

## **CAPÍTULO IV**

### **APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS**

O presente capítulo tem por objectivo proceder à apresentação dos resultados obtidos. Será efectuada uma análise descritiva das características gerais da amostra, incidindo numa primeira fase nas variáveis independentes (género, idade, estado civil, prática desportiva, escolaridade, número de horas de sono diárias, doença). Posteriormente iremos proceder à apresentação descritiva das variáveis dependentes do estudo, finalizando com a apresentação dos dados relativos à estatística inferencial (T-Test, ANOVA, testes Post-hoc e correlações de Pearson) relativos à comparação entre os diferentes grupos de variáveis em estudo (Autopercepções no Domínio Físico e Bem-Estar Subjectivo).

#### **4.1. Estatística Descritiva das variáveis independentes**

A estatística descritiva utilizada neste estudo baseia-se no cálculo de alguns parâmetros descritivos como a média, o desvio padrão e a apresentação de tabelas de frequência das variáveis independentes, com o intuito de descrever de forma objectiva e precisa as características globais da amostra utilizada

##### **4.1.1. Caracterização da amostra**

A amostra do nosso estudo é composta por 65 idosos, dos quais 28 (43,1%) são activos e 37 (56,9%) são sedentários. Estes dados serão, daqui em diante, utilizados para análise comparativa em confronto com outras variáveis.

###### **4.1.1.1. Género**

Na tabela seguinte serão apresentados os valores por género relativos à estatística descritiva da amostra em estudo.

Tabela 1 – Tabela de frequências relativas ao nº de participantes em função do género

<b>Género</b>	<b>Frequência (N)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Feminino	44	67,7
Masculino	21	32,3
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

Através da análise da tabela 1 verificámos que cerca de 67,7% dos indivíduos são do género feminino (N = 44) e 32,3% são do género masculino (N = 21).

#### 4.1.1.2. Grupo Etário

A tabela 2 apresenta os valores relativos à estatística descritiva para o grupo etário

Tabela 2 – Tabela de frequências relativas à variável grupo etário

<b>Grupo etário</b>	<b>Frequência (N)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
65 – 70	42	64,6
71 - 74	23	32,4
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

A tabela 2 apresenta os valores relativos à idade dos 65 indivíduos que constituem a nossa amostra e que apresentam idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos. A maioria dos inquiridos (N = 42) encontra-se no grupo etário dos 65 – 70 anos, com um valor percentual de 64,6%. Na faixa etária dos 71 – 74 anos encontramos apenas 23 indivíduos, aos quais corresponde um percentual de 32,4%.

#### 4.1.1.3. Estado Civil

A tabela 3 apresenta os valores da estatística descritiva relativos à variável estado civil.

Tabela 3 – Tabela de frequências relativas à variável estado civil

<b>Estado Civil</b>	<b>Frequência (N)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Casado	37	57,00
Solteiro	5	7,70
Divorciado	1	1,50
Viuvo	22	33,80
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

Após a análise da Tabela 3, referente à variável estado civil, verificámos que os casados representam uma elevada percentagem dos inquiridos com 57% (N=39) da amostra, seguindo-se os inquiridos viúvos com 33,8% (N=22), os inquiridos solteiros com 7,7% (N=5) e, por fim, encontrámos os inquiridos que são divorciados (N=1), com um valor percentual de 1,5%.

#### 4.1.1.4. Prática Desportiva

A tabela 4 apresenta os dados relativos à prática desportiva actual e antes dos 50 anos.

Tabela 4 – Tabela de frequências relativa à variável prática desportiva actual e antes dos 50 anos

	<b>Prática Desportiva</b>	<b>Frequência (N)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Actual	Sim	28	43,1
	Não	37	56,9
	<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>
Antes 50	Sim	12	18,5
	Não	53	81,5
	<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

Comparando os resultados verificámos que relativamente à prática desportiva, a grande maioria dos sujeitos (N=37) não pratica exercício físico actualmente (56,9%), nem praticou (N=53) exercício físico antes dos 50 anos (81,5%). A percentagem de sujeitos que pratica actualmente exercício físico é de 43,1% (N=28), enquanto que antes dos 50 anos era de 18,5% (N=12).

De forma a analisarmos melhor os resultados, decidimos averiguar quantas vezes por semana os inquiridos praticam e/ou praticaram exercício físico (Tabela 5).

Tabela 5 – Tabela de frequência relativa à frequência semanal da Prática Desportiva Actual e antes dos 50 anos.

	<b>Prática Desportiva por semana</b>	<b>Frequência (N)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Actual	1 vez/semana	1	3,57
	2 vezes/semana	19	67,86
	3 ou mais vezes/semana	8	28,57
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>
Antes 50	1 vez/semana	2	16,66
	2 vezes/semana	5	41,67
	3 ou mais vezes/semana	5	41,67
	<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Através da análise da tabela 5 verificámos que, no que concerne à prática desportiva, os sujeitos que praticam exercício físico actualmente, praticam-no, pelo menos, duas vezes por semana 67,85% (N=19), enquanto que os sujeitos que praticavam exercício físico antes dos 50 anos, faziam-no duas a três vezes por semana, com um valor percentual de 41,66,% (N=5).

#### 4.1.1.5. Escolaridade

A tabela 6 apresenta valores da estatística descritiva relativos à variável escolaridade.

Tabela 6 – Tabela de frequências relativas à variável escolaridade

<b>Escolaridade</b>	<b>Frequência (N)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Até 4ª classe	42	64,6
Até 6º ano	4	6,2
Até 9º ano	6	9,2
Até 12º ano	5	7,7
Licenciatura	8	12,3
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

Ao analisarmos a tabela 7 é possível verificar que a grande maioria dos inquiridos frequentou a escola até à 4ª classe 64,6% (N=42), seguindo-se os inquiridos com licenciatura com 12,3% (N=8), os inquiridos que frequentaram a escola até ao 9º ano com 9,2% (N=6) e, por fim, os inquiridos que frequentaram a escola até ao 12º ano e 6º ano com valores percentuais de 7,7% (N=5) e 6,2% (N=4), respectivamente.

#### 4.1.1.6. Horas de Sono Diárias

A tabela 7 apresenta os valores da estatística descritiva relativos à variável nº de horas de sono diárias.

Tabela 7 – Tabela de frequências relativas à variável nº de horas de sono diárias

<b>Nº de horas de sono</b>	<b>Frequência (N)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
(-) 7 horas	20	30,8
7 a 8 horas	34	52,3
(+) 8 horas	11	16,9
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

Após a análise da tabela 7 referente à variável nº de horas de sono diárias, verificámos que 52,3% dos indivíduos (N=34) dormem entre 7 a 8 horas, 30,8% dos indivíduos (N=20) dormem menos de 7 horas e apenas 16,9% dos indivíduos (N=11) dormem mais de 8 horas diárias.

#### 4.1.1.7. Doença

A tabela 8 apresenta os valores da estatística descritiva relativos à variável doença.

Tabela 8 – Tabela de frequências relativas à variável doença

<b>Doença</b>	<b>Frequência (N)</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Sim	44	67,7
Não	21	32,3
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100,0</b>

Após a análise da tabela 8, relativamente à presença ou não de doença, constatámos que a maioria dos inquiridos 67,7% (N=44) apresenta sintomatologia de doença.

## 4.2. Estatística descritiva das variáveis dependentes

Seguidamente analisaremos as variações existentes nas diferentes variáveis dependentes analisadas: Autopercepções no Domínio Físico (Saúde Física e Auto-valorização Física/Funcionalidade e o Bem-estar Subjectivo (Satisfação com a Vida no Geral e no Momento e Controlo da Vida), utilizando parâmetros de estatística descritiva e, referindo os valores obtidos em termos de média e de desvio padrão.

### 4.2.1. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico

A tabela 9 apresenta as frequências relativas à bateria de testes do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico.

Tabela 9 – Tabela de frequências relativas à bateria de testes do BES e APDF

		Min	Max	M	DP
<b>BES</b>	Satisfação Vida Geral	9,00	34,00	21,98	6,35
	Satisfação Vida Momento	0	10	3,40	0,94
	Lidar com o Stress	31,00	60,00	48,50	6,11
<b>APDF</b>	Saúde Física	1,00	4,00	2,24	0,75
	Auto-valorização Física/Funcionalidade	1,43	3,86	2,38	0,51

Comparando os valores das diferentes variáveis do Bem-estar Subjectivo, verificámos que a variável Lidar com o Stress é aquela que apresenta valores de média e desvio padrão mais elevados ( $48,50 \pm 6,11$ ), seguindo-se a Satisfação com a Vida no Geral com uma média e desvio padrão de  $21,98 \pm 6,35$ . A variável do BES que apresenta valor de média e desvio padrão mais baixo neste estudo é a Satisfação com a Vida no Momento ( $3,40 \pm 0,94$ ). No que se refere à média dos valores obtidos para as Autopercepções no Domínio Físico, constatámos que a Auto-valorização Física/Funcionalidade é a que apresenta média e desvio padrão de valores mais elevados ( $2,38 \pm 0,51$ ), enquanto que a Saúde Física apresenta uma média de valores mais baixa ( $2,24 \pm 0,75$ ).

#### 4.2.2. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função da Idade

A tabela 10 apresenta os valores médios e desvios padrão das variáveis Bem-estar Subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função da Idade.

Tabela 10 – Tabela de estudos comparativos relativos ao BES e APDF em função da variável Idade

		Idade			
		65-70 (N=42)		71-74 (N=23)	
		M	DP	M	DP
<b>BES</b>	Satisfação Vida Geral	20,73	6,37	24,26	5,75
	Satisfação Vida Momento	5,93	2,05	5,94	2,51
	Lidar com o stress	48,54	5,37	48,53	7,41
<b>APDF</b>	Saúde Física	2,29	0,77	2,17	0,74
	Auto-Valorização Física/Funcionalidade	2,42	0,52	2,30	0,51

A tabela 10 apresenta os valores médios comparativos das variáveis psicológicas do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico, em função da idade. Relativamente às variáveis psicológicas, Satisfação com a Vida no Geral e no Momento e Lidar com o stress, observámos que na faixa etária dos 71 aos 74 anos os valores médios da Satisfação com a Vida no Geral ( $24,26 \pm 5,75$ ) e no Momento ( $5,94 \pm 2,51$ ) são superiores aos valores médios obtidos na faixa etária dos 65 aos 70 anos. Contudo, a faixa etária dos 65 aos 70 anos apresenta valores médios superiores para a variável Lidar com o stress ( $48,54 \pm 5,37$ ) em comparação com a faixa etária dos 71 aos 74 anos.

No que se refere aos itens das Autopercepções no Domínio Físico, verificámos que no que diz respeito à Saúde Física, os indivíduos da faixa etária dos 65 aos 70 anos apresentam uma média de valores superiores ( $2,29 \pm 0,77$ ) em comparação com os indivíduos da faixa etária dos 71 aos 74 anos ( $2,17 \pm 0,74$ ). No entanto, é de realçar que relativamente à Auto-valorização Física/Funcionalidade, a média dos valores dos indivíduos da faixa etária dos 65 aos 70 anos são também superiores ( $2,42 \pm 0,52$ ) aos dos da faixa etária dos 71 aos 74 anos.

#### 4.2.3. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função do Género

A tabela 11 apresenta os valores de média e desvios padrão das variáveis dependentes, Bem-estar Subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico, em função do Género.

Tabela 11 – Tabela de Médias e Desvios Padrão das variáveis dependente BES e APDF em função do Género

		Género			
		Feminino (N=44)		Masculino (N=21)	
		M	DP	M	DP
<b>BES</b>	Satisfação Vida Geral	21,50	6,77	23,00	5,36
	Satisfação Vida Momento	6,00	2,02	5,67	2,59
	Lidar com o stress	48,40	6,95	48,71	3,97
<b>APDF</b>	Saúde Física	2,26	0,73	2,20	0,81
	Auto-valorização Física/Funcionalidade	2,40	0,50	2,35	0,55

Após a análise comparativa da tabela 11, relativamente às variáveis psicológicas do Bem-estar Subjectivo e aos índices das Autopercepções no Domínio Físico, podemos constatar que em relação às variáveis psicológicas, o género masculino apresenta média de valores superiores para a Satisfação com a Vida no Geral ( $423,00 \pm 5,36$ ) e em Lidar com o stress ( $48,71 \pm 3,97$ ), embora o género feminino apresente média de valores superiores mais elevados na Satisfação com a Vida no Momento ( $6,00 \pm 2,02$ ). Relativamente aos índices das Autopercepções no Domínio Físico, é possível verificar que os indivíduos do género feminino apresentam médias de valores superiores na Auto-valorização Física/Funcionalidade ( $2,40 \pm 0,50$ ) e na Saúde Física ( $2,26 \pm 0,73$ ).

#### 4.2.4. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função do Prática Desportiva Actual.

A tabela 12 apresenta os valores da média e desvios padrão das variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico em função da Prática Desportiva Actual.

Tabela 12 – Tabela de Médias e Desvios Padrão da variável dependente BES e APDF em função da Prática Desportiva Actual

		Prática Desportiva Actual			
		Sim (N=28)		Não (N=37)	
		M	DP	M	DP
<b>BES</b>	<b>Satisfação Vida Geral</b>	23,64	7,61	20,72	4,94
	<b>Satisfação Vida Momento</b>	6,14	2,35	5,70	2,10
	<b>Lidar com o stress</b>	48,53	7,10	48,48	5,35
<b>APDF</b>	<b>Saúde Física</b>	2,26	0,71	2,23	0,80
	<b>Auto-valorização Física/Funcionalidade</b>	2,39	0,55	2,44	0,48

Através da análise da tabela 12, é possível verificar que relativamente às variáveis psicológicas, os indivíduos praticantes de exercício físico apresentam médias de valores superiores na Satisfação com a Vida no Geral ( $23,64 \pm 7,61$ ), na Satisfação com a Vida no Momento ( $6,14 \pm 2,35$ ) e em Lidar com o stress ( $48,53 \pm 7,10$ ), em relação aos não praticantes.

No que se refere aos itens das Autopercepções no Domínio Físico, verificamos que relativamente aos valores obtidos, os sujeitos praticantes de exercício físico actual apresenta médias de valores superiores na Saúde Física ( $2,26 \pm 0,71$ ), enquanto que os não praticantes de exercício físico apresentam médias de valores superiores na Auto-valorização Física/Funcionalidade ( $2,44 \pm 0,48$ ) relativamente aos praticantes.

#### 4.2.5. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função do Prática Desportiva Antes dos 50 anos.

A tabela 13 apresenta os valores médios e desvios padrão das variáveis Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico em função da Prática Desportiva antes dos 50.

Tabela 13 – Tabela de Médias e Desvios Padrão das variáveis dependente BES e APDF em função da Prática Desportiva antes dos 50 anos

		Prática Desportiva antes dos 50 anos			
		Sim (N=12)		Não (N=53)	
		M	DP	M	DP
<b>BES</b>	Satisfação Vida Geral	22,25	6,27	21,92	6,43
	Satisfação Vida Momento	4,92	2,90	6,11	1,98
	Lidar com o stress	48,50	6,62	48,51	6,07
<b>APDF</b>	Saúde Física	2,05	0,72	2,29	0,76
	Auto-valorização	2,32	0,58	2,39	0,50
	Física/Funcionalidade				

Com base na análise da tabela 13, é possível verificar que, no que se refere às variáveis psicológicas, os sujeitos praticantes de exercício físico antes dos 50 apresentam média de valores mais elevados na Satisfação com a Vida no Geral ( $22,25 \pm 6,27$ ) em comparação com os não praticantes. No entanto, os não praticantes de exercício físico antes dos 50 anos apresentam médias de valores superiores na Satisfação com a Vida no Momento ( $6,11 \pm 1,98$ ) e em Lidar com o stress ( $48,51 \pm 6,07$ ), em comparação com os praticantes de exercício físico antes dos 50 anos.

Relativamente às Autopercepções no Domínio Físico, verificámos que os indivíduos não praticantes de exercício físico antes dos 50 apresentam médias de

valores superiores para a Auto-valorização Física/Funcionalidade ( $2,39\pm 0,50$ ) e para a Saúde Física ( $2,29\pm 0,76$ ) em comparação com os praticantes de exercício físico antes dos 50.

#### 4.2.6. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função da Doença

A tabela 14 apresenta os valores médios e desvios padrão das variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico em função da Doença.

Tabela 14 – Tabela de Médias e Desvios Padrão da variável dependente BES e APDF em função da Doença

		Doença			
		Sim (N=44)		Não (N=21)	
		M	DP	M	DP
<b>BES</b>	Satisfação Vida Geral	21,52	6,30	22,95	6,49
	Satisfação Vida Momento	5,89	2,37	5,90	1,86
	Lidar com o stress	49,20	5,58	47,05	7,02
<b>PSPP</b>	Saúde Física	2,14	0,74	2,46	0,76
	Auto-valorização	2,36	0,56	2,44	0,42
	Física/Funcionalidade				

Através da análise da tabela 14, relativamente às variáveis do Bem-estar Subjectivo, podemos constatar que os indivíduos não possuidores de doença apresentam médias de valores mais elevadas tanto para a Satisfação com a Vida no Geral ( $22,95\pm 6,49$ ) como para a Satisfação com a Vida no Momento ( $5,90\pm 1,86$ ), enquanto que os indivíduos que apresentam sintomas de doença apresentam médias de valores superiores na variável Lidar com o stress ( $49,20\pm 5,58$ ).

No que se refere aos itens das Autopercepções no Domínio Físico, os indivíduos não possuidores de doença apresentam médias de valores mais elevadas na Auto-valorização Física/Funcionalidade ( $2,44\pm 0,42$ ) e na Saúde Física ( $2,46\pm 0,76$ ), em comparação com os indivíduos com sintomatologia de doença.

### 4.3. Estatística inferencial das variáveis dependentes

Em seguida serão apresentados os valores relativos à comparação dos diferentes grupos em estudo: variáveis dependentes (Autoconceito Físico, Bem-estar Subjectivo) e variáveis independentes (Género, idade, estado civil, doença, prática desportiva).

#### 4.3.1. Bem-estar Subjectivo em função da Idade

A tabela 15 apresenta os valores do grau de significância entre as variáveis do Bem-estar Subjectivo em função da Idade.

Tabela 15 – Tabela relativa ao teste t de student – comparação entre as variáveis do BES em função da Idade

	<b>t</b>	<b>Sig</b>
<b>Satisfação Vida Geral</b>	- 2,20	0,03*
<b>Satisfação Vida Momento</b>	0,17	0,86
<b>Lidar com o stress</b>	0,07	0,94

\* p<0,05; \*\*p<0,01

Após a análise da tabela 15, relativamente às variáveis psicológicas Satisfação com a vida no Geral e no Momento e Lidar com o stress, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas apenas na Satisfação com a Vida no Geral (t= -2,20; p=0,03), o qual indica que os indivíduos apresentam uma Satisfação com a Vida no Geral.

#### 4.3.2. Autopercepções no Domínio Físico em função da Escolaridade

A tabela 16 apresenta os valores do grau de significância da análise da variável (ANOVA) para as Autopercepções no Domínio Físico em função da Escolaridade

Tabela 16 – Tabela relativa à análise da variância – ANOVA entre as variáveis do APDF em função da Escolaridade

	<b>F</b>	<b>Sig</b>
<b>Saúde Física</b>	3,583	0,011*
<b>Auto-valorização Física/Funcionalidade</b>	1,473	0,222

\* p<0,05; \*\*p<0,01

Relativamente às variáveis das Autopercepções no Domínio Físico em função da escolaridade, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas na variável Saúde Física ( $t=3,583$ ;  $p=0,011$ ).

De modo a verificar se havia diferenças estatisticamente significativas entre os grupos utilizámos os Testes Post-hoc de Scheffle.

A tabela 17 apresenta os valores de comparação dos testes post-hoc entre as Autopercepções no Domínio Físico e a variável escolaridade.

Tabela 17 – Comparações dos testes post-hoc entre a ACF e a variável independente escolaridade

			MD	Sig
<b>Saúde Física</b>	Até ao 9º ano	Licenciatura	-1,34722	0,020*

A tabela 17 apresenta, em síntese, os resultados das comparações entre grupos através da realização dos testes post-hoc, de comparações múltiplas entre a variável independente escolaridade, em função das Autopercepções no Domínio Físico. Com base nos resultados verificámos que há diferenças estatisticamente significativas entre os idosos para a escala Saúde Física, com um grau de significância de 0,020.

### 4.3.3. Correlações

A tabela 18 apresenta as correlações entre as variáveis do Bem-estar Subjectivo e as das Autopercepções no Domínio Físico.

Tabela 18 – Correlações entre as variáveis do BES e do APDF

		Satisfação com a Vida no Momento	Lidar com o stress	Saúde Física	Autovalorização Física/Funcionalidade
<b>Satisfação com a Vida no Geral</b>	Pearson Cor.	0,555**	-0,353**	0,092	0,299*
	Sig	0,000	0,004	0,466	0,016
<b>Satisfação com a Vida no Momento</b>	Pearson Cor.		-0,196	0,303*	0,287*
	Sig		0,118	0,014	0,020
<b>Lidar com o stress</b>	Pearson Cor.			0,050	-0,027
	Sig			0,691	0,833
<b>Saúde Física</b>	Pearson Cor.				0,284*
	Sig				0,022

\*\* Correlação de nível 0,01; \*Correlação de nível 0,05

Através da análise da tabela 18, relativamente às correlações de Pearson e sua significância, podemos constatar que existem correlações entre: a variável Satisfação com a Vida no Geral, com as variáveis Satisfação com a Vida no Momento ( $p=0,555$ ), Lidar com o stress ( $p= -0,353$ ) e Autovalorização Física/Funcionalidade ( $p=0,299$ ); a variável Satisfação com a Vida no Momento com a variável Saúde Física ( $p=0,303$ ); e a variável Saúde Física com a variável Autovalorização Física/Funcionalidade ( $p=0,284$ ). Sendo que quase todas as correlações são de nível superior ( $0,01$ ) à exceção da correlação entre a Satisfação com a Vida no Momento com a Satisfação com a Vida no Geral e Lidar com o Stress com Satisfação com a Vida no Geral, que apresentam um nível inferior ( $0,05$ ).