

## ÍNDICE

<b>Índice</b>	I
<b>Lista de Tabelas</b>	III
<b>Lista de Gráficos</b>	IV
<b>Lista de Anexos</b>	V
<b>Resumo</b>	VI
<b>Capítulo I – Introdução</b>	1
1.1. Pertinência do estudo	2
1.2. Objectivos	2
1.3. Hipóteses	2
1.4. Organização	4
<b>Capítulo II – Revisão da Literatura</b>	5
2.1. O envelhecimento demográfico	5
2.2. Processo de Envelhecimento	7
2.3. Alterações estruturais e funcionais associadas ao envelhecimento	8
2.3.1. Composição corporal	9
2.3.2. Força muscular	10
2.3.3. Flexibilidade, equilíbrio e coordenação	11
2.3.4. Resistência	11
2.3.5. Capacidade Respiratória	12
2.4. Actividade Física na Terceira Idade	12
2.5. Inactividade Física	14
2.6. Qualidade de Vida, Saúde e bem-estar do Idoso	15
2.7. Envelhecimento e Exercício Físico	16
2.8. Alterações psicológicas advindas do exercício físico	17
<b>Capítulo III – Metodologia</b>	19
3.1. Caracterização da Amostra	19
3.2. Instrumentos	20
3.2.1. Para a caracterização da amostra	20
3.2.2. Para a avaliação inicial e final da condição física	20
3.2.3. Questionário de Estado de Saúde	20

3.2.4. Para procedimentos estatísticos	21
3.3. Procedimentos	21
3.3.1. Procedimentos metodológicos na recolha de dados	22
<b>Capítulo IV – Apresentação dos Resultados</b>	<b>24</b>
4.1. Vitalidade	24
4.2. Saúde Mental	25
4.3. Dor	25
4.4. Aspectos Físicos	26
4.5. Aspectos Emocionais	26
4.6. Aspectos Sociais	27
4.7. Problemas de Saúde Física	27
4.8. Estado Geral da Saúde	28
4.9. Evolução da Saúde	29
4.10. Análise global dos resultados	29
<b>Capítulo V – Considerações e Conclusões</b>	<b>31</b>
<b>Capítulo VI – Bibliografia</b>	<b>33</b>
<b>Capítulo VII - Anexos</b>	<b>37</b>