

# A Criatividade e a Satisfação com a Vida em Praticantes Desportivos

## Autora

Lídia Serra<sup>1</sup>

[lidia.ramos.serra@gmail.com](mailto:lidia.ramos.serra@gmail.com)

## Resumo

**Objetivo:** A investigação científica tem estudado a criatividade e a satisfação com a vida em atletas mas é desconhecida qual a relação destas variáveis em praticantes de desporto. O principal objetivo deste estudo é investigar acerca das características criativas e da satisfação com a vida de praticantes desportivos. **Método:** Foram avaliados 35 praticantes de vários desportos. Todos os participantes responderam a um conjunto de questionários no qual se avaliaram as suas características sociodemográficas, assim como a sua personalidade criativa, os seus comportamentos criativos e o seu nível de satisfação com a vida. **Resultados:** Os resultados mostraram que não existem diferenças estatisticamente significativas quanto ao género dos praticantes na personalidade criativa, nos comportamentos criativos e na satisfação com a vida. Constatou-se, também, uma relação positiva sem diferenças estatisticamente significativas, entre as características criativas e a satisfação com a vida, sugerindo a independência destes dois construtos.

*Palavras-chave:* Desporto, Criatividade, Satisfação com a Vida

## INTRODUÇÃO

A criatividade caracteriza-se pela produção de algo único e original (De Dreu et al., 2012). É considerada quer como um traço individual com relativa estabilidade (Zhou & Shalley, 2003), quer como um estado que se pode modificar pela influência de vários fatores individuais ou contextuais onde os sujeitos se inserem (George, 2007), resultando da interação complexa entre características individuais e contextuais. O estudo da criatividade em desporto é, ainda, uma área pouco

---

<sup>1</sup> Membro do Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social (CLISSIS) e coordenadora do Kinesiolog, ISEIT do Instituto Piaget de Almada

desenvolvida mas é evidente que as práticas desportivas envolvem elevados níveis de criatividade. A capacidade criativa surge do funcionamento de várias áreas cognitivas específicas, por exemplo, no desporto, são ativadas as regiões envolvidas no processamento de informação sensoriomotora, somatossensorial, semântica, de imagens visuais, motoras e de atenção visuoespacial (Fink et al., 2018; Fink et al., 2019). A criatividade no desporto é baseada na originalidade dos comportamentos criativos que conjugam aspetos cognitivos, emocionais, contextuais e de personalidade (Fink et al., 2019; Kempe & Memmert, 2018; Memmert, 2011). Ser criativo resulta de um pensamento divergente, que inova em várias soluções para resolver um determinado problema (Fürst, Ghisletta & Lubart, 2016). O estudo de Santos, Jiménez, Sampaio & Leite (2017) verificou existir uma associação positiva entre o pensamento criativo e o desempenho criativo em jogos. Para além disto, evidenciou-se, também, que é fortalecida pela melhoria da variabilidade do movimento e facilita a exploração dos comportamentos técnico-táticos dos atletas (Farrow & Robertson, 2015). De acordo com o modelo teórico de Greco (2006) sobre o conhecimento tático-técnico no desporto, as estruturas de receção e de processamento da informação interrelacionam-se e desencadeiam a decisão tática do atleta. A ação tática adapta-se às exigências do meio e a inteligência tática é analítica, operatória e criativa. A criatividade tática é apoiada pela originalidade, adequação e flexibilidade do atleta. Porém, as ideias e as ações criativas dependem também dos ambientes, dos contextos socioculturais, dos valores, das crenças, assim como de atividades exploratórias apropriadas que potenciem a expressão dos comportamentos criativos (Alencar, 2007; Giblin, Collins & Button, 2014; Lin & Lien, 2013). Por outro lado, os estereótipos de género são fatores que podem comprometer a expressão criativa dos sujeitos. Ambos os géneros tendem a responder às expectativas sociais sobre que tipo de atividades devem escolher (Gard & Meyenn, 2000). Grieser et al. (2006) comprovaram que as raparigas apresentam uma maior tendência para atividades de dança e de expressão artística do que o género masculino, enquanto os rapazes procuram mais atividades de contacto do que as raparigas. De facto, as diferenças nos tipos de atividades praticadas e nos estilos de vida adotados têm impacto na criatividade (Guedes, Guedes & Almeida, 2011). De um modo geral, os sujeitos procuram atividades que lhes sejam significativas e lhes promovam prazer e satisfação (Alencar, 2007). A satisfação com a vida é considerada como a percepção

de um elevado bem-estar subjetivo (Adams-Price, 2017) e que pode resultar das interações entre o sujeito e os diferentes sistemas aos quais pertence (e.g., família, amigos, relações sociais, contextos, entre outros) (García-Viniegras & González, 2000).

Embora a criatividade tenha sido relacionada com distintas variáveis psicológicas dos sujeitos, continua a ser uma capacidade (Alencar, 2007; Halsey, Jones & Lord, 2006; Sayed & Mohamed, 2013) da qual pouco se conhece. As dimensões da criatividade desportiva não estão suficientemente estudadas e as suas relações com a satisfação com a vida merecem, também, aprofundamento. Na realidade, são raros ou praticamente inexistentes os estudos que abordem a relação entre a criatividade e a satisfação com a vida neste tipo de população. Assim, sendo a criatividade promotora de bem-estar emocional e satisfação (Alencar, 2007), espera-se uma relação significativa entre criatividade e satisfação com a vida e que esta relação seja semelhante considerando o género dos praticantes desportivos. O principal objetivo deste estudo é, então, conhecer as características criativas e de satisfação com a vida de praticantes de desporto e compreender qual a relação existente entre criatividade e satisfação com a vida.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

A amostra do estudo é uma amostra de conveniência, constituída por trinta e cinco praticantes desportivos de diversas modalidades que são estudantes de licenciatura do ensino superior português. A maioria dos sujeitos da amostra é do género masculino (60%) com uma média de idade 21,31 anos ( $DP= 3,76$ ), sendo a idade mínima de dezoito anos e a idade máxima de trinta e oito anos.

### **Instrumentos**

Todos os participantes completaram uma entrevista estruturada para se recolherem os seus dados sociodemográficos. A personalidade criativa foi avaliada através da Escala de Personalidade Criativa (EPC; versão original portuguesa de Jesus et al., 2011), os comportamentos criativos foram avaliados através do Inventário de Comportamentos Criativos (ICC; versão reduzida e adaptada à população

portuguesa por Garcês et al., 2012 da versão original de Dollinger, 2003). Por fim, a Escala de Satisfação com a Vida (ESV; versão portuguesa de Simões, 1992 da versão original de Diener et al., 1985) foi utilizada para se avaliar a satisfação com a vida dos participantes.

## **Procedimento**

Inicialmente foi pedida a colaboração de uma instituição de ensino superior portuguesa cuja direção e os coordenadores de curso foram informados dos objetivos do estudo. Os praticantes desportivos foram contactados presencialmente e aclarados dos objetivos do estudo. A participação dos estudantes foi totalmente voluntária e ocorreu após ter sido dada a sua autorização por consentimento informado. Num primeiro momento, foi realizada uma entrevista para a recolha dos dados sociodemográficos e, posteriormente, foi aplicado o protocolo do estudo em contexto sala de aula.

## **Análise estatística**

Todos os dados foram analisados através do *Statistical Package for the Social Sciences*, (SPSS, versão 25 para o *Windows*). A análise descritiva incluiu as médias e os desvios-padrão para as variáveis quantitativas e as frequências e percentagens para as variáveis nominais. Foram verificados os pressupostos da normalidade da distribuição e da homogeneidade das variâncias e atendendo às múltiplas comparações, foi aplicada a correção de Bonferroni. Para se analisarem os efeitos contrastantes nos grupos, realizou-se uma ANOVA *One-Way*. Para além disto, foi utilizada a análise de correlação de *Pearson* para se verificar a força da associação entre as variáveis. O nível de significância adotado foi  $p < ,05$ .

## **RESULTADOS**

### **Diferenças entre o género dos praticantes relativamente à personalidade criativa, aos comportamentos criativos e à satisfação com a vida**

No que respeita ao género, não se verificaram diferenças significativas relativamente à personalidade criativa ( $F(1, 33) = 1,248, p = ,272$ ), aos comportamentos criativos ( $F(1, 33) = ,014, p = ,908$ ), especificamente nas artes

plásticas ( $F(1, 33) = ,093, p = ,762$ ), na literatura ( $F(1, 33) = ,572, p = ,455$ ), nas artes visuais ( $F(1, 33) = ,001, p = ,980$ ) e nas artes manuais ( $F(1, 33) = ,000, p = 1,000$ ), e na satisfação com a vida ( $F(1, 33) = 1,032, p = ,317$ ) (tabela 1).

**Tabela 1.** Diferenças entre o género quanto à personalidade criativa, aos comportamentos criativos e satisfação com a vida

Variáveis	H	M	F	p
Personalidade Criativa	110,52±15,445	115,93±11,492	1,248	,272
Comportamentos Criativos	46,14±16,776	46,93±23,100	,014	,908
Artes Plásticas	13,00±5,701	12,36±6,698	,093	,762
Artes Visuais	10,81±5,154	10,86±5,628	,001	,980
Artes Manuais	10,86±4,028	10,86±5,489	,000	1,000
Literatura	11,48±4,523	12,86±6,298	,572	,455
Satisfação com a Vida	19,57±2,803	20,64±3,411	1,032	,317

Nota. Os valores indicam médias e desvios-padrão, os valores da ANOVA *One way* ( $F$ ) e o nível de significância ( $p < ,05$ ); H – Homen; M – Mulher;  $p = p\text{-value}$

### Relação entre a personalidade criativa, os comportamentos criativos e a satisfação com a vida

Através da análise de correlação de *Pearson*, verificou-se que a personalidade criativa dos alunos se correlaciona positivamente com a satisfação com a vida, mostrando, esta relação, ser fraca e sem resultados estatisticamente significativos ( $r = ,291; p = ,09$ ). Os comportamentos criativos correlacionam-se positivamente com a satisfação com a vida ( $r = ,105; p = ,550$ ) mas esta correlação é muito fraca e não se mostra estatisticamente significativa.

## DISCUSSÃO

O principal objetivo deste estudo foi conhecer as características criativas e de satisfação com a vida de um grupo de desportistas e compreender qual a relação existente entre essas características e a sua satisfação com a vida. Face aos resultados obtidos, a presente investigação evidenciou a não existência de diferenças significativas em função do género quanto à personalidade criativa, comportamentos

criativos e satisfação com a vida e uma relação positiva entre personalidade criativa e os comportamentos criativos com a satisfação com a vida, fraca e muito fraca, respetivamente, sem diferenças estatisticamente significativas.

De acordo com os resultados obtidos, o género não revelou ser um fator determinante para identificar diferenças significativas nas características criativas e de satisfação com a vida dos estudantes universitários. No mesmo sentido, Román et al. (2017), também não conseguiram mostrar diferenças entre o género dos sujeitos no que respeita à sua criatividade. Isto parece revelar que as mulheres e os homens têm semelhantes características criativas, quer ao nível da personalidade criativa e dos comportamentos criativos, que não se diferenciam significativamente nos diferentes tipos de expressão criativa avaliados neste estudo. Apoiando também as nossas conclusões, Sayed & Mohamed (2013), com o recurso a um teste de criatividade aplicado a 901 participantes, não identificaram diferenças significativas entre os géneros no que respeita ao seu pensamento divergente, base da criatividade. Contrariamente, os resultados encontrados no estudo de Nori et al. (2018) mostraram que os homens revelaram ser mais criativos do que as mulheres, apresentando estas maior limitação na exposição do seu potencial criativo. A divergência de resultados na literatura exige a continuidade de estudos nesta área.

Os resultados deste estudo também demonstraram que os participantes revelaram valores de satisfação com a vida elevados, embora sem diferenças estatisticamente significativas relativamente ao género. A satisfação com a vida está relacionada com a saúde e a felicidade (Diaz & Alvarado, 2007). Muitos destes construtos são influenciados pela prática desportiva que promove o bem-estar subjetivo quer em homens, quer em mulheres (Marconcin et al., 2010). No estudo de Strelhow, Bueno & Câmara (2010), realizado em 188 estudantes com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no género em relação à satisfação com a sua vida. Zullig, Valois, Huebner & Drane (2005), provaram, por outro lado, que, independentemente do género, a satisfação com a vida pode ser negativamente afetada quando existem limitações físicas e reduzida atividade física. A investigação de Lucas et al. (2012) revelou, por outro lado, ser o género masculino o que apresenta maior satisfação com a vida, enquanto que, para Joshanloo & Jovanovic (2019), são as mulheres que, de um modo geral, apresentam maior satisfação com a vida até à

faixa etária dos 63 anos de idade; em idades superiores, são os homens que revelam maior satisfação com a sua vida. Na realidade, a satisfação com a vida e os seus determinantes deverá ser considerada no âmbito de abordagens mais ecológicas para se obter uma explicação mais complexa destas relações.

A correlação entre criatividade e satisfação com a vida apesar de positiva, foi fraca e não significativa, evidenciando uma frágil relação entre as duas variáveis. Csikszentmihalyi (1996) reforça na sua investigação que as atividades criativas fomentam o prazer e a satisfação nos sujeitos, tal como a personalidade criativa que tende a aumentar a satisfação com a vida (Wechsler, 2001). Essa relação positiva também foi verificada no nosso estudo, constatando-se que a satisfação com a vida não depende, significativamente dos níveis de criatividade dos praticantes. Outras fontes de satisfação com a vida, que não a criatividade, podem explicar a satisfação com a vida.

De um modo geral, pode-se concluir que os praticantes de desporto estudados não diferem, do ponto de vista do género, quanto à personalidade criativa, aos comportamentos criativos e à satisfação com a vida e de que a relação entre criatividade e satisfação com a vida não se mostrou significativa.

Embora se tenha estudado a personalidade criativa, os comportamentos criativos e a satisfação com a vida neste tipo de população, este estudo apresenta diversas limitações e deve ser visto como um estudo exploratório sobre esta problemática. Um modelo mais complexo exigiria a inclusão de traços de personalidade que poderiam ajudar a entender melhor os comportamentos criativos dos praticantes, assim como integração de variáveis do contexto sociocultural dos jovens. Para além disto, os instrumentos utilizados apenas mediram a criatividade geral, dando alguma relevância apenas à criatividade artística. Outros instrumentos sobre outras formas de criatividade deveriam ser introduzidos. Finalmente, foram apenas selecionados praticantes de um estabelecimento de ensino superior e de um nível sócio-cultural muito homogéneo.

De modo particular, este estudo contribuiu para se conhecerem as características criativas dos praticantes desportivos e a relação com a satisfação com a vida, o que poderá apoiar o *design* de estudos futuros sobre a criatividade em desporto. Estudos futuros deverão abordar e garantir uma melhor compreensão da personalidade criativa, dos comportamentos criativos e da satisfação com a vida como

desportista e poderão apoiar a criação de modelos teóricos consistentes sobre a criatividade e satisfação com a vida nesta população. Para além disto, será primordial conhecer como são incentivados os comportamentos criativos dos praticantes de desporto.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams-Price, C., Nadorff, D., Morse, L., Davis, K., & Stearns, M. (2017). The Creative Benefits Scale: Connecting Generativity to Life Satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 86(3), 242-265. doi: 10.1177/0091415017699939
- Alencar, E. (2007). Criatividade no contexto educacional: Três décadas de pesquisa. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 23, 45-49.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity. Flow and the Psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- De Dreu, C., Nijstad, B., Baas, M., Wolsink, I., & Roskes, M. (2012). Working memory benefits creative insight, musical improvisation, and original ideation through maintained task-focused attention. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(5), 656-669. doi: 10.1177/0146167211435795
- Diaz, E. M., & Alvarado, N. R. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista Universum*, 22(2), 177-193.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dollinger, S. J. (2003). Need for uniqueness, need for cognition, and creativity. *Journal of Creative Behavior*, 37, 99-116. doi: 10.1002/j.2162-6057.2003.tb00828.x
- Filho, M., Ribeiro, L., & Garcia, F., (2005). Comparação de características da personalidade entre atletas brasileiros de alto rendimento e indivíduos não-atletas. *Revista Brasileira de Medicina do Desporto*, 11(2), 114e-118e. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922005000200004>
- Fink, A., Rominger, C., Benedek, M., Perchtold, C., Papousek, I., Weiss, E., Seidel, A., & Memmert, D. (2018). EEG alpha activity during imagining creative moves



- in soccer decision-making situations. *Neuropsychologia*, 114, 118-124. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2018.04.025.
- Fink, A., Bay, J., Koschutnig, K., Prettenthaler, K., Rominger, C., Benedek, M., Papousek, I., Weiss, E., Seidel, A., & Memmert, D. (2019). Brain and soccer: Functional patterns of brain activity during the generation of creative moves in real soccer decision-making situations. *Human Brain Mapp*, 40(3), 755-764. doi: 10.1002/hbm.24408
- Farrow, D., & Robertson, S. (2016). Development of a skill acquisition periodisation framework for high-performance sport. *Sports Medicine*, 47(6), 1043-1054. doi:10.1007/s40279-016-0646-2
- Fürst, G., Ghisletta, P., & Lubart, T. (2016). Toward an integrative model of creativity and personality: theoretical suggestions and preliminary empirical testing. *Journal of Creative Behavior*, 50(2), 87-108. doi: 10.1002/jocb.71
- Garcês, S., Pocinho, M., & Jesus, S. (2012). *Inventário de Comportamentos Criativos: Estudo Preliminar de Validação*. II Seminário Internacional “Contributos da Psicologia em Contextos Educativos”, Braga.
- García-Viniegras, C., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico, su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina Integral*, 16(6), 586-592.
- Gard, M., & Meyenn, R. (2000). Boys bodies pleasure and pain: Interrogating contact sports in schools. *Sport Education and Society*, 5, 19-34. doi: <https://doi.org/10.1080/135733200114415>
- George, J. (2007). 9 Creativity in organizations. *Academy of Management Annals*, 1, 439-477. doi: <https://doi.org/10.1080/078559814>
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical literacy: Importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*, 44(9), 1177-1184. doi: 10.1007/s40279-014-0205-7
- Greco, P. (2006). Conhecimento tático-técnico: eixo pendular da ação tática (criativa) nos jogos desportivos coletivos. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. *Revista Brasileira de Educação Física e Desporto*, 20(5), 210-212.
- Grieser, M., Vu, M., Bedimo-Rung, A., Neumark-Sztainer, D., Moody, J., Young, D., & Moe, S. (2006). Physical activity attitudes preferences and practices in African

- American Hispanic and Caucasian girls. *Health Education Behavior*, 33(1), 40-51. <https://doi.org/10.1177/1090198105282416> PMID: 16397158
- Guedes, M., Guedes, H., & Almeida, M. (2011). Efeito da prática de trabalhos manuais sobre a autoimagem de idosos. *Revista Brasileira de Geriatria*, 14(4), 731-742.
- Halsey, K., Jones, M., & Lord, P. (2006). *What works in stimulating creativity amongst socially excluded young people*. Slough, UK: National Foundation for Educational Research
- Jesus, S., Morais, F., Pocinho, M., Imaginário, S., Duarte, J., Matos, F., Garcês, S., Gil, H., & Sousa, F. (2011). *Escala da Personalidade Criativa. Estudo preliminar para a sua construção*. In A. S. Ferreira, A. Verhaegh, S. D. R. Silva, L. S. Almeida, R. Lima & S. Fraga (Eds.) VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação/Evaluación Psicológica/ XV Conferência Internacional: Formas e Contextos (pp. 1883-1891), Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia.
- Joshanloo, M. & Jovanovic, V. (2019). The relationship between gender and life satisfaction: analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 4. doi: 10.1007/s00737-019-00998
- Kempe, M., & Memmert, D. (2018). Good, better, creative": the influence of creativity on goal scoring in elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 36(3), 1-5. doi: 10.1080/02640414.2018.1459153.
- Lin, W., & Lien, Y. (2013). The different role of working memory in open-ended versus closed-ended creative problem solving: a dual-process theory account. *Creativity Research Journal*, 25, 85-96. doi: 10.1080/10400419.2013.752249
- Lucas, C., Freitas, C., Oliveira, C., Machado, M., & Monteiro, M. (2012). Exercício físico e satisfação com a vida: Um estudo com adolescentes. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(1), 78-86.
- Marconcin, P., Alves, N., Dias, C., & Fonseca, A. (2010). Bem-estar subjetivo e a prática de atividade desportiva em idosos alunos de universidades seniores do Porto. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 7(3), 335-345.
- Memmert, D. (2011). Creativity, expertise, and attention: exploring their development and their relationships. *Journal of Sports Sciences*, 29(1), 93-102. doi: 10.1080/0264 0414.2010.528014

- Nori, R., Signore, S., & Bonifacci, P. (2018). Creativity Style and Achievements: An Investigation on the Role of Emotional Competence, Individual Differences, and Psychometric Intelligence. *Frontiers in Psychology*, 9(1826), 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01826
- Santos, S., Jiménez, S, Sampaio, J., & Leite, N. (2017) Effects of the Skills4Genius sports-based training program in creative behavior. *PLOS ONE*, 12(2), 1-17. doi:10.1371/journal.pone.0172520
- Sassenberg, K., Moskowitz, G. B., Fetterman, A., & Kessler, T. (2017). Priming creativity as a strategy to increase creative performance by facilitating the activation and use of remote associations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 68, 128-138. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.06.010>
- Sayed, E., & Mohamed, A. (2013). Gender differences in divergent thinking: Use of Creative Thinking Drawing Production on an Egyptian sample. *Creativity Research Journal*, 25(2), 222-227. doi: <https://doi.org/10.1080/10400419.2013.783760>
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 3, 503-515.
- Strelhow, M., Bueno, C., & Câmara. S. (2010). Perceção de saúde e satisfação com a vida em adolescentes: diferenças entre os sexos. *Revista Psicologia e Saúde*, 2(2), 42-49.
- Vaamonde, A., & Dalimier, L. (2015). *Avances en psicología del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Valois, R., Zullig, K., Huebner, E., & Drane, J. (2009). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school health*, 74(2), 59-65. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb04201.x>
- Wechsler, S. (2001). Criatividade na cultura brasileira: uma década de estudos. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 6, 215-222.
- Zhou, J., & Shalley C. (2003). Research on employee creativity: a critical review and directions for future research. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 22, 165-217. doi:10.1016/s0742-7301(03)22004-1

Zullig, K., Valois, R., Huebner, E., & Drane, J. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of Life Research*, 14(6), 1573-1584.