

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES**

#### **6.1. Conclusões**

Depois de analisar as variações existentes nas diferentes variáveis dependentes consideradas para este estudo (Autopercepções no Domínio Físico e Bem-estar Subjectivo) e suas relações com as variáveis independentes foi possível verificar que, relativamente à variável:

- **Género**

Não existiram diferenças estatisticamente significativas entre o Bem-estar Subjectivo e as Autopercepções no Domínio Físico em função da variável género.

Os indivíduos do género masculino apresentam valores médios superiores relativamente às variáveis do Bem-estar Subjectivo, enquanto que os indivíduos do género feminino apresentam valores médios superiores para as Autopercepções no Domínio Físico, em comparação com os indivíduos do género masculino.

- **Idade**

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre a variável psicológica do Bem-estar subjectivo, Satisfação com a Vida no Geral, em função da variável idade.

- **Estado civil**

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico em função do estado civil.

- **Prática Desportiva Actual**

Não existiram diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico em função da prática desportiva actual.

Os indivíduos praticantes de exercício físico actualmente apresentam valores médios superiores para as variáveis do Bem-estar Subjectivo, Satisfação com a Vida no Geral e no Momento e Lidar com o Stress, e para a variável das Autopercepções no Domínio Físico, Saúde Física, relativamente aos não praticantes.

- **Prática Desportiva Antes dos 50 anos**

Não existiram diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico em função da prática desportiva antes dos 50.

Os praticantes de exercício físico antes dos 50 anos apresentam valores médios superiores apenas para a variável psicológica Satisfação com a Vida no Geral, em comparação com os não praticantes.

- **Escolaridade**

Existiram diferenças estatisticamente significativas entre a variável Saúde Física em função da escolaridade.

- **Horas de sono diárias**

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico, em função da variável horas de sono diárias.

- **Doença**

Não existiram diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis do Bem-estar Subjectivo e das Autopercepções no Domínio Físico em função da variável doença.

Verificámos que os indivíduos sem sintomatologia/presença de doença apresentam valores médios superiores para as variáveis psicológica, Satisfação com a

Vida no Geral e no Momento, e para o índice das Autopercepções no Domínio Físico, Saúde Física e Auto-valorização Física/Funcionalidade, em comparação com os indivíduos com sintomatologia/presença de doença.

## **6.2. Limitações**

Revela-se importante referir algumas dificuldades sentidas para que em futuros estudos estas possam ser evitadas e/ou melhoradas:

- Apesar do instrumento de avaliação PSPP estar validado para a população portuguesa e ser um instrumento bastante conceituado e reconhecido na avaliação das Autopercepções no Domínio Físico, apresenta uma linguagem pouco acessível à maioria das pessoas, o que nos causou algumas dificuldades pois tivemos de explicar o questionário individualmente e, muitas vezes, houve necessidade de o simplificar para que as pessoas compreendessem o que era perguntado.

- A versão clínica utilizada ainda não tinha sido validada, por isso os factores designados pelo autor são diferentes dos encontrados para a nossa amostra.

- A junção do PSPP com outros instrumentos, resultou num questionário que se tornou muito extenso o que levou a que os inquiridos, a partir de certo ponto, tivessem dificuldades em manterem-se concentrados.

- A não participação de todos os inquiridos aos quais lhes foi entregue o questionário.

- O facto de não haver nenhum estudo que tivesse utilizado a nossa bateria de testes, dado este ser um estudo exploratório.

## **6.3. Recomendações**

A área das Autopercepções em idosos é um campo pouco explorado. Neste sentido, cabe-nos a nós dar a conhecer as dificuldades encontradas durante a realização deste para que estudos posteriores nesta área possam satisfazer ainda mais

as pretensões relacionadas com este campo de investigação. Assim, pareceu-nos importante salientar as seguintes recomendações:

- Realizar este estudo numa amostra com maior número de indivíduos e mais equilibrada, no que diz respeito ao género;
- Aferir de que forma a personalidade e a forma de pensar influencia as variáveis dependentes do estudo em causa;
- Aprofundar o estudo relativamente ao número de horas de sono diárias de forma a saber se os indivíduos dormem mais devido a medicação ou não;
- Adoptar um maior número de variáveis dependentes, de modo a enriquecer e controlar outros factores que possam influenciar o bem-estar subjectivo, tais como níveis de stress, estados de humor;
- Aprofundar o estudo relativamente à prática desportiva de forma a verificar se os indivíduos praticam exercício físico por prescrição médica, por sintomatologia de doença ou para uma melhor qualidade de vida;
- Por último, aconselho a efectuarem modificações no instrumento de medida, em particular no Physical Self-Perception Profile – versão portuguesa, visto usar uma linguagem imprópria/não acessível a todos os indivíduos.