

ÍNDICE

Resumo	I
Índice	III
CAPÍTULO I	
Introdução	1
1.1 Organização do Trabalho	4
CAPÍTULO II	
2- Revisão da Literatura	6
2.1 Envelhecimento Demográfico	6
2.2 Processo de Envelhecimento	7
2.3 Alterações Estruturais e Funcionais com o Envelhecimento	9
2.4 Actividade Física para a Saúde e para a Condição Física	9
2.5 Actividade Física nos Idosos	11
2.5.1 Barreiras e riscos à prática de exercício físico regular por parte do idoso	12
2.5.2 Influência e Benefícios da Actividade Física na qualidade de vida do Idoso	14
2.5.2 Orientações Gerais dos Programas de Exercício Físico no idoso	16
2.7 A Proteína C-reactiva, a Inflamação e o risco de doenças cardiovasculares	19
CAPÍTULO III	
3- Metodologia	27
3.1 Caracterização da Amostra	27
3.2 Instrumentos	29
3.3 Procedimentos Metodológicos	29
3.4 Análise Estatística	30
CAPÍTULO IV	
4- Apresentação e Discussão dos Resultados	31
4.1 Análise dos parâmetros avaliados	31
4.2 Análise da correlação entre os diferentes factores de risco avaliados e a PCR.....	35
CAPÍTULO V	
5- Conclusões e Recomendações.....	39
5.1 Conclusões	39
5.2 Recomendações.....	40

CAPÍTULO VI	41
6- Referências Bibliográficas.....	41

Índice de Tabelas

Tabela III- 1: Número de indivíduos, Média e desvio padrão das idades	27
Tabela III- 2: Número de indivíduos, Média e desvio padrão das idades de cada um dos subgrupos	28
Tabela III- 3: Médias e Desvio padrão do Peso, Estatura, Razão cintura/anca, Pressão arterial sistólica (PAsist) e Frequência Cardíaca de Repouso (FCrep)	28
Tabela IV- 1: Média e Desvio Padrão das variáveis em estudo nos 3 subgrupos etários definidos	32
Tabela IV- 2: Comparação dos valores dos diferentes factores de risco nos 3 Subgrupos etários - ANOVA one way	33
Tabela IV- 3: Comparação dos valores dos diferentes factores de risco entre os 3 subgrupos etários definidos - post hoc de Scheffé.....	34
Tabela IV- 4: Comparação dos valores dos diferentes factores de risco entre sujeitos com -0.50mg/dL e +0.50mg/dL de PCR	35
Tabela IV- 5: Correlação entre os valores dos diferentes factores de risco e os níveis de PCR	36
Tabela IV- 6: Correlação entre os diferentes factores de risco e os níveis de PCR nos 3 Subgrupos etários definidos	37

Anexos

Anexo A: Tratamento Estatístico