

## **RESUMO**

Até à data, e principalmente nos últimos anos, têm sido realizados inúmeros estudos, com o intuito de demonstrar e relevar a importância do exercício físico para a população em geral, dando-se cada vez mais atenção ao processo de envelhecimento, aos indivíduos idosos e aos factores que condicionam um envelhecimento, aos indivíduos idosos e aos factores que condicionam um envelhecimento repleto de qualidade de vida.

Este estudo tem como objectivo averiguar os efeitos do nível de condição física funcional, segundo os parâmetros, “força superior e inferior”, “flexibilidade inferior e superior”, “resistência aeróbia”, “velocidade, agilidade e equilíbrio” e ainda o “índice de massa corporal (IMC), sobre os estados de humor (depressão, tensão, fadiga, vigor, irritação e confusão) de uma população idosa. Para tal utilizámos uma amostra de 114 indivíduos, com idades compreendidas entre os 65 e 95 anos de idade, sendo 44 do sexo masculino e 70 do sexo feminino. Os indivíduos estudados encontravam-se distribuídos por vários centros de dia do Concelho de Arganil.

A proposta inicial do presente estudo, visava não só a comparação dos níveis de condição física e dos estados de humor, entre homens e mulheres, como também um estudo individualizado da cada sexo. Após a identificação dos seus resultados, passamos a realizar uma correlação entre as duas variáveis (condição física e dimensões psicológicas) nos homens e nas mulheres, de forma a saber se existe alguma associação entre elas.

Verificou-se que podem ou não existir associações entre os parâmetros de Condição Física Funcional e as dimensões psicológicas do POMS (os estados de humor) nos idosos. Analisando o grupo feminino e tomando em consideração que os níveis de condição física são mais elevados quando um indivíduo pratica actividade física, verificou-se que pode ou não existir relação entre a actividade física e os estados de humor nos idosos. Quanto ao grupo masculino e tomando as mesmas considerações anteriores, concluímos que existe relação entre a actividade física e os estados de humor nos idosos.

Com este trabalho, chegou-se à conclusão que o exercício pode ter efeitos benéficos e positivos para os indivíduos da terceira idade, nomeadamente na manutenção ou melhoramento dos níveis normais da condição física e dos estados de humor.