

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo será efectuada a discussão dos resultados apresentados anteriormente. A discussão visa compreender os resultados obtidos, mediante a comparação com estudos anteriormente efectuados, com o intuito de salientar e averiguar os resultados mais significativos no âmbito das Autopercepções no domínio Físico e Bem-estar psicológico, através da comparação de idosos activos e sedentários.

Com base nos resultados obtidos através da análise descritiva das variáveis independentes verificámos que dos 65 indivíduos do presente estudo, 67,7% são do género feminino e 32,3% do género masculino. Da amostra total, 43,1% dos indivíduos praticam exercício físico actualmente, enquanto que antes dos 50 anos apenas 18,5% praticavam. Contudo a grande maioria dos sujeitos, 56,9% não pratica exercício físico actualmente, nem praticou exercício físico antes dos 50 anos (81,5%). Este facto leva-nos a constatar que com o incremento da idade os indivíduos da nossa amostra tendem a praticar exercício físico.

No que se refere à frequência da prática desportiva, verificamos que os indivíduos praticantes de exercício físico actualmente, o fazem, pelo menos, duas vezes por semana (67,85%), enquanto que os indivíduos que praticavam exercício físico antes dos 50 anos, também o faziam duas vezes por semana, mas com um valor percentual menor de 41,66%. Constatamos assim que com a idade, e tal como verificamos anteriormente, os sujeitos têm tendência a praticar exercício físico mais frequentemente.

Relativamente à variável escolaridade, verificámos que a grande maioria dos inquiridos (64,6%) frequentou a escola até à 4ª classe, seguindo-se os inquiridos com licenciatura (12,3%), os que frequentaram a escola até ao 9º ano (9,2%) e, por fim, os inquiridos que frequentaram a escola até ao 12º ano e 6º ano com valores percentuais de 7,7% e 6,2%, respectivamente.

Em relação ao número de horas de sono diárias, verificámos que a maioria dos indivíduos, 52,3% dormem entre 7 a 8 horas, 30,8% dormem menos de 7 horas e apenas 16,9% dos indivíduos dormem mais de 8 horas diárias.

Relativamente à variável doença, constatámos que a maioria dos inquiridos, 67,7%, apresenta sintomatologia de algum tipo de patologia.

Até que ponto serão estes resultados esperados?

Atendendo aos resultados, verifica-se que os indivíduos abrangidos faziam menos exercício físico quando eram mais jovens (menos de 50 anos). Só depois dos 50 anos é que o número de indivíduos praticantes de actividade física aumentou (cerca de 20%). Este facto estará provavelmente relacionado com as habilitações literárias dos indivíduos, na medida em que cerca de 64,6% (a maioria) apenas tem a 4ª classe (já que antigamente a escolaridade obrigatória era só mesmo até essa classe) e, talvez por não terem recursos financeiros para praticarem desporto durante a sua vida activa. Uma outra implicação desse resultado é, com certeza, o facto de depois dos 50 anos a maioria dos indivíduos (cerca de 67,7%) sofrer de pelo menos um tipo de patologia. Como é lógico, um indivíduo doente ou com alguma sintomatologia de doença tem tendência a praticar exercício físico, aliás, muitas vezes são prescritos. Talvez se devesse ter inquirido os indivíduos sobre a existência ou não de prescrição médica de exercício físico para tentar perceber melhor esta tendência.

Também relevante é o facto de a maioria dos indivíduos inquiridos se encontrar Satisfeito com a Vida no Geral, facto esse que poderá estar relacionado com a prática actual de actividade física, o que vai de encontro com o afirmado por Biddle e Mutrie (2001), que a actividade física está associada com numerosas dimensões do bem-estar psicológico. De um modo geral, os praticantes de exercício físico percebem-se como tendo melhores níveis de bem-estar subjectivo e autopercepções de domínio físico, contudo estes resultados não apresentam diferenças estatisticamente significativas. Uma das razões para esse não ser significativo poderá ser o facto de maioritariamente esta amostra não ter sido activa durante a fase adulta e esses comportamentos positivos de saúde não terem influenciado a sua maneira de se perceberem. Talvez se a amostra tivesse sido repartida por ex-praticantes de actividade física regular e sedentários, essas diferenças seriam significativas.

Comparativamente às variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico em função da idade verificamos que, relativamente às variáveis psicológicas do BES, os indivíduos da faixa etária dos 71 aos 74 anos apresentam resultados superiores para a *Satisfação com a Vida no Geral* ($24,26 \pm 5,75$) e no *Momento* ($5,93 \pm 2,51$), apresentando a primeira diferenças estatisticamente significativas ($t = -2,20$; $p = 0,03$). Contudo, a faixa etária dos 64 aos 70 anos apresenta resultados superiores para a variável *Lidar com o Stress* ($48,54 \pm 5,37$), relativamente aos da faixa etária dos 71 aos 74 anos.

No que se refere às variáveis das Autopercepções no Domínio Físico, a faixa etária dos 65 aos 70 anos apresenta valores médios superiores relativamente à *Auto-valorização Física/Funcionalidade* e à *Saúde Física*, em comparação com os indivíduos da faixa etária dos 71 aos 74 anos.

Até que ponto serão estes resultados esperados?

O facto dos indivíduos da faixa etária dos 65 aos 70 anos apresentarem valores superiores para a *Saúde Física* e para a *Auto-valorização/Funcionalidade* leva-nos a constatar que por estes serem mais novos, relativamente aos indivíduos da faixa etária dos 71 aos 74 anos, apresentam menos ou nenhuma patologia, o que os leva a ter uma melhor saúde física, o que normalmente é característico, pois a tendência normal da vida é quanto maior a idade menos boa a saúde do indivíduo. Por outro lado é possível verificar que há medida que incrementa a idade os indivíduos apresentam um menor *Índice de Stress*. Este resultado também pode ser considerado normal na medida em que o indivíduo, com o tempo, aprende a lidar melhor com as situações da vida devido à sua maior experiência. Também se pôde verificar que com o incremento da idade o indivíduo tem tendência a praticar mais exercício físico (seja por motivos de saúde ou não!), consequentemente sentindo um maior bem-estar. Estes resultados fazem todo o sentido e vão de acordo com o corroborado por Bandura (1986;1917): à medida que incrementa a idade, os indivíduos apresentam menores índices de stress, ou seja, com a continuidade da prática de exercício físico o indivíduo sente um maior bem-estar relativo à sua aparência física perante as pessoas em seu redor.

Tendo em conta os valores de média e desvio padrão das variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico relativamente à variável género, verificamos que no que se refere às variáveis psicológicas, o género masculino apresenta médias de valores superiores para a *Satisfação com a Vida no Geral* ($23,00 \pm 5,36$) e em *Lidar com o stress* ($48,71 \pm 3,97$), embora o género feminino apresente valores médios superiores para a *Satisfação com a Vida no Momento* ($6,00 \pm 2,02$). Relativamente às variáveis das Autopercepções no Domínio Físico, o género feminino apresenta valores médios superiores para a *Auto-valorização Física/Funcionalidade* ($2,40 \pm 0,50$) e para a *Saúde Física* ($2,26 \pm 0,73$), em comparação com o género masculino.

De um modo geral podemos constatar que os indivíduos do género feminino apresentam uma média de valores superiores em ambas as variáveis relativamente ao género masculino.

Até que ponto serão estes resultados esperados?

O facto dos indivíduos do género masculino apresentarem valores superiores para a *Satisfação com a Vida no Geral* e *Lidar com o stress*, leva-nos a constatar que tais resultados podem ou não estar associados à prática de exercício físico, o que vai de encontro ao afirmado por Ferreira (2004), que refere que é geralmente aceite que a prática de exercício físico ou actividade física, além de outros benefícios para a saúde, ajuda a libertar a tensão e a melhorar o bem-estar psicológico. Contudo, estas variáveis só poderiam ser associadas se no questionário tivesse sido colocado uma questão directa que permitisse relacioná-las. Para além disso, o facto do género masculino lidar melhor com o stress pode dever-se a estes, por norma, serem menos exigentes visto a maioria não ligar tanto ao aspecto como o sexo oposto, o que vai de encontro com os resultados esperados.

Relativamente aos itens das Autopercepções no Domínio Físico, o facto dos indivíduos do género feminino apresentarem uma maior *Auto-valorização Física/Funcionalidade* e *Saúde Física* em relação ao género masculino vai contra o defendido por Fox e Corbin (1989), Fox (1990), Marsh (1989) e Mars (1998, cit. in Ferreira 2002), de que uma análise conduzida por género revela a tendência para sujeitos do sexo masculino apresentarem valores maiores do que aqueles apresentados pelos sujeitos do sexo feminino, para todas as dimensões das Autopercepções no Domínio Físico.

Como a prática de exercício físico melhora os níveis de bem-estar e autopercepções, estes resultados não vão de encontro ao esperado, na medida em que, os indivíduos que apresentam médias de valores superiores para as variáveis do Bem-estar Subjectivo apresentarem valores inferiores para as variáveis das Autopercepções no Domínio Físico. Isto pode ter ocorrido devido a uma má interpretação das questões, por parte dos indivíduos.

Ao analisarmos comparativamente os padrões de Prática Desportiva Actual, verificámos que, no que se refere às variáveis do Bem-estar subjectivo, os indivíduos que praticam exercício físico actualmente apresentam valores superiores para a *Satisfação com a Vida no Geral* ($23,64 \pm 7,61$), para a *Satisfação com a Vida no Momento* ($6,14 \pm 2,35$) e para a variável *Lidar com o stress* ($48,53 \pm 7,10$). No que se refere aos itens das Autopercepções no Domínio Físico, verificamos que os indivíduos praticantes de exercício físico apresentam valores superiores para a *Saúde Física* ($2,26 \pm 0,71$), enquanto que os não praticantes de exercício físico apresentam valores superiores para a *Auto-valorização Física/Funcionalidade* ($2,44 \pm 0,48$), relativamente aos praticantes. Assim, constatamos que os indivíduos praticantes de exercício físico apresentam níveis de bem-estar e autopercepção física superiores aos não praticantes.

Até que ponto serão estes resultados esperados?

Atendendo aos resultados obtidos, os indivíduos praticantes de exercício físico apresentam valores superiores para as variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico, relativamente aos não praticantes. Tais factos levam-nos a constatar que um estilo de vida activo, incluindo uma prática regular de actividade física, permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de várias formas, sendo frequentemente salientados benefícios físicos e psicológicos associados à prática de actividade física (Matos & Sardinha, 1999).

Como o exercício físico além de benefícios para a saúde, ajuda a libertar a tensão e a melhorar o bem-estar, depois da participação em actividades físicas os indivíduos “sentem-se bem” o que constitui um sintoma de bem-estar que pode influenciar a maneira como o quotidiano é percebido e avaliado pelos indivíduos. Assim, a execução de uma actividade física regular é associada a uma

autopercepção física positiva (Corbin & Fox, 1989; Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992), o que vai de encontro com os resultados obtidos.

Fox (1997), sugere que o efeito “Feel better” (sentir melhor) da actividade física pode resultar devido a alterações do valor físico próprio e auto-estima de aprendizagem de novas tarefas, tendo em conta um óptimo sentimento de controlo pessoal, ou do tempo passado longe de aspectos positivos ou mais stressantes das nossas vidas. Por sua vez, o facto dos indivíduos não praticantes de exercício físico apresentarem médias de valores superiores para a Autovalorização Física/Funcionalidade, pode dever-se a estes não praticarem exercício físico porque se sentem bem com eles próprios.

Desta forma, faz todo o sentido os resultados obtidos de que a prática desportiva melhora os níveis de Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico.

No que se refere à Prática Desportiva Antes dos 50 anos, constatamos que relativamente às variáveis psicológicas os sujeitos que praticaram exercício físico antes dos 50 anos apresentaram valores superiores na *Satisfação com a Vida no Geral* ($22,25 \pm 6,27$), comparativamente com os não praticantes. No entanto, os não praticantes apresentam valores superiores para a *Satisfação com a Vida no Momento* ($6,11 \pm 1,98$) e para a variável *Lidar com o Stress* ($48,51 \pm 6,07$). Relativamente às Autopercepções no Domínio Físico, verificamos que os indivíduos que não praticaram exercício físico antes dos 50 anos apresentam valores superiores tanto para a *Auto-valorização Física/Funcionalidade* ($2,39 \pm 0,50$) como para a *Saúde Física* ($2,29 \pm 0,76$), em comparação com os praticantes de exercício físico antes dos 50.

Até que ponto serão estes resultados esperados?

Estes resultados levam-nos a constatar que os indivíduos que não praticaram actividade física antes dos 50 apresentam uma maior *Satisfação com a Vida no Momento* porque, antes dos 50 anos praticaram exercício físico e, também, por a saúde das pessoas ser melhor, na maioria dos casos. Para além disso os indivíduos podem interpretar a satisfação com a vida de várias maneiras: satisfação porque se sentem realizados a nível profissional e pessoal; porque estão de boa saúde ou porque

as coisas lhes correm bem. O facto dos indivíduos não praticantes de exercício físico antes dos 50 anos apresentarem maiores níveis de *Lidar com o stress*, pode-se dever ao facto destes terem praticado exercício físico ao longo da vida e, na prática esta não ter influenciado a forma como estes lidam com o stress.

Por último, procedemos à análise comparativa da variável independente, Presença/Ausência de Doença. Com base na leitura dos resultados, relativamente às variáveis do Bem-estar Subjectivo, podemos constatar que os indivíduos que não padecem doença apresentam valores superiores 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 com patologias apresentam valores superiores para a variável *Lidar com o Stress* ($49,20 \pm 5,58$). No que se refere aos itens das Autopercepções no Domínio Físico, os indivíduos sem patologias apresentam valores superiores para a *Autovalorização Física/Funcionalidade* ($2,44 \pm 0,42$) e para a *Saúde Física* ($2,46 \pm 0,76$), em comparação com os indivíduos com sintomatologia de doença. No geral, constatámos que os indivíduos que não apresentam sintomatologia de doença apresentam níveis de Bem-estar e Autopercepções no Domínio Físico mais elevados, relativamente aos indivíduos com patologias.

Até que ponto serão estes resultados esperados?

Os indivíduos com sintomatologias de doença apresentam valores superiores para a *Satisfação com a Vida no Momento*, *Lidar com o Stress* e *Auto-valorização Física/Funcionalidade* e *Saúde Física* pois, visto estes terem uma maior experiência de vida, já terem uma certa idade e saberem que já não lhes resta muito tempo e vida, lidam melhor com as situações de doença. Por outro lado, estes também encaram, a maioria das vezes, a situação de doença “a brincar”, iludindo-se psicologicamente de modo a lidarem melhor com a situação.

Faz todo o sentido os resultados encontrados, pois os indivíduos mais jovens, com a prática de exercício físico, normalmente, têm melhor Saúde Física e têm menos alterações associadas à velhice, tendo em conta as variáveis psicológicas.

Ao longo do nosso estudo, foi possível verificarmos que o Bem-estar Subjectivo se apresentava dividido em três escalas: Satisfação com a Vida no Geral,

Satisfação com a Vida no Momento e Lidar com o Stress. No que se refere à primeira escala, escala que avalia a componente cognitiva do bem-estar subjectivo, ou seja, o nível de satisfação com a vida, cuja pontuação mínima e máxima varia, respectivamente, entre 5 e 35 pontos, consideramos que os resultados/valores encontrados para as diferentes comparações, cujos valores variam entre 22,25 e 24,26, foram bastante satisfatórios. Relativamente à segunda escala, Satisfação com a Vida no Momento, que avalia o nível de satisfação com a vida no presente momento, foram considerados também significativos os resultados encontrados, variando estes entre os 5,90 e os 6,14 (mínimo e máximo), para um patamar de 0 a 10. Por fim, os valores/resultados encontrados para a terceira e última escala (Lidar com o Stress), que avalia a percepção do controlo com a Vida no Momento e, cuja pontuação varia entre os 14 e os 70 pontos, consideramos que os valores encontrados, entre 48,51 (valor mínimo) e 49,20 (valor máximo), também foram bastante significativos, na medida em que nos leva a constatar que os indivíduos da nossa amostra apresentam um nível de Bem-estar elevado.

Assim e, de acordo com os resultados encontrados para a avaliação do bem-estar subjectivo, podemos afirmar que na sua maioria estes foram bastante satisfatórios, apresentando esta amostra um nível de bem-estar bastante positivo.