

RESUMO

O estudo das autopercepções e do bem-estar subjectivo em populações idosas, em Portugal, é reduzido, designadamente em idosos activos e sedentários. Considerando a importância das autopercepções e do bem-estar subjectivo, foi nosso objectivo realizar uma investigação de forma a averiguar o modo como os idosos activos e sedentários se autopercebem e, de que forma, a prática de exercício físico influencia os níveis de auto percepção física e bem-estar subjectivo destes.

O presente estudo é um estudo exploratório de natureza descritiva, uma vez que, a versão reduzida/clínica do PSPP está a ser utilizada pela primeira vez nesta população.

A amostra do presente estudo é constituída por 65 indivíduos, dos quais 28 são activos e 37 sedentários, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, sendo a média de idades e desvio padrão de $38 \pm 2,12$.

Os instrumentos de medida utilizados foram uma bateria de testes para avaliar o Bem-estar subjectivo, constituída pelos questionários: Satisfaction With Life Scale de Pavot et al. (1998) e a Self-Anchoring Rating Scale de Cantril (1965) para a avaliação da Satisfação com a Vida no Geral e no Momento e a Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen e tal. (1983), para avaliar o Controlo de Vida; e o Perfil de Auto-percepção Física – Physical Self Perception Profile (PSPP) de Fox e Corbin (1990) – versão portuguesa por Fonseca e Fox (2002) e Ferreira e Fox (2002, 2003 e 2004).

Os resultados obtidos após o tratamento estatístico permitiram-nos concluir que existem diferenças estatisticamente significativas na Satisfação com a Vida para indivíduos do género masculino. Para além disso, analisando a variável escolaridade, verifica-se também diferenças estatisticamente significativas. De um modo geral, a Prática Desportiva actual, apesar de não apresentar diferenças estatisticamente significativas, apresenta valores médios superiores tanto para as variáveis psicológicas do Bem-estar Subjectivo (Satisfação com a Vida no Geral e no Momento e Lidar com o Stress) como para as variáveis das Autopercepções no Domínio Físico (Saúde Física e Auto-valorização Física/Funcionalidade), relativamente aos não praticantes.

Contudo, os resultados estatisticamente significativos encontrados são reduzidos sendo uma descrição dos mesmos.

Palavras chave: Autopercepções; Autopercepções no Domínio Físico; Bem-estar Subjectivo;