
ÍNDICE

AGRADECIMENTOS _____	ii
RESUMO _____	iv
ÍNDICE _____	v
ÍNDICE DE TABELAS _____	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS _____	ix
ÍNDICE DE ANEXOS _____	x
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO _____	1
1.1. Pertinência do Estudo _____	1
1.2. Objectivos do Trabalho _____	2
1.3. Hipóteses _____	2
1.4. Estrutura do Trabalho _____	4
CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA _____	5
2.1. O Envelhecimento _____	5
2.1.1 Teoria dos Radicais Livres _____	8
2.1.2. Teoria da Actividade _____	9
2.2. A “velhice” vista pelos idosos _____	10
2.2.1. O Idoso _____	10
2.2.2. Dependência e independência no idoso _____	11
2.3. Saúde e Bem-Estar no Idoso _____	12
2.3.1. Actividade Física na Terceira Idade _____	12
2.3.2. Inactividade Física _____	14
2.3.3. Qualidade de vida no idoso _____	15
2.3.4. Saúde: aspecto objectivo e aspecto subjectivo _____	17
2.3.4.1 Aspecto objectivo _____	17
2.3.4.2. Aspecto subjectivo _____	17
2.3.5. Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida _____	18
2.4. Parâmetros a desenvolver da Aptidão física _____	20
2.4.1. Flexibilidade _____	20
2.4.2. Força Muscular _____	21
2.4.3. Resistência _____	21

2.4.4. Coordenação e equilíbrio_____	22
2.5. Alterações da Composição Corporal com o Envelhecimento_____	23
2.6. Bateria de Testes adaptada para a Avaliação da Condição Física de um Idoso_____	24
2.7. Motivação/Participação em actividades Físicas_____	25
2.8. Alterações Psicológicas do Envelhecimento _____	26
2.8.1. Auto-Conceito _____	28
2.8.2. Ansiedade e Stress_____	30
2.8.3. Auto-estima _____	31
2.8.4. Auto-eficácia _____	32
2.9. Alterações Psicológicas advindas do exercício _____	32
2.9.1. Exercício e Estados de Humor _____	33
2.9.2. Exercício e Depressão _____	34
2.9.3. Exercício e Ansiedade _____	35
2.9.4. Exercício, Auto-conceito, Auto-estima e Auto-eficácia _____	36
CAPÍTULO III - METODOLOGIA _____	37
3.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA _____	37
3.2. Instrumentos Utilizados _____	38
3.2.1. Para a Caracterização Inicial da Amostra_____	38
3.2.2. Para a Avaliação da Condição Física_____	39
3.2.3. Para a recolha das amostras sanguíneas_____	39
3.2.4. Para a recolha de Dados relativos aos Estados de Humor_____	39
3.2.5. Para Procedimentos Estatísticos_____	40
3.3. Procedimentos Metodológicos_____	40
3.4. Análise Estatística_____	43
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS_____	44
4.1. Análise da Condição Física Funcional e das Dimensões Psicológicas do POMS (Estados de Humor) nos homens e mulheres_____	44
4.2. Comparação dos parâmetros de Condição Física Funcional e das Dimensões Psicológicas do POMS entre as mulheres e os homens_____	51
4.3. Análise da correlação entre os parâmetros da Condição Física Funcional e as seis Dimensões Psicológicas do POMS nos homens e mulheres_____	55

CAPÍTULO V - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES _____	60
5.1. CONCLUSÕES _____	60
5.2. RECOMENDAÇÕES _____	61
CAPÍTULO VI - BIBLIOGRAFIA _____	63
ANEXOS _____	

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela III.1 – Número de Indivíduos, Média e Desvio Padrão das idades _____	37
Tabela III.2 – Médias e Desvio padrão do Peso, Estatura, Índice de Massa Corporal, Pressão arterial sistólica, Pressão arterial diastólica, Glicémia e Colesterol Total _____	37
Tabela III.3 – Número de Indivíduos, Média e Desvio Padrão das idades de cada subgrupo _____	38
Tabela IV.1 – Média e Desvio Padrão para as Mulheres e respectiva comparação com os valores da escala normativa apresentada por Rikli & Jones (1999b) _____	45
Tabela IV.2 – Média e Desvio Padrão para as Mulheres. _____	46
Tabela IV.3 – Média e Desvio Padrão para os Homens e respectiva comparação com os valores da escala normativa apresentada por Rikli & Jones (1999b) _____	48
Tabela IV.4 – Média e Desvio Padrão para as Homens. _____	49
Tabela IV.5 – Média e Desvio Padrão para Homens e Mulheres _____	51
Tabela IV.6 – Média e Desvio Padrão para Homens e Mulheres _____	52
Tabela IV.7 – Correlação entre os parâmetros da Condição Física Funcional e as Dimensões Psicológicas do POMS nas Mulheres. _____	55
Tabela IV.8 – Correlação entre os parâmetros da Condição Física Funcional e as Dimensões Psicológicas do POMS nos Homens _____	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico IV.1 - Resultados relativos às médias das dimensões Psicológicas do POMS entre Mulheres e Homens. _____	51
Gráfico IV.2 - Resultados relativos às médias do parâmetro “Resistência Aeróbia” da Condição Física Funcional entre Mulheres e Homens. _____	53
Gráfico IV.3 - Resultados relativos às médias dos parâmetros da Condição Física Funcional entre Mulheres e Homens. _____	53

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A _____	Protocolo dos Testes de Aptidão Física Funcional da Bateria de Testes de Rikli & Jones (1999b)
ANEXO B _____	Dados Da Condição Física Funcional
- ANEXO 1	
ANEXO C _____	Inquérito Poms-Sf
ANEXO D _____	Dados Do Poms-Sf
- ANEXO 2	
ANEXO E _____	Dados Do Tratamento Estatístico
- ANEXO 3	
- ANEXO 4	
- ANEXO 5	
- ANEXO 6	
- ANEXO 7	

