
ÍNDICE

CAPITULO I (Introdução).....	1
1. Objecto de estudo.....	1
2. Caracterização do Distrito de Coimbra.....	1
3. Objectivos do estudo.....	2
4. Formulação de hipóteses.....	2
5. Pertinência do estudo.....	2
CAPITULO II (Revisão Bibliográfica).....	3
1. Dimensão Motora.....	3
1.1. Conceito de Aptidão Física.....	3
1.2. Conceito de Actividade Física.....	5
1.3. Relação entre Aptidão Física, Actividade Física e Saúde.....	5
1.4. Capacidades Físicas ou Motoras.....	6
1.4.1. Força.....	8
1.4.2. Flexibilidade.....	8
1.5. Baterias de Testes.....	9
1.5.1. Bateria de Testes Fitnessgram.....	10
2. Dimensão Somática.....	11
3. Força e envelhecimento.....	12
4. Flexibilidade e envelhecimento.....	14
CAPITULO III (Metodologia).....	15
1. Caracterização da Amostra.....	15
2. Apresentação das Variáveis.....	15
2.1 . Dimensão Motora.....	15
2.1.1. Sit and Reach.....	15
2.1.2. Parcial Curl Up.....	16
2.1.3. Teste de Prensão Manual.....	16
3. Instrumentário de Avaliação.....	16
4. Pertinência de cada Teste.....	16
5. Validade e Fiabilidade das Baterias de Testes.....	17
6. Análise Estatística.....	17
6.1. Estatística descritiva.....	17
6.2. Estatística inferencial.....	17
CAPITULO IV (Apresentação dos Resultados).....	18
1. Estatística Descritiva.....	18
2. Estatística Inferencial.....	19
CAPITULO V (Discussão dos Resultados).....	21
1. Limitações.....	21
2. Estatística Inferencial.....	21
2.1. Comparação entre Sexos.....	21
2.2. Comparação entre Faixas Etárias.....	22

2.2.1. Força.....	22
2.2.2. Flexibilidade.....	23
CAPITULO VI (Bibliografia).....	25
AGRADECIMENTOS.....	IV

INDÍCE DE QUADROS

Quadro I.1.....	1
Quadro II.1.....	4
Quadro II.2.....	7
QuadroII.3.....	10
Quadro IV.1.....	18
Quadro IV.2.....	18
Quadro IV.3.....	18
Quadro IV.4.....	19
Quadro IV.5.....	19
Quadro IV.6.....	20