

9.1.2. SÍNTESE DA 1ª PARTE DO QUESTIONÁRIO

Definindo-se um perfil do senescente que constitui a amostra, pode-se verificar que é um idoso do sexo feminino, com 67 anos de idade, casada, com habilitações equivalentes ao 1.º ciclo do ensino básico, doméstica, sem prática anterior de actividades físicas, cuja prática actual se insere num programa de Actividade Física da 3.ª Idade, com ocupações dos tempos livres que vão desde a prática de desporto, à confecção de labores, conversas com amigos, passeios a pé e participação em actividades religiosas. No entanto, tem interesse por novas actividades e considera que a zona de residência oferece condições para a prática de actividades físicas, assim como a melhoria da saúde é a principal razão para a prática das actividades físicas. Respeitante à fase da vida em que se encontra, as principais ideias que associa são o respeito, o carinho e a sabedoria, considerando que a sociedade ainda considera o idoso importante e pensando o mesmo de si enquanto cidadão em relação à sociedade. Para a promoção do bem-estar do idoso considera muito importante a promoção do bem-estar do idoso nas áreas do combate ao isolamento, inserção em programas de actividades físicas, preparação para a reforma, criação de lares, apoio domiciliário e centros de dia, assim como o incentivo à interacção entre as várias gerações.

9.1.3. ANÁLISE DESCRITIVA DA 2ª PARTE DO QUESTIONÁRIO

No que diz respeito à segunda parte do questionário aplicado, é apresentada a análise individual de 30 itens que reflectem uma escala de opinião (Não Concordo,

Concordo Pouco, Concordo Muito, Concordo MUITÍSSIMO) sobre diversos factores associados à população idosa.

Quanto à variedade de actividades com que os senescentes ocupam os seus tempos livres e a sua contribuição para a satisfação pessoal, existe mais de 50 % de inquiridos que concordam muitíssimo com a ideia, existindo 40,7 % de senescentes que concordam muito (Tabela n.º 10).

Podemos pois concluir que os senescentes se encontram satisfeitos com a variedade de actividades com que ocupam os seus tempos livres, factor que se reveste de grande importância dado desta forma evitam o sedentarismo, o isolamento e a inactividade.

TABELA N.º 10 - Variedade de actividades com que os senescentes ocupam os seus tempos livres e a sua contribuição para a satisfação pessoal – Item 1

	Frequência	%
Não concordo	1	,7
Concordo pouco	3	2,0
Concordo muito	61	40,7
Concordo muitíssimo	85	56,7
Total	150	100,0

De acordo com a Tabela n.º 11, “As condições (equipamentos e infra-estruturas) não são importantes para o desenvolvimento de actividades físicas” é uma das afirmações cuja maioria de inquiridos (87,3 %) discorda, havendo, no entanto, senescentes que concordam pouco (10 %) ou até que concordam muito (2,7 %).

As condições para o desenvolvimento de actividades Físicas, quer ao nível dos equipamentos quer das infra-estruturas, são importantes pois o envolvimento dos longevos, e de outros indivíduos, em programas de actividades físicas previne e minimiza os efeitos destrutivos do envelhecimento. Contudo, poderemos referir que quem quer praticar determinada actividade física o faz independentemente de existirem ou não equipamentos/infra-estruturas, procurando locais onde eles existam.

TABELA N.º 11 - As condições (equipamentos e infra-estruturas) não são importantes para o desenvolvimento de actividades físicas - Item 2

	Frequência	%
Não concordo	131	87,3
Concordo pouco	15	10,0
Concordo muito	4	2,7
Total	150	100,0

Pela observação da Tabela n.º 12, constatámos que os senescentes discordam também em grande parte, em cerca de 90 %, do facto da regularidade com que se desenvolvem as actividades físicas não ser importante para a promoção da qualidade de vida. De destacar 7 senescentes que consideram que essa regularidade não assume importância.

Tal como o tempo de realização desta prática é importante, também o é a regularidade com que essas actividades ocorrem, pois se forem realizadas de forma regular contribuem para à promoção da qualidade de vida dos praticantes.

TABELA N.º 12 - A regularidade com que se desenvolvem as actividades físicas não é importante para a promoção da qualidade de vida – Item 3

	Frequência	%
Não concordo	137	91,3
Concordo pouco	5	3,3
Concordo muito	6	4,0
Concordo muitíssimo	1	,7
Total	149	99,3

No que diz respeito ao facto de, na vida quotidiana, a prática de actividades físicas contribuir para o bem-estar global dos senescentes e da realização de actividades físicas regulares serem importantes, a maioria dos inquiridos (60,7 %) concorda muitíssimo e 38,7 % concorda muito com ambas as afirmações (Tabela n.º 13 e Tabela n.º 14).

Como a actividade física pode ser um meio para tentar equilibrar ou minimizar o impacto das perdas biológicas e ao mesmo tempo tentar maximizar as conquistas psicossociais dos senescentes, esta prática contribui para o bem-estar global destes indivíduos.

TABELA N.º 13 - Na vida quotidiana a prática de actividades físicas contribui para o bem estar global dos senescentes – Item 4

	Frequência	%
Concordo pouco	1	,7
Concordo muito	58	38,7
Concordo muitíssimo	91	60,7
Total	150	100,0

TABELA N.º 14 - A realização de actividades físicas regulares é importante - Item 5

	Frequência	%
Concordo pouco	1	,7
Concordo muito	58	38,7
Concordo muitíssimo	91	60,7
Total	150	100,0

Quando se afirma que a prática de actividades físicas não é promotora da melhoria da qualidade de vida, Tabela n.º 15, todos os senescentes que responderam à questão (149) não concordam com a respectiva afirmação.

A saúde pode ser promovida através das actividades físicas, ocorrendo mudanças positivas no comportamento individual dos sujeitos, o que contribui para a melhoria da sua qualidade de vida.

TABELA N.º 15 - A prática de actividades físicas não é promotora de melhoria da
qualidade de vida – Item 6

	Frequência	%
Não concordo	149	99,33
N R	1	,66
Total	150	100,0

O mesmo não sucede na Tabela n.º 16, onde a ideia da qualidade de vida é fundamental para o bem-estar, já que 56,7 % concordam muitíssimo e 42,7 % concordam muito com a expressão.

Neste sentido, Berger e Mailloux-Poirier (1995:111) referem que “*o bem-estar representa uma atitude quanto à saúde, e implica uma relação estreita entre todas as*

componentes individuais, sejam elas físicas, emotivas, mentais, espirituais, sociais e culturais”. Shephard (2003) refere que a maior perda na qualidade de vida sucede na fase da aposentação, quando se verifica a diminuição da capacidade funcional e as doenças crónicas limitam a realização das tarefas diárias. O bem-estar perfeito está um pouco longe do nosso alcance, contudo podemos combater a doença ou a invalidez e promover em cada sujeito um estado saudável que, tendo em conta a sua idade e as suas limitações, lhe permita praticar um nível normal de actividades físicas, mentais e sociais.

TABELA N.º 16 - A qualidade de vida é fundamental para o bem estar – Item 7

	Frequência	%
Concordo muito	64	42,7
Concordo muitíssimo	85	56,7
Total	149	99,3

A importância da aparência física, Tabela n.º 17, de cada um foi também alvo de avaliação, pelo que 80,7 % consideram que esse aspecto influencia, de facto, o bem-estar global do idoso, tal como os 16 % dos inquiridos que ainda o consideram relevante.

Apesar das modificações físicas ocorridas nesta fase da vida, é importante que os longevos se sintam bem com a sua aparência física. Okuma (1998) argumenta que a prática de actividades físicas fomenta na população sénior, oportunidades de um período de velhice mais activo e satisfatório, diminuindo e retardando os efeitos fisiológicos do envelhecimento. Neste sentido, outro benefício da prática de actividades físicas diz respeito à melhoria da auto-imagem dos indivíduos que realizam esta prática.

TABELA N.º 17 - Não é importante a aparência física de cada um – Item 8

	Frequência	%
Não concordo	121	80,7
Concordo pouco	24	16,0
Concordo muito	3	2,0
Concordo muitíssimo	1	,7
Total	149	99,3

O papel do formador foi tido como importante para o bom desenvolvimento das actividades físicas, por parte de 95,3 % dos senescentes inquiridos (Tabela n.º 18).

O papel do formador é muito importante para o desenvolvimento destas actividades, ele é considerado um modelo social, actuando de maneira profissional sobre um conjunto de formandos com a intenção de modificar comportamentos sociais, estabelece condutas, atitudes e valores, que serão reproduzidos e interiorizados pelos formandos.

TABELA N.º 18 - O perfil do formador não é importante para o bom desenvolvimento de actividades físicas – Item 9

	Frequência	%
Não concordo	143	95,3
Concordo pouco	5	3,3
Concordo muito	1	,7
Concordo muitíssimo	1	,7
Total	150	100,0

De concordância com afirmações anteriormente referidas e com a observação da Tabela n.º 19, 93 dos senescentes concordam muitíssimo e 56 concordam muito com

o facto da prática regular de actividades físicas ajudar a enfrentar determinadas limitações.

Gallahue e Ozmun (2001) mencionam que variados aspectos do domínio motor influenciam os estados psicológicos e as características sociais dos sujeitos adultos e dos senescentes. Estes autores referem que quando os indivíduos possuem uma vida activa fisicamente, quando realizam as suas actividades quotidianas e se exercitam influenciam de forma positiva os seus sentimentos, a sua auto-avaliação e a maneira como os outros os vêem. Referem ainda que o nível de aptidão física afecta as condições psíquicas e sociais.

TABELA N.º 19 - - A prática regular de actividades físicas ajuda a enfrentar determinadas limitações – Item 10

	Frequência	%
Não concordo	1	,7
Concordo muito	56	37,3
Concordo muitíssimo	93	62,0
Total	150	100,0

No que se refere ao processo de socialização, Tabela n.º 20, e quando confrontados com a expressão “A prática regular de actividades físicas não contribui para a socialização dos senescentes”, 90 % dos inquiridos não concorda com a ideia, havendo, no entanto, uma postura contrária por parte de 7,3 % que concordam muitíssimo.

A vida activa traz à população idosa mais possibilidades de criarem novas amizades, de manter laços com a comunidade e de contactarem com pessoas de vários escalões etários, reduzindo-se, assim, a solidão e a exclusão social.

TABELA N.º 20 – A prática regular de actividades físicas não contribui para a
socialização dos senescentes - Item 11

	Frequência	%
Não concordo	135	90,0
Concordo pouco	1	,7
Concordo muito	1	,7
Concordo muitíssimo	11	7,3
Total	148	98,7

Numa óptica mais pessoal, podemos verificar pela Tabela n.º 21 que 96 % dos senescentes refere que gosta muito de se relacionar com outras pessoas.

Quem pratica actividades físicas desenvolve a autoconfiança e a auto-suficiência, sentimentos fundamentais para o bem-estar psicológico e para se envolver e relacionar com outros indivíduos.

TABELA N.º 21 - Não gosta de se relacionar com outras pessoas - Item12

	Frequência	%
Não concordo	144	96,0
Concordo pouco	5	3,3
Total	149	99,3

Uma posição equivalente têm os senescentes quando se fala da questão de que é importante todos eles se sentirem satisfeitos consigo próprios e da prática de actividades físicas contribuir para a frequência de sentimentos positivos tais como boa disposição, calma e serenidade. Na Tabela n.º 22 e na Tabela n.º 23, as opiniões

emitidas referem-se ao facto dos senescentes concordarem muitíssimo (na ordem dos 64 %) e concordarem muito (com 35,3 e 36 %).

Para que os indivíduos seniores se sintam satisfeitos consigo próprios é importante que, como opina Marques (1991:16) “*que cada indivíduo que envelheça, saiba encarar a forma adequada de fazer face a todas as perdas que se lhe deparam...*”. Segundo Okuma (1998) os indivíduos que praticam actividades físicas mostram-se mais confiantes e emocionalmente mais seguras se as compararmos com os indivíduos que nunca realizaram essa prática.

TABELA N.º 22 - É importante que todos os senescentes se sintam satisfeitos consigo próprios - Item13

	Frequência	%
Concordo muito	53	35,3
Concordo muitíssimo	97	64,7
Total	150	100,0

TABELA N.º 23 - A prática de actividades físicas contribui para a frequência de sentimentos positivos tais como boa disposição, calma, serenidade – Item 14

	Frequência	%
Concordo muito	54	36,0
Concordo muitíssimo	96	64,0
Total	150	100,0

Associado à ideia de que a prática de actividades físicas confere bem-estar aos senescentes, Tabela n.º 24, 66 % dos inquiridos não concordam com a expressão de terem frequentemente sentimentos negativos de desespero, ansiedade, mau humor ou

depressão, existindo também 30 % de senescentes que concordam pouco e que devem ter, esporadicamente, essa percepção e sentimentos.

Okuma (1998) menciona que a actividade física está positivamente associada à saúde psicológica e ao bem-estar emocional. Estudos realizados em experiências clínicas sobre depressão e actividade física referem a indicação que a actividade física é mais eficaz que qualquer outro tratamento psicoterapêutico, tendo um efeito antidepressivo. Também Deps (1993) salienta as influências que a actividade física tem nas implicações a sobre a qualidade e a expectativa de vida. Esta autora refere os dados obtidos em estudos transversais e longitudinais com a população sénior que indicam que o exercício aeróbico, feito de com regularidade, facilita o desempenho neuropsicológico.

TABELA N.º 24 - Tem frequentemente sentimentos negativos de desespero, ansiedade, mau humor, depressão – Item 15

	Frequência	%
Não concordo	99	66,0
Concordo pouco	45	30,0
Concordo muito	5	3,3
Total	149	99,3

Em relação ao sucesso dos longevos na sua própria vida, a grande maioria (81,3 %) considera-se uma pessoa bem sucedida na vida, existindo uma percentagem de 18 % de inquiridos com uma opinião divergente ainda que não se considerem mal sucedidos (Tabela n.º 25).

Na opinião de Deps (1993), a actividade física favorece a obtenção de satisfação pessoal para o longevo, dado que empresta significado à existência. Segundo a

autora, esta actividade pode contribuir para a integração social significativa, para a profilaxia e cura do stress e prevenção de doenças prolongando a vida dos sujeitos. A actividade física tem repercussões favoráveis no desenvolvimento, favorecendo a saúde física e mental.

TABELA N.º 25 - Não se considera uma pessoa bem sucedida na vida – Item 16

	Frequência	%
Não concordo	122	81,3
Concordo pouco	27	18,0
Concordo muito	1	,7
Total	150	100,0

Como se pode ver pela Tabela n.º 26, quanto ao facto da prática de actividades físicas promover mudanças positivas na vida, a totalidade dos senescentes que compuseram a amostra concordam com a ideia, ainda com escalas divergentes (80 indivíduos concordam muitíssimo, 69 concordam muito e apenas 1 concorda pouco). As actividades físicas proporcionam mudanças positivas na vida da população sénior pois os senescentes que as praticam são mais independentes, autónomos, tendo as boas condições de saúde física um efeito directo significativo sobre os aspectos menos positivos desta fase da vida.

TABELA N.º 26 - A prática de actividades físicas promove mudanças positivas na
vida – Item 17

	Frequência	%
Concordo pouco	1	,7
Concordo muito	69	46,0
Concordo muitíssimo	80	53,3
Total	150	100,0

Quando essas mudanças ocorrem no aspecto físico da população sénior, Tabela n.º 27, podem não ser consideradas normais, pelo que, quando questionados sobre a temática, uma elevada percentagem (91,3 %) de senescentes discorda, com apenas 8,7 % de senescentes que concorda pouco com essa anormalidade.

Nesta fase da vida ocorrem determinadas perdas e limitações, acompanhadas de alterações regulares na aparência, no comportamento, na experiência e nos papéis sociais. Barbosa (2000) menciona a importância da aceitação e adaptação a esta fase da vida. Não existindo esta aceitação e adaptação o processo de envelhecimento sofre uma aceleração.

TABELA N.º 27 - Não são normais as mudanças que ocorrem no aspecto físico dos
senescentes – Item 18

	Frequência	%
Não concordo	137	91,3
Concordo pouco	13	8,7
Total	150	100,0

Decorrente dessas mudanças, foi considerado o factor de ser importante ter uma imagem cuidada, através da Tabela n.º 28. Nessa perspectiva, 50 % dos inquiridos concorda muito com a ideia, existindo 48 % que concordam muitíssimo.

Durante este período ocorrem alterações na fisionomia dos indivíduos. Através da realização de actividades físicas estas transformações podem ser atenuadas, pois o indivíduo que realiza esta prática apresenta uma postura mais positiva em relação a si próprio do que aquele que não realiza essa prática.

TABELA N.º 28 - É importante ter uma imagem cuidada – Item 19

	Frequência	%
Não concordo	1	,7
Concordo pouco	2	1,3
Concordo muito	75	50,0
Concordo muitíssimo	72	48,0
Total	150	100,0

Associado ao bem-estar do idoso, verifica-se que 70 % dos senescentes concordam muitíssimo com a ideia de que a prática de actividades físicas transmitir prazer, existindo também cerca de 30 % que concorda muito (Tabela n.º 29).

A prática de actividades físicas encontra-se associada ao aumento da alegria, da auto-eficácia, do autoconceito, da auto-estima, da imagem corporal e da qualidade, factores que contribuem para a transmissão de prazer.

TABELA N.º 29 - A prática actividades físicas transmite prazer – Item 20

	Frequência	%
Concordo pouco	1	,7
Concordo muito	44	29,3
Concordo muitíssimo	105	70,0
Total	150	100,0

Pela análise da Tabela n.º 30, verificámos que “Não sente satisfação com a vida” é uma das afirmações que reúne maior consenso no sentido de uma discórdia por parte de 91,3 % dos senescentes, tal como os restantes 8,7 % que também assume concordar pouco com a ideia.

Envelhecer abrange factores biológicos e psicológicos, é um processo complexo que pode ser amenizado dependendo dos acontecimentos ocorridos ao longo da vida, do grupo etário e dos requisitos existentes no grupo social, numa determinada circunstância temporal. Os programas adequados de actividades físicas promovem no indivíduo diminuições no processo degenerativo, aumentando o período de vida saudável, com maior segurança e domínio corporal no dia-a-dia., contribuindo para que o indivíduo sinta satisfação com a vida.

TABELA N.º 30 - Não sente satisfação com a vida – Item 21

	Frequência	%
Não concordo	137	91,3
Concordo pouco	13	8,7
Total	150	100,0

Quando referimos que a boa disposição, o bom humor e a socialização não puderem ser promovidas através da realização de actividades físicas, quase toda a amostra (98 %) não concorda com a posição, Tabela n.º 31. De salientar, no entanto, os 2 senescentes com uma opinião totalmente oposta, ao concordarem muitíssimo com a respectiva ideia.

Com a prática de actividades físicas o sujeito maximiza os seus sentimentos de satisfação pessoal, felicidade, boa disposição, bom humor e socialização ocorrendo uma melhoria global na qualidade de vida que possui.

TABELA N.º 31 - A boa disposição, o bom humor e a socialização não podem ser promovidas através da realização de actividades físicas - Item 22

	Frequência	%
Não concordo	147	98,0
Concordo pouco	1	,7
Concordo muitíssimo	2	1,3
Total	150	100,0

Referente à prática de actividades físicas e ao seu contributo para promover a autonomia dos senescentes, Tabela n.º 32, existe uma posição bastante equilibrada entre os inquiridos, com posições de 76 senescentes que concordam muitíssimo e que equivale a cerca de 50 % da amostra, e 73 senescentes que concordam muito.

Através de vários estudos podemos concluir que os longevos maios activos tornam-se mais independentes, autónomos e saudáveis, uma vez que portadores de boas condições de saúde a sua angústia sofre uma redução e aumentam os níveis de integração e auto-estima.

TABELA N.º 32 - A pratica de actividades físicas contribui para promover a
autonomia dos senescentes – Item 23

	Frequência	%
Concordo pouco	1	,7
Concordo muito	73	48,7
Concordo muitíssimo	76	50,7
Total	150	100,0

Na tabela n.º 33, verificamos também com uma expressão elevada a postura dos senescentes que não concordam com o facto da prática de actividades físicas não proporcionar o desenvolvimento de relações de ajuda, isto é, 147 inquiridos considera existir uma articulação entre as relações estabelecidas a partir da prática de actividades físicas.

A integração social e a auto-estima promovidas pelo desenvolvimento de actividades físicas proporcionam o desenvolvimento de relações de ajuda., favorecendo o desenvolvimento social.

TABELA N.º 33 - A prática de actividades físicas não proporciona o
desenvolvimento de relações de ajuda – Item 24

	Frequência	%
Não concordo	147	98,0
Concordo pouco	2	1,3
Total	149	99,3

Na mesma óptica da variável anterior e com a observação da Tabela n.º 34, verificámos que todos os senescentes concordam com o facto de ser importante ter

alguém disponível para escutar o idoso quando este quer desabafar, existindo apenas duas posições: quem concorda muitíssimo (103 senescentes) e quem concorda muito (47 indivíduos).

Alguns senescentes, ao reflectirem e recordarem as fases anteriores da sua vida manifestam sentimentos de realização. Outros, pelo contrário, demonstram insatisfação e nostalgia. É importante que tenham alguém que os possa escutar, ajudando-os a solucionar os seus problemas e dificuldades.

TABELA N.º 34 - É importante ter alguém disponível para escutar o idoso quando quer desabafar – Item 25

	Frequência	%
Concordo muito	47	31,3
Concordo muitíssimo	103	68,7
Total	150	100,0

Ser respeitado como ser humano com opinião própria, Tabela n.º 35, também obtém, por parte de todos os senescentes que responderam à presente questão, uma posição de concordância que varia entre o concordar muitíssimo (70 %) e o concordar muito (29,3 %).

Neste sentido, Lazure (1994:51), refere que *“respeitar um ser humano é acreditar profundamente que é único, e que devido a essa unicidade, só ele possui todo o potencial específico para aprender a viver da forma que para ele é mais satisfatória...”*

Esta autora (1994:131) ainda refere que, *“o respeito não é uma característica da relação de ajuda mas sim uma qualidade fundamental, um valor, uma atitude de base que encontra a sua expressão nos comportamentos”*.

TABELA N.º 35 - É importante ser respeitado como ser humano com opinião própria

– Item 26

	Frequência	%
Concordo muito	44	29,3
Concordo muitíssimo	105	70,0
Total	149	99,3

“A prática de actividades físicas não é uma mais valia a que todos devem ter acesso” é uma expressão que, no sentido dos senescentes (149), não faz sentido, havendo apenas 1 idoso que concorda muitíssimo com a respectiva ideia (Tabela n.º 36).

É da responsabilidade da sociedade proporcionar a todos o desenvolvimento de actividades que promovam o bem-estar dos cidadãos, desta forma estamos perante uma sociedade inclusiva que disponibiliza a todos os seus cidadãos igualdade de oportunidades de acesso à Aprendizagem ao Longo da Vida.

TABELA N.º 36 - A prática de actividades físicas não é uma mais valia a que todos devem ter acesso – Item 27

	Frequência	%
Não concordo	149	99,3
Concordo muitíssimo	1	,7
Total	150	100,0

A Tabela n.º 37 traduz outro aspecto da postura dos inquiridos e refere-se à prática de actividades físicas e à sua não importância para a promoção do diálogo, na medida em que 148 senescentes não concordam com esta posição.

A socialização da população sénior poderá ser promovida através da prática de actividades físicas, contribuindo para actuar directamente na problemática da adaptação desta população à sociedade e contribuir para a reorganização social, devendo ser fomentada a participação de todos com o objectivo de ampliar o suporte social e a competência, dando ênfase à comunicação, à partilha e ao diálogo.

TABELA N.º 37 - A prática de actividades físicas não é importante para a promoção do diálogo – Item 28

	Frequência	%
Não concordo	148	98,7
Concordo pouco	1	,7
Concordo muito	1	,7
Total	150	100,0

A expressão de problemas, desejos e sentimentos é tida como uma consequência positiva por parte da prática de actividades físicas pela grande maioria dos senescentes. Deste modo, na Tabela n.º 38, 50,7 % dos inquiridos concorda muito com esta postura, existindo, também, 46,7 % de senescentes que concordam muitíssimo.

Com um estilo de vida mais activo esta população tem mais facilidade em exprimir os seus problemas, desejos e sentimentos.

TABELA N.º 38 - A prática de actividades físicas ajuda a exprimir os seus
problemas, desejos e sentimentos – Item 29

	Frequência	%
Não concordo	1	,7
Concordo pouco	2	1,3
Concordo muito	76	50,7
Concordo muitíssimo	70	46,7
Total	149	99,3

A corroborar ideias transmitidas anteriormente, a Tabela n.º 39, indica-nos que 148 senescentes inquiridos discordam com o facto da prática de actividades físicas não contribuir para a autonomia dos senescentes.

O envolvimento da população sénior em programas de actividades físicas proporciona uma maior autonomia e retarda o período de dependência na idade mais avançada, fomentando a qualidade de vida.

TABELA N.º 39 - A prática regular de actividades físicas não contribui para a
autonomia dos senescentes – Item 30

	Frequência	%
Não concordo	148	98,7
Concordo pouco	1	,7
Concordo muito	1	,7
Total	150	100,0

9.1.4. FIABILIDADE INTERNA DO QUESTIONÁRIO

No que se refere à fiabilidade interna do questionário, nomeadamente da segunda parte, cujos itens são apresentados para avaliar factores técnicos, de relacionamento e de opinião da população sénior e da sua prática de actividades físicas, é perceptível uma consistência interna e homogeneidade, em geral, adequados, tendo sido obtido um valor de competência relacional na ordem dos *.74 (alpha)*.

QUADRO N.º 3 – Estudo dos Itens

	Média	Variância	Correlação	Alpha		Média	Variância	Correlação	Alpha
ITEM 1	62,2958	18,4367	,4776	,7256	ITEM 16	64,6479	20,9957	-,0032	,7552
ITEM 2	64,6901	21,0097	-,0069	,7554	ITEM 17	62,3099	18,4991	,5378	,7227
ITEM 3	64,7042	20,5786	,0802	,7525	ITEM 18	64,7535	21,2225	-,0590	,7537
ITEM 4	62,2324	18,2222	,6179	,7173	ITEM 19	62,3803	17,9537	,5994	,7163
ITEM 5	62,2324	18,3357	,5898	,7193	ITEM 20	62,1408	18,9729	,4663	,7286
ITEM 7	62,2535	19,3395	,3586	,7353	ITEM 21	64,7465	21,2261	-,0604	,7541
ITEM 8	64,6127	21,3454	-,0969	,7644	ITEM 22	64,7817	20,7960	,0664	,7509
ITEM 9	64,7676	21,0307	,0004	,7533	ITEM 23	62,3310	18,6769	,4948	,7257
ITEM 10	62,2183	18,5690	,5025	,7248	ITEM 24	64,8169	21,0868	,0440	,7490
ITEM 11	64,5986	19,9725	,0791	,7644	ITEM 25	62,1408	19,2992	,4007	,7331
ITEM 12	64,7958	21,0005	,0671	,7489	ITEM 26	62,1197	19,2267	,4300	,7315
ITEM 13	62,1831	18,9166	,4802	,7277	ITEM 28	64,8169	21,2286	-,0700	,7517
ITEM 14	62,1972	18,7552	,5157	,7252	ITEM 29	62,3873	18,8631	,4004	,7317
ITEM 15	64,4718	21,1304	-,0548	,7631	ITEM 30	64,8099	21,0629	,0295	,7498

9.1.5. MATRIZ DAS CORRELAÇÕES

A análise da matriz de correlações permite constatar um número médio de coeficiente de correlação com o valor máximo de .68, aspecto que confirma a consistência interna apresentada por *alpha*.

Os itens que apresentam maior correlação são o item 24 com o 9 (.68), podendo pois referir que o perfil do formador encontra-se relacionado com a ausência de sentimentos negativos de desespero, ansiedade, mau humor e depressão por parte dos senescentes.

O item 5 tem com o item 4 uma correlação significativa (.58), pois a realização de actividades físicas regulares contribui para o bem-estar senescentes.

O item 10 com os itens 4 (.44), 5 (.49), o que nos indica que a realização de actividades físicas regulares é importante, contribui para o bem-estar global dos senescentes e ajuda a enfrentar determinadas limitações.

O item 14 com o item 1 (.42), dado que a variedade de actividades com que os senescentes ocupam os seus tempos livres contribui para a sua satisfação pessoal, desencadeando sentimentos positivos tais como boa disposição, calma e serenidade.

O item 17 com os itens 10 (.45) e 14 (.45), relacionando-se as mudanças positivas ocorridas na vida dos senescentes, com o facto da actividade física ajudar a enfrentar determinadas limitações e com a frequência de sentimentos positivos.

O item 19 relaciona-se com itens 4 (.43), 14 (.42), a imagem cuidada ajuda na promoção do bem-estar, tal como a prática de actividades contribui para essa mesma promoção e para a ocorrência de sentimentos positivos.

O item 20 tem uma correlação com os itens 1 (.44), 14 (.45), 17 (.40) e 19 (.44) pois a prática de actividades físicas transmite prazer, contribui para a satisfação pessoal,

para a frequência de sentimentos positivos, promove mudanças positivas sendo importante possuir uma imagem cuidada.

O item 21 apresenta correlação com o item 16 (.48) dado que a satisfação com a vida contribui para que os indivíduos se sintam bem sucedidos.

O item 23 correlaciona-se com itens 4 (.42), 19 (.41) e 20 (.40), podemos mencionar que a prática de actividades físicas promove a autonomia, o bem-estar global, sendo importante a imagem cuidada e a transmissão de prazer através da referida prática.

O item 26 com o item 25 (.44) apresenta também correlação pois refere a importância do senescente ser respeitado como ser humano com opinião própria e de ter alguém para o escutar.

Os restantes itens relevantes do questionário um índice de correlação situado entre os .30 e .39:

- Item 4 com item 1 (.32);
- Item 5 com item 1 (.32);
- Item 7 com item 4 (.33);
- Item 10 com item 7 (.37);
- Item 13 com itens 4 (.37) e 7 (.32);
- Item 14 com itens 4 (.38) e 13 (.38);
- Item 17 com itens 1 (.38), 4 (.39), 5 (.39), 7 (.31), e 13 (.31);
- Item 19 com itens 5 (.38), 10 (.37), 13 (.38), e 17 (.33);
- Item 20 com itens 4 (.36), 10 (.38), e 13 (.38);
- Item 21 com itens 9 (.39) e 16 (.48);
- Item 23 com itens 1 (.33), 5 (.39), 7 (.33), 10 (.37), 14 (.39), e 17 (.37);
- Item 25 com itens 4 (.37), 7 (.32), 13 (.39) e 20 (.36);
- Item 26 com itens 5 (.38), 7 (.30), 13 (.31), e 19 (.39);

- Item 29 com itens 1 (.35), 4 (.32), 13 (.31) e 19 (.36).

Saliente-se ainda o número de itens que não se correlacionam entre si, apresentando-se mesmo com valores negativos de correlação.

Tendo em conta a existência de uma variável constante, uma vez que todos os senescentes inquiridos (150) praticam actividades físicas, uma das limitações deste estudo refere-se à impossibilidade de estabelecer associações entre essa variável e outras.