GHQ-12) numa amostra de jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 9 (2), 293-306.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. (N. Capelo, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva. (Obra original publicada, 2002).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sonstroem, R.J. (1997). Physical activity and self-esteem. In W.P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health* (pp.128-143). Washington DC: Taylor & Francis.
- Sonstroem, R. J., & Moragan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 21, 329-337.
- Stathi, A., Fox, K., & McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 76-92.
- Stathi, A., McKenna, J., & Fox, K. (2003). The experiences of older people participating in exercise referral schemes. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 124 (1), 18-23.
- Stokoe, P. (1977). *La expresión corporal*. Buenos Aires: Paidós.
- Thayer, R. E., Newman, R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Behavior*, 67, 910-925.
- Vargas Neto, F. X. de (2004). *Atividades físico-desportivas: O novo paradigma de promoção de saúde*. Caxias do Sul: EducS.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. (2ª ed.) (M. C. Monteiro, Trad.). Porto Alegre: Artmed. (Obra original publicada, 1999).

CONCLUSÕES

O desenvolvimento deste estudo preocupou-se na ampliação dos conhecimentos sobre o bem-estar e a qualidade de vida e sua relação com a atividade física, especialmente a Técnica de Expressão Corporal, objetivando o desenvolvimento do ser humano em todas as suas dimensões, em sua integralidade.

Na primeira sessão, observou-se a carência de estudos entre os construtos bem-estar subjetivo e atividade física, muito especialmente no que se refere à Técnica de Expressão Corporal.

Na segunda, analisou-se o que, cientificamente, acontece em termos de bem-estar e qualidade de vida em adultos isentos de problemas de saúde física e mental praticantes de um Programa de Técnicas de Expressão Corporal. A escolha deste programa se deu tendo em vista a experiência da mestrandia como facilitadora deste programa durante sua trajetória profissional. Partiu-se dos conhecimentos advindos do novo movimento da Psicologia, a Psicologia Positiva. Esta ciência estuda a construção de qualidades positivas, sua manutenção e seu desenvolvimento, preocupando-se com a promoção da qualidade de vida e com a prevenção de patologias e doenças. Interessa-se em verificar que tipos de fatores estão presentes nesta construção, manutenção e desenvolvimento de um estado de bem-estar nas pessoas, procurando esclarecer a influência de fatores como educação, família, lazer, esportes e trabalho. A partir disso, procurou-se pesquisar a relação de bem-estar e Técnica de Expressão Corporal - não por meio da mensuração de fatores como ansiedade, depressão e estresse, como comumente encontram-se na literatura, mas através da possibilidade de desenvolvimento emocional, da auto-estima e do bem-estar subjetivo.

Conclui-se que estudos como estes são úteis pela carência de pesquisas com delineamento de medidas repetidas na área da atividade física, especialmente com a Técnica de Expressão Corporal. Todavia para o desenvolvimento de pesquisas futuras é necessário sugerir estudos que abarquem amostra maior, com controle de variáveis, tais como sexo e idade, e prática de outro tipo de atividade física. Importante também é o uso de grupo controle.

Entretanto, ao longo deste estudo verificaram-se os benefícios sociais e psicológicos que a atividade física pode proporcionar aos que se envolvem com essa prática. Neste caso, especialmente através da implantação de um Programa de Expressão

Corporal, houve a oportunidade de acompanhar um grupo que, realizando uma vez por semana, durante cinco meses em sessões de uma hora e meia, apresentou pontuações significativamente mais positivas em vários aspectos dos instrumentos de desenvolvimento emocional, saúde geral, auto-estima e bem-estar subjetivo. É conhecida a posição da International Society of Sport Psychology - ISSP (1992), citada por Becker (2000): a atividade física, mesmo sendo um processo de curta ou longa duração, pode causar bem-estar mental, melhora psicológica e da auto-estima, em particular.

Em se tratando de uma nova perspectiva de estudo da Psicologia e por não ter sido encontrado, nas bases de dados Web of Science, PsicoInfo, Sport Discurs, Medline e Lilacs, nenhum estudo que componha a Técnica de Expressão Corporal e o Bem-estar Subjetivo, considera-se esta pesquisa um convite a novos estudos, a fim de aprofundá-lo.

Referência - Becker Jr., B. (2000). *Manual de psicologia do esporte & exercício*. Porto Alegre: Nova Prova.

ANEXO

1. Comitê de Ética e Pesquisa – CEP – PUCRS



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP - PUCRS



Ofício nº 142/05-CEP

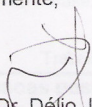
Porto Alegre, 23 de fevereiro de 2005.

Senhor(a) Pesquisador(a):

O Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS apreciou e aprovou seu protocolo de pesquisa intitulado: "A técnica de expressão e impressão corporal e a percepção subjetiva do bem estar - um programa de intervenção".

Sua investigação está autorizada a partir da presente data.

Atenciosamente,


Prof. Dr. Délio José Kipper
COORDENADOR DO CEP-PUCRS

Ilmo(a) Sr(a)
Mest Isinha Marmor Marques
N/Universidade