

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito da Monografia de final de curso, do ano 2004/2005 da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O envelhecimento caracteriza-se por um conjunto de mutações somáticas, ocorrendo não só alterações fisiológicas e psicológicas, como também alterações de afectividade que condicionam mudanças de personalidade. Sendo todas estas componentes inseparáveis e intimamente relacionadas.

Como Gyll (1989, citado por Lima & Silva, 2002) refere, a velhice não é considerada uma doença, apenas constitui uma fase do desenvolvimento da vida apresentando necessidades específicas, a que devem dar resposta os próprios interessados, os que lhe são mais próximos e o sistema social em que estão inseridos.

Trata-se, pois, de um processo de erosão contínua que não podemos deter, mas que pelo contrário, podemos acelerar, quando se levar uma vida «stressante», sedentária e com hábitos pouco saudáveis.

Neste trabalho abordaremos, em particular, as capacidades físicas mais elementares, tais como a resistência aeróbia, a força, a flexibilidade, a velocidade, o equilíbrio e a coordenação, que serão relacionadas com seis estados de humor: a depressão, tensão, fadiga, vigor, irritação e confusão.

1.1. Pertinência do Estudo

A realização deste estudo pretende-se pelo facto de existirem poucas pesquisas sobre a área em questão – a Condição Física Funcional e os Estados de Humor dos Idosos. Havendo ainda muitos aspectos por esclarecer, sobre a importância da actividade física nos idosos e as alterações provocadas a nível psicológico e físico (parâmetros de condição física) em indivíduos desta faixa etária.

Sendo o nosso ramo as Ciências do Desporto e da Educação Física iremos procurar obter mais informações numa área ainda pouco explorada, ou seja, a importância do exercício físico e de certa forma, por consequência, uma boa condição física, para os idosos, e o modo como este influi no seu domínio psicológico e consequentemente na sua saúde.

1.2. Objectivos do Trabalho

Este trabalho visa a verificação e interpretação dos efeitos de uma boa ou má condição física sobre os aspectos psicológicos condicionantes da saúde numa população idosa. Então, pretendemos fundamentalmente fazer um estudo que possa comparar a qualidade de vida dos idosos, nomeadamente estados de humor, tais como, a depressão, tensão, fadiga, vigor, irritação e confusão, com as suas capacidades físicas funcionais, tais como, a resistência aeróbia, a força, a flexibilidade, a velocidade, o equilíbrio e a coordenação, antes de um programa físico, de modo a identificar quais os benefícios de uma melhor condição física para com os estados de humor, ou vice-versa, na vida quotidiana dos idosos.

O principal objectivo do nosso estudo, será verificar se existe uma relação significativa entre a condição física funcional dos idosos e os estados de humor. Podendo também traçar objectivos secundários, como analisar se existe relação individual entre os vários parâmetros da condição física funcional com as várias componentes dos estados de humor (dimensões do POMS).

Com este estudo e seguindo a linha orientadora da bibliografia já encontrada tentaremos demonstrar a necessidade da adopção de estilos de vida saudáveis, para que se consiga atingir uma qualidade de vida tão desejada por todos.

1.3. Hipóteses

Podemos considerar como hipóteses gerais deste trabalho as seguintes proposições:

1H₀: Não existe associação entre a condição física funcional (IMC, força, flexibilidade, resistência aeróbia, velocidade, agilidade e equilíbrio) dos idosos e as diferentes dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, vigor, irritação e confusão).

1H₁: Existem associação entre a condição física funcional (IMC, força, flexibilidade, resistência aeróbia, velocidade, agilidade e equilíbrio) dos idosos e as diferentes dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, vigor, irritação e confusão).

A partir das hipóteses gerais, podemos considerar várias hipóteses secundárias neste estudo. Para a obtenção de resultados terão em conta os objectivos referidos anteriormente. Sendo assim, as hipóteses são:

2H₀: Não existem associações entre os diversos parâmetros da condição física (IMC, força, flexibilidade, resistência aeróbia, velocidade, agilidade e equilíbrio) e as diferentes dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão), nas mulheres.

2H₁: Existem associações entre os diversos parâmetros da condição física (IMC, força, flexibilidade, resistência aeróbia, velocidade, agilidade e equilíbrio) e as diferentes dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão), nas mulheres.

3H₀: Não existem associações entre os diversos parâmetros da condição física (IMC, força, flexibilidade, resistência aeróbia, velocidade, agilidade e equilíbrio) e as diferentes dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão), nos homens.

3H₁: Existem associações entre os diversos parâmetros da condição física (IMC, força, flexibilidade, resistência aeróbia, velocidade, agilidade e equilíbrio) e as diferentes dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão), nos homens.

4H₀: Não existem diferenças estatisticamente significativas nas diferentes dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão) entre os homens e as mulheres.

4H₁: Existem diferenças estatisticamente significativas nas diferentes dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão) entre os homens e as mulheres.

5H₀: Não existem diferenças estatisticamente significativas nas diversas dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão) entre os diferentes escalões etários das mulheres.

5H₁: Existem diferenças estatisticamente significativas nas diversas dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão) entre os diferentes escalões etários das mulheres.

6H₀: Não existem diferenças estatisticamente significativas nas diversas dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão) entre os diferentes escalões etários dos homens.

6H₁: Existem diferenças estatisticamente significativas nas diversas dimensões psicológicas (depressão, tensão, fadiga, irritação e confusão) entre os diferentes escalões etários dos homens.

1.4. Estrutura do Trabalho

O presente estudo é constituído por seis capítulos descritos já de seguida:

Capítulo I – Intitulado “*Introdução*” ao trabalho, onde são referidos aspectos tais como, a pertinência do estudo, os objectivos do mesmo, as hipóteses iniciais e uma breve descrição da estrutura do trabalho.

Capítulo II – Refere-se à “*Revisão de Literatura*”, onde será exposto o enquadramento teórico e conceptual do trabalho, onde por sua vez define alguns conceitos e temas fundamentais, relacionados com o objectivo do estudo, tais como: o envelhecimento, a velhice vista pelos idosos, saúde e bem-estar no idoso, parâmetros da aptidão física, alterações da composição corporal com o envelhecimento, motivação para a participação em actividades físicas, alterações psicológicas do envelhecimento e alterações psicológicas advindas do exercício.

Capítulo III – Este capítulo denomina-se de “*Metodologia*”, na qual faremos referência aos procedimentos e métodos utilizados, bem como a caracterização da amostra e instrumentos utilizados.

Capítulo IV – Consistirá na “*Apresentação dos Resultados*”, onde são referenciados os dados obtidos após a recolha final e pela respectiva “*Discussão de Resultados*”, onde confrontaremos os resultados obtidos, de acordo com os objectivos do estudo e com a revisão de literatura.

Capítulo V – Neste capítulo denominado de “*Conclusões e Recomendações*” serão estabelecidas as conclusões que se retiram da execução do trabalho, dando sugestões pertinentes para futuras pesquisas a desenvolver nesta área.

Capítulo VI – Refere-se à apresentação das “*Referências Bibliográficas*” consultadas para a elaboração do presente estudo.