

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

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