

Índice

| | |
|---------------------------|-----|
| Dedicatória | i |
| Dedicatória Pessoal | ii |
| Agradecimentos | iii |
| Resumo | iv |
| Abstract | v |
| Índice | vi |
| Lista de anexos | ix |
| Lista de figuras | ix |
| Lista de gráficos | x |
| Lista de quadros | x |

Capítulo I

| | |
|--|-----------|
| I. Introdução | 13 |
| 1.1) Objecto de Estudo | 13 |
| 1.2) Contexto Geográfico | 16 |
| 1.2.1) Caracterização do Distrito de Coimbra | 16 |
| 1.3) Apresentação do Problema | 16 |
| 1.4) Objectivos do Estudo | 19 |
| 1.5) Hipóteses do Estudo | 20 |
| 1.6) Pertinência do Estudo | 20 |

Capítulo II

| | |
|--|-----------|
| II. Revisão da Literatura | 23 |
| 2.1) Saúde e Actividade Física | 23 |
| 2.2) Actividade Física | 28 |
| 2.3) Aptidão Física | 30 |
| 2.3.1) Conceito de Aptidão Física | 31 |
| 2.4) Aptidão Física relacionada com a saúde | 35 |
| 2.5) Actividade Física, Aptidão Física e Saúde | 36 |
| 2.6) Avaliação da Aptidão Física | 38 |
| 2.7) Fiabilidade e Validade | 44 |
| 2.8) Componente Somática | 46 |
| 2.8.1) Peso e Estatura | 46 |
| 2.8.2) Índice de Massa Corporal | 47 |

| | |
|---|----|
| 2.8.3) Perímetro Abdominal | 48 |
| 2.9) Componente Motora | 49 |
| 2.9.1) Aptidão Aeróbia | 49 |
| 2.9.2) Força e Resistência Muscular | 50 |
| 2.9.3) Flexibilidade | 51 |
| 2.10) FITNESSGRAM | 53 |
| 2.11) Estudos na área | 55 |

Capítulo III

III. Metodologia e Procedimentos59

| | |
|---|----|
| 3.1) Caracterização da Amostra | 59 |
| 3.2) Apresentação das Variáveis | 60 |
| 3.2.1) Dimensão Somática | 60 |
| 3.2.1.1) Massa Corporal | 60 |
| 3.2.1.2) Estatura | 60 |
| 3.2.1.3) IMC | 61 |
| 3.2.1.4) Perímetro Abdominal | 61 |
| 3.2.2) Dimensão Motora | 61 |
| 3.2.2.1) Aptidão Aeróbia | 62 |
| 3.2.2.2) Flexibilidade | 64 |
| 3.2.2.3) Força Muscular Abdominal | 65 |
| 3.2.2.4) Força Muscular - Prensa | 66 |
| 3.3) Instrumentário de Utilização | 66 |
| 3.4) Protocolo da sessão de recolha dos dados | 67 |
| 3.5) Análise Estatística | 67 |
| 3.5.1) Estatística Descritiva | 68 |
| 3.5.2) Estatística Inferencial | 68 |

Capítulo IV

IV. Apresentação dos Resultados70

| | |
|--|----|
| 4.1) Caracterização das variáveis Somáticas | 71 |
| 4.2) Comparação entre géneros dentro da mesma faixa etária | 73 |
| 4.2.1) Caracterização das variáveis Somáticas | 73 |
| 4.2.1.1) 20-29 anos | 73 |
| 4.2.1.2) 30-39 anos | 75 |

| | |
|---|----|
| 4.2.1.3) 40-49 anos | 76 |
| 4.2.1.4) 50-59 anos | 77 |
| 4.2.1.5) 60-69 anos | 78 |
| 4.3) Caracterização das variáveis de Aptidão Física | 78 |
| 4.4) Comparação entre géneros dentro da mesma faixa etária | 81 |
| 4.4.1) Caracterização das variáveis de Aptidão Física | 81 |
| 4.4.1.1) 20-29 anos | 81 |
| 4.4.1.2) 30-39 anos | 83 |
| 4.4.1.3) 40-49 anos | 84 |
| 4.4.1.4) 50-59 anos | 85 |
| 4.4.1.5) 60-69 anos | 86 |
| 4.5) Classificação da Aptidão Física, IMC e Perímetro Abdominal | 87 |
| 4.5.1) IMC | 87 |
| 4.5.2) Relação IMC – Perímetro Abdominal | 89 |
| 4.5.3) Aptidão Aeróbia | 91 |
| 4.5.4) Força Manual | 92 |
| 4.5.5) Flexibilidade | 94 |
| 4.6) Relação hábitos de actividade física – testes motores | 94 |
| 4.7) Relação IMC – testes motores | 96 |
| 4.8) Relação Perímetro Abdominal – testes motores | 98 |

Capítulo V

| | |
|--|------------|
| V. Discussão dos Resultados | 101 |
|--|------------|

Capítulo VI

| | |
|---|------------|
| VI. Conclusões | 114 |
| 6.1) Limitações | 114 |
| 6.2) Conclusões | 115 |
| 6.3) Sugestões para futuras investigações | 117 |

Capítulo VII

| | |
|--------------------------------|------------|
| VII. Bibliografia | 119 |
|--------------------------------|------------|

Anexos