

## ÍNDICE GERAL

|   |      |
|---|------|
| AGRADECIMENTOS .....                                    | I    |
| RESUMO .....  | II   |
| ABSTRACT .....  | III  |
| SOMMAIRE .....  | IV   |
| ÍNDICE GERAL.....                                       | V    |
| ÍNDICE DE TABELAS .....                                 | VIII |
| ÍNDICE DE FIGURAS, QUADROS e GRÁFICOS .....             | XI   |
| LÉXICO DE ABREVIATURAS .....                            | XII  |
| CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO .....                           | 1    |
| 1.1 Contextualização e apresentação do Problema .....   | 1    |
| 1.2 Pertinência do Estudo .....                         | 2    |
| 1.3 Objectivos do Estudo .....                          | 3    |
| 1.4 Hipóteses .....                                     | 4    |
| 1.5 Estrutura do estudo .....                           | 4    |
| CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA .....               | 5    |
| 2.1 Conceito de Aptidão Física .....                    | 5    |
| 2.2 Conceito de Saúde .....                             | 8    |
| 2.3 Aptidão Física relacionada com a Saúde .....        | 9    |
| 2.4 Avaliação da Aptidão Física .....                   | 10   |
| 2.5 Actividade física e Estilos de vida saudáveis ..... | 12   |
| CAPÍTULO III – METODOLOGIA .....                        | 15   |
| 3.1 Caracterização da amostra .....                     | 15   |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.2 Selecção da amostra .....   | 15        |
| 3.3 Instrumentos de avaliação .....   | 16        |
| 3.3.1 Questionário de natureza biossocial – Adultos .....   | 16        |
| 3.3.2 Bateria de testes – Adultos .....   | 17        |
| 3.4 Procedimentos .....   | 26        |
| 3.5 Definição das Variáveis Independentes e Dependentes .....   | 27        |
| 3.6 Análise e tratamentos de dados .....  | 28        |
| <b>CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....</b>  | <b>29</b> |
| 4.1 Estatística descritiva .....  | 29        |
| 4.1.1 Caracterização da amostra .....   | 29        |
| 4.2 Estatística descritiva da Bateria de testes .....   | 38        |
| 4.2.1 Diferenças no desempenho dos testes por distritos .....   | 42        |
| 4.2.2 Diferenças no desempenho nos testes entre géneros .....   | 46        |
| 4.2.3 Diferenças no desempenho nos testes entre praticantes/não praticantes de<br>actividade física ..... | 49        |
| 4.2.4 Diferenças no desempenho nos testes entre diferentes categorias de IMC                              | 49        |
| 4.2.5 Diferenças no desempenho nos testes entre fumadores/não fumadores.....                              | 55        |
| <b>CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>  | <b>59</b> |
| 5.1 Variáveis somáticas da amostra .....  | 59        |
| 5.2 Nível de actividade e estado de saúde .....   | 61        |
| 5.3 Bateria de testes / Aptidão Física .....  | 62        |
| 5.4 Diferenças no desempenho dos testes por distritos .....   | 63        |
| 5.5 Diferenças no desempenho nos testes entre géneros .....   | 64        |

|  |    |
|--|----|
| 5.6 Diferenças no desempenho nos testes entre praticantes/não praticantes de actividade física ..... | 65 |
| 5.7 Diferenças no desempenho nos testes entre diferentes categorias de IMC .                         | 65 |
| 5.8 Diferenças no desempenho nos testes entre fumadores/não fumadores ....                           | 66 |
| CAPÍTULO VI - CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES .....   | 67 |
| 6.1 Conclusões .....   | 67 |
| 6.2 Limitações .....   | 68 |
| 6.3 Recomendações .....  | 69 |
| CAPÍTULO VII – BIBLIOGRAFIA .....  | 70 |
| ANEXOS .....   | 74 |