

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Terminado o enquadramento teórico dos vários conceitos implícitos nesta investigação, bem como a revisão geral, torna-se fundamental apresentar os procedimentos metodológicos adoptados no estudo.

Neste capítulo iremos proceder à caracterização da amostra, à descrição e caracterização dos instrumentos de medida utilizados e as condições de aplicação dos mesmos. Faremos ainda referência aos procedimentos utilizados na recolha dos dados obtidos e ao tratamento estatístico dos mesmos.

3.1. Caracterização do Estudo

Este é um estudo exploratório, uma vez que o instrumento de avaliação, PSPP versão clínica reduzida, nunca foi administrado à população portuguesa, visando descrever as autopercepções no domínio físico e o BES dos idosos.

3.2. Caracterização da Amostra

O presente estudo baseou-se numa amostra de 65 inquiridos do género masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos, sendo a média de idades e desvio padrão $69,5 \pm 2,12$.

Da amostra total, 28 inquiridos eram activos e 37 eram sedentários. Os 28 inquiridos activos que constituíram a amostra apresentam idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos. No universo dos inquiridos sedentários e ex-praticantes, a amostra é constituída por 37 inquiridos, sendo 28 sedentários e 9 ex-praticantes, com idades compreendidas entre os 65-74 e os 67-74 anos

3.3. Instrumentos de Medida

Para a realização do presente estudo, foi aplicada uma bateria de testes aos indivíduos que compuseram a amostra, sendo esta constituída por dois instrumentos de medida e complementada por uma ficha de dados biográficos, todos eles seleccionados e adaptados às características da população alvo e dos objectivos do nosso estudo.

Com o intuito de avaliar as Auto-percepções no domínio físico utilizou-se o Perfil da Auto-Percepção Física – Physical Self-Perception Profile (PSPP), de Fox e Corbin (1990) – traduzido e adaptado por Ferreira, J. P. (2006); e com o objectivo de avaliar o Bem-estar Subjectivo utilizou-se uma bateria de testes de avaliação do bem-estar subjectivo.

3.3.1. Questionário de natureza biossocial

Com o intuito de recolher informação adicional sobre as características dos participantes, possibilitando uma caracterização mais completa da amostra, foi elaborada uma ficha de respostas aberta, a qual incluía dados biográficos: idade; data de nascimento; género; estado civil; profissão antes da reforma; praticante ou não praticante de actividade física (caso fosse deveria especificar qual a modalidade que praticava e a sua frequência); e desporto praticado até aos 50 anos (no caso da resposta ser sim, deveria especificar também qual a modalidade que praticou, sua frequência e a que nível – recreativo, competição).

3.3.2. Questionário de avaliação do bem-estar subjectivo

O Questionário do Bem-Estar Subjectivo é uma bateria de testes, composta por vários testes:

3.3.2.1. Satisfaction With Life Scale / Escala de Satisfação com a Vida

A Escala de Satisfação com a Vida foi elaborada e validada por Diener, e tal (1985), e permite-nos avaliar a componente cognitiva do Bem-Estar Subjectivo, ou

seja, avalia os níveis de satisfação individual com a vida. Este é um instrumento bastante prático pela fácil compreensão que apresenta, sendo constituído por cinco itens de resposta rápida e simples. Para cada item existem 7 alternativas de resposta, cada um com um valor específico de cotação: “Discordo Totalmente” (1 ponto); “Discordo” (2 pontos); “Discordo Ligeiramente” (3 pontos); “Nem Concordo Nem Discordo” (4 pontos); “Concordo Ligeiramente” (5 pontos); “Concordo” (6 pontos); “Concordo Totalmente” (7 pontos).

Após o somatório final dos 5 itens calculamos o grau de satisfação com a vida, que de acordo com a escala varia entre 5 e 35 pontos.

3.3.2.2. Self-Anchoring Rating Scale / Escala de Satisfação com a Vida Momento

A Self-Anchoring Rating Scale foi elaborada por Cantril (1965) e consiste num desenho de uma escala de 10 degraus. O topo desta escala (patamar 10) representa a melhor vida possível que o indivíduo pode conceber para consigo mesmo no momento, e o degrau mais baixo da escala (patamar 0) representa a pior vida possível para o indivíduo, no actual momento. Nesta escala pretende-se que o indivíduo assinale o patamar que considera ser o seu nível de Satisfação com a Vida no presente momento.

3.3.2.3. Perceived Stress Scale (PSS) / Escala de Percepções face ao Stress

Esta escala foi elaborada por Cohen et al., (1983), e tem como objectivo avaliar a percepção do controlo com a vida no momento, através de afirmações que são relativas aos sentimentos e pensamentos durante o ultimo mês do individuo. Este questionário é formado por 14 questões com 5 alternativas de resposta para cada uma das questões. Estas respostas variam numa escala entre 1 a 5 valores: 1- Nunca; 2- Quase Nunca; 3- Por vezes; 4- Com alguma frequência; 5 – Muito frequentemente. Realizando o somatório final dos 14 itens calculamos o nível de percepção do controlo com a vida no momento, que de acordo com a escala varia entre 14 e 70 valores.

3.3.3. Perfil de Auto-percepção Física: PSPPp

O PSPP (Fox, s.d.) é um instrumento composto por 20 itens, constituído por seis sub.-escalas/factores, sendo eles:

- Funcionalidade;
- Saúde Física;
- Competência Desportiva;
- Atracção Corporal;
- Força Física;
- Autovalorização Física.

Cada item contém um par de informação contrária, no qual a resposta varia de acordo com uma escala de quatro categorias: no sentido positivo (realmente verdade para mim e quase verdade para mim) e no sentido negativo (realmente verdade para mim e quase verdade para mim). Assim, o inquirido selecciona a afirmação que melhor o descreve e só depois selecciona o nível em que julga estar incluído.

A classificação final de cada indivíduo obtém-se através do somatório dos diferentes factores, de modo que, quanto maior for o valor alcançado, melhor será o Autoconceito Físico do indivíduo.

Para a nossa amostra e através da análise exploratória de factores, apenas se verificou a existência de dois factores, sendo estes distintos dos propostos pelo autor Fox. São eles: a Saúde Física (itens 2,8 e 14) e a Autovalorização Física/Funcionalidade (itens 1, 7, 13, 6,12,18,20).

3.4. Definição e Caracterização das variáveis em estudo

Passamos em seguida à descrição e à caracterização de cada uma das diferentes variáveis analisadas no presente estudo.

3.4.1. Variáveis Independentes

As variáveis independentes são aquelas que afectam, influenciam ou determinam outra variável, ou seja, são aquelas que ocorrem anteriormente ou são manipuladas para causar um certo efeito. No nosso estudo as variáveis independentes apresentam-se abaixo enunciadas:

- Idade (variável utilizada para a recolha dos dados das pessoas envolvidas na amostra). Foi organizada em dois grupos etários: um com as idades compreendidas entre os 65 e os 75 anos e outra para mais de 75 anos;
- Género (variável que continha duas categorias, masculino e feminino);
- Estado Civil (variável constituída por três categorias fechadas - casado, solteiro, divorciado e viúvo);
- Doença (variável constituída por duas categorias: presença/ausência de doença);
- Prática Desportiva (variável organizada por duas categorias: prática desportiva actual e pratica desportiva antes dos 50 anos);
- Escolaridade (variável organizada por cinco categorias: até à 4ª classe, até ao 6º ano, até ao 9º ano, até ao 12º ano, Licenciatura);
- Número de horas de sono diárias (variável organizada em três grupos: menos de 7 horas, entre 7 a 8 horas e mais de 8 horas).

3.4.2. Variáveis Dependentes

Por variáveis dependentes entende-se aquelas que são afectadas ou explicadas pelas independentes, variando de acordo com as mudanças nos indivíduos. No nosso estudo as variáveis dependentes apresentadas foram:

- Autopercepções no Domínio Físico (variável que assenta no modelo PSPP analisando as duas dimensões do Auto-conceito físico encontradas: Saúde Física e Funcionalidade/Autovalorização Física);
- Bem-estar subjectivo (pela bateria de testes do bem-estar subjectivo), subdivido em três escalas:
 - Satisfação com a Vida;

- Self-Anchoring Scale;
- Perceived Stress Scale.

3.5. Procedimentos

Depois de concluído o processo de compilação da bateria de testes seguiu-se a recolha dos dados com a aplicação da dita bateria. A aplicação da bateria de testes foi feita durante os meses de Novembro, Dezembro, Janeiro, Fevereiro e Março do presente ano de 2007 e do ano anterior, em várias zonas do país (Coimbra, Figueira da Foz, Porto, Braga, Lisboa, Covilhã, Leiria). Foram aplicados em diversos locais, como em casas particulares a familiares, centros de dia e lares. Aos inquiridos, foram sempre explicados o âmbito e os objectivos do questionário e solicitada a sua participação, bem como todas as instruções necessárias para o preenchimento dos diferentes instrumentos. Durante o seu preenchimento, também foram esclarecidas as dúvidas que foram surgindo, sendo que a sessão em média durava cerca de trinta minutos por indivíduo.

De forma a facilitar a nossa recolha de dados e, a obter uma amostra bastante significativa, foram entregues alguns questionários a responsáveis pelas instituições (Centro de bem-estar social da zona alta, Torres Novas; Associação de reformados e pensionistas de Torres Novas – ARPE). Para tal, foi necessário realizar uma explicação do questionário de maneira a que ficassem elucidados sobre o conteúdo e objectivo do estudo, bem como da forma correcta do preenchimento do mesmo para que, caso surgissem dúvidas por parte dos inquiridos, estas pudessem ser esclarecidas devidamente. Em todos os casos foi realçado que todas as questões tinham de ser preenchidas, assim como a garantia da confidencialidade total das suas informações. É de salientar que foram entregues 250 questionários aos responsáveis pelas instituições e apenas foram devolvidos 30, até à data do tratamento estatístico.

3.6. Análise e Tratamento dos dados

O tratamento estatístico da informação recolhida mediante a aplicação da ficha de caracterização individual e dos dois instrumentos de medida, foram tratados no

computador através de um programa de software informático apropriado para o efeito, o programa SPSS 13.0 para o Windows versão Copyright 2003 © SPSS, Inc.

Consoante as análises pretendidas, foram utilizados diferentes tratamentos estatísticos. Numa fase inicial recorreremos à estatística descritiva para o cálculo da média, desvio padrão, frequências e valor máximo e mínimo. De seguida recorreremos à estatística inferencial de forma a analisarmos e compararmos as diferenças, entre grupos, das diversas variáveis, nomeadamente, através da análise da variância – Teste T de Student, One Way ANOVA e Testes Post-hoc de Scheffe e correlações de Pearson.

Para comprovar as nossas hipóteses, utilizámos um nível de significância de $p \geq 0,05$, dado ser o valor normalmente adoptado em pesquisas na área das ciências humanas.