

## RESUMO

Este estudo tem como objectivo verificar a influência de um programa de exercício físico sobre a capacidade física funcional e os estados de humor numa população idosa.

Para tal utilizámos uma amostra constituída por 11 idosos, dos quais 9 pertencem ao sexo feminino e 3 ao sexo masculino. Estes sujeitos têm idades compreendidas entre os 64 e 95 anos, e provêm do Centro Social Comunitário Nossa Senhora dos Milagres de Cernache, do distrito de Coimbra.

Foi então aplicada a bateria de testes “*Functional Fitness Test*” (Rikli & Jones, 1999) a fim de avaliar a capacidade física funcional e o inquérito POMS-SF (Short of the Profile of Mood States, tradução e adaptação de Viana e Cruz, 1994), antes e depois da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas

Após os dados recolhidos, realizou-se uma análise estatística descritiva, inferencial e ainda correlações de Pearson, utilizando o programa estatístico SPSS10.0.

Através da interpretação dos dados estatísticos podemos concluir que: (1) Há melhorias no estado de humor dos idosos após aplicação de um programa de exercício físico de 16 semanas. (2) Há melhorias na capacidade funcional dos idosos após aplicação de um programa de exercício físico (3) Há uma correlação estatisticamente significativa entre Condição física funcional e os diferentes estados de Humor.(4) Há uma correlação inversa estatisticamente significativa entre a condição física funcional e os níveis de stress dos idosos.







## AGRADECIMENTOS

È com muito orgulho que venho por este meio deixar registado e agradecer do fundo do coração as inúmeras pessoas que me ajudaram a ultrapassar as barreiras que me apareceram ao longo destes 4 anos e me apoiaram na realização deste trabalho quer a nível psicológico quer a social.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, pelas experiências de vida que me proporcionou e que contribuiu numa certa parte para me torna naquilo que sou hoje, a todos os seus docentes pelo apoio que me deram e por toda a informação que me transmitiram.

À Professora Doutora Ana Teixeira, pelo seu apoio e orientação e disponibilidade para a realização deste trabalho.

Ao Professor Raul Martins, pela sua disponibilidade e orientação que me proporcionou ter orientações no decorrer deste trabalho.

A todos os idosos do Centro de Dia de Cernache , pela sua disponibilidade e dedicação, porque sem eles não conseguiria realizar este trabalho, pela alegria que me transmitiram no decorrer das 16 semanas. Pela maneira que me ensinaram a ver a vida através das nossas conversar e experiências.

Aos meus Colegas de Faculdade, por todos os maravilhosos momentos de loucura e de concentração, que me proporcionaram durante estes 4 anos de Faculdade, por todo o apoio que me deram, onde nunca me faltaram.

Ao meu grupo de Seminário, por todo o apoio que me proporcionaram. Em especial atenção à Cristina, ao Nuno, e ao Mário por toda a disponibilidade que demonstraram ter comigo durante a realização deste trabalho.

Ao meus colegas de estagio por todo o apoio que me proporcionaram e a boa disposição sem presente mesmo nos momentos mais difíceis deste inigualável Ano.

Aos melhores Pais do Mundo, MIM e Zé Mané por todo o apoio que me transmitiram e pela confiança que me deram, por todo aquilo que fizeram por mim ao longo da minha vida para que nada me faltasse. Pelo entusiasmo e coragem que me deram desde o primeiro momento que nasci, para os bons e maus momentos. A Vida é feita de bons maus momentos mas os bons podem sempre ser trabalhados.

Aos meus irmãos por todo o que me proporcionaram e pela força que me transmitiram, à minha irmã Catarina por toda a força e apoio que me deu durante os

anos que convivemos juntos, por todos os bons e os maus momentos que ultrapassamos juntos por todas as conversas que partilhados nas nossas vidas. Ao meu brother Alexandre por todos os bons momentos de descontração que me proporcionou e ajudou a aliviar do “stress” do dia a dia, a jogar Playstation.

Ao meus amigos que sempre me apoiaram e me proporcionaram ótimas experiências de vida.

Ao meu grande amigo Gusta por todo o apoio que me deu durante este ano e por toda a sua boa disposição e dos momentos de descontração. Da sua casa onde muitas vezes trabalhei e me proporcionou realizar o meu trabalho de forma concentrada.

Ao meu grande amigo Mafu por me ter acompanhado e dado um grande apoio, nos momentos de maior stress.

Ao meu grande amigo Matão por todo o apoio que me transmitiu e a informação que me passou.

A todos aqueles que dispuseram do seu meio de transporte, para que me fosse possível deslocar, visto que sem eles não conseguiria resolver certos problemas d dia a dia.

A todos aqueles que me apoiam ao longo da Vida.....

Obrigado...

---

**Índice**

---

<b>Resumo</b>	<b>i</b>
<b>Agradecimentos</b>	<b>v</b>
<b>Índice geral</b>	<b>vii</b>
<b>Índice de quadros</b>	<b>x</b>
<b>Índice de Gráficos</b>	<b>xi</b>
<b>Índice de anexos</b>	<b>xii</b>

---

<b>Capítulo I – Introdução</b>	<b>1</b>
1.1. Pertinência do trabalho	3
1.2. Objectivos do trabalho	3
1.3. Hipóteses	3
1.4. Estrutura do trabalho	4

---

<b>Capítulo II – Revisão de Literatura</b>	<b>5</b>
2.1. Envelhecimento Demografico	5
2.2. Teorias do Envelhecimento	6
2.2.1. Teorias Gerais do envelhecimento Biológico	7
2.3. Processos de Envelhecimento	8
2.4. Alterações Estruturais e Funcionais com o Envelhecimento	10
2.4.1. Composição Corporal	11
2.4.2. Força Muscular	12
2.4.3. Flexibilidade	13
2.4.4. Capacidade Cardiovascular	14
2.4.5 Capacidade Respiratória	15
2.5. Prescrição de Exercício para o Idoso	16
2.5.1. Colaboração do Idoso	17
2.6. Condição Física Funcional	18
2.6.1. Avaliação da Condição Física do Idoso	21
2.6.2. Protocolo de avaliação Functional Fitness Test desenvolvido, por	

---

<b>Rickli e Jones (1999b).</b>	<b>21</b>
<b>2.6.3. Parâmetros avaliados da condição física Funcional</b>	<b>22</b>
<b>2.6.4. Resistência aeróbia</b>	<b>23</b>
<b>2.6.5. Força</b>	<b>23</b>
<b>2.6.6 Flexibilidade</b>	<b>24</b>
<b>2.6.7. Coordenação e equilíbrio</b>	<b>24</b>
<b>2.7. Saúde e bem-estar</b>	<b>26</b>
<b>2.8. A actividade Física e os seus Benefícios</b>	<b>27</b>
<b>2.9. Alterações Psicológicas advindas do Exercício Físico</b>	<b>29</b>
<b>2.9.1. Stress e exercício físico</b>	<b>31</b>
<b>2.9.2. Depressão e exercício físico</b>	<b>33</b>
<b>2.9.3. Auto-estima e autoconfiança</b>	<b>34</b>

---

<b>Capítulo III – Metodologia</b>	<b>35</b>
<b>3.1. Caracterização da amostra</b>	<b>35</b>
<b>3.1.1. Para a caracterização inicial da amostra</b>	<b>36</b>
<b>3.2. Questionário dos Estados de Humor</b>	<b>37</b>
<b>3.3. Definição de Variáveis</b>	<b>38</b>
<b>3.4 Análise dos dados</b>	<b>39</b>

---

<b>Capítulo IV – Apresentação interpretação e dos resultados</b>	<b>41</b>
<b>4.1. Resultados relativos à capacidade física funcional antes e depois da aplicação do programa de exercício físico de 16 semanas</b>	<b>41</b>
<b>4.2. Resultados relativos às dimensões do POMS antes e após a aplicação do exercício Físico no grupo idosos</b>	<b>43</b>
<b>4.3. Correlação entre o POMS inicial e a Condição Física Funcional inicial.</b>	<b>49</b>
<b>4.4. Correlação entre o POMS Final e a Condição Física Funcional Final.</b>	<b>49</b>

---

<b>Capítulo V – Discussão dos resultados</b>	<b>51</b>
--	-----------

---

<b>Capítulo VI – Conclusões e recomendações</b>	<b>55</b>
---	-----------

---

<b>6.1. Conclusões</b>	<b>55</b>
<b>6.2. Recomendações</b>	<b>56</b>

---

<b>Capítulo VII – Referências Bibliográficas</b>	<b>57</b>
--	-----------

---

## Índice de Quadros

---

<b>Quadro III.1 – Caracterização da amostra em relação ao Género</b>	<b>35</b>
<b>Quadro III.2 – Caracterização da amostra em relação à idade</b>	<b>35</b>
<b>Quadro III.3 – Caracterização da amostra em relação à estatura, peso e índice de massa corporal (IMC)</b>	<b>35</b>

---

<b>Quadro IV.1 – Resultados das médias nos dois momentos de avaliação da capacidade física funcional antes e após o exercício físico</b>	<b>41</b>
<b>Quadro IV.2 – Comparação relativa da depressão entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico</b>	<b>43</b>
<b>Quadro IV.3 – Comparação relativa da tensão entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico</b>	<b>44</b>
<b>Quadro IV.4 – Comparação relativa da fadiga entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico</b>	<b>45</b>
<b>Quadro IV.5 – Comparação relativa da vigor entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico</b>	<b>46</b>
<b>Quadro IV.6 – Comparação relativa da irritação entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico</b>	<b>47</b>
<b>Quadro IV.7 – Comparação relativa da confusão entre as Variáveis POMS antes e após o exercício físico</b>	<b>48</b>
<b>Quadro IV.8 – Correlação entre o POMS inicial e a Capacidade Física Funcional inicial</b>	<b>49</b>
<b>Quadro IV.9 – Correlação entre o POMS final e a Capacidade Física Funcional inicial</b>	<b>49</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

---

<b>Gráfico IV.1 – Comparação dos resultados dos parâmetros físicos</b>	
antes e após o exercício físico	<b>42</b>
<b>Gráfico IV. 2 - Resultados relativos à dimensão depressão do POMS</b>	
antes e após o exercício físico	<b>43</b>
<b>Gráfico IV. 3 - Resultados relativos à dimensão tensão do POMS</b>	
antes e após o exercício físico	<b>44</b>
<b>Gráfico IV. 4 - Resultados relativos à dimensão fadiga do POMS</b>	
antes e após o exercício físico	<b>45</b>
<b>Gráfico IV. 5 - Resultados relativos à dimensão vigor do POMS</b>	
antes e após o exercício físico	<b>46</b>
<b>Gráfico IV. 6 - Resultados relativos à dimensão irritação do POMS</b>	
antes e após o exercício físico	<b>47</b>
<b>Gráfico IV. 7 - Resultados relativos à dimensão confusão do POMS</b>	
antes e após o exercício físico	<b>48</b>

---

## **Índice de Anexos**

---

### **Anexo A- Inquérito POMS-SF**

---

### **Anexo B- Inquérito Protocolo dos Testes de Aptidão Física Funcional da Bateria de Testes de Rikli & Jones (1999)**

---

### **Anexo C – Dados da capacidade física funcional**

#### **Anexo 1**

**Quadro 1.1 – Dados da capacidade física funcional antes do programa de exercício físico**

**Quadro 1.2 – Dados da capacidade física funcional depois do programa de exercício físico.**

---

### **Anexo D – Dados do POMS-SF**

#### **Anexo 2**

**Quadro 2.1 – Dados do POMS antes da aplicação do exercício físico**

**Quadro 2.2 – Dados do POMS depois da aplicação do exercício físico**

---

### **Anexo E- Dados do tratamento estatístico**

#### **Anexo 3**

**Quadro 3.1 – Média e desvio padrão das variáveis do POMS antes e depois do exercício físico.**

**Quadro 3.2 – Média e desvio padrão das variáveis do POMS antes e depois do exercício físico.**

#### **Anexo 4**

**Quadro 4.1. – Comparação entre as variáveis POMS antes e depois do exercício físico.**

**Quadro 4.2. – Comparação entre as variáveis POMS antes e depois do exercício físico.**

---

**Anexo 5**

**Quadro 5.1. Correlação entre a capacidade física funcional e os estados de humor antes da aplicação do exercício físico.**

**Quadro 5.2. Correlação entre a capacidade física funcional e os estados de humor depois da aplicação do exercício físico.**

---