

ÍNDICE GERAL

	Página
Agradecimentos	i
Resumo	iii
Abstract	iv
Índice Geral.	v
Índice de Figuras	viii
Índice de Tabelas	ix
Lista de Anexos	x
Léxico de Abreviaturas	xi
CAPÍTULO I – Introdução	1
1.1. Enquadramento do Estudo	1
1.2. Pertinência do Estudo	2
1.3. Objectivos do Estudo	2
1.4. Hipóteses do Estudo	3
1.5. Estrutura do Estudo	3
CAPÍTULO II – Revisão da Literatura	5
2.1. Autopercepções	5
2.1.1. Delimitação conceptual das Autopercepções	5
2.1.2. Modelos de interpretação das Autopercepções	6
2.1.3. Autopercepções no Domínio Físico	9
2.1.4. Bem-estar Subjectivo	10
2.2 Envelhecimento – caracterização	11
2.2.1. Inactividade Física	15
2.2.2. Benefícios da actividade física na terceira idade	15
CAPÍTULO III – Metodologia	19
3.1. Caracterização do Estudo	19

3.2. Caracterização da Amostra	19
3.3. Instrumentos de Medida	20
3.3.1. Ficha de Caracterização Individual	20
3.3.2. Questionário de avaliação do Bem-estar subjectivo	20
3.3.2.1. Satisfaction With Life Scale/Escala de Satisfação com a Vida	20
3.3.2.2. Self-Anchoring Rating Scale	21
3.3.2.3. Perceived Stress Scale (PSS)/Escala de Percepções face ao stress	21
3.3.3. Perfil de Auto-Percepções no Domínio Físico (PSPP)	22
3.4. Definição e caracterização das variáveis em estudo	22
3.4.1. Variáveis Independentes	23
3.4.2. Variáveis Dependentes	23
3.5. Procedimentos	24
3.6. Análise e tratamento de dados	24
CAPÍTULO IV – Apresentação dos Resultados	26
4.1. Estatística descritiva das variáveis independentes em estudo	26
4.1.1. Caracterização da Amostra	26
4.1.1.1. Género	26
4.1.1.2. Grupo Etário	27
4.1.1.3. Estado Civil	27
4.1.1.4. Prática Desportiva	28
4.1.1.5. Escolaridade	29
4.1.1.6. Horas de sono diárias	29
4.1.1.7. Doença	30
4.2. Estatística descritiva das variáveis dependentes	30
4.2.1. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico	30
4.2.2. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função da Idade	31
4.2.3. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função do Género	32
4.2.4. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em	33

função da Prática Desportiva Actual	
4.2.5. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função da Prática Desportiva Antes dos 50 anos	34
4.2.6. Bem-estar subjectivo e Autopercepções no Domínio Físico em função da Doença	35
4.3. Estatística inferencial das variáveis dependentes	36
4.3.1. Bem-estar subjectivo em função da Idade	36
4.3.2. Autopercepções no Domínio Físico em função da Escolaridade	36
4.3.3. Correlações	37
CAPÍTULO V – Discussão dos Resultados	39
CAPÍTULO VI – Conclusões, Limitações e Recomendações	47
CAPÍTULO VII – Referências Bibliográficas	51
ANEXOS	
Anexo 1	
Anexo 2	
Anexo 3	
Anexo 4	