

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1. Enquadramento do Estudo

O estudo das Autopercepções no Domínio Físico tem vindo a mostrar que a actividade física está intimamente ligada com as dimensões do Autoconceito Físico e com o Bem-estar psicológico. Apesar de se terem tornado bastante evidentes os benefícios psicológicos e fisiológicos do exercício e da actividade física, a investigação acerca da relação precisa entre o exercício e os benefícios psicológicos é ainda algo confusa e pouco clara (Berger & McInman, 1993). Deste modo, e visto poucos serem os estudos das Autopercepções e Bem-estar psicológico em idosos, a escolha deste tema surgiu do interesse em alargar e aprofundar os nossos conhecimentos no âmbito das Autopercepções no Domínio Físico e Bem-estar psicológico em indivíduos idosos, activos e sedentários.

Visto que hoje em dia a maioria da população portuguesa ser idosa e, o estilo sedentário estar cada vez mais presente, torna-se necessário inculcar hábitos de prática desportiva nestes indivíduos com o objectivo de modificar positivamente as autopercepções físicas e consequentemente promover o bem-estar psicológico e a melhoria da qualidade de vida. Assim, o exercício físico e a prática desportiva regular têm vindo a ser apontados como um importante veículo de prevenção e combate de doenças, tendo um significado ainda maior quando associados a aspectos como a melhoria da saúde e da qualidade de vida, nomeadamente a nível fisiológico, psicológico e social, especialmente nos idosos.

Com a elaboração deste estudo assume-se importante conhecer o modo como os idosos activos e sedentários se autopercebem e de que forma a prática desportiva influencia os níveis de autopercepções no domínio físico e bem-estar psicológico destes.

1.2. Pertinência do Estudo

Visto as Autopercepções serem importantes na compreensão do comportamento humano e na promoção do Bem-estar psicológico, torna-se evidente que a forma como o indivíduo se vê, se autopercepciona, se sente com a vida e a forma como os outros o vêem tem um papel fundamental no seu processo de socialização e bem-estar mental.

Como tal, consideramos pertinente estudar a população idosa no intuito de compreender de que forma esses constructos são percebidos por estes e verificar até que ponto influenciam os níveis de autopercepções e bem-estar mental. Para isso, e na tentativa de saber o modo como as autopercepções afectam os idosos, decidimos incluir neste estudo a comparação entre praticantes e não praticantes de exercício físico, uma vez que, a prática de actividade física tem influência em diversas variáveis psicológicas.

1.3. Definição de Objectivos

Pretende-se com este estudo avaliar as Autopercepções no domínio físico e o Bem-estar subjectivo em indivíduos idosos activos e sedentários. Propomo-nos ainda a tentar compreender:

- Se a percepção que um idoso activo tem de si, será diferente da percepção de um idoso sedentário;
- Influência das Autopercepções no Domínio Físico e da Auto-estima Global em idosos sedentários;
- Influência do estado civil nas Autopercepções no Domínio Físico e nos níveis de satisfação com a vida, em idosos activos e sedentários;
- Influência da faixa etária nas Autopercepções no Domínio Físico e nos níveis de satisfação com a vida no geral e, com a satisfação com a vida no momento, em idosos activos e sedentários;

- Influência da prática de exercício físico/prática desportiva nos níveis de satisfação com a vida no geral, a satisfação com a vida no momento em idosos activos e sedentários;
- Influência da prática de exercício físico/prática desportiva na Auto-percepção física dos idosos activos e sedentários;

1.4. Definição de Hipóteses

Visto os estudos nesta área serem reduzidos uma vez que, é a primeira vez que se está a utilizar a versão reduzida/clínica do PSPP (*Physical Self-Perception Profile*) nesta população, e os resultados permanecerem inconsistentes, optámos por delinear algumas expectativas de resultados, em detrimento de formular hipóteses. Como este é um estudo exploratório de natureza descritiva, os resultados deste serão sempre reduzidos, em comparação com os encontrados para a população presente, sendo esta assim uma discussão dos mesmos. Assim e, de acordo com os estudos realizados, esperamos que os indivíduos praticantes de actividade física apresentem níveis de percepção superiores para as variáveis do Bem-estar subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico, comparativamente com os não praticantes.

1.5. Estrutura do Estudo

O presente estudo de investigação encontra-se estruturado ao longo de VII capítulos:

Capítulo I – refere-se à Introdução, que se destina à apresentação da problemática e à pertinência deste estudo, bem como são apresentados os objectivos e as hipóteses consideradas presentes na presente investigação.

Capítulo II – destina-se à Revisão da Literatura, o qual contempla o enquadramento teórico e conceptual do estudo, analisando a literatura existente relacionada com o nosso tema.

Capítulo III – é referente à Metodologia, onde realizamos a caracterização da amostra, dos instrumentos utilizados, a definição das variáveis independentes e

dependentes, os procedimentos de aplicação e o tratamento estatístico dos dados recolhidos.

Capítulo IV – destina-se à Apresentação dos Resultados, através de uma análise estatística descritiva e inferencial.

Capítulo V – é alusivo à Discussão dos Resultados, onde se confrontam os resultados obtidos com os estudos referenciados na Revisão da Literatura.

Capítulo VI – sintetiza as principais Conclusões do estudo, bem como identifica algumas limitações na concretização deste e sugere recomendações para futuras investigações na área do nosso estudo.

Capítulo VII – apresenta a ordenação alfabética das Referências Bibliográficas consultadas na elaboração do presente estudo.