
ANEXOS

ANEXO A

***PROTOCOLO DOS TESTES DE APTIDÃO FÍSICA
FUNCIONAL DA BATERIA DE TESTES DE RIKLI & JONES (1999B)***

Protocolo dos Testes de Aptidão Física Funcional da Bateria de Testes de Rikli & Jones (1999b)

1. Levantar e Sentar na Cadeira

Objectivo:

Avaliar a força e resistência dos membros inferiores (número de execuções em 30'' sem a utilização dos membros superiores).

Equipamento:

Cronómetro, cadeira com encosto (sem braços), com altura do assento aproximadamente 43 cm. Por razões de segurança, a cadeira deve ser colocada contra uma parede, ou estabilizada de qualquer outro modo, evitando que se mova durante o teste.

Protocolo:

O teste inicia-se com o participante sentado no meio da cadeira, com as costas direitas e os pés afastados à largura dos ombros e totalmente apoiados no solo. Um dos pés deve estar ligeiramente avançado em relação ao outro para ajudar a manter o equilíbrio. Os membros superiores estão cruzados ao nível dos pulsos e contra o peito. Ao sinal de “partida” o participante eleva-se até à extensão máxima (posição vertical) e regressa à posição inicial sentado. O participante é encorajado a completar o máximo de repetições num intervalo de tempo de 30''. Enquanto controla o desempenho do participante para assegurar o maior rigor, o avaliador conta as elevações correctas. Chamadas de atenção verbais (ou gestuais) podem ser realizadas para corrigir um desempenho deficiente.

Prática/ ensaio:

Após uma demonstração realizada pelo avaliador, um dos dois ensaios podem ser efectuados pelo participante visando uma execução correcta. De imediato segue-se a aplicação do teste.

Pontuação:

A pontuação obtida pelo número total de execuções correctas num intervalo de 30''. Se o participante estiver a meio da elevação no final dos 30'', esta deve contar como uma elevação.

2. Flexão do Antebraço**Objectivo:**

Avaliar a força e resistência do membro superior (número de execuções em 30'')

Equipamento:

Cronómetro, cadeira com encosto (sem braços) e halteres de mão (2,27 Kg para mulheres e 3,36 Kg para homens).

Devido à ausência do haltere com o peso certo utilizou-se um peso aproximado de 2,07 kg para as mulheres e de 3,29 par os homens.

Protocolo:

O participante está sentado numa cadeira, com as costas direitas, com os pés totalmente assentes no solo e com o tronco totalmente encostado. O haltere está seguro na mão dominante. O teste começa com o antebraço em posição inferior, ao lado da cadeira, perpendicular ao solo. Ao sinal de “iniciar” o participante roda gradualmente a palma da mão para cima, enquanto faz a flexão do antebraço no sentido completo do movimento; depois regressa à posição inicial de extensão do antebraço. Especial atenção deverá ser dada ao controlo da fase final da extensão do antebraço.

O avaliador ajoelha-se (ou senta-se numa cadeira) junto do participante no lado do braço dominante, colocando os seus dedos no bicípite do executante, de modo a estabilizar a parte superior do braço, e assegurar que seja realizada uma flexão completa (o antebraço do participante deve apertar os dedos do avaliador). É importante que a parte superior do braço permaneça estática durante o teste.

O avaliador pode precisar de colocar a sua outra mão atrás do cotovelo de maneira a que o executante saiba quando atingiu a extensão total, evitando

movimentos de balanço do antebraço. O relógio deve ser colocado de maneira totalmente visível.

O participante é encorajado a realizar o maior número possível de flexões num tempo limite de 30'', mas sempre com movimentos controlados tanto na fase de flexão como de extensão. O avaliador deverá acompanhar as execuções de forma a assegurar que o peso é transportado em toda a amplitude do movimento – da extensão total à flexão total.

Cada flexão correcta é contabilizada, com chamadas de atenção verbais sempre que se verifique um desempenho incorrecto.

Prática/ ensaio:

Após demonstração por parte do avaliador deverão ser realizadas, uma ou duas tentativas pelo participante para confirmar uma realização correcta, seguindo-se a execução do teste durante 30''.

Pontuação:

A pontuação é obtida pelo número total de flexões correctas realizadas num intervalo de 30''. Se no final dos 30'' o antebraço estiver em meia-flexão, deve contabilizar-se como flexão total.

3. Sentado e Alcançar

Objectivo:

Avaliar a flexibilidade dos membros inferiores (distância atingida na direcção dos dedos dos pés)

Equipamento:

Cadeira com encosto (aproximadamente 43 cm de altura até ao assento) e uma régua de 45 cm. Por razões de segurança, a cadeira deve ser colocada contra uma parede de forma a que se mantenha estável (não deslize para a frente) quando o participante se sentar na respectiva extremidade.

Protocolo:

Começando numa posição sentado, o participante avança o seu corpo para a frente, até se encontrar sentado na extremidade do assento da cadeira. A dobra entre o topo da perna e as nádegas deve estar ao nível da extremidade do assento. Com uma perna flectida e o pé totalmente assente no solo, a outra perna (a perna de preferência) é estendida na direcção da coxa, com o calcanhar no chão e o pé flectido (aprox. 90°). O participante deve ser encorajado a expirar à medida que flecte para a frente, evitando movimentos bruscos, rápidos e fortes, nunca atingindo o limite da dor.

Com a perna estendida (mas não hiper-estendida), o participante flecte lentamente para a frente até à articulação da coxo-femural (a coluna deve manter-se o mais direita possível, coma cabeça no prolongamento da coluna, portanto não flectida), deslizando as mãos (uma sobre a outra, com as pontas dos dedos sobrepostas) ao longo da perna estendida, tentando tocar os dedos dos pés. Deve tocar nos dedos dos pés durante 2''. Se o joelho da perna estendida começar a flectir, solicitar ao participante que se sente lentamente até que o joelho fica na posição estendida antes de iniciar a medição.

Prática/ ensaio:

Após demonstração realizada pelo avaliador, o participante é questionado sobre a sua perna preferencial. O participante deve ensaiar duas vezes, seguindo-se a aplicação do teste.

Pontuação:

Usando uma régua de 45 cm, o avaliador regista a distância (cm) até aos dedos dos pés (resultado mínimo) ou a distância (cm) que consegue alcançar para além dos dedos dos pés (resultado máximo). O meio do dedo grande do pé, na extremidade do sapato, representa o ponto zero. Registar ambos os valores encontrados com a aproximação de 1 cm, e fazer um circulo sobre o melhor resultado. O melhor resultado é usado para avaliar o desempenho. Assegure-se de que regista os sinais – ou + na folha de registo.

Atenção:

O avaliador deve ter em atenção as pessoas que apresentam problemas de equilíbrio, quando sentadas na extremidade da cadeira.

A perna preferida é definida pelo melhor resultado. É importante trabalhar os dois lados do corpo ao nível da flexibilidade, mas por questões de tempo apenas o lado hábil tem sido usado para a definição de padrões.

4. Estatura e Peso:

Objectivo:

Avaliar o índice de massa corporal (kg/m²).

Equipamento:

Balança, fita métrica de 150 cm, régua e marcador.

Calçado:

Por uma questão de tempo, as pessoas podem estar calçadas durante a medição da altura e do peso, com os ajustamentos abaixo descritos.

Protocolo:

Estatura – uma fita métrica deve ser aplicada verticalmente numa parede, com a posição zero exactamente a 50 cm acima do solo. O participante encontra-se de pé encostado à parede (a parte média da cabeça está alinhada com a fita métrica) e olhando em frente. O avaliador coloca a régua (ou objecto similar) sobre a cabeça do participante, mantendo-a nivelada, estendendo-a até à fita métrica. A estatura da pessoa é a medida (cm) indicada na fita métrica, mais 50 cm (distância a partir do solo até ao ponto zero da fita métrica). Caso se o participante se encontre calçado, pode ainda retirar-se de 1,3 cm a 2,5 cm do total dos cm, usando o critério mais rigoroso possível.

Peso – o participante deve despir todas as peças de vestuário pesadas, tais como, casacos, camisolas grossas, etc. O peso é medido e registado com aproximação às 100 g e ajustamentos relativos ao peso do calçado. Em geral deve ser subtraído 0,45 kg para mulheres e 0,91 kg para homens.

5. Sentado, Caminhar 2,44 e Voltar a Sentar

Objectivo:

Avaliar a mobilidade física – velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico.

Equipamento:

Cronómetro, fita métrica, cone (ou outro marcador) e cadeira com encosto (aproximadamente 43 cm de altura).

Montagem:

A cadeira deve ser posicionada contra a parede ou de outra forma que garanta a posição estática durante o teste. A cadeira deve também estar numa zona desobstruída, em frente a um cone à distância de 2,44 m (medição desde a ponta da cadeira até à parte anterior do marcador). Deverá haver pelo menos 1,22 m de distância livre à volta do cone, permitindo ao participante contornar livremente o cone.

Protocolo:

O teste é iniciado com o participante totalmente sentado na cadeira (postura erecta), mãos nas coxas, e pés totalmente assentes no solo (um pé ligeiramente avançado em relação ao outro). Ao sinal de “partida” o participante eleva-se da cadeira, caminha o mais rápido possível à volta do cone (por qualquer dos lados) e regressa à cadeira. O participante deve ser informado de que se trata de um teste “por tempo”, sendo o objectivo caminhar o mais depressa possível (sem correr) à volta do cone e regressar à cadeira. O avaliador deve funcionar como assistente, mantendo-se a meia distância entre a cadeira e o cone, de maneira a poder dar assistência em caso de desequilíbrio. O avaliador deve iniciar o cronómetro ao sinal de “partida” quer a pessoa tenha ou não iniciado o movimento, e pará-lo no momento exacto em que a pessoa se senta.

Prática / ensaio:

Após demonstração, o participante deve experimentar uma vez, realizando duas vezes o exercício. Deve chamar-se a atenção do participante de que o tempo é contabilizado até este estar completamente sentado na cadeira.

Pontuação:

O resultado corresponde ao tempo decorrido entre o sinal de “partida” até ao momento em que o participante está sentado na cadeira. Registam-se os dois valores até ao 0,01'. O melhor resultado é utilizado para medir o desempenho.

6. Alcançar Atrás das Costas

Objectivo:

Avaliar a flexibilidade dos membros superiores (distância que as mãos podem atingir atrás das costas).

Equipamento:

Régua de 45 cm

Protocolo:

Na posição de pé, o participante coloca a mão dominante por cima do mesmo e alcança o mais baixo possível em direcção ao meio das costas, palma da mão para baixo e dedos estendidos (o cotovelo apontado para cima). A mão do outro braço é colocada por baixo e atrás, com a palma virada para cima, tentando alcançar o mais longe possível numa tentativa de tocar (ou sobrepor) os dedos médios de ambas as mãos.

Prática/ ensino:

Após demonstração por parte do avaliador, o participante é questionado sobre a sua mão de preferência. Sem mover as mãos do participante, o avaliador ajuda a orientar os dedos médios de ambas as mãos na direcção um do outro. O participante experimenta duas vezes, seguindo-se duas tentativas do teste. O participante não pode entrelaçar os dedos e puxar.

Pontuação:

A distância de sobreposição, ou a distância entre os médios é medida ao cm mais próximo. Os resultados negativos (-) representam a distância mais curta entre os dedos médios; os resultados positivos (+) representam a medida da sobreposição dos dedos médios. Registam-se duas medidas. O “melhor” valor é usado para medir o desempenho. Certifique-se de que marca os sinais – e + na ficha de pontuação.

7. Andar 6 minutos

Objectivo:

Avaliar a resistência aeróbia percorrendo a maior distância em 6 minutos)

Equipamento:

Cronómetro, fita métrica, cones (ou outro marcador) e giz. As cadeiras devem estar colocadas ao longo de vários pontos, na parte de fora do circuito.

Montagem:

O teste envolve a medição da distância máxima que pode ser caminhada durante seis minutos ao longo de percurso de 50m, sendo marcados segmentos de 5m. Os participantes caminham continuamente em redor do percurso marcado, durante um período de 6 minutos, tentando percorrer a máxima distância possível. A área de percurso deve ser bem iluminada, a superfície não deve ser deslizante e lisa. Se necessário o teste pode ser realizado numa área rectangular marcada me segmentos de 5m.

Protocolo:

Para facilitar o processo de contagem das voltas do percurso, pode ser dado ao participante um pau (ou objecto similar) no fim de cada volta, ou então um colega pode marcar numa ficha de registo sempre que uma volta é terminada. Ao sinal de partida, os participantes são instruídos para caminhar o mais rapidamente possível (sem correrem) na distância marcada à volta dos cones. Se necessário os participantes podem parar e descansar, sentando-se e retomando depois o percurso.

Prática/ensino:

O participante deve experimentar uma ocasião anterior ao dia do teste, para que possa criar o seu ritmo. No dia do teste, o avaliador deve fazer uma demonstração do procedimento e permitir ao participante que pratique rapidamente para assegurar a compreensão do protocolo. Os participantes devem ser encorajados verbalmente no sentido de obterem o desempenho máximo.

Pontuação:

O resultado representa o número total de metros caminhados durante os seis minutos.

Precauções

Qualquer participante deve interromper o teste caso tenha tonturas, dor, náuseas ou fadiga.

ANEXO B

DADOS DA CONDIÇÃO FÍSICA FUNCIONAL

ANEXO 1

Tabela 1.1. – Dados da Condição Física Funcional relativos ao primeiro subgrupo das mulheres.

Nº	Idade	I.M.C.	Força Inf.	Força Sup.	Flexibilidade Inf.	V.A.E.	Flexibilidade Sup.	Dist. (Res. Aeróbia)
1	65	28.42	16	18	-30,5	5.09	-14	432
2	65	26.67	14	15	6	5.4	-23	530
3	65	45.51	-	-	-	-	-	-
4	65	33.57	-	-	-	-	-	-
5	65	33.18	22	26	5	4.88	-1	552
6	65	23.81	-	-	-	-	-	-
7	65	31.91	18	24	3	5.09	-25	432
8	65	36.84	16	20	-7	4.92	-22	415
9	65	25.51	17,0	16,0	5,0	4.79	-26,0	480,0
10	65	28.97	12	14	-22	6.75	-14	455
11	66	25.46	13,0	17,0	1,0	5.9	5.00	384,0
12	66	34.13	13	16	6	5.15	-12	410
13	66	32.17	10	13	-23	7.14	-30	440
14	67	-	-	-	-	-	-	-
15	68	32.99	16	18	11	5.59	-20	360
16	68	27.28	15	15	-12	5.82	-21	455
17	68	27.24	17	17	3	5.57	-17,5	480
18	69	41.97	-	-	-	-	-	-
19	70	26.85	8	10	4	6.3	1	415
20	71	32.85	11	15	-28	14.37	-31	192
21	72	33.05	8	13	-14	8.11	-17	438
22	72	27.84	12	15	9	6	-8	432
23	73	28.37	15	18	35	6.18	-8	420
24	73	29.89	13	14	3	6.29	-14	455
25	73	36.46	11	14	-1	7.56	-26	410

Tabela 1.2. – Dados da Condição Física Funcional relativos ao segundo subgrupo das mulheres.

Nº	Idade	I.M.C.	Força Inf.	Força Sup.	Flexibilidade Inf.	V.A.E.	Flexibilidade Sup.	Dist. (Res. Aeróbia)
26	75	26.37	11,0	13,0	8,0	7.38	-8,0	11,0
27	75	31.27	16	16	-1	6.1	-15	16
28	76	33.51	15	13	-2	5.97	-17	15
29	78	29.07	11,0	16,0	-26,0	7.00	-11,0	11,0
30	78	33.2	12	17	-14	7.22	-19	12
31	78	32.42	13	12	2	7.03	-17	13
32	78	27.38	-	-	-	-	-	-
33	78	29.78	13	11	-26	9.17	-19	13
34	78	31.12	15	20	4	6.62	-5	15
35	79	33.8	11,0	14,0	-26,0	7.44	-25,0	11,0
36	79	30.56	12,0	19,0	-11,0	7.22	-16,0	12,0
37	79	26.41	12	16	0	7.8	-22	12
38	79	30.73	22	21	8	7.31	-19	22
39	79	40.42	17	17	0	9.69	-31	17
40	80	35.14	8	11	5	8.22	-26	8
41	80	27.83	-	-	-	-	-	-
42	80	29.23	15	15	-2	6.34	-6	15
43	80	33.48	7	7	-16	14.92	-24	7
44	80	29.97	12	12	-4	7.6	-5	12
45	81	30.98	11,0	17,0	1,0	6.12	-21,0	11,0
46	81	25.62	12	15	-15	10.45	-13	12
47	81	34.91	-	-	-	-	-	-
48	81	34.31	6	12	-22	20.34	-29	6
49	82	31.51	8	13	-6	10.41	-38	8
50	82	26.92	-	-	-	-	-	-
51	2	30.44	6	12	-23	12.33	-14	6
52	0	30.07	11	10	-19	6.78	-41	11
53	-	29.54	11	11	-18,5	11.13	-37	11
54	-	28.31	13	18	-31	7.75	-34	13
54	-	32.54	-	-	-	-	-	-
55	-	38.92	-	-	-	-	-	-
56	-	26.37	-	-	-	-	-	-

Tabela 1.3. – Dados da Condição Física Funcional relativos ao terceiro subgrupo das mulheres.

Nº	Idade	I.M.C.	Força Inf.	Força Sup.	Flexibilidade Inf.	V.A.E.	Flexibilidade Sup.	Dist. (Res. Aeróbia)
57	85	21.14	15	17	0	6.38	-13	448
58	85	25.22	10	13	1	8.69	-16	325
59	86	24.43	12,0	11,0	9,0	8,00	-11,0	400,0
60	86	21.9	-	-	-	-	-	-
61	86	29.53	13,0	14,0	2,0	9.81	-15,0	252,0
62	86	29.46	8	14	0	16.75	-18	236
63	87	28.38	8	12	0	8.65	-8	336
64	88	23.71	10	14	-14	11.59	-27	232
65	88	27.49	5	7	-2,9	16.61	-28	252
66	88	35.61	11	13	0	15.76	-35	145
67	91	30.8	9	14	3	14.78	-26	215
68	92	24.11	5	8	-4	10.09	-26	180
69	92	22.77	8	7	0	12.17	-23	264
70	95	28.1	14,0	14,0	0,0	8.37	-25,0	264,0

Tabela 1.4. – Dados da Condição Física Funcional relativos ao primeiro subgrupo dos homens.

Nº	Idade	I.M.C.	Força Inf.	Força Sup.	Flexibilidade Inf.	V.A.E.	Flexibilidade Sup.	Dist. (Res. Aeróbia)
1	65	26.4	15	16	-11.5	6.03	-20	400
2	65	21.5	10	12	-4	15.28	-32	275
3	66	28.4	12	13	-19	11.2	-70	265
4	66	22.8	14	15	-1	4.97	-7	575
5	66	21.9	21	21	-20	4.57	-35	486
6	67	26,0	21	26	-8	4.52	0	590
7	67	29.3	11	15	0	6.09	-31	505
8	67	29,0	20	21	-15	5.4	-26	515
9	68	32.9	12	17	-28	9.76	-38	256
10	68	25.7	12	15	-32	5.31	-35	550
11	68	29.5	14	18	3	5.84	-28	465
12	68	26.3	12	13	-6	6.15	-15	480
13	72	29.7	16	19	-15	10.66	-43	240
14	72	30.7	13	15	-26	8.24	-30	424
15	72	25.1	12	17	-13	6.06	-42	424
16	73	40.5	8,0	8,0	-4,0	8.44	-53,0	288,0
17	73	29.5	17	16	-22	6.06	-17	505
18	74	30,0	14	17	0	5.03	-32	432

Tabela 1.5. – Dados da Condição Física Funcional relativos ao segundo subgrupo dos homens.

Nº	Idade	I.M.C.	Força Inf.	Força Sup.	Flexibilidade Inf.	V.A.E.	Flexibilidade Sup.	Dist. (Res. Aeróbia)
19	75	30.7	-	-	-	-	-	-
20	75	27.2	13	13	-7	7.22	-27	480
21	75	28.6	16	13	-44	4.98	-35	415
22	76	28.1	12,0	17,0	-41,0	5.69	-32,0	516,0
23	76	24.2	19	24	-17	5.13	-2	528
24	77	31.4	11	19	-30	7.43	-28	408
25	77	27.7	-	-	-	-	-	-
26	78	27.6	14,0	13,0	-11,0	6.5	-11,0	424,0
27	78	25.3	15,0	15,0	-30,0	5.25	-25,0	492,0
28	78	33,0	12	13	6	9.34	-35	290
29	78	25.9	13	13	0	5.62	-20	495
30	79	26.3	7	13	-21	12.77	-24	252
31	80	28.5	16,0	21,0	-26,0	6,00	-27,0	444,0
32	80	27,0	11	12	-19	7.81	-56	410
33	81	27.1	14,0	15,0	-25,0	6.37	-29,0	424,0
34	81	33.2	14	16	-2	6.01	-25	492
35	81	30.5	0	13	-51		-44	215
36	81	28.4	9	13	-37	13.34	-19	305
37	81	36.1	-	-	-	-	-	-
38	82	32.9	18,0	15,0	-15,0	8.02	-34,0	396,0
39	82	26.1	12	15	-25.5	6.21	-7.5	440
40	83	28.3	11	15	-13	8.21	-28	430

Tabela 1.6. – Dados do POMS relativos ao terceiro subgrupo dos homens.

Nº	Idade	I.M.C.	Força Inf.	Força Sup.	Flexibilidade Inf.	V.A.E.	Flexibilidade Sup.	Dist. (Res. Aeróbia)
41	86	29.8	7	14	-32	16.28	-37	246
42	86	27.0	7	11	-25	18.13	-23.5	252
43	87	24.9	8	7	-30	21.25	-50	204
44	89	32.0	-	-	-	-	-	-

ANEXO C

INQUÉRITO POMS-SF

POMS

(Tradução e adaptação de Viana e Cruz, 1994)

Idade: _____ Sexo: _____ Estado Civil: _____ Ano: _____

T= D= H=
 V= F= C=

INSTRUÇÕES

A seguir encontrará uma lista de palavras que descrevem sentimentos que as pessoas têm. Por favor leia cada uma com cuidado. À frente de cada palavra coloque um círculo (0) no algarismo que melhor descreve ou **como se tem sentido durante a última semana, incluindo hoje.**

	De maneira nenhuma	Um pouco	Moderadamente	Muito	Muitíssimo
1. Tenso	0	1	2	3	4
2. Esgotado	0	1	2	3	4
3. Animado	0	1	2	3	4
4. Confuso	0	1	2	3	4
5. Triste	0	1	2	3	4
6. Activo	0	1	2	3	4
7. Mal-humorado	0	1	2	3	4
8. Enérgico	0	1	2	3	4
9. Indigno	0	1	2	3	4
10. Inquieto	0	1	2	3	4
11. Fatigado	0	1	2	3	4
12. Desencorajado	0	1	2	3	4
13. Nervoso	0	1	2	3	4
14. Só	0	1	2	3	4
15. Baralhado	0	1	2	3	4
16. Exausto	0	1	2	3	4
17. Ansioso	0	1	2	3	4
18. Desanimado	0	1	2	3	4
19. Cansado	0	1	2	3	4
20. Furioso	0	1	2	3	4
21. Cheio de vida	0	1	2	3	4
22. Com mau feitio	0	1	2	3	4

ANEXO D

DADOS DO POMS-SF

ANEXO 2

Tabela 2.1. – Dados do POMS relativos ao primeiro subgrupo das mulheres.

Nº	Idade	Depressão	Tensão	Fadiga	Vigor	Irritação	Confusão
1	65	0	1	1	10	0	0
2	65	7	6	6	5	2	1
3	65	3	10	13	11	2	4
4	65	1	1	1	16	0	1
5	65	-	-	-	-	-	-
6	65	0	0	3	4	0	0
7	65	5	8	6	5	2	2
8	65	8	5	7	3	4	3
9	65	1	2	0	7	0	0
10	65	1	0	2	12	0	0
11	66	0	0	0	9	0	0
12	66	3	9	7	8	2	2
13	66	-	-	-	-	-	-
14	67	13	9	10	4	8	5
15	68	11	8	10	4	5	4
16	68	-	-	-	-	-	-
17	68	4	4	5	7	0	1
18	69	1	3	0	10	4	1
19	70	5	6	4	4	0	2
20	71	2	1	0	12	1	0
21	72	1	3	2	12	3	2
22	72	9	4	9	4	0	3
23	73	14	5	6	16	2	4
24	73	1	4	5	7	0	0
25	73	0	1	1	10	0	0

Tabela 2.2. – Dados do POMS relativos ao segundo subgrupo das mulheres.

Nº	Idade	Depressão	Tensão	Fadiga	Vigor	Irritação	Confusão
26	75	1	2	3	4	0	0
27	75	10	7	8	7	3	3
28	76	0	1	3	7	0	0
29	78	6	6	8	7	0	1
30	78	13	7	8	7	3	6
31	78	0	0	1	4	0	0
32	78	5	3	3	3	1	0
33	78	5	0	2	6	0	0
34	78	6	5	6	9	2	0
35	79	5	9	10	10	0	3
36	79	6	6	0	10	0	0
37	79	5	10	10	4	0	2
38	79	-	-	-	-	-	-
39	79	11	7	9	3	1	8
40	80	14	12	16	5	3	1
41	80	0	2	4	11	0	0
42	80	0	3	3	12	0	1
43	80	-	-	-	-	-	-
44	80	-	-	-	-	-	-
45	81	1	0	5	11	0	0
46	81	1	5	6	5	2	2
47	81	5	9	6	9	0	6
48	81	13	11	13	3	1	0
49	82	7	0	1	2	0	1
50	82	0	0	0	0	0	0
51	2	3	9	0	10	0	8
52	0	0	1	4	12	1	0
53	-	-	-	-	-	-	-
54	-	-	-	-	-	-	-
54	-	-	-	-	-	-	-
55	-	-	-	-	-	-	-
56	-	-	2	3	4	0	0

Tabela 2.3. – Dados do POMS relativos ao terceiro subgrupo das mulheres.

Nº	Idade	Depressão	Tensão	Fadiga	Vigor	Irritação	Confusão
57	85	-	-	-	-	-	-
58	85	4	3	0	4	0	2
59	86	6	6	7	10	0	1
60	86	0	6	0	7	1	1
61	86	2	1	5	10	1	0
62	86	7	3	4	6	1	0
63	87	2	2	3	9	0	0
64	88	0	3	1	5	0	1
65	88	-	-	-	-	-	-
66	88	12	10	13	1	3	0
67	91	-	-	-	-	-	-
68	92	1	3	2	10	0	1
69	92	-	-	-	-	-	-
70	95	0	5	10	7	1	0

Tabela 2.4. – Dados do POMS relativos ao primeiro subgrupo dos homens.

Nº	Idade	Depressão	Tensão	Fadiga	Vigor	Irritação	Confusão
1	65	6	3	5	2	5	1
2	65	4	4	1	4	1	0
3	66	17	9	12	4	2	6
4	66	2	2	0	0	1	1
5	66	4	4	4	7	3	2
6	67	6	2	0	16	0	0
7	67	3	4	0	8	1	0
8	67	0	3	2	11	0	0
9	68	0	0	1	8	0	0
10	68	0	1	3	8	1	0
11	68	3	3	1	4	0	1
12	68	-	-	-	-	-	-
13	72	0	4	0	16	0	0
14	72	4	2	1	5	0	1
15	72	13	9	10	10	3	6
16	73	5	2	3	11	0	1
17	73	0	0	4	8	0	0
18	74	1	4	3	13	1	0

Tabela 2.5. – Dados do POMS relativos ao segundo subgrupo dos homens.

Nº	Idade	Depressão	Tensão	Fadiga	Vigor	Irritação	Confusão
19	75	5	4	5	5	2	2
20	75	2	8	4	11	2	0
21	75	4	9	8	6	4	2
22	76	3	1	1	5	0	0
23	76	-	-	-	-	-	-
24	77	5	4	4	8	1	2
25	77	8	10	8	5	0	4
26	78	2	0	0	4	0	0
27	78	1	3	1	9	1	2
28	78	3	1	4	6	0	0
29	78	0	3	4	12	1	3
30	79	0	0	1	0	0	0
31	80	5	4	4	5	0	1
32	80	3	3	4	9	1	1
33	81	-	-	-	-	-	-
34	81	12	9	6	5	6	4
35	81	0	0	0	11	0	0
36	81	4	0	0	5	0	0
37	81	-	-	-	-	-	-
38	82	3	1	3	9	1	0
39	82	5	3	4	8	0	0
40	83	16	4	11	1	3	4

Tabela 2.6. – Dados do POMS relativos ao terceiro subgrupo dos homens.

Nº	Idade	Depressão	Tensão	Fadiga	Vigor	Irritação	Confusão
41	86	5	1	3	5	0	0
42	86	-	-	-	-	-	-
43	87	0	2	2	3	0	0
44	89	5	1	3	5	0	0

ANEXO E

DADOS DO TRATAMENTO ESTATÍSTICO

ANEXO 3

Tabela 3.1 - Média e desvio padrão das variáveis da Condição Física Funcional, nos escalões etários das mulheres.

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
IMC	1,00	24	31,2958	5,2506	23,80	45,50
	2,00	31	31,1484	3,4374	25,60	40,40
	3,00	14	26,6143	4,0192	21,10	35,60
	Total	69	30,2797	4,5935	21,10	45,50
FO.INF	1,00	20	13,8500	3,4683	8,00	22,00
	2,00	26	11,8846	3,5477	6,00	22,00
	3,00	13	9,8462	3,1317	5,00	15,00
	Total	59	12,1017	3,6892	5,00	22,00
FO.SUP	1,00	20	16,4000	3,7049	10,00	26,00
	2,00	26	14,2692	3,3294	7,00	21,00
	3,00	13	12,1538	3,0780	7,00	17,00
	Total	59	14,5254	3,7063	7,00	26,00
FL.INF	1,00	20	-2,3250	15,5633	-30,50	35,00
	2,00	26	-10,0577	12,3890	-31,00	8,00
	3,00	13	-,4538	5,1050	-14,00	9,00
	Total	59	-5,3203	13,0138	-31,00	35,00
V.A.E	1,00	20	6,3450	2,0982	4,79	14,37
	2,00	26	8,9215	3,3245	5,97	20,34
	3,00	13	11,3577	3,5578	6,38	16,75
	Total	59	8,5849	3,5113	4,79	20,34
FL.SUP	1,00	20	-16,1750	10,1090	-31,00	5,00
	2,00	26	-21,3846	11,0962	-44,00	-5,00
	3,00	13	-20,8462	7,9251	-35,00	-8,00
	Total	59	-19,5000	10,2642	-44,00	5,00
DIST	1,00	20	429,3500	71,4278	192,00	552,00
	2,00	26	347,0769	74,9341	180,00	468,00
	3,00	13	273,0000	84,6158	145,00	448,00
	Total	59	358,6441	94,8730	145,00	552,00
FC.6MIN	1,00	20	122,6500	18,1899	95,00	154,00
	2,00	23	111,5217	23,1278	82,00	168,00
	3,00	11	108,3636	18,9698	82,00	144,00
	Total	54	115,0000	21,0955	82,00	168,00

Tabela 3.2 - Média e desvio padrão das variáveis das Dimensões Psicológicas do POMS, nos escalões etários das mulheres.

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
DEPRESSÃO	1,00	22	4,4545	4,3723	,00	14,00
	2,00	24	4,8750	4,5618	,00	14,00
	3,00	10	3,4000	3,9215	,00	12,00
	Total	56	4,4464	4,3356	,00	14,00
TENSÃO	1,00	22	4,4091	3,2464	,00	10,00
	2,00	24	4,7917	3,9229	,00	12,00
	3,00	10	4,2000	2,6162	1,00	10,00
	Total	56	4,5357	3,4110	,00	12,00
FADIGA	1,00	22	4,9545	4,0530	,00	13,00
	2,00	24	5,3750	4,2305	,00	16,00
	3,00	10	4,5000	4,3525	,00	13,00
	Total	56	5,0536	4,1183	,00	16,00
VIGOR	1,00	22	7,9545	3,9578	3,00	16,00
	2,00	24	6,7083	3,4450	,00	12,00
	3,00	10	6,9000	2,9981	1,00	10,00
	Total	56	7,2321	3,5726	,00	16,00
IRRITAÇÃO	1,00	22	1,7273	2,1198	,00	8,00
	2,00	24	,7083	1,0826	,00	3,00
	3,00	10	,7000	,9487	,00	3,00
	Total	56	1,1071	1,6145	,00	8,00
CONFUSÃO	1,00	22	1,8636	1,8334	,00	6,00
	2,00	24	1,7500	2,6085	,00	8,00
	3,00	10	,6000	,6992	,00	2,00
	Total	56	1,5893	2,1043	,00	8,00

Tabela 3.3 - Média e desvio padrão das variáveis da Condição Física Funcional, nos escalões etários dos homens.

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
IMC	1,00	18	28,0667	4,4149	21,50	40,50
	2,00	22	28,8227	2,9927	24,20	36,10
	3,00	4	28,4250	3,1160	24,90	32,00
	Total	44	28,4773	3,5902	21,50	40,50
FO.INF	1,00	18	14,1111	3,6765	8,00	21,00
	2,00	19	12,4737	4,1948	,00	19,00
	3,00	3	7,3333	,5774	7,00	8,00
	Total	40	12,8250	4,1441	,00	21,00
FO.SUP	1,00	18	16,3333	3,9556	8,00	26,00
	2,00	19	15,1579	3,1493	12,00	24,00
	3,00	3	10,6667	3,5119	7,00	14,00
	Total	40	15,3500	3,7659	7,00	26,00
FL.INF	1,00	18	-12,3056	10,5623	-32,00	3,00
	2,00	19	-21,5000	15,3668	-51,00	6,00
	3,00	3	-29,0000	3,6056	-32,00	-25,00
	Total	40	-17,9250	13,7303	-51,00	6,00
V.A.E	1,00	18	7,2006	2,8818	4,52	15,28
	2,00	18	7,3278	2,4002	4,98	13,34
	3,00	3	18,5533	2,5119	16,28	21,25
	Total	39	8,1326	3,9895	4,52	21,25
FL.SUP	1,00	18	-30,7778	16,2646	-70,00	,00
	2,00	19	-26,7632	12,3112	-56,00	-2,00
	3,00	3	-36,8333	13,2508	-50,00	-23,50
	Total	40	-29,3250	14,2400	-70,00	,00
DIST	1,00	18	426,3889	115,0172	240,00	590,00
	2,00	19	413,4737	88,8165	215,00	528,00
	3,00	3	234,0000	26,1534	204,00	252,00
	Total	40	405,8250	109,2569	204,00	590,00
FC.6MIN	1,00	15	115,6000	17,3609	90,00	142,00
	2,00	16	126,6875	22,3658	91,00	172,00
	3,00	3	93,6667	17,6730	82,00	114,00
	Total	34	118,8824	21,5965	82,00	172,00

Tabela 3.4 - Média e desvio padrão das variáveis das Dimensões Psicológicas do POMS, nos escalões etários dos homens.

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
DEPRESSÃO	1,00	17	4,0000	4,7037	,00	17,00
	2,00	19	4,2632	4,0530	,00	16,00
	3,00	2	2,5000	3,5355	,00	5,00
	Total	38	4,0526	4,2487	,00	17,00
TENSÃO	1,00	17	3,2941	2,5190	,00	9,00
	2,00	19	3,5263	3,2722	,00	10,00
	3,00	2	1,5000	,7071	1,00	2,00
	Total	38	3,3158	2,8579	,00	10,00
FADIGA	1,00	17	2,9412	3,4364	,00	12,00
	2,00	19	3,7895	2,9922	,00	11,00
	3,00	2	2,5000	,7071	2,00	3,00
	Total	38	3,3421	3,1130	,00	12,00
VIGOR	1,00	17	7,9412	4,5617	,00	16,00
	2,00	19	6,5263	3,2209	,00	12,00
	3,00	2	4,0000	1,4142	3,00	5,00
	Total	38	7,0263	3,8868	,00	16,00
IRRITAÇÃO	1,00	17	1,0588	1,4349	,00	5,00
	2,00	19	1,1579	1,6419	,00	6,00
	3,00	2	,0000	,0000	,00	,00
	Total	38	1,0526	1,5058	,00	6,00
CONFUSÃO	1,00	17	1,1176	1,9327	,00	6,00
	2,00	19	1,3158	1,5294	,00	4,00
	3,00	2	,0000	,0000	,00	,00
	Total	38	1,1579	1,6850	,00	6,00

ANEXO 4

Tabela 4.1. Comparação das variáveis da Condição Física Funcional e das Dimensões Psicológicas do POMS, entre escalões etários nas mulheres.

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
IMC	Between Groups	236,267	2	118,134	6,505	,003
	Within Groups	1198,564	66	18,160		
	Total	1434,832	68			
FO.INF	Between Groups	128,494	2	64,247	5,444	,007
	Within Groups	660,896	56	11,802		
	Total	789,390	58			
FO.SUP	Between Groups	145,104	2	72,552	6,235	,004
	Within Groups	651,608	56	11,636		
	Total	796,712	58			
FL.INF	Between Groups	1070,822	2	535,411	3,426	,039
	Within Groups	8752,033	56	156,286		
	Total	9822,856	58			
V.A.E	Between Groups	203,238	2	101,619	11,118	,000
	Within Groups	511,852	56	9,140		
	Total	715,091	58			
FL.SUP	Between Groups	337,016	2	168,508	1,634	,204
	Within Groups	5773,484	56	103,098		
	Total	6110,500	58			
DIST	Between Groups	198819,129	2	99409,565	17,223	,000
	Within Groups	323232,396	56	5772,007		
	Total	522051,525	58			
FC.6MIN	Between Groups	1933,165	2	966,583	2,277	,113
	Within Groups	21652,835	51	424,565		
	Total	23586,000	53			
DEPRESSÃO	Between Groups	15,360	2	7,680	,400	,673
	Within Groups	1018,480	53	19,217		
	Total	1033,839	55			
TENSÃO	Between Groups	3,052	2	1,526	,127	,881
	Within Groups	636,877	53	12,017		
	Total	639,929	55			
FADIGA	Between Groups	5,760	2	2,880	,165	,849
	Within Groups	927,080	53	17,492		
	Total	932,839	55			
VIGOR	Between Groups	19,169	2	9,585	,744	,480
	Within Groups	682,813	53	12,883		
	Total	701,982	55			
IRRITAÇÃO	Between Groups	13,935	2	6,968	2,853	,067
	Within Groups	129,422	53	2,442		
	Total	143,357	55			
CONFUSÃO	Between Groups	12,063	2	6,031	1,381	,260
	Within Groups	231,491	53	4,368		
	Total	243,554	55			

Tabela 4.2. Comparação das variáveis da Condição Física Funcional, entre escalões etários nas mulheres.

**Multiple Comparisons
Post Hoc Tests**

Scheffe

Dependent Variable	(I) E.ETÁRIO	(J) E.ETÁRIO	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
IMC	1,00	2,00	,1474	1,1587	,992
		3,00	4,6815(*)	1,4331	,007
	2,00	1,00	-,1474	1,1587	,992
		3,00	4,5341(*)	1,3722	,006
	3,00	1,00	-4,6815(*)	1,4331	,007
		2,00	-4,5341(*)	1,3722	,006
FO.INF	1,00	2,00	1,9654	1,0218	,167
		3,00	4,0038(*)	1,2239	,007
	2,00	1,00	-1,9654	1,0218	,167
		3,00	2,0385	1,1669	,226
	3,00	1,00	-4,0038(*)	1,2239	,007
		2,00	-2,0385	1,1669	,226
FO.SUP	1,00	2,00	2,1308	1,0146	,120
		3,00	4,2462(*)	1,2153	,004
	2,00	1,00	-2,1308	1,0146	,120
		3,00	2,1154	1,1587	,198
	3,00	1,00	-4,2462(*)	1,2153	,004
		2,00	-2,1154	1,1587	,198
FL.INF	1,00	2,00	7,7327	3,7182	,125
		3,00	-1,8712	4,4538	,916
	2,00	1,00	-7,7327	3,7182	,125
		3,00	-9,6038	4,2465	,087
	3,00	1,00	1,8712	4,4538	,916
		2,00	9,6038	4,2465	,087
V.A.E	1,00	2,00	-2,5765(*)	,8992	,022
		3,00	-5,0127(*)	1,0771	,000
	2,00	1,00	2,5765(*)	,8992	,022
		3,00	-2,4362	1,0270	,068
	3,00	1,00	5,0127(*)	1,0771	,000
		2,00	2,4362	1,0270	,068
FL.SUP	1,00	2,00	5,2096	3,0200	,235
		3,00	4,6712	3,6174	,440
	2,00	1,00	-5,2096	3,0200	,235
		3,00	-,5385	3,4490	,988
	3,00	1,00	-4,6712	3,6174	,440
		2,00	,5385	3,4490	,988
DIST	1,00	2,00	82,2731(*)	22,5965	,003
		3,00	156,3500(*)	27,0666	,000
	2,00	1,00	-82,2731(*)	22,5965	,003
		3,00	74,0769(*)	25,8070	,021
	3,00	1,00	-156,3500(*)	27,0666	,000
		2,00	-74,0769(*)	25,8070	,021
FC.6MIN	1,00	2,00	11,1283	6,2998	,220
		3,00	14,2864	7,7347	,192
	2,00	1,00	-11,1283	6,2998	,220
		3,00	3,1581	7,5536	,916
	3,00	1,00	-14,2864	7,7347	,192
		2,00	-3,1581	7,5536	,916

* The mean difference is significant at the .05 level.

Tabela 4.3. Comparação das variáveis das Dimensões Psicológicas do POMS, entre escalões etários nas mulheres.

Multiple Comparisons Post Hoc Tests

Scheffe

Dependent Variable	(I) E.ETÁRIO	(J) E.ETÁRIO	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
DEPRESSÃO	1,00	2,00	-,4205	1,2939	,949
		3,00	1,0545	1,6719	,820
	2,00	1,00	,4205	1,2939	,949
		3,00	1,4750	1,6500	,673
	3,00	1,00	-1,0545	1,6719	,820
		2,00	-1,4750	1,6500	,673
TENSÃO	1,00	2,00	-,3826	1,0232	,933
		3,00	,2091	1,3221	,988
	2,00	1,00	,3826	1,0232	,933
		3,00	,5917	1,3047	,902
	3,00	1,00	-,2091	1,3221	,988
		2,00	-,5917	1,3047	,902
FADIGA	1,00	2,00	-,4205	1,2345	,944
		3,00	,4545	1,5951	,960
	2,00	1,00	,4205	1,2345	,944
		3,00	,8750	1,5742	,857
	3,00	1,00	-,4545	1,5951	,960
		2,00	-,8750	1,5742	,857
VIGOR	1,00	2,00	1,2462	1,0594	,505
		3,00	1,0545	1,3689	,744
	2,00	1,00	-1,2462	1,0594	,505
		3,00	-,1917	1,3510	,990
	3,00	1,00	-1,0545	1,3689	,744
		2,00	,1917	1,3510	,990
IRRITAÇÃO	1,00	2,00	1,0189	,4612	,097
		3,00	1,0273	,5960	,236
	2,00	1,00	-1,0189	,4612	,097
		3,00	8,333E-03	,5882	1,000
	3,00	1,00	-1,0273	,5960	,236
		2,00	-8,333E-03	,5882	1,000
CONFUSÃO	1,00	2,00	,1136	,6169	,983
		3,00	1,2636	,7971	,293
	2,00	1,00	-,1136	,6169	,983
		3,00	1,1500	,7866	,351
	3,00	1,00	-1,2636	,7971	,293
		2,00	-1,1500	,7866	,351

* The mean difference is significant at the .05 level.

Tabela 4.4. Comparação das variáveis da Condição Física Funcional e das Dimensões Psicológicas do POMS, entre escalões etários nos homens

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
IMC	Between Groups	5,671	2	2,836	,212	,810
	Within Groups	548,566	41	13,380		
	Total	554,237	43			
FO.INF	Between Groups	122,594	2	61,297	4,145	,024
	Within Groups	547,181	37	14,789		
	Total	669,775	39			
FO.SUP	Between Groups	83,907	2	41,954	3,308	,048
	Within Groups	469,193	37	12,681		
	Total	553,100	39			
FL.INF	Between Groups	1179,206	2	589,603	3,534	,039
	Within Groups	6173,069	37	166,840		
	Total	7352,275	39			
V.A.E	Between Groups	353,071	2	176,536	25,246	,000
	Within Groups	251,731	36	6,993		
	Total	604,802	38			
FL.SUP	Between Groups	331,813	2	165,907	,810	,452
	Within Groups	7576,462	37	204,769		
	Total	7908,275	39			
DIST	Between Groups	97294,760	2	48647,380	4,888	,013
	Within Groups	368251,015	37	9952,730		
	Total	465545,775	39			
FC.6MIN	Between Groups	3043,825	2	1521,913	3,821	,033
	Within Groups	12347,704	31	398,313		
	Total	15391,529	33			
DEPRESSÃO	Between Groups	5,711	2	2,855	,151	,860
	Within Groups	662,184	35	18,920		
	Total	667,895	37			
TENSÃO	Between Groups	7,444	2	3,722	,442	,646
	Within Groups	294,766	35	8,422		
	Total	302,211	37			
FADIGA	Between Groups	7,954	2	3,977	,397	,675
	Within Groups	350,599	35	10,017		
	Total	358,553	37			
VIGOR	Between Groups	37,296	2	18,648	1,251	,299
	Within Groups	521,678	35	14,905		
	Total	558,974	37			
IRRITAÇÃO	Between Groups	2,427	2	1,214	,521	,598
	Within Groups	81,467	35	2,328		
	Total	83,895	37			
CONFUSÃO	Between Groups	3,183	2	1,591	,547	,584
	Within Groups	101,870	35	2,911		
	Total	105,053	37			

Tabela 4.5. Comparação das variáveis da Condição Física Funcional, entre escalões etários nos homens.

Multiple Comparisons -Post Hoc Tests

Scheffe

Dependent Variable	(I) E.ETÁRIO	(J) E.ETÁRIO	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
IMC	1,00	2,00	-,7561	1,1625	,810
		3,00	-,3583	2,0219	,984
	2,00	1,00	,7561	1,1625	,810
		3,00	,3977	1,9882	,980
	3,00	1,00	,3583	2,0219	,984
		2,00	-,3977	1,9882	,980
FO.INF	1,00	2,00	1,6374	1,2649	,441
		3,00	6,7778(*)	2,3982	,027
	2,00	1,00	-1,6374	1,2649	,441
		3,00	5,1404	2,3891	,113
	3,00	1,00	-6,7778(*)	2,3982	,027
		2,00	-5,1404	2,3891	,113
FO.SUP	1,00	2,00	1,1754	1,1713	,608
		3,00	5,6667(*)	2,2207	,050
	2,00	1,00	-1,1754	1,1713	,608
		3,00	4,4912	2,2123	,142
	3,00	1,00	-5,6667(*)	2,2207	,050
		2,00	-4,4912	2,2123	,142
FL.INF	1,00	2,00	9,1944	4,2485	,110
		3,00	16,6944	8,0549	,131
	2,00	1,00	-9,1944	4,2485	,110
		3,00	7,5000	8,0246	,649
	3,00	1,00	-16,6944	8,0549	,131
		2,00	-7,5000	8,0246	,649
V.A.E	1,00	2,00	-,1272	,8814	,990
		3,00	-11,3528(*)	1,6490	,000
	2,00	1,00	,1272	,8814	,990
		3,00	-11,2256(*)	1,6490	,000
	3,00	1,00	11,3528(*)	1,6490	,000
		2,00	11,2256(*)	1,6490	,000
FL.SUP	1,00	2,00	-4,0146	4,7067	,698
		3,00	6,0556	8,9237	,795
	2,00	1,00	4,0146	4,7067	,698
		3,00	10,0702	8,8901	,532
	3,00	1,00	-6,0556	8,9237	,795
		2,00	-10,0702	8,8901	,532
DIST	1,00	2,00	12,9152	32,8140	,926
		3,00	192,3889(*)	62,2134	,014
	2,00	1,00	-12,9152	32,8140	,926
		3,00	179,4737(*)	61,9791	,023
	3,00	1,00	-192,3889(*)	62,2134	,014
		2,00	-179,4737(*)	61,9791	,023
FC.6MIN	1,00	2,00	-11,0875	7,1728	,316
		3,00	21,9333	12,6224	,237
	2,00	1,00	11,0875	7,1728	,316
		3,00	33,0208(*)	12,5565	,044
	3,00	1,00	-21,9333	12,6224	,237
		2,00	-33,0208(*)	12,5565	,044

* The mean difference is significant at the .05 level.

Tabela 4.6. Comparação das variáveis das Dimensões Psicológicas do POMS, entre escalões etários nos homens.

**Multiple Comparisons
Post Hoc Tests**

Scheffe

Dependent Variable	(I) E.ETÁRIO	(J) E.ETÁRIO	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
DEPRESSÃO	1,00	2,00	-,2632	1,4521	,984
		3,00	1,5000	3,2516	,899
	2,00	1,00	,2632	1,4521	,984
		3,00	1,7632	3,2335	,862
	3,00	1,00	-1,5000	3,2516	,899
		2,00	-1,7632	3,2335	,862
TENSÃO	1,00	2,00	-,2322	,9688	,972
		3,00	1,7941	2,1694	,713
	2,00	1,00	,2322	,9688	,972
		3,00	2,0263	2,1574	,647
	3,00	1,00	-1,7941	2,1694	,713
		2,00	-2,0263	2,1574	,647
FADIGA	1,00	2,00	-,8483	1,0566	,727
		3,00	,4412	2,3660	,983
	2,00	1,00	,8483	1,0566	,727
		3,00	1,2895	2,3528	,861
	3,00	1,00	-,4412	2,3660	,983
		2,00	-1,2895	2,3528	,861
VIGOR	1,00	2,00	1,4149	1,2889	,553
		3,00	3,9412	2,8861	,403
	2,00	1,00	-1,4149	1,2889	,553
		3,00	2,5263	2,8700	,682
	3,00	1,00	-3,9412	2,8861	,403
		2,00	-2,5263	2,8700	,682
IRRITAÇÃO	1,00	2,00	-9,9071E-02	,5093	,981
		3,00	1,0588	1,1405	,653
	2,00	1,00	9,907E-02	,5093	,981
		3,00	1,1579	1,1342	,598
	3,00	1,00	-1,0588	1,1405	,653
		2,00	-1,1579	1,1342	,598
CONFUSÃO	1,00	2,00	-,1981	,5696	,941
		3,00	1,1176	1,2753	,684
	2,00	1,00	,1981	,5696	,941
		3,00	1,3158	1,2683	,589
	3,00	1,00	-1,1176	1,2753	,684
		2,00	-1,3158	1,2683	,589

* The mean difference is significant at the .05 level.

ANEXO 5

Tabela 5.1 - Média e desvio padrão das variáveis da Condição Física Funcional e Dimensões Psicológicas do POMS entre homens e mulheres

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
IMC	1,00	69	30,2797	4,5935	,5530	29,1762	31,3832	21,10	45,50
	2,00	44	28,4773	3,5902	,5412	27,3858	29,5688	21,50	40,50
	Total	113	29,5779	4,3057	,4050	28,7753	30,3804	21,10	45,50
FO.INF	1,00	59	12,1017	3,6892	,4803	11,1403	13,0631	5,00	22,00
	2,00	40	12,8250	4,1441	,6552	11,4996	14,1504	,00	21,00
	Total	99	12,3939	3,8751	,3895	11,6211	13,1668	,00	22,00
FO.SUP	1,00	59	14,5254	3,7063	,4825	13,5596	15,4913	7,00	26,00
	2,00	40	15,3500	3,7659	,5954	14,1456	16,5544	7,00	26,00
	Total	99	14,8586	3,7335	,3752	14,1140	15,6032	7,00	26,00
FL.INF	1,00	59	-5,3203	13,0138	1,6943	-8,7118	-1,9289	-31,00	35,00
	2,00	40	-17,9250	13,7303	2,1709	-22,3161	-13,5339	-51,00	6,00
	Total	99	-10,4131	14,6254	1,4699	-13,3301	-7,4961	-51,00	35,00
V.A.E	1,00	59	8,5849	3,5113	,4571	7,6699	9,5000	4,79	20,34
	2,00	39	8,1326	3,9895	,6388	6,8393	9,4258	4,52	21,25
	Total	98	8,4049	3,6955	,3733	7,6640	9,1458	4,52	21,25
FL.SUP	1,00	59	-19,5000	10,2642	1,3363	-22,1749	-16,8251	-44,00	5,00
	2,00	40	-29,3250	14,2400	2,2515	-33,8792	-24,7708	-70,00	,00
	Total	99	-23,4697	12,9046	1,2970	-26,0435	-20,8959	-70,00	5,00
DIST	1,00	59	358,6441	94,8730	12,3514	333,9200	383,3681	145,00	552,00
	2,00	40	405,8250	109,2569	17,2750	370,8829	440,7671	204,00	590,00
	Total	99	377,7071	103,0486	10,3568	357,1544	398,2597	145,00	590,00
FC.6MIN	1,00	54	115,0000	21,0955	2,8707	109,2420	120,7580	82,00	168,00
	2,00	34	118,8824	21,5965	3,7038	111,3470	126,4177	82,00	172,00
	Total	88	116,5000	21,2516	2,2654	111,9972	121,0028	82,00	172,00
DEPRES SÃ	1,00	56	4,4464	4,3356	,5794	3,2854	5,6075	,00	14,00
	2,00	38	4,0526	4,2487	,6892	2,6561	5,4491	,00	17,00
	Total	94	4,2872	4,2821	,4417	3,4102	5,1643	,00	17,00
TENSÃO	1,00	56	4,5357	3,4110	,4558	3,6222	5,4492	,00	12,00
	2,00	38	3,3158	2,8579	,4636	2,3764	4,2552	,00	10,00
	Total	94	4,0426	3,2393	,3341	3,3791	4,7060	,00	12,00
FADIGA	1,00	56	5,0536	4,1183	,5503	3,9507	6,1565	,00	16,00
	2,00	38	3,3421	3,1130	,5050	2,3189	4,3653	,00	12,00
	Total	94	4,3617	3,8209	,3941	3,5791	5,1443	,00	16,00
VIGOR	1,00	56	7,2321	3,5726	,4774	6,2754	8,1889	,00	16,00
	2,00	38	7,0263	3,8868	,6305	5,7487	8,3039	,00	16,00
	Total	94	7,1489	3,6836	,3799	6,3945	7,9034	,00	16,00
IRRITAÇ Ã	1,00	56	1,1071	1,6145	,2157	,6748	1,5395	,00	8,00
	2,00	38	1,0526	1,5058	,2443	,5577	1,5476	,00	6,00
	Total	94	1,0851	1,5634	,1613	,7649	1,4053	,00	8,00
CONFUS ÃO	1,00	56	1,5893	2,1043	,2812	1,0257	2,1528	,00	8,00
	2,00	38	1,1579	1,6850	,2733	,6040	1,7117	,00	6,00
	Total	94	1,4149	1,9478	,2009	1,0160	1,8138	,00	8,00

Tabela 5.2 - Comparação das variáveis Condição Física Funcional e Dimensões Psicológicas do POMS, entre homens e mulheres.

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
IMC	Between Groups	87,286	1	87,286	4,871	,029
	Within Groups	1989,069	111	17,920		
	Total	2076,355	112			
FO.INF	Between Groups	12,472	1	12,472	,829	,365
	Within Groups	1459,165	97	15,043		
	Total	1471,636	98			
FO.SUP	Between Groups	16,208	1	16,208	1,165	,283
	Within Groups	1349,812	97	13,916		
	Total	1366,020	98			
FL.INF	Between Groups	3787,382	1	3787,382	21,390	,000
	Within Groups	17175,131	97	177,063		
	Total	20962,513	98			
V.A.E	Between Groups	4,804	1	4,804	,349	,556
	Within Groups	1319,893	96	13,749		
	Total	1324,697	97			
FL.SUP	Between Groups	2301,134	1	2301,134	15,922	,000
	Within Groups	14018,775	97	144,523		
	Total	16319,909	98			
DIST	Between Groups	53065,205	1	53065,205	5,212	,025
	Within Groups	987597,300	97	10181,415		
	Total	1040662,505	98			
FC.6MIN	Between Groups	314,471	1	314,471	,694	,407
	Within Groups	38977,529	86	453,227		
	Total	39292,000	87			
DEPRESSÃO	Between Groups	3,511	1	3,511	,190	,664
	Within Groups	1701,734	92	18,497		
	Total	1705,245	93			
TENSÃO	Between Groups	33,691	1	33,691	3,290	,073
	Within Groups	942,139	92	10,241		
	Total	975,830	93			
FADIGA	Between Groups	66,310	1	66,310	4,724	,032
	Within Groups	1291,392	92	14,037		
	Total	1357,702	93			
VIGOR	Between Groups	,959	1	,959	,070	,792
	Within Groups	1260,956	92	13,706		
	Total	1261,915	93			
IRRITAÇÃO	Between Groups	6,727E-02	1	6,727E-02	,027	,869
	Within Groups	227,252	92	2,470		
	Total	227,319	93			
CONFUSÃO	Between Groups	4,213	1	4,213	1,112	,294
	Within Groups	348,606	92	3,789		
	Total	352,819	93			

ANEXO 6

Tabela 6.1 – Média e desvio padrão das variáveis da Condição Física Funcional e Dimensões Psicológicas do POMS, nas mulheres

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
IMC	30,2797	4,5935	69
FO.INF	12,1017	3,6892	59
FO.SUP	14,5254	3,7063	59
FL.INF	-5,3203	13,0138	59
V.A.E	8,5849	3,5113	59
FL.SUP	-19,5000	10,2642	59
DIST	358,6441	94,8730	59
FC.6MIN	115,0000	21,0955	54
DEPRESSÃO	4,4464	4,3356	56
TENSÃO	4,5357	3,4110	56
FADIGA	5,0536	4,1183	56
VIGOR	7,2321	3,5726	56
IRRITAÇÃO	1,1071	1,6145	56
CONFUSÃO	1,5893	2,1043	56

Tabela 6.2 – Média e desvio padrão das variáveis da Condição Física Funcional e Dimensões Psicológicas do POMS, nos homens.

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
IMC	28,4773	3,5902	44
FO.INF	12,8250	4,1441	40
FO.SUP	15,3500	3,7659	40
FL.INF	-17,9250	13,7303	40
V.A.E	8,1326	3,9895	39
FL.SUP	-29,3250	14,2400	40
DIST	405,8250	109,2569	40
FC.6MIN	118,8824	21,5965	34
DEPRESSÃO	4,0526	4,2487	38
TENSÃO	3,3158	2,8579	38
FADIGA	3,3421	3,1130	38
VIGOR	7,0263	3,8868	38
IRRITAÇÃO	1,0526	1,5058	38
CONFUSÃO	1,1579	1,6850	38

ANEXO 7

Tabela 7.1 – Correlação entre a Condição Física Funcional e as Dimensões Psicológicas do POMS nas mulheres.

Correlations

		IMC	FO.INF	FO.SUP	FL.INF	V.A.E	FL.SUP	DIST	FC.6MIN	DEPRESS	TENSÃO	FADIGA	VIGOR	IRRITAÇÃ	CONFUSÃO
IMC	Pearson Correlation	1,000	,103	,196	-,131	,103	-,289(*)	-,060	,157	,342(*)	,385(**)	,439(**)	,073	,524(**)	,410(**)
	Sig. (2-tailed)	,	,438	,136	,324	,438	,026	,650	,257	,011	,004	,001	,598	,000	,002
	N	69	59	59	59	59	59	59	54	55	55	55	55	55	55
FO.INF	Pearson Correlation	,103	1,000	,795(**)	,303(*)	-,646(**)	,256	,573(**)	,137	,003	-,078	,044	,005	,209	,050
	Sig. (2-tailed)	,438	,	,000	,020	,000	,051	,000	,324	,985	,607	,769	,975	,163	,744
	N	59	59	59	59	59	59	59	54	46	46	46	46	46	46
FO.SUP	Pearson Correlation	,196	,795(**)	1,000	,193	-,512(**)	,259(*)	,463(**)	,213	,177	,126	,060	,019	,320(*)	,168
	Sig. (2-tailed)	,136	,000	,	,143	,000	,048	,000	,123	,240	,404	,693	,902	,030	,264
	N	59	59	59	59	59	59	59	54	46	46	46	46	46	46
FL.INF	Pearson Correlation	-,131	,303(*)	,193	1,000	-,288(*)	,401(**)	,280(*)	,099	,262	,109	,206	-,107	,204	,064
	Sig. (2-tailed)	,324	,020	,143	,	,027	,002	,031	,475	,078	,470	,169	,478	,175	,673
	N	59	59	59	59	59	59	59	54	46	46	46	46	46	46
V.A.E	Pearson Correlation	,103	-,646(**)	-,512(**)	-,288(*)	1,000	-,448(**)	,843(**)	-,234	,215	,179	,122	-,207	-,030	-,064
	Sig. (2-tailed)	,438	,000	,000	,027	,	,000	,000	,088	,151	,234	,418	,169	,842	,671
	N	59	59	59	59	59	59	59	54	46	46	46	46	46	46
FL.SUP	Pearson Correlation	-,289(*)	,256	,259(*)	,401(**)	-,448(**)	1,000	,478(**)	,095	-,185	-,153	-,241	,260	-,207	-,045
	Sig. (2-tailed)	,026	,051	,048	,002	,000	,	,000	,492	,218	,309	,107	,080	,167	,765
	N	59	59	59	59	59	59	59	54	46	46	46	46	46	46
DIST	Pearson Correlation	-,060	,573(**)	,463(**)	,280(*)	-,843(**)	,478(**)	1,000	,336(*)	-,099	-,124	-,094	,196	,046	,014
	Sig. (2-tailed)	,650	,000	,000	,031	,000	,000	,	,013	,513	,410	,533	,191	,762	,927
	N	59	59	59	59	59	59	59	54	46	46	46	46	46	46

FC.6MIN	Pearson Correlation	,157	,137	,213	,099	-,234	,095	,336(*)	1,000	,419(**)	,051	,152	,304	,219	,015
	Sig. (2-tailed)	,257	,324	,123	,475	,088	,492	,013	,	,006	,750	,344	,053	,169	,924
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	41	41	41	41	41	41
DEPRES SÃ	Pearson Correlation	,342(*)	,003	,177	,262	,215	-,185	-,099	,419(**)	1,000	,644(**)	,673(**)	-,313(*)	,549(**)	,479(**)
	Sig. (2-tailed)	,011	,985	,240	,078	,151	,218	,513	,006	,	,000	,000	,019	,000	,000
	N	55	46	46	46	46	46	46	46	41	56	56	56	56	56
TENSÃO	Pearson Correlation	,385(**)	-,078	,126	,109	,179	-,153	-,124	,051	,644(**)	1,000	,760(**)	-,207	,455(**)	,561(**)
	Sig. (2-tailed)	,004	,607	,404	,470	,234	,309	,410	,750	,000	,	,000	,125	,000	,000
	N	55	46	46	46	46	46	46	41	56	56	56	56	56	56
FADIGA	Pearson Correlation	,439(**)	,044	,060	,206	,122	-,241	-,094	,152	,673(**)	,760(**)	1,000	-,258	,464(**)	,349(**)
	Sig. (2-tailed)	,001	,769	,693	,169	,418	,107	,533	,344	,000	,000	,	,055	,000	,008
	N	55	46	46	46	46	46	46	41	56	56	56	56	56	56
VIGOR	Pearson Correlation	,073	,005	,019	-,107	-,207	,260	,196	,304	-,313(*)	-,207	-,258	1,000	-,165	-,043
	Sig. (2-tailed)	,598	,975	,902	,478	,169	,080	,191	,053	,019	,125	,055	,	,224	,755
	N	55	46	46	46	46	46	46	41	56	56	56	56	56	56
IRRITAÇ Ã	Pearson Correlation	,524(**)	,209	,320(*)	,204	-,030	-,207	,046	,219	,549(**)	,455(**)	,464(**)	-,165	1,000	,377(**)
	Sig. (2-tailed)	,000	,163	,030	,175	,842	,167	,762	,169	,000	,000	,000	,224	,	,004
	N	55	46	46	46	46	46	46	41	56	56	56	56	56	56
CONFUS ÃO	Pearson Correlation	,410(**)	,050	,168	,064	-,064	-,045	,014	,015	,479(**)	,561(**)	,349(**)	-,043	,377(**)	1,000
	Sig. (2-tailed)	,002	,744	,264	,673	,671	,765	,927	,924	,000	,000	,008	,755	,004	,
	N	55	46	46	46	46	46	46	41	56	56	56	56	56	56

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabela 7.2 – Correlação entre a Condição Física Funcional e as Dimensões Psicológicas do POMS, nos homens.

Correlations

		IMC	FO.INF	FO.SUP	FL.INF	V.A.E	FL.SUP	DIST	FC.6MIN	DEP.	TENSÃO	FAGIGA	VIGOR	IRRITAÇÃO	CONFUSÃO
IMC	Pearson Correlation	1,000	-,200	-,176	,047	-,007	-,340(*)	-,288	-,095	-,007	-,109	,000	,172	-,132	-,087
	Sig. (2-tailed)	,	,216	,277	,774	,965	,032	,071	,593	,967	,515	,999	,301	,430	,602
	N	44	40	40	40	39	40	40	34	38	38	38	38	38	38
FO.INF	Pearson Correlation	-,200	1,000	,701(**)	,293	-,673(**)	,379(*)	,656(**)	,113	-,023	,208	,061	,218	,196	,035
	Sig. (2-tailed)	,216	,	,000	,067	,000	,016	,000	,524	,895	,231	,729	,208	,259	,841
	N	40	40	40	40	39	40	40	34	35	35	35	35	35	35
FO.SUP	Pearson Correlation	-,176	,701(**)	1,000	,061	-,554(**)	,436(**)	,540(**)	,285	-,007	,062	-,113	,301	-,002	-,017
	Sig. (2-tailed)	,277	,000	,	,710	,000	,005	,000	,102	,969	,724	,518	,079	,991	,921
	N	40	40	40	40	39	40	40	34	35	35	35	35	35	35
FL.INF	Pearson Correlation	,047	,293	,061	1,000	-,229	,185	,268	-,276	,126	,181	,027	,037	,125	,093
	Sig. (2-tailed)	,774	,067	,710	,	,162	,253	,095	,113	,471	,297	,877	,831	,475	,596
	N	40	40	40	40	39	40	40	34	35	35	35	35	35	35
V.A.E	Pearson Correlation	-,007	-,673(**)	-,554(**)	-,229	1,000	-,355(*)	-,840(**)	-,376(*)	,091	-,197	-,067	-,254	-,257	-,132
	Sig. (2-tailed)	,965	,000	,000	,162	,	,027	,000	,031	,607	,263	,707	,147	,142	,456
	N	39	39	39	39	39	39	39	33	34	34	34	34	34	34
FL.SUP	Pearson Correlation	-,340(*)	,379(*)	,436(**)	,185	-,355(*)	1,000	,569(**)	,069	-,251	-,317	-,392(*)	-,126	-,097	-,360(*)
	Sig. (2-tailed)	,032	,016	,005	,253	,027	,	,000	,699	,146	,064	,020	,472	,581	,034
	N	40	40	40	40	39	40	40	34	35	35	35	35	35	35
DIST	Pearson Correlation	-,288	,656(**)	,540(**)	,268	-,840(**)	,569(**)	1,000	,140	-,043	,142	-,018	,081	,195	,056
	Sig. (2-tailed)	,071	,000	,000	,095	,000	,000	,	,430	,807	,417	,917	,645	,261	,750
	N	40	40	40	40	39	40	40	34	35	35	35	35	35	35

FC.6MIN	Pearson Correlation	-.095	,113	,285	-.276	-.376(*)	,069	,140	1,000	-.326	-.115	-.355	,233	-.114	-.175
	Sig. (2-tailed)	,593	,524	,102	,113	,031	,699	,430	,	,084	,551	,058	,224	,556	,363
	N	34	34	34	34	33	34	34	34	29	29	29	29	29	29
DEPRES SÃ	Pearson Correlation	-.007	-.023	-.007	,126	,091	-.251	-.043	-.326	1,000	,608(**)	,783(**)	-.273	,528(**)	,799(**)
	Sig. (2-tailed)	,967	,895	,969	,471	,607	,146	,807	,084	,	,000	,000	,097	,001	,000
	N	38	35	35	35	34	35	35	29	38	38	38	38	38	38
TENSÃO	Pearson Correlation	-.109	,208	,062	,181	-.197	-.317	,142	-.115	,608(**)	1,000	,704(**)	,033	,593(**)	,730(**)
	Sig. (2-tailed)	,515	,231	,724	,297	,263	,064	,417	,551	,000	,	,000	,843	,000	,000
	N	38	35	35	35	34	35	35	29	38	38	38	38	38	38
FADIGA	Pearson Correlation	,000	,061	-.113	,027	-.067	-.392(*)	-.018	-.355	,783(**)	,704(**)	1,000	-.186	,573(**)	,819(**)
	Sig. (2-tailed)	,999	,729	,518	,877	,707	,020	,917	,058	,000	,000	,	,263	,000	,000
	N	38	35	35	35	34	35	35	29	38	38	38	38	38	38
VIGOR	Pearson Correlation	,172	,218	,301	,037	-.254	-.126	,081	,233	-.273	,033	-.186	1,000	-.199	-.162
	Sig. (2-tailed)	,301	,208	,079	,831	,147	,472	,645	,224	,097	,843	,263	,	,231	,332
	N	38	35	35	35	34	35	35	29	38	38	38	38	38	38
IRRITAÇ Ã	Pearson Correlation	-.132	,196	-.002	,125	-.257	-.097	,195	-.114	,528(**)	,593(**)	,573(**)	-.199	1,000	,551(**)
	Sig. (2-tailed)	,430	,259	,991	,475	,142	,581	,261	,556	,001	,000	,000	,231	,	,000
	N	38	35	35	35	34	35	35	29	38	38	38	38	38	38
CONFUS ÃO	Pearson Correlation	-.087	,035	-.017	,093	-.132	-.360(*)	,056	-.175	,799(**)	,730(**)	,819(**)	-.162	,551(**)	1,000
	Sig. (2-tailed)	,602	,841	,921	,596	,456	,034	,750	,363	,000	,000	,000	,332	,000	,
	N	38	35	35	35	34	35	35	29	38	38	38	38	38	38

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

