

RESUMO

Este estudo tem como objectivo a verificação, análise e interpretação da opinião das pessoas idosas quando questionadas sobre se os seus estados de saúde melhoraram após a realização de um programa de exercício físico.

É um objectivo tem como finalidade o estado de saúde das pessoas idosas, principalmente nas seguintes variáveis: Vitalidade, Dor, Saúde Mental, Aspectos Sociais, Aspectos Físicos, Aspectos Emocionais, Problemas de Saúde Física, Estado Geral de Saúde e Evolução da Saúde.

Para tal utilizamos uma amostra constituída por 59 idosos (que posteriormente passou para 22, devido á desistência de grande parte da amostra), pertencentes ao Centro de Dia e Lar de Idosos de Arganil e ao Centro de Dia de Coja.

O trabalho faz parte de um estudo que foi constituído por um momento de avaliação inicial e por um momento de avaliação final. Em ambos os momentos aplicaram-se os questionários de Estado de Saúde (SF-36v2).

Para o presente trabalho foram estudados e comparados os dados relativos à avaliação inicial (1ª aplicação do questionário) e à avaliação final (2ª aplicação do questionário). Assim puderam-se comparar os resultados dos dois momentos de avaliação para cada variável.

Após a recolha de todos os dados referidos anteriormente, estes foram introduzidos no computador, tendo-se posteriormente passado ao seu processamento e tratamento.

Para o agrupamento e organização dos dados recolhidos utilizou-se a Microsoft Excel e para a determinação das diferenças existentes entre os dois momentos de avaliação utilizou-se o teste Anova One Wat (S.P.S.S., versão 12.0).

Dos resultados obtidos, apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas em duas variáveis, Aspectos Físicos e Aspectos Emocionais. Estas duas variáveis apresentaram um valor de $p \leq 0,05$. Nas restantes variáveis não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação.