

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	I
RESUMO	III
ABSTRACT	IV
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	IX
ÍNDICE DE TABELAS	X
LISTA DE ANEXOS	XII
LÉXICO DE ABREVIATURAS	XIII
I- INTRODUÇÃO	1
1.1. Enquadramento do Estudo.....	1
1.2. Fomulação do Problema	2
1.3. Objectivos	2
1.4. Definição das Hipóteses	2
1.5. Pertinência do Estudo	3
1.6. Apresentação da Estrutura	3
II- REVISÃO DE LITERATURA	5
2.1. Definição das Autopercepções	5
2.2. Dimensões das Autopercepções	6
2.3. Definição de Bem Estar Subjectivo	8
2.3.1. Terorias do Bem Estar Subjectivo	11
2.3.2. Relação entre Autopercepções e Bem Estar Subjectivo	12
2.4. Envelhecimento e Idoso	13
2.4.1. Alterações no processo de envelhecimento	17
2.6. Benefícios da Actividade Física	19
2.6.1. Actividade Física na Terceira Idade	20
III- METODOLOGIA	25

VI- CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES	55
6.1. Conclusões	55
6.1.1. Conclusões de carácter descritivo	55
6.1.2. Conclusões de carácter inferencial	56
6.2. Limitações	56
6.3. Recomendações.....	57
VII- BIBLIOGRAFIA	59
ANEXOS	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1- Modelo Hierárquico Multidimensional, adaptado de Shavelson e colaboradores	8
Figura 2- Caracterização da Amostra do Estudo	26

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Gráfico relativo à Prática Desportiva Actual	36
--	----

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Categorizações da Terceira Idade, segundo a Idade Cronológica	16
Tabela 2- Alterações orgânicas, morfológicas e tegumentares (Moreira et al, 2004)	19
Tabela 3- Tabela relativa à variável Grupo Etário	33
Tabela 4- Tabela relativa à variável Género	34
Tabela 5- Tabela relativa à variável ao Estado Civil	34
Tabela 6- Tabela relativa à variável Doença	34
Tabela 7- Tabela relativa à variável Horas de Sono	35
Tabela 8- Tabela relativa à variável Prática Desportiva Actual	35
Tabela 9- Tabela relativa à variável Frequência da Prática Desportiva Actual	36
Tabela 10- Tabela relativa à variável Prática Desportiva Antes dos 50	37
Tabela 11- Tabela relativa à comparação entre Géneros	37
Tabela 12- Tabela relativa à variável Satisfação com a vida	38
Tabela 13- Tabela relativa à variável à Self Anchoring Scale	38
Tabela 14- Tabela relativa à variável Perceived Stress Scale	39
Tabela 15- Tabela relativa à variável Género e escalas constituintes do BES	39
Tabela 16- Tabela relativa à variável Género e Perceived Stress Scale	40
Tabela 17- Tabela relativa à variável Doença e escalas constituintes do BES	40
Tabela 18- Tabela relativa à variável P.D. Actual e escalas constituintes do BES	41
Tabela 19- Tabela relativa à variável P.D. Actual e Escala da Satisfação com a Vida	41
Tabela 20- Tabela relativa à variável P.D. Antes dos 50 anos e escalas constituintes do BES	42
Tabela 21- Tabela relativa às variáveis Perceived Stress Scale e Escolaridade	42
Tabela 22- Tabela relativa à variável Género e aos factores Funcionalidade / Autovalorização Física e Saúde Física.....	43
Tabela 23- Tabela relativa à variável Doença e factores Funcionalidade / autovalorização física e Saúde Física	44

Tabela 24- Tabela relativa à variável P.D. Actual e aos factores Funcionalidade / autovalorização física e Saúde Física	44
Tabela 25- Tabela relativa à variável P.D. Actual e Saúde Física	45
Tabela 26- Tabela relativa à variável P.D. Antes dos 50 anos e aos factores Funcionalidade / autovalorização física e Saúde Física	45
Tabela 27- Tabela relativa à variável P.D. Antes dos 50 e Saúde Física	46
Tabela 28- Tabela relativa às variáveis Perceived Stress Scale e Habilitações Literárias	46
Tabela 29- Tabela relativa à variável Horas de Sono	47
Tabela 30- Tabela relativa às correlações entre o BES e Autopercepções no domínio físico	47

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 – Carta de apresentação do estudo

Anexo 2 – Ficha de caracterização

Anexo 3 – Bateria de Testes do Bem Estar Subjectivo

Anexo 4 – Bateria de Testes das Autopercepções no domínio físico

LÉXICO DE ABREVIATURAS

h – Horas

N – Frequência relativa

M – Média

Sd – Desvio padrão

Sig. (2-tailed) – Grau de significância

% – Percentagem

BES - Bem Estar Subjectivo

PSPP – Perfil de Autopercepções no Domínio Físico

FUNC / AVF – Funcionalidade / Autovalorização Física

SAUFÍS – Saúde Física

P.D. – Prática Desportiva

P.D. Actual – Prática Desportiva Actual

P.D. Antes dos 50 – Prática Desportiva Antes dos 50 anos

OMS – Organização Mundial de Saúde

INE – Instituto Nacional de Estatística