

ÍNDICE GERAL	Página
INTRODUÇÃO	1
PARTE I – FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	3
1 – ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO: UM FENÓMENO ACTUAL	4
1.1 – ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO	4
1.1.1 – Envelhecimento Demográfico em Portugal	5
1.2 – PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	5
1.3 – FACTORES DE ENVELHECIMENTO	5
13.1 – Factor Biológico	6
13.2 – Factor Psicológico	6
13.3 – Factor Social	7
13.4 – Factor Familiar	8
1.4 – ALTERAÇÕES ESTRUTURAIS E FUNCIONAIS ASSOCIADAS AO ENVELHECIMENTO	8
1.4.1 – Alterações Musculo-Esqueléticas	9
1.4.2 – Alterações do Aparelho Respiratório	10
2 – ACTIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO IDOSO	10
2.1 – BARREIRAS E RISCOS ASSOCIADOS AO EXERCÍCIO FÍSICO NO IDOSO	13
2.2 – INFLUÊNCIA E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO	14
2.3 – AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA NO IDOSO	15
2.3.1 – Força e Resistência Muscular	16
2.3.2 – Flexibilidade	17
2.3.3 – Equilíbrio / Agilidade	18
2.3.4 – Percentual de Gordura	19
2.3.5 – Potência Aeróbia	20

PARTE II – METODOLOGIA	23
1 – ETAPAS METODOLÓGICAS	24
2 – QUESTÃO DE INVESTIGAÇÃO E HIPÓTESES	25
3 – VARIÁVEIS	26
4 – POPULAÇÃO / AMOSTRA	29
5 – INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS	30
6 – PROCEDIMENTOS ÉTICOS E LEGAIS	31
7 – TRATAMENTO ESTATÍSTICO	32
PARTE III – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS	34
1 – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS	35
2 – ANÁLISE INFERENCIAL	61
3 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	65
4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS	68
BIBLIOGRAFIA	70