

**Assistência a eventos desportivos e participação desportiva: análise da relação com o bem-estar subjetivo entre grupos de nível, homens e mulheres**

Attendance at sporting events and sports participation: analysis of the relationship with subjective well-being between level groups, men and women

Asistencia a eventos deportivos y participación deportiva: análisis de la relación con el bienestar subjetivo entre grupos de nivel, hombres y mujeres

Alfredo Silva  Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Instituto Politécnico de Santarém, Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV) - alfredosilva@esdrm.ipsantarem.pt

Resumo

Os objetivos do trabalho foram determinar a existência de diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo nos indivíduos com níveis distintos de participação desportiva, de frequência de assistência a eventos desportivos e entre homens e mulheres. Esta investigação foi focada no bem-estar subjetivo, uma perspetiva pertinente e significativa a partir da qual podemos compreender o bem-estar do consumidor de desporto, uma vez que o desporto pode afetar o estado psicológico por meio de experiências hedónicas (por exemplo, alegria, excitação, ansiedade), resultantes da assistência a eventos desportivos e da participação desportiva. A literatura expressa lacunas nos resultados divergentes no que respeita ao bem-estar subjetivo entre os indivíduos que não têm interesse no desporto e os espectadores e os que seguem o desporto através dos media (Inoue et al, 2017; Kim & James, 2019; Kim et al., 2017; Mutz, 2019). Por outro lado, foram verificadas inconsistências nos resultados de várias investigações relativas aos efeitos da participação desportiva sobre o bem-estar subjetivo. Foi selecionada uma amostra por conveniência de 374 indivíduos adultos. Para avaliar as questões de investigação sobre a existência de diferenças significativas foi executada uma série de testes *t*-Student usando os grupos de indivíduos: 1) níveis reduzidos de participação desportiva e de assistência a eventos desportivos; 2) níveis elevados de participação desportiva e de assistência a eventos desportivos, e; 3) homens e mulheres. Os resultados mostraram que os indivíduos com maior e menor frequência de assistência a eventos desportivos não manifestaram diferenças significativas nos níveis de bem-estar subjetivo, quer no grupo dos homens, quer das mulheres. Os indivíduos com maior frequência de participação desportiva manifestaram sentimentos significativamente mais elevados de bem-estar subjetivo do que os indivíduos com menor frequência de participação desportiva. Esta conclusão é muito relevante porque confirma o forte papel que a participação desportiva assume na promoção do bem-estar subjetivo dos indivíduos. As recomendações são no sentido de legitimar e apelar ao mais forte investimento dos decisores em políticas públicas de participação desportiva da população, porque mais elevados níveis de prática desportiva conduzem a níveis superiores de bem-estar subjetivo. Os investimentos públicos no acolhimento e organização de eventos desportivos, na perspetiva de estimular as assistências e a dimensão hedónica, devem ser ponderados.

Palavras-chave: Gestão; Desporto; Reflexividade.

Abstract

The objectives of the study were to determine the existence of differences in the levels of subjective well-being in individuals with different levels of sport participation, attendance at sporting events and between men and women. This investigation was focused on subjective well-being, a relevant and meaningful perspective from which we can understand the well-being of the sport consumer, as sport can affect the psychological state through hedonic experiences (eg, joy, excitement, anxiety) resulting from attendance at sporting events and sports participation. Gaps in the literature expressed in divergent results regarding



subjective well-being were found between individuals who have no interest in sport and spectators and those who follow sport through the media (Inoue et al, 2017; Kim & James, 2019; Kim et al., 2017; Mutz, 2019). On the other hand, inconsistency was found in the results of several investigations concerning the effects of sports participation on subjective well-being. A convenience sample of 374 adult individuals was selected. To assess the research questions about the existence of significant differences, a series of Student t-tests was performed using the groups of individuals: 1) reduced levels of sport participation and attendance at sporting events; 2) high levels of sporting participation and attendance at sporting events, and; 3) men and women. The results showed that individuals with higher and lower attendance at sporting events did not show significant differences in the levels of subjective well-being, either in the group of men or women. Individuals with higher frequency of sports participation manifested significantly higher feelings of subjective well-being than individuals with lower frequency of sports participation. This conclusion is very relevant because it confirms the strong role that sports participation plays in promoting individuals' subjective well-being. The recommendations are aimed at legitimizing and appealing to a stronger investment by decision makers in public policies for the population's sports participation, because higher levels of sports participation lead to higher levels of subjective well-being. Public investments in hosting and organizing sporting events, with a view to stimulating assistance and the hedonic dimension, should be well evaluated.

Keywords: Management; Sport; Reflexivity.

Resumen

Los objetivos del estudio fueron determinar la existencia de diferencias en los niveles de bienestar subjetivo en individuos con diferentes niveles de participación deportiva, asistencia a eventos deportivos y entre hombres y mujeres. Esta investigación se centró en el bienestar subjetivo, una perspectiva relevante y significativa desde la cual podemos entender el bienestar del consumidor de deporte, ya que el deporte puede afectar el estado psicológico a través de experiencias hedónicas (por ejemplo, alegría, emoción, ansiedad) resultantes de asistencia a eventos deportivos y participación deportiva. Se encontraron lagunas en la literatura expresadas en resultados divergentes con respecto al bienestar subjetivo entre individuos que no tienen interés en el deporte y los espectadores y los que siguen el deporte a través de los medios (Inoue et al, 2017; Kim & James, 2019; Kim et al., 2017; Mutz, 2019). Por otro lado, se encontraron inconsistencias en los resultados de varias investigaciones sobre los efectos de la participación deportiva en el bienestar subjetivo. Se seleccionó una muestra de conveniencia de 374 individuos adultos. Para evaluar las preguntas de investigación sobre la existencia de diferencias significativas, se realizó una serie de pruebas t de Student utilizando los grupos de individuos: 1) niveles reducidos de participación deportiva y asistencia a eventos deportivos; 2) altos niveles de participación deportiva y asistencia a eventos deportivos, y; 3) hombres y mujeres. Los resultados mostraron que los individuos con mayor y menor asistencia a eventos deportivos no mostraron diferencias significativas en los niveles de bienestar subjetivo, ni en el grupo de hombres ni en mujeres. Los individuos con mayor frecuencia de participación deportiva manifestaron sentimientos significativamente más altos de bienestar subjetivo que los individuos con menor frecuencia de participación deportiva. Esta conclusión es muy relevante porque confirma el fuerte papel que juega la participación deportiva en la promoción del bienestar subjetivo de las personas. Las recomendaciones tienen como objetivo legitimar y apelar a una mayor inversión de los tomadores de decisiones en políticas públicas para la participación deportiva de la población, porque mayores niveles de práctica deportiva conllevan mayores niveles de bienestar subjetivo. Deben considerarse las inversiones públicas en acoger y organizar eventos deportivos, con el fin de estimular la asistencia y la dimensión hedónica.

Palabras clave: Gestión; Deporte; Reflexividad.

INTRODUÇÃO

O desporto tem uma popularidade global e uma capacidade para criar uma forte ligação entre os espectadores, os atletas e equipas desportivas. Pode até defender-se que isso é porque o desporto é capaz de envolver mais pessoas numa experiência partilhada do que qualquer outra instituição ou atividade cultural (Burstyn, 1999).

As experiências partilhadas, na maior parte dos casos envolvem a assistência a eventos desportivos, por isso tem sido reconhecido que o desporto espectáculo referindo-se - a eventos desportivos competitivos que fornecem aos consumidores entretenimento na forma de competições organizadas entre equipas de elite e atletas (Chelladurai, 1992, 2014), comporta mecanismos potenciais para elevar o bem-estar subjetivo (Inoue et al., 2017).

Esta investigação foi focada no bem-estar subjetivo, uma perspetiva pertinente e significativa a partir da qual podemos compreender o bem-estar do consumidor de desporto, uma vez que o desporto pode afetar o estado psicológico por meio de experiências hedónicas (por exemplo, alegria, excitação, ansiedade (Zillman, Bryant & Sapolsky, 1989). O bem-estar subjetivo é uma autoperceção de bem-estar que é avaliada subjetivamente com base em experiências hedónicas da vida diária (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Significa isto, que é uma questão fundamental para a pesquisa sobre os consumidores de desporto. Esta nova emergência já levou os decisores políticos, que têm como alvo o bem-estar das populações, a investir em programas que têm como objetivo proporcionar aos cidadãos a assistência a eventos desportivos (U.S. Department of Health and Human Services, 2010). Por isso, em todo o mundo, as intervenções governamentais no desporto são substanciais. Em Inglaterra foi proposto ao governo o seguinte objetivo: uma melhoria sustentável do sucesso nas competições internacionais, particularmente nos desportos que mais interessam à população, principalmente por causa do sentimento positivo (“feelgood factor”) associado ao vencedor (DCMS / Strategy, 2002).

Porém, tem sido a participação desportiva dos cidadãos o objetivo central de muitas políticas públicas para o desporto. Consequentemente, a prática de atividades físicas tem sido recomendada por várias organizações internacionais para promover a saúde pública e o bem-estar: a) A Organização Mundial da Saúde dedicou o relatório Europeu à definição do caminho para o bem-estar (World Health Organization, 2013); b) A União Europeia lançou o EU Physical Activity Guidelines, Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity (European Commission, 2008, e; c) Em Portugal, o governo através da Direção Geral da Saúde lançou a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar 2016-2025 (Direção Geral da Saúde, 2016).

Por isso, a filosofia dos investimentos de muitos países ditos desenvolvidos (Reino Unido, França, Austrália) é na aposta no denominado “ciclo virtuoso” (Grix & Carmichael, 2012), através do qual uma aposta no sucesso do desporto de elite, produz efeitos no aumento da participação desportiva da população em geral, a qual, por sua vez; conduz a ganhos no setor da saúde, os quais podem ser observados pelos sentimentos de bem-estar subjetivo dos indivíduos.

Contudo, o efeito da natureza da atividade física no bem-estar subjetivo não está bem estabelecido (Panza et al., 2019), existe um conjunto de resultados divergentes. Esses efeitos parecem ser superiores nos homens, mas insignificantes nas mulheres (Huang & Humphreys, 2012), enquanto outras investigações encontraram efeitos positivos significativos quer nos homens, quer nas mulheres (Downward & Rasciute, 2011; Pawlowski et al., 2014). E, por exemplo, caminhar na natureza foi positivamente associado à saúde subjetiva, mas apenas entre os homens (Kekäläinen et al., 2020).

Duas lacunas podem ser encontradas na literatura publicada sobre as reflexões relativas à assistência a eventos desportivos, à participação desportiva e ao bem-estar subjetivo. A primeira lacuna provém da divergência entre resultados encontrados entre os espectadores e os que seguem o desporto através dos media (televisão, rádio, imprensa e internet) e os que não têm interesse no desporto, no que respeita ao bem-estar subjetivo (Becchetti et al., 2008; Elling et al., 2014; Inoue et al., 2017; Kim & James, 2019; Kim et al., 2017; Mutz, 2019; Pawlowski et al., 2014). A segunda, associada à inconsistência verificada em várias investigações relativas aos efeitos da participação desportiva sobre o bem-estar subjetivo (Downward & Rasciute, 2011; Huang & Humphreys, 2012; Kekäläinen et al., 2020; Pawlowski et al., 2014).



Importa por isso realizar uma avaliação mais detalhada sobre a perspectiva do consumo do desporto, quer em termos de assistência a eventos desportivos, quer em termos de participação desportiva. Afinal, será que a frequência do comportamento de assistência a eventos desportivos produz níveis superiores de sentimentos de bem-estar subjetivo nos indivíduos? E, existirão diferenças entre homens e mulheres nos níveis de bem-estar subjetivo? No que respeita à participação desportiva, será que o grupo dos indivíduos com níveis superiores de participação desportiva mostrará também uma superior sensação de bem-estar subjetivo? E, para níveis similares de participação desportiva, existirão diferenças entre homens e mulheres nos níveis de bem-estar subjetivo?

Os objetivos do trabalho foram determinar a existência de diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo nos indivíduos com níveis distintos de participação desportiva, de frequência de assistência a eventos desportivos e entre homens e mulheres. Em concreto pretendeu-se (i) determinar a existência de diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo nos indivíduos com reduzida e elevada frequência de assistência a eventos desportivos, ii) entre homens e mulheres com frequência reduzida e elevada de assistência a eventos desportivos, iii) nos indivíduos com reduzida e elevada participação desportiva, e; iv) entre homens e mulheres com reduzido e elevado nível de participação desportiva.

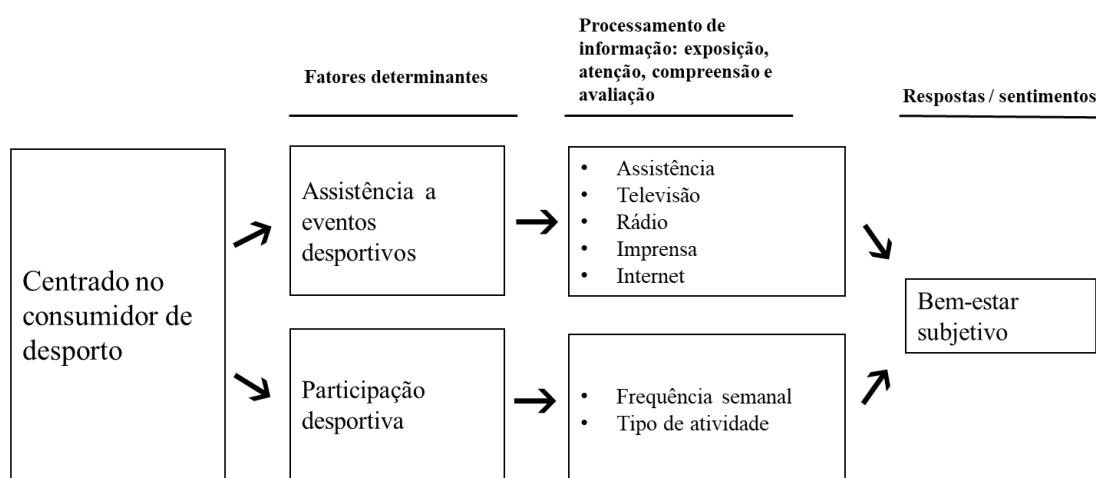
REVISÃO DE LITERATURA

O bem-estar subjetivo é uma perspectiva apropriada para melhorar a compreensão do consumidor de desporto. Ser praticante desportivo, ser espectador de desporto e assistir a desporto pelos media são os três principais modos de consumo desportivo (Kim & James, 2019), cada um compreendendo uma grande parte de momentos de lazer e vivências hedónicas.

Na gestão e no marketing do desporto, entender a experiência psicológica e o bem-estar dos consumidores de desporto favorece uma melhor promoção e oferta de serviços desportivos. Para compreender melhor as relações entre o consumo de desporto (ou seja, assistir a eventos desportivos presencialmente e através dos media e realizar prática desportiva), foi desenhada a figura abaixo que tem o objetivo de mostrar os fatores centrados no consumidor de desporto com impacto no bem-estar subjetivo, ver Figura 1.

Figura 1

Sistematização dos fatores centrados no consumidor de desporto com impacto no bem-estar subjetivo



Assistência a eventos desportivos e bem-estar subjetivo

O bem-estar tem sido considerado a chave para a criação e manutenção de pessoas saudáveis e de sociedades produtivas (Diener, 1997; Duran, 2015). Diferentes abordagens têm vindo a investigar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas ao longo do tempo. O bem-estar subjetivo é uma área da psicologia que tem crescido muito ultimamente, cobrindo estudos que têm utilizado as mais diversas designações, tais como: a felicidade e a satisfação com a vida. De forma geral, pode dizer-se que o tema foca como as pessoas avaliam as suas vidas (Diener, 1996).

As definições de bem-estar subjetivo podem ser agrupadas em três domínios (Diener, 1984), sendo adotado aquele que é formulado pela investigação social, que investiga o questionamento sobre quão e porquê os indivíduos avaliam positivamente as suas vidas. Esta dimensão vem ganhando atenção entre os sociólogos e os gestores do desporto (Kim & James, 2019) e destaca-se como o principal indicador do bem-estar (Giacomoni, 2004). Uma definição bastante precisa de bem-estar subjetivo corresponde a um conjunto variado de fenómenos que inclui respostas emocionais dos indivíduos, satisfações específicas de certas áreas e julgamentos globais da satisfação com a vida (Diener et al., 1999).

Diener (1984) sugere que existem três aspetos do bem-estar subjetivo que são importantes serem destacados: o primeiro é a subjetividade - a sensação de bem-estar trata de uma questão de julgamento das pessoas, decorrente da experiência individual do indivíduo, portanto, trata-se de uma questão subjetiva; o segundo consiste no entendimento de que bem-estar não é apenas a ausência de fatores negativos, mas também a presença de fatores positivos – experiências hedónicas, e; o terceiro salienta que o bem-estar inclui uma medida global ao invés de uma medida limitada somente a um aspeto da vida.

Não sendo uma medida limitada a um domínio da vida dos indivíduos, a sensação subjetiva de bem-estar inclui necessariamente a relação com o desporto. O desporto é um fenómeno verdadeiramente omnipresente na cultura ocidental. Os dados das assistências a grandes eventos desportivos continuam a aumentar, e em cada ano que passa, cada vez mais adeptos vão ver a sua equipa favorita jogar. Alguns adeptos raramente passam um dia sem participar numa controvérsia sobre um jogo passado, ou numa discussão sobre o jogo seguinte.

O interesse pelo desporto é um fenómeno impressionante. Cerca de 70 por cento dos americanos vêem, lêem ou discutem desporto, pelo menos, uma vez por dia (Branscombe & Wann, 1991). Nos jogos olímpicos e paralímpicos de Londres 2012 estiveram presentes mais de 11,3 milhões de espectadores (Mackay, 2012). A audiência da TV norte-americana atingiu 19,4 milhões na noite da cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos de Tóquio (Coster, 2021). O total de conteúdos transmitidos online dos Jogos Olímpicos do Rio 2016 foi mais do que o dobro de Londres 2012 e 2,6 bilhões de pessoas assistiram na televisão a pelo menos 15 minutos de transmissão (IOC, 2016). Um recorde de 3,572 bilhões de pessoas acompanhou o Campeonato do Mundo da FIFA 2018 na Rússia (FIFA, 2018), e um total de 1,1 milhões de pessoas assistiram ao vivo nos estádios aos jogos do Campeonato da Europa de 2020 (realizado em 2021) (UEFA, 2021).

Em Portugal, a crescente popularidade das insígnias nacionais nos torneios internacionais de futebol, culminou com a obtenção do título de campeão da Europa 2016. O slogan da Federação Portuguesa de Futebol proclamado durante essa campanha “Não somos 11, somos 11 milhões”, procurou vincular todos os portugueses à sua equipa nacional. Porém, foi mostrado que a lealdade comportamental dos adeptos Portugueses é superior nos homens, por exemplo no que se refere à assistência com regularidade aos jogos do clube favorito no estádio, os homens expressaram uma média de 4.15 e as mulheres de 2.47, e na televisão, homens 6.07 e mulheres 4.51, numa escala de 1 a 7 (Pires, 2018). Apesar das diferenças, quando se trata de futebol feminino, entre 2014 e 2018, as mulheres manifestaram um aumento de 30% no tempo médio consumido na televisão (Gazeta Esportiva, 2019).



Assim, com uma proporção tão grande da população envolvida no desporto, pelo menos como espectadores e seguidores, não é de estranhar as reflexões que têm sido realizadas sobre as funções que o desporto pode desempenhar para os espectadores e para os seguidores através dos media. Muitas pesquisas têm mostrado que as atividades desportivas de lazer estão relacionadas com o bem-estar subjetivo (Bize et al., 2007; Mutz, 2019)

O efeito de bem-estar subjetivo desencadeado pelo lazer foi justificado alegando que as atividades de lazer satisfazem as necessidades básicas, tais como, as necessidades de desenvolvimento pessoal, de relacionamento, de experiências estéticas, de distinção e de saúde, etc (Mutz, 2019).

No entanto, poucos estudos abordaram como o consumo passivo de eventos desportivos nos media pode ter impacto no bem-estar subjetivo (Mutz, 2019). Os resultados das investigações em eventos desportivos são inconclusivos: alguns estudos sugerem que o bem-estar aumenta durante grandes eventos desportivos, enquanto outros estudos não conseguem estabelecer essa relação (Mutz, 2019).

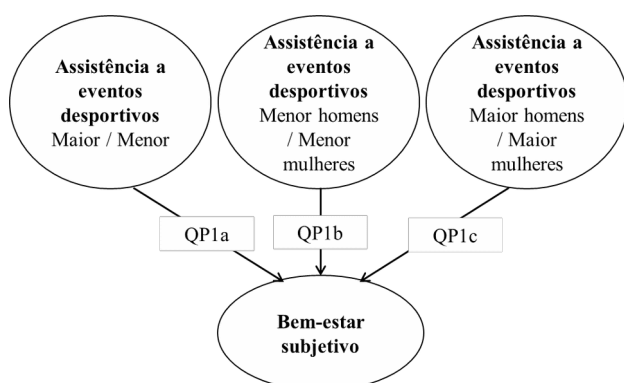
Por um lado, foi mostrado que as assistências de desporto (ou seja, espectadores e assistência através dos media) têm relações positivas com o bem-estar subjetivo de longo e curto prazo (Kim & James, 2019), o consumo de desporto (assistir a um evento desportivo na televisão ou na internet) vivenciado pelos espectadores de levou à melhoria do bem-estar (Kim et al., 2017), ser espectador ao vivo de eventos desportivos de elite e profissionais está associado ao aumento do bem-estar (Inoue et al., 2017; Pawlowski et al., 2014). Sendo até sugerido que, um país acolher eventos desportivos pode ser mais importante do que obter sucesso nesses eventos, fundamentado pela associação positiva entre a assistência aos eventos desportivos e o bem-estar subjetivo da população (Pawlowski et al., 2014). Ou seja, tem sido defendido que o fator de “bem-estar” (“feelgood” factor) associado aos eventos desportivos pode surgir por um conjunto de causas, entre elas: o prazer de assistir aos eventos desportivos (Kavetsos & Szymanski, 2010).

Por outro lado, a existência de divergências foi demonstrada, na medida em que o bem-estar subjetivo apenas é elevado entre os indivíduos que são interessados nas transmissões televisivas de futebol - EURO 2016, e não o é entre os indivíduos desinteressados pelo futebol (Mutz, 2019) e a frequência da assistência a eventos sociais e desportivos (Becchetti et al., 2008) permitiu observar apenas alguns reavivamentos significativos no bem-estar em torno de eventos desportivos (Elling et al., 2014).

Apesar das divergências encontradas, parece plausível que a assistência a eventos desportivos pode exercer influência sobre a avaliação subjetiva de bem-estar dos indivíduos, pelo que foi colocado o primeiro conjunto de questões de pesquisa (QP1a, QP1b e QP1c) sobre a frequência de assistência a eventos desportivos e o nível de bem-estar subjetivo, conforme exposto na Figura 2.

Figura 2

Questões de pesquisa (QP) - frequência de assistência a eventos desportivos



QP1a: Os indivíduos com maior frequência de assistência a eventos desportivos manifestam sentimentos mais elevados de bem-estar subjetivo?

QP1b: Os homens com menor frequência de assistência a eventos desportivos manifestam níveis de bem-estar subjetivo superiores, do que as mulheres com menor frequência de assistência a eventos desportivos?

QP1c: Os homens com maior frequência de assistência a eventos desportivos manifestam níveis de bem-estar subjetivo superiores, do que as mulheres com maior frequência de assistência a eventos desportivos?

Participação desportiva e bem-estar subjetivo

Os efeitos positivos da atividade física para a saúde em adultos de todas as idades têm sido bem documentados na literatura (Wicker & Frick, 2017). A prática de atividade física pode não apenas ajudar a reduzir uma série de resultados negativos (e.g., ganho de peso e sintomas depressivos), mas também promover um amplo conjunto de resultados positivos, tais como, níveis mais elevados de satisfação com a vida e bem-estar (Dolan et al., 2008; Wiese et al., 2018).

Globalmente, a literatura identifica ganhos de bem-estar subjetivo com a participação em massa de atividades desportivas (Huang & Humphreys, 2012; Kim & James, 2019; Lechner, 2009; Pawlowski et al., 2014). Porém, esses efeitos parecem ser superiores nos homens, mas insignificantes nas mulheres (Huang & Humphreys, 2012), caminhar na natureza foi positivamente relacionado à saúde subjetiva, mas apenas entre os homens (Kekäläinen et al., 2020), enquanto outras investigações identificaram efeitos positivos significativos quer nos homens, quer nas mulheres (Downward & Rasciute, 2011; Pawlowski et al., 2014). É relevante ainda destacar que por exemplo, na Europa, foi identificada uma participação desportiva inferior nas mulheres (36%) relativamente aos homens (44%) e em Portugal entre os 15 e 24 anos a prática desportiva regular é 17% superior nos homens (European Commission, 2018).

Por outro lado, a magnitude dos efeitos da participação desportiva no bem-estar subjetivo pode também depender do tipo de desporto praticado, como é o caso dos desportos que envolvem maior nível de interações sociais (Downward & Rasciute, 2011; Rasciute & Downward, 2010).

Foram encontradas relações entre o consumo de desporto (i.e., participação desportiva) numa base regular e o bem-estar subjetivo, quer de curto, quer de longo prazo (Kim e James, 2019). Foi também constatado que a participação desportiva, em termos de frequência semanal e duração, afeta direta e positivamente o bem-estar subjetivo (Silva et al., 2020) e que o total de minutos despendido em atividade desportiva em 4 semanas teve um efeito direto e indireto no bem-estar subjetivo (Downward et al., 2018). Porém, o tempo gasto em atividades físicas de intensidade leve e moderada apresentou uma relação positiva com bem-estar, enquanto para as atividades vigorosas não foi encontrada uma associação positiva (Panza et al., 2019).

Assim, é possível sintetizar que os resultados sugerem que a participação desportiva geralmente contribui para o bem-estar subjetivo dos indivíduos, mas efetivamente existem diferenças significativas em relação à idade (Hallmann et al., 2013; Pawlowski et al., 2011; 2014; Ruseski et al., 2014), e.g., o bem-estar pessoal global dos participantes - *parkrunners* - foi maior nos adultos (Grunseit et al., 2018) e na meia idade (Kekäläinen et al., 2020). Outro resultado divergente foi observado nas pessoas de 18 a 64 anos, em que a caminhada (minutos e dias / semana) e atividades vigorosas (minutos / semana) mostraram um efeito positivo significativo sobre o bem-estar subjetivo, enquanto atividades moderadas (minutos / semana) tiveram um efeito negativo (Wicker & Frick, 2017).

Embora exija uma validação adicional, as evidências disponíveis até o momento sugerem que a prática de desporto, por si só, tem pouco ou nenhum efeito nas avaliações do bem-estar

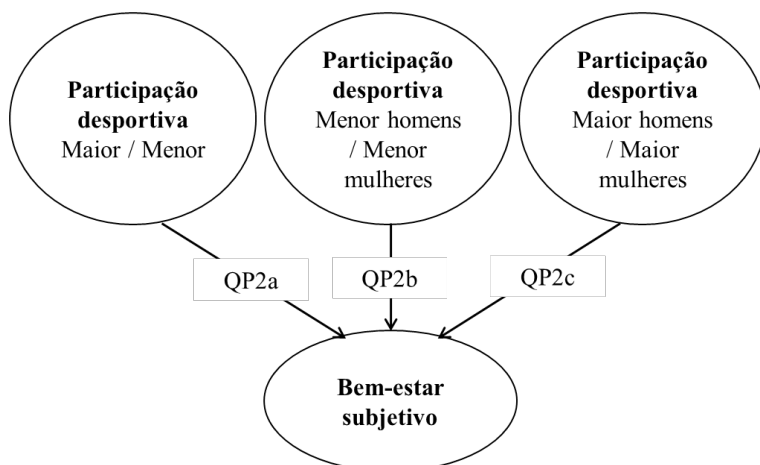


subjetivo; o que é defendido é que o seu efeito deriva indiretamente, por meio da mediação da saúde e de outros benefícios que o desporto ajuda a promover (Testoni et al., 2018).

A partir da discussão acima, formulou-se o segundo conjunto de questões de pesquisa (QP2a, QP2b e QP2c), conforme Figura 3.

Figura 3

Questões de pesquisa (QP) - participação desportiva



QP2a: Os indivíduos com maior frequência de participação desportiva manifestam sentimentos mais elevados de bem-estar subjetivo?

QP2b: Os homens com menor frequência de participação desportiva manifestam níveis de bem-estar subjetivo superiores, do que as mulheres com menor frequência de participação desportiva?

QP2c: Os homens com maior frequência de participação desportiva manifestam níveis de bem-estar subjetivo superiores, do que as mulheres com maior frequência de participação desportiva?

MÉTODO

Amostra e procedimentos

Uma amostra selecionada por conveniência a partir da população de Portugal foi a população-alvo do estudo. Foram recebidas um total de 374 respostas utilizáveis. Sendo 68.7% homens e 31.3% mulheres. Idade de 15 a 24 anos foi predominante, 23.5%, 25 a 34 anos 19.0%, 35 a 44 anos 13.9%, 45 a 54 anos 15.2%, 55 a 64 anos 13.4% e mais de 65 anos 7.2%, não responderam 7.8% ($M=39.50$, $SD=16.28$). A maioria dos inquiridos eram solteiros 45.2%, casados e em união de fato eram 42.5%. O nível de educação expressou que eram titulares de licenciatura 37.2%, mestres e doutores 21.9% e titulares do ensino secundário completo 29.9%. A ocupação evidenciou que 50.3% eram empregados numa atividade remunerada, estudantes eram 24.9% e reformados 9.6%. Os participantes não receberam oferta monetária como compensação pela participação na investigação. Foi enviado um e-mail contendo um link para um questionário auto-administrado a estudantes de várias instituições de ensino superior e indivíduos em geral frequentadores da página do facebook de uma instituição de ensino superior. O questionário permaneceu ativo durante duas semanas. O software de pesquisa permitiu que apenas uma resposta fosse registada em cada endereço IP, evitando que os participantes respondessem ao questionário

várias vezes. A pesquisa foi realizada em junho de 2018. Na introdução ao questionário, os respondentes foram informados de que a pesquisa era anônima e que os dados pessoais seriam tratados de forma confidencial. É importante destacar que o uso de questionários comumente inseridos em páginas na internet permite a recolha de amostras de grandes dimensões num curto período de tempo, mas pode limitar a representatividade a amostra.

Medição das variáveis

Para a tradução e adaptação dos instrumentos da língua original para a língua Portuguesa, foram seguidos os procedimentos metodológicos recomendados (Vallerand, 1989). Os participantes responderam a várias perguntas relacionadas com a medição dos conceitos teóricos do estudo, ver Tabela 1.

Tabela 1

Medição das variáveis

Variável / itens	Escala
Assistência a eventos desportivos (AED) Durante os últimos 3 meses, em média, qual a frequência com que assistiu AO VIVO a eventos / jogos da modalidade desportiva preferida. Durante os últimos 3 meses, em média, qual a frequência com que assistiu a eventos / jogos da modalidade desportiva preferida, NA TELEVISÃO. Durante os últimos 3 meses, em média, qual a frequência com que acompanhou as notícias da modalidade desportiva preferida, NA RÁDIO. Durante os últimos 3 meses, em média, qual a frequência com que acompanhou as notícias da modalidade desportiva preferida, NA INTERNET. Durante os últimos 3 meses, em média, qual a frequência com que acompanhou as notícias da modalidade desportiva preferida, NOS JORNAIS. (1 = Nunca a 7 = Muito frequentemente)	5 itens: Adaptado de (Bauer et al., 2008; Funk & Pastore, 2000; Kim & Trail, 2010)
Participação desportiva (PD) No último mês, com que frequência praticou atividade física ou desporto? (1 = Não pratiquei no último mês; 2 = 1 a 3 vezes por mês; 3 = 1 a 2 vezes por semana; 4 = 3 a 4 vezes por semana; 5 = 5 vezes ou mais por semana)	1 item: Adaptado de (European Commission, 2018)
Bem-estar subjetivo (BES) Globalmente, estou satisfeito(a) com a minha vida. (0 = Nada satisfeito to 10 = Extremamente satisfeito)	1 item: Escala de Satisfação com a Vida, versão Portuguesa. Adaptado de (Simões, 1992) a partir de Satisfaction With Life Scale (SWLS) (Diener et al., 1985)

Sexo, idade, estado civil, habilitações literárias

Análise estatística

Foram calculadas as médias e os desvio-padrão para todas as variáveis estudadas. Os testes foram realizados com recurso ao software IBM SPSS Statistics versão 26. Para o objetivo de avaliar



as questões de investigação relativas à existência de diferenças significativas foi executada uma série de testes *t*-Student usando os grupos de indivíduos: 1) homens; 2) mulheres; 3) níveis reduzidos de assistência a eventos desportivos e de participação desportiva, e; 4) níveis elevados de assistência a eventos desportivos e de participação desportiva. Os grupos de indivíduos foram criados com base na sua posição relativamente à média. Consideraram-se estatisticamente significativas as diferenças entre médias cujo *p-value* do teste foi inferior ou igual a .050. Os pressupostos foram avaliados, respetivamente com o teste de Kolmogorov Smirnov com correção de Lilliefors ($KS(246)_{\text{HOMENS}} = .205, p = .000$; $S(81)_{\text{MULHERES}} = .169, p = .000$) e com o teste Levene ($F(1,355) = .879, p = .416$); ($KS(173)_{\text{AED_ELEV}} = .214, p = .000$; ($KS(185)_{\text{AED_REDUZ}} = .213, p = .000$) e com o teste Levene ($F(1,356) = 2.780, p = .096$); ($KS(239)_{\text{PD_ELEV}} = .234, p = .000$; $KS(119)_{\text{PD_REDUZ}} = .198, p = .000$) e com o teste Levene ($F(1,356) = 5.316, p = .022$). Concluiu-se que a distribuição das variáveis nos três grupos não é normal, mas as variâncias populacionais estimadas a partir das três amostras são homogêneas, exceto para os grupos com níveis reduzido e elevado de participação desportiva, cujas variâncias populacionais estimadas foram consideradas não homogêneas. Porém, a violação destes pressupostos não tem consequências sérias, porque os grupos ou amostras têm uma dimensão relevante, entre 46 e 239 indivíduos, valores muito superiores a 40 (Myers & Well, 2003), exceto os grupos de mulheres com nível de participação desportiva reduzida, $n=25$ e mulheres com assistência a eventos desportivos elevada, $n=40$.

RESULTADOS

Assistência a eventos desportivos e bem-estar subjetivo

O primeiro conjunto de questões de pesquisa considerou a assistência a eventos desportivos (elevada e reduzida) e sua relação com o bem-estar subjetivo. A QP1a estabeleceu: Os indivíduos com maior frequência de assistência a eventos desportivos manifestam sentimentos mais elevados de bem-estar subjetivo?

Considerando as 5 possibilidades de assistência: 1) ao vivo a eventos / jogos da modalidade desportiva preferida e ao acompanhamento de eventos / notícias, 2) na televisão, 3) na rádio, 4) na internet e 5) nos jornais, os indivíduos com um nível reduzido de assistência a eventos desportivos obtiveram uma média de 3.00 e um nível médio de bem-estar subjetivo de 8.08, enquanto os indivíduos com um nível elevado evidenciaram uma média de 5.32 e um nível de bem-estar subjetivo de 8.44. No primeiro conjunto de comparações, o teste *t*, indicou que as diferenças observadas entre os níveis de bem-estar subjetivo nos dois grupos de indivíduos não são estatisticamente significativas ($t = 1.772, p = .077$), apesar do grupo de indivíduos com um nível elevado de assistência a eventos desportivos ter apresentado um nível superior de bem-estar subjetivo, conforme Tabela 2.

A QP1b estabeleceu: Os homens com menor frequência de assistência a eventos desportivos manifestam níveis de bem-estar subjetivo superiores, do que as mulheres com menor frequência de assistência a eventos desportivos? O teste *t*, indicou que as diferenças observadas entre os níveis de bem-estar subjetivo nos dois grupos de indivíduos não são estatisticamente significativas ($t = -1.654, p = .400$), apesar do grupo das mulheres ter apresentado um nível superior de bem-estar subjetivo, conforme Tabela 2.

Por último, a QP1c estabeleceu que os homens com maior frequência de assistência a eventos desportivos manifestam níveis de bem-estar subjetivo superiores, do que as mulheres com maior frequência de assistência a eventos desportivos? O teste *t*, indicou que as diferenças observadas entre os níveis de bem-estar subjetivo nos dois grupos de indivíduos não são estatisticamente significativas ($t = 1.914, p = .058$), apesar do grupo dos homens ter apresentado um nível superior de bem-estar subjetivo, conforme Tabela 2.

Tabela 2*Assistência a eventos desportivos, reduzida e elevada por género*

Questão de pesquisa	Variável	n	M	SD	Bem-estar subjetivo		Teste-t	Nível sig.
					M	SD		
1a	Assistência a eventos desportivos							
	Reduzida	173	3.00	0.96	8.08	2.08	1.772	.077
	Elevada	185	5.32	0.71	8.44	1.84		
1b	Assistência a eventos desportivos reduzida							
	Homens	106	2.84	0.96	7.86	2.23	-1.654	.400
	Mulheres	46	3.10	0.79	8.56	1.70		
1c	Assistência a eventos desportivos elevada							
	Homens	140	5.38	0.73	8.55	0.17	1.914	.058
	Mulheres	40	5.10	0.63	8.00	2.07		

Participação desportiva e bem-estar subjetivo

O segundo conjunto de questões de pesquisa estava relacionado com a avaliação do bem-estar subjetivo de acordo com o nível de participação desportiva dos indivíduos. A QP2a estabeleceu que os indivíduos com maior frequência de participação desportiva manifestam sentimentos mais elevados de bem-estar subjetivo? Os indivíduos com um nível reduzido de participação desportiva obtiveram uma média de 1.43 e um nível de bem-estar subjetivo, com uma média de 7.71, enquanto os indivíduos com um nível elevado evidenciaram uma média de 3.81 e um nível de bem-estar subjetivo de 8.54. Na comparação entre os grupos, o teste t, indicou que as diferenças observadas entre os níveis de bem-estar subjetivo nos dois grupos de indivíduos são estatisticamente significativas ($t = -3.80, p = .000$), de tal modo que o grupo de indivíduos com nível superior de participação desportiva apresentou níveis superiores de bem-estar subjetivo, conforme Tabela 3.

A QP2b estabeleceu que os homens com menor frequência de participação desportiva manifestam níveis de bem-estar subjetivo superiores, do que as mulheres com menor frequência de participação desportiva? O teste t indicou que as diferenças observadas entre os níveis de bem-estar subjetivo nos dois grupos de indivíduos não são estatisticamente significativas ($t = .379, p = .705$), apesar do grupo das mulheres ter apresentado um nível superior de bem-estar subjetivo, conforme Tabela 3.

Por último, a QP2c estabeleceu: Os homens com maior frequência de participação desportiva manifestam níveis de bem-estar subjetivo superiores, do que as mulheres com maior frequência de participação desportiva? Na comparação entre os grupos, o teste t indicou que as diferenças observadas entre os níveis de bem-estar subjetivo nos dois grupos de indivíduos não são estatisticamente significativas ($t = -.342, p = .733$), apesar do grupo dos homens ter apresentado um nível superior de bem-estar subjetivo, conforme Tabela 3.

**Tabela 3**

Participação desportiva, reduzida e elevada por género

Questã o de pesqui sa	Variável	n	M	SD	Bem-estar subjetivo		Teste- t	Nível sig.
					M	SD		
2a	Participação desportiva							
	Reduzida	119	1.43	0.49	7.71	2.21	-3.80	.000
	Elevada	239	3.81	0.81	8.54	1.78		
2b	Participação desportiva reduzida							
	Homens	91	1.45	0.50	7.74	2.14	.379	.705
	Mulheres	25	1,36	0.49	7.92	2.15		
2c	Participação desportiva elevada							
	Homens	155	3.93	0.81	8.55	1.88	-.342	.773
	Mulheres	61	3.79	0.79	8.46	1.77		

DISCUSSÃO

Assistência a eventos desportivos e bem-estar subjetivo

Os objetivos da investigação foram (i) determinar a existência de diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo nos indivíduos com reduzida e com elevada frequência de assistência a eventos desportivos, e; ii) entre homens e mulheres com frequências reduzidas e com frequências elevadas de assistência a eventos desportivos. Os resultados obtidos não permitem responder afirmativamente às RQ1a, RQ1b e RQ1c. Não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de bem-estar subjetivo entre o grupo de indivíduos com maior frequência de assistência a eventos desportivos (inclui :1) ao vivo, 2) na televisão, 3) na rádio, 4) na internet e 5) nos jornais) e o grupo com menor maior frequência de assistência a eventos desportivos (RQ1a). Não foi possível confirmar os resultados obtidos num conjunto de investigações anteriores sobre este tema emergente (Becchetti et al., 2008; Inoue et al., 2017; Kim et al., 2017; Kim & James, 2019; Pawlowski et al., 2014). Não foi possível confirmar a ideia defendida dos benefícios associados ao potencial dos eventos desportivos para os espectadores ao nível da promoção do bem-estar subjetivo (Inoue et al., 2015). O desporto espectáculo, apesar do potencial para proporcionar oportunidades para interação comunitária e um sentimento de afiliação (Inoue et al., 2015) não mostrou efeitos distintos no sentimento de bem-estar subjetivo no grupo de indivíduos com maior frequência de assistência a eventos desportivos.

Efetivamente foram encontradas diferenças, com um nível de bem-estar superior para o grupo com maior frequência de assistência a eventos desportivos, mas essas diferenças foram marginais e não significativas. Assim, confirmamos os resultados obtidos por Elling et al. (2014) que encontrou

alguns reavivamentos significativos no bem-estar em torno de eventos desportivos. Os nossos resultados podem ficar a dever-se à própria natureza multifatorial do constructo do bem-estar subjetivo. Por outro lado, quer o nível de habilitações literárias da amostra (59.1% igual ou superior a licenciatura), quer a existência de outros fatores não observados, mas suscetíveis de desencadear experiências hedónicas, como por exemplo uma vida social plena, que possa exceder o papel da assistência a eventos desportivos.

Os resultados não mostraram a existência de diferenças significativas entre homens e mulheres nos níveis de bem-estar subjetivo, quer no grupo com maior frequência de assistência a eventos desportivos, quer no grupo com menor maior frequência de assistência a eventos desportivos (RQ1b e RQ1c). Apesar dos homens em Portugal evidenciarem uma maior lealdade comportamental à assistência aos jogos do clube favorito (Pires, 2018), estranhamente, isso não resultou em níveis superiores de sentimentos de bem-estar subjetivo, sobretudo no grupo dos indivíduos maior frequência de assistência a eventos desportivos.

Este resultado pode encontrar uma potencial explicação no facto das mulheres, embora com níveis inferiores de assistência a eventos desportivos, compensarem esses níveis de bem-estar subjetivo, talvez pela satisfação de outras necessidades básicas, como por exemplo: necessidades de desenvolvimento pessoal, de relacionamento, de experiências estéticas, de domínio, distinção e de saúde (Mutz, 2019).

Participação desportiva e bem-estar subjetivo

No que respeita à participação desportiva os objetivos da investigação foram determinar a existência de diferenças nos níveis de bem-estar subjetivo nos indivíduos com reduzida e com elevada participação desportiva, e; entre homens e mulheres com reduzido e elevado nível de participação desportiva. Os resultados obtidos permitiram responder afirmativamente à RQ2a: Os indivíduos com maior frequência de participação desportiva manifestaram sentimentos mais elevados de bem-estar subjetivo. Um maior nível de participação desportiva, medido por número de sessões semanais, evidenciou um nível de bem-estar subjetivo superior. Estas diferenças foram estatisticamente significativas. O resultado obtido converge com a larga maioria da investigação publicada relativa aos efeitos positivos da participação desportiva sobre os níveis de bem-estar subjetivo (Dolan et al., 2008; Downward et al., 2018; Huang & Humphreys, 2012; Kim & James, 2019; Lechner, 2009; Pawlowski et al., 2014; Silva et al., 2020; Wiese et al., 2018), sobretudo maior nos adultos (Grunseit et al., 2018), em certos segmentos de idade (Hallmann et al., 2013; Kekäläinen et al., 2020; Pawlowski et al., 2011; 2014; Ruseski et al., 2014) e em certos tipos de atividades com maior nível de interação social (Downward & Rasciute, 2011; Rasciute & Downward, 2010). Tal como defendido por (Testoni et al., 2018), embora exija uma validação adicional, as evidências disponíveis até o momento sugerem que a prática de desporto por si só, pode exercer pouco ou nenhum efeito nas avaliações do bem-estar subjetivo; na verdade, seu efeito parece derivar indiretamente dos benefícios que o desporto ajuda a promover. Não foi possível confirmar os resultados de que os efeitos são superiores em prática de atividades apenas leves e moderadas (Panza et al., 2019), na medida em que o grupo com o nível de atividade mais frequente não mostrou diferenças significativas relativamente ao grupo com menor nível de frequência (RQ2a).

Resultado relevante foi evidenciado pela não observação de diferenças significativas entre os níveis de bem-estar subjetivo dos homens e das mulheres, quer nos grupos com menor nível de participação desportiva (RQ2b), quer nos grupos com maior nível de participação desportiva (RQ2c), medido pelo número de sessões semanais. Os resultados obtidos não permitiram responder afirmativamente às RQ2b e RQ2c: Estes resultados não convergem com os obtidos em investigações anteriores (Huang & Humphreys, 2012) em que os ganhos de bem-estar subjetivo



foram apenas observados nos homens. Ou seja, para níveis similares de frequência semanal de prática desportiva foi evidente que os ganhos de bem-estar subjetivo não diferiram entre os homens e as mulheres. Parece significar que os benefícios percebidos provenientes da participação desportiva não exercem efeitos distintos em função do género.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

A presente investigação permitiu tirar três conclusões. A primeira associada à frequência de assistência a eventos desportivos. Concluiu-se que os indivíduos com maior e menor frequência de assistência a eventos desportivos não manifestaram diferenças significativas nos níveis de bem-estar subjetivo. E entre homens e mulheres, quer com menor, quer com maior frequência de assistência a eventos desportivos também não foram encontradas diferenças significativas.

A segunda e terceira conclusões estão associadas à participação desportiva. A segunda conclusão é que homens com menor e com maior frequência de participação desportiva não evidenciaram níveis de bem-estar subjetivo superiores às mulheres.

A terceira conclusão mostrou que os indivíduos com maior frequência de participação desportiva manifestaram sentimentos significativamente mais elevados de bem-estar subjetivo do que os indivíduos com menor frequência de participação desportiva. Esta conclusão é muito relevante porque confirma o forte papel que a participação desportiva assume na promoção do bem-estar subjetivo dos indivíduos.

Os nossos resultados parecem legitimar e apelar ao mais forte investimento dos governos em políticas públicas de participação desportiva da população, porque mais elevados níveis de prática desportiva conduzem a níveis superiores de bem-estar subjetivo. A segunda recomendação é destinada aos gestores do desporto. Os programas de participação desportiva devem abranger toda a população, independente da idade e do sexo, porque os nossos resultados mostram a inexistência de diferenças significativas nos níveis de bem-estar subjetivo, entre homens e mulheres. A demonstração de uma associação positiva entre o nível de participação desportiva e o bem-estar subjetivo, pode fornecer aos indivíduos uma motivação para se tornarem fisicamente mais ativos, sobretudo numa perspetiva hedónica, e talvez menos numa lógica de diminuição do risco de doenças crónicas. Por último, os resultados sugerem que os investimentos públicos no acolhimento e organização de eventos desportivos, na perspetiva de estimular as assistências e a dimensão hedónica, devem ser ponderados, devendo, isso sim, ser observadas e consideradas medidas complementares que estimulem efetivamente a prática regular de atividade física e desporto.

Como em qualquer investigação, este trabalho apresenta um conjunto de limitações. Uma limitação foi o tamanho da amostra e o maior número de homens, os quais podem ter influenciado os resultados. Por outro lado, estudos mostram que fatores socioeconómicos podem afetar os resultados obtidos, designadamente os níveis de bem-estar subjetivo. Os efeitos da participação desportiva – tipo de atividade – individual vs com interação social; leve, moderada vs vigorosa – sobre o bem-estar permanecem divergentes. Por isso, futuras pesquisas poderão considerar a inclusão de variáveis associadas ao tipo de atividade e outros fatores com potencial efeito determinante ou efeito mediador, tal como atividades indoor vs outdoor. Pode também ter interesse futuras pesquisas comparar efeitos da variável dos eventos desportivos assistidos ao vivo e os eventos assistidos pelos media – TV, rádio e internet. Realizar um estudo longitudinal destinado a avaliar os efeitos da participação desportiva, antes, durante e depois de um programa estruturado de participação desportiva, poderá constituir outra pertinente oportunidade para pesquisas futuras.

Referências

- Bauer, H. H., Stokburger-Sauer, N. E., & Exler, S. (2008). Brand image and fan loyalty in professional team sport: A refined model and empirical assessment. *Journal of Sport Management*, 22(2), 205-226. <https://doi.org/10.1123/jsm.22.2.205>
- Becchetti, L., Pelloni, A., & Rossetti, F. (2008). Relational goods, sociability, and happiness. *Kyklos*, 61(1), 343-363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6435.2008.00405.x>
- Bize R., Johnson J. A., Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Prev Med*. 45(6), 401-415. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.07.017>
- Branscombe, N. R., & Wann, D. L. (1991). The positive social and self concept consequences of sports team identification. *Journal of Sport and Social Issues*, 15(2), 115-127. <https://doi.org/10.1177/019372359101500202>
- Burstyn, V. (1999). *The rights of men: Manhood, politics, and the culture of sport*. Toronto: University of Toronto Press Incorporated. <https://doi.org/10.32316/hse/rhe.v15i2.466>
- Chelladurai, P. (1992). Sport management: Opportunities and obstacles. *Journal of Sport Management*, 6, 215-219.
- "Chelladurai, P. (2014). *Managing organizations for sport and physical activity* (4th ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway."
- Coster, H. (2021). Analysis: Why TV audiences are tuning out the Tokyo Olympic Games. Available from: <https://www.reuters.com/lifestyle/sports/why-tv-audiences-are-tuning-out-tokyo-olympic-games-2021-07-30/> [Accessed 15 September 21].
- DCMS/Strategy Unit, 2002. *Game plan: a strategy for delivering government's sport and physical activity objectives*. London: Cabinet Office.
- Diener E, Suh E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216. <https://doi.org/10.1023/a:1006859511756>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542- 575. <https://doi.org/10.1007/BF00415126>
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>
- "Diener, E., Eunkook, M., Suh, R. E. L., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>"
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York, NY: Oxford University.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Direção Geral da Saúde. (2016). *Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar*. Lisboa: DGS.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122. <http://dx.doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Downward, P., & Rasciute, S. (2010). The relative demands for sports and leisure in England. *European Sport Management Quarterly*, 10(2), 189-214. <https://doi.org/10.1080/16184740903552037>
- Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-348. <https://doi.org/10.1080/02692171.2010.511168>
- Downward, P., Hallmann, K., & Rasciute, S. (2018). Exploring the interrelationship between sport, health and social outcomes in the UK: implications for health policy. *The European Journal of Public Health*, 28(1), 99-104. <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckx063>
- Elling, A., Van Hilvoorde, I., & Van Den Dool, R. (2014). Creating or awakening national pride through sporting success: A longitudinal study on macro effects in the Netherlands. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(2), 129-151. <https://doi.org/10.1177/1012690212455961>
- European Commission. (2008). *EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy*



- Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Retrieved from (2019, February 05). https://ec.europa.eu/sport/policy/society/physical-activity_en [Accessed 15 September 09].
- European Commission. (2018). Special Eurobarometer 472: Sport and Physical Activity. European Union: European Commission. Available from: <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164> [Accessed 15 march 18].
- "European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (2017). Living and working in Portugal. Available from: <https://www.eurofound.europa.eu/pt/country/portugal#living-country>. [Accessed 15 September 20]."
- European Social Survey (2015) Measuring and Reporting on Europeans' Wellbeing: Findings from the European Social Survey. London: ESS ERIC.
- Funk, D. C., & Pastore, D. L. (2000). Equating attitudes to allegiance: The usefulness of selected attitudinal information in segmenting loyalty to professional sports teams. *Sport Marketing Quarterly*, 9(4), 175-184.
- "Gazeta Esportiva (2019) Audiência do futebol registra crescimento entre as mulheres São Paulo, SP. Available from: <https://www.gazetaesportiva.com/futebol/futebol-feminino/audiencia-do-futebol-registra-crescimento-entre-as-mulheres/> [Accessed 15 September 20]."
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50.
- Grix, J., & Carmichael, F. (2012). Why do governments invest in elite sport? A polemic. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 4(1), 73-90. <http://dx.doi.org/10.1080/19406940.2011.627358>
- Grunseit, A., Richards, J., & Merom, D. (2018). Running on a high: parkrun and personal well-being. *BMC Public Health*, 18(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4620-1>
- Hallmann, K., Breuer, C., & Kühnreich, B. (2013). Happiness, pride and elite sporting success: What population segments gain most from national athletic achievements?. *Sport Management Review*, 16(2), 226-235. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2012.07.001>
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Inoue, Y., Berg, B. K., & Chelladurai, P. (2015). Spectator sport and population health: A scoping study. *Journal of Sport Management*, 29(6), 705-725. <https://doi.org/10.1123/jsm.2014-0283>
- Inoue, Y., Sato, M., Filo, K., Du, J., & Funk, D. C. (2017). Sport spectatorship and life satisfaction: A multicountry investigation. *Journal of Sport Management*, 31(4), 419-432. <https://doi.org/10.1123/jsm.2016-0295>
- IOC. (2016). Global broadcast and audience report, Olympic Games Rio 2016. Available from: https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/174640/global-broadcast-and-audience-report-pyeongchang-2018-international-olympic-committee?_lg=en-GB [Accessed 15 September 17].
- Kavetsos, G., & Szymanski, S. (2010). National well-being and international sports events. *Journal of Economic Psychology*, 31(2), 158-171. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2009.11.005>
- Kekäläinen, T., Freund, A. M., Sipilä, S., & Kokko, K. (2020). Cross-sectional and longitudinal associations between leisure time physical activity, mental well-being and subjective health in middle adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 15(4), 1099-1116. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09721-4>
- Kim, J., & James, J. D. (2019). Sport and happiness: Understanding the relations among sport consumption activities, long- and short-term subjective well-being, and psychological need fulfillment. *Journal of Sport Management*, 33(2), 119-132. <https://doi.org/10.1123/jsm.2018-0071>
- Kim, J., Kim, Y., & Kim, D. (2017). Improving well-being through hedonic, eudaimonic, and social needs fulfillment in sport media consumption. *Sport Management Review*, 20(3), 309-321. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.10.001>
- Kim, Y. K., & Trail, G. (2010). Constraints and motivators: A new model to explain sport consumer behavior. *Journal of Sport Management*, 24(2), 190-210. <https://doi.org/10.1123/jsm.24.2.190>
- Lechner, M. (2009). Long-run labor market and

- health effects of individual sports activities. *Journal of Health Economics*, 28(4), 839-854. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.05.003>
- Mackay, D. (2012). London 2012 ticket sales record set to leave politicians unimpressed. Available from: <http://www.insidethegames.biz/olympics/summer-olympics/2012/1011660-london-2012-ticket-sales-record-set-to-leave-politicians-unimpressed> [Accessed 17 ago 2013].
- Mutz, M. (2019). Life satisfaction and the UEFA EURO 2016: Findings from a nation-wide longitudinal study in Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 14(2), 375-391. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9599-y>
- Myers, J., L. & Well, A. D. (2003). *Research Design and Statistical Analysis*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Panza, G. A., Taylor, B. A., Thompson, P. D., White, C. M., & Pescatello, L. S. (2019). Physical activity intensity and subjective well-being in healthy adults. *Journal of Health Psychology*, 24(9), 1257-1267. <https://doi.org/10.1177/1359105317691589>
- Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Subjective well-being in European countries - On the age-specific impact of physical activity. *European Review of Ageing and Physical Activity*, 8(2), 93-102. doi:10.1007/s11556-011-0085-x
- Pawlowski, T., Downward, P., & Rasciute, S. (2014). Does national pride from international sporting success contribute to well-being? An international investigation. *Sport Management Review*, 17(2), 121-132. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2013.06.007>
- Pires, N. (2018). O adepto Português de futebol: diferenças entre homens e mulheres. Trabalho final de mestrado, Universidade de Lisboa, ISEG, Lisbon School of Economics & Management.
- Rasciute, S., & Downward, P. (2010). Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual?. *Kyklos*, 63(2), 256-270. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6435.2010.00472.x>
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396-403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Silva, A., Monteiro, D., & Sobreiro, P. (2020). Effects of sports participation and the perceived value of elite sport on subjective well-being. *Sport in Society*, 23(7), 1202-1216. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1613376>
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37(1), 5-30.
- Testoni, S., Mansfield, L., & Dolan, P. (2018). Defining and measuring subjective well-being for sport policy. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10(4), 815-827. <https://doi.org/10.1080/19406940.2018.1518253>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *Healthy People 2020*. Available from: <http://www.healthypeople.gov/> [Accessed 15 September 17].
- UEFA. (2021). In numbers: the UEFA EURO 2020 International Broadcast Centre. Available from: <https://www.uefa.com/returntoplay/news/026b-12aac44296ed-e5a911ee145e-1000--in-numbers-the-uefa-euro-2020-international-broadcast-centre/> [Accessed 15 September 21].
- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation trans-culturelle de questionnaires psychologiques: Implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne*, 30(4), 662-680. <https://doi.org/10.1037/h0079856>
- Wicker, P., & Frick, B. (2017). Intensity of physical activity and subjective well-being: an empirical analysis of the WHO recommendations. *Journal of public health*, 39(2), e19-e26. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw062>
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L., 2018. Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 57-66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
- World Health Organization. (2013). *The European Health Report 2012: charting the way to well-being*. Copenhagen: WHO. Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/197113/EHR2012-Eng.pdf [Accessed 15 September 17].



Zillman, D., Bryant, J., & Sapolsky, B.S. (1989).
Enjoyment from sports spectatorship. In J.G.
Goldstein (Ed.), Sports, games, and play:
Social and psychological viewpoints (pp.
241–278). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum
Associates.

Recebido em: 06/10/2021

Aceite em: 03/12/2021

Endereço para correspondência:

Alfredo Silva alfredosilva@esdrm.ipsantarem.pt



Esta obra está licenciada sob uma Licença
Creative Commons Attribution 3.0