

[000106384]

Almeida, Carla Daniela de Sá

Actividade física habitual, aptidão física e índice de massa corporal em crianças e adolescentes / Carla Daniela de Sá Almeida ; orient. Prof. Doutor José Carlos Rodrigues Dias Ribeiro. - Porto : Carla Almeida, 2006. - XX, 21-185 p. : gráficos col. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - A Obesidade constitui um problema crescente entre as crianças e adolescentes, ao qual estão associados inúmeros riscos, com consequências drásticas para a saúde. Nesse sentido, sobretudo numa altura em que se evidencia uma tendência preocupante para a diminuição dos níveis de actividade e de aptidão física, a promoção destas componentes, como forma de prevenir a obesidade e outros problemas de saúde, parece ter um papel crucial. Com base nesta problemática, o presente estudo visou os seguintes objectivos: (I) determinar a prevalência da obesidade e excesso de peso da amostra estudada; (II) conhecer os níveis de AF (globais e por nível de intensidade) da população em estudo e analisar quais as diferenças entre os dois géneros e as diferentes faixas etárias, bem como a prevalência de sujeitos que cumprem as recomendações actuais; (III) determinar o nível de ApF da amostra, relativamente às diferentes componentes relacionadas com a saúde, e analisar as diferenças entre géneros e idades; (IV) analisar de que forma as variáveis estudadas se (co)relacionam. O presente estudo baseou-se numa amostra constituída por 210 sujeitos (80 rapazes e 130 raparigas), com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos. A actividade física habitual (AFH) dos indivíduos foi avaliada, de forma objectiva, ao longo de 7 dias consecutivos de monitorização (MTI Actigraph), tendo sido classificada através dos pontos de corte de Freedson et al. (1997). A aptidão física foi classificada com base nos parâmetros do programa FITNESSGRAM (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002) e o Índice de Massa Corporal com base nos pontos de corte de Cole et al. (2000). De acordo com os resultados encontrados, é possível que, quer a actividade física, quer a aptidão física, contribuam significativamente para a prevenção da obesidade e a diminuição da sua prevalência.[...]

Actividade física habitual - Aptidão física - Índice de Massa Corporal - Crianças / Actividade física habitual - Aptidão física - Índice de Massa Corporal - Adolescentes
Crianças e adolescentes / Actividade física / Obesidade infantil / Acelerómetros / Aptidão física

CDU: 613.96

Cota: TESE-M/901

[000102526]

Castro, Bruno Wartburg Martins de

Influência de um programa de treino em marcadores plasmáticos e musculares esqueléticos de glicação e oxidação proteicas, no modelo animal / Bruno Wartburg Martins de Castro ; orient. Prof. Doutor José Alberto Duarte, co-orient. Prof. Doutor António Ascensão. - Porto : B. Castro, 2006. - XI, 70 p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - A compreensão dos mecanismos de longevidade poderá ajudar no combate às doenças crónicas e degenerativas associadas à idade, na tentativa de proporcionar um final de vida mais saudável, activo e independente. Desta forma, as causas e a natureza dos fenómenos empírica e cientificamente associados ao processo de envelhecimento biológico, carecem de um esclarecimento mais aprofundado. As alterações tecidulares resultantes da acumulação de lesões moleculares, causadas pelos fenómenos da glicação e oxidação das proteínas constituintes do organismo, são hoje consideradas nas teorias biológicas do envelhecimento, como Teorias da Glicosilação e do Stress oxidativo (Robert, 1994; Mota et al., 2004). Este estudo tem como objectivos analisar a possível influência protectora do exercício físico nas etapas iniciais da glicação e oxidação e, conseqüentemente, no envelhecimento celular. Para isso foram analisados marcadores musculares esqueléticos (soleus) e plasmáticos da glicação (RAGEs) e oxidação (grupos carbonilo) proteicas. A amostra foi constituída por 20 ratos machos de estirpe Wistar (6 ± 2 anos de idade), com 200 g de peso corporal, que foram divididos aleatoriamente em dois grupos: Grupo Não Treinado (GNT) e Grupo Treinado (GT). Os animais do GT exercitaram 5 dias/sem., durante 14 semanas, num tapete rolante. A intensidade do treino foi incrementada gradualmente ao longo do protocolo, após período de adaptação. Os restantes animais do GNT foram postos na passadeira imobilizada 3 vezes por semana (10 - 30 min/dia), com o propósito de normalizar possíveis adaptações induzidas pelo stress ou pelo manuseamento regular dos animais. As proteínas glicadas foram avaliadas por Western Blotting e os grupos carbonilo por Slot-blot. [...]

Exercício físico - Envelhecimento (Bioquímica)

Exercício físico / Glicação / Oxidação / RAGEs / Grupos carbonilo / Proteínas / Músculo soleus / Plasma

CDU: 612.74

Cota: TESE-M/866

[000102969]

Faleiro, Joana Gabriela Vieira

Obesidade, actividade física e estatuto socioeconómica : estudo realizado em adultos de ambos os sexos, no concelho do Porto / Joana Gabriela Vieira Faleiro ; orient. Prof. Doutor Jorge Mota. - Porto : Joana Faleiro, 2006. - X, 13-87 p. : gráficos ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - A obesidade é uma doença que impera dimensões sociais, biológicas e psicossociais consideráveis, e que pode afectar homens e mulheres de todas as idades, raças ou grupo socioeconómico, em qualquer parte do mundo. Este aumento de obesidade em países industrializados tem sido atribuído a níveis baixos de actividade física associados a um estilo de vida sedentário, assim como à extensa disponibilidade de alimentos densos e energéticos por largos sectores das populações urbanas com a disponibilidade monetária para os adquirirem. Existe uma relação directa entre a prática de actividade física, o índice de massa corporal e o estatuto socioeconómico, sendo precisamente este o propósito deste estudo exploratório. Este estudo foi realizado na cidade do Porto, com adultos seleccionados, cujos filhos são alunos em escolas deste Concelho. A amostra foi constituída por 110 indivíduos, cujas idades compreendiam entre os 55 e os 32, sendo 51 do sexo masculino e 59 do sexo feminino. O excesso de peso e a obesidade foram calculados através do índice de massa corporal. A actividade física foi avaliada através do International Physical Activity Questionnaire. O inquérito inclui questões acerca da habilitação académica, da profissão e do valor salarial dos participantes, onde

foram trabalhados dados sobre o ESE.[...]

Actividade física - Obesidade - Estatuto socio-económico
Obesidade / Actividade física / Estatuto socioeconómico

CDU: 613.71-056.25

Cota: TESE-M/876

[000104855]

Machado, Bruno Jorge Oliveira

A influência dos factores ambientais percebidos e do estatuto sócio-económico na actividade física regular : estudo em adultos portugueses / Bruno Jorge Oliveira Machado ; orient. Prof. Doutora Maria Paula Maia dos Santos. - Porto : B. Machado, 2006. - XX, 116 p. : 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - O aumento das doenças crónicas, como a obesidade (Frank et al., 2005), doenças cardiovasculares (Oja, 2001; Elley et al., 2003), e alguns tipos de cancro (Lee e Paffenbarger, 1994), tem tornado a actividade física (AF) um meio preventivo eficaz (Humpel et al., 2004a) para diminuir os custos de cuidados de saúde e aumentar a produtividade de cada pessoa (Aldana, 2001). Assim, pretende-se saber (1) o predomínio e o (2) tipo de AF realizado no quotidiano dos adultos estudados, mediante as habilitações académicas, os rendimentos e os factores ambientais percebidos no envolvimento. Entre Outubro e Novembro de 2005, em quatro distritos de Portugal, distribuíram-se 200 questionários do Neighborhood Quality of Life Study (NQLS), onde consta a versão longa do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), a pessoas a laborar em estabelecimentos de ensino. Recolheram-se 147 correctamente preenchidos. Usou-se o programa Statistical Package for the Social Sciences, versão 13.0 para o Windows (SPSS 13.0), para se calcular a estatística descritiva e aplicar o teste do Qui-quadrado de Pearson ($p < 0,05$). Como resultados relevantes, verificou-se que 79,6% das pessoas inquiridas não realizam o nível de AF recomendado pelo ACSM (1998) e CDC (2003). Das restantes 20,4%, estão 25,4% dos homens e 15,8% das mulheres e as mais cumpridoras têm 28 a 34 anos (30,6%), possuem habilitações académicas entre os 9º e 12º anos de escolaridade (26,3%) e apresentam rendimentos mensais inferiores a 1250 (34,4%). Há relações estatisticamente significativas entre o nível de AF realizado, a idade e os rendimentos mensais dos sujeitos, assim como com a existência, no envolvimento, de passeios separados da estrada por carros estacionados e trânsito reduzido nas ruas próximas à sua, tornando-se assim fácil e agradável passear. [...]

Actividade física habitual - Factores ambientais / Actividade física habitual - Factores socio-económicos
Adultos / Actividade física / Rendimentos mensais / Habilitações académicas / Factores ambientais

CDU: 613.71

Cota: TESE-M/883

[000106381]

Moreira, Carla Marisa Maia

Prevalência da lombalgia : relação com a idade, a obesidade e nível de actividade física : estudo na população escolar adolescente / Carla Marisa Maia Moreira ; orient. Prof. Doutor Jorge Augusto Pinto da Silva Mota. - Porto : Carla Moreira, 2006. - XV, 97 p. : quadros ; 30cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - O objectivo do presente estudo foi determinar a influência de alguns factores de risco (idade, obesidade e nível de actividade física) na prevalência da lombalgia em adolescentes. A amostra foi constituída por 886 adolescentes de ambos os sexos (461 raparigas e 425 rapazes), com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos. O IMC foi calculado através dos valores de peso e altura [Peso (Kg) / Altura² (m)]. Os valores de ponto de corte internacionais definidos por Cole e col. (2000), determinaram os jovens com excesso de peso e obesidade. Para a definição de lombalgia foram utilizadas duas questões semelhantes às utilizadas nos estudos de Jones e col. (2003) e Watson. e col. (2003) A actividade física dos alunos foi avaliada através de um questionário desenvolvido por Telama e col. (1997). Os principais resultados revelam que a prevalência da lombalgia foi de 17,8%, na totalidade da amostra. Na análise por género, constatamos a existência de diferenças, estatisticamente significativas, entre raparigas e rapazes ($p = 0,001$), comprovando-se que as raparigas possuem percentagens mais elevadas de prevalência da lombalgia do que os rapazes (21,7 vs 13,6%). Encontramos, na nossa amostra, uma correlação positiva, estatisticamente significativa, entre a idade e a prevalência da lombalgia ($p = 0,000$). Relativamente ao IMC, 16,8% dos adolescentes têm excesso de peso e 3,4% são obesos. Da análise estabelecida entre o IMC e a prevalência da lombalgia, verificamos que os adolescentes com excesso de peso e obesidade apresentam percentagens mais elevadas de prevalência da lombalgia do que os adolescentes com peso normal (18,4 vs 17,7%). Porém, esta diferença não é estatisticamente significativa. No que diz respeito nível de actividade física, são os adolescentes considerados activos, aqueles que registam maior prevalência da lombalgia (18,7%).[...]

Lombalgia - Idade / Lombalgia - Obesidade / Lombalgia - Actividade física
Lombalgia / Actividade física / IMC / Adolescentes

CDU: 616-002.77

Cota: TESE-M/900

[000106039]

Silva, Ricardo Miguel Teixeira da

Actividade física, índice de massa corporal e frequência alimentar : estudo realizado em jovens portugueses dos 12 aos 19 anos de idade / Ricardo Miguel Teixeira da Silva ; orient. Prof. Doutor Jorge Mota. - Porto : R. Silva, 2006. - XX, 95 p. : 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - Com o presente estudo pretendeu-se, partindo dos dados recolhidos, conhecer os valores do índice de

massa corporal dos alunos estudados, os seus níveis de actividade física e verificar a existência de relações entre o sobrepeso/obesidade, a actividade física e o número de refeições. A amostra do estudo é constituída por 886 alunos de cinco concelhos diferentes: Boticas (155), Braga (89), Marco de Canaveses (178), Mirandela (376) e Trofa (88). Os níveis de escolaridade dos indivíduos estão compreendidos entre o 6º e o 10º anos de escolaridade e as idades dos inquiridos variam entre os 12 e os 19 anos. A nossa amostra foram aplicados os pontos de corte da definição de excesso de peso e obesidade de Cole et al. (2000), para as diferentes idades e para cada género. Para a avaliação da actividade física foi utilizado um questionário desenvolvido por Telama et al. (1997) que já foi aplicado à população portuguesa por Ledent et al. (1997). A frequência alimentar diária foi analisada adicionando uma pergunta ao questionário utilizado para a avaliação da actividade física. A análise estatística foi efectuada em SPSS 14.0, tendo sido calculada a percentagem de indivíduos, de ambos os géneros, com excesso de peso e com peso normal em diferentes grupos etários e as percentagens dos níveis de actividade física e do número de refeições, nos diferentes grupos de IMC, para os dois géneros. Para determinar as diferenças, entre as proporções de indivíduos nos diferentes grupos, utilizou-se o teste do Qui-Quadrado (X2). A correlação entre o índice de massa corporal, o índice de actividade física, o género e o número de refeições foi calculada a partir do coeficiente de XVI correlação de Spearman. Os resultados obtidos mostraram que a percentagem de indivíduos com excesso de peso é superior nos rapazes relativamente às raparigas. [...]

Actividade física - Jovens - Avaliação / Índice de massa corporal - Jovens - Avaliação / Refeições - Jovens - Avaliação

CDU: 613.7

Cota: TESE-M/896

[000100796]

Tavares, Joana Cunha Pinho

Perímetro da cintura e agregação de factores de risco de doenças cardiovasculares : estudo descritivo sobre a relação entre a aptidão cardiorespiratória, o perímetro da cintura, o colesterol total, a tensão arterial e a percentagem de massa gorda, em crianças e jovens da área do grande Porto / Joana Cunha Pinho Tavares ; orient. Professor José Carlos Ribeiro. - Porto : Joana Tavares, 2006. - XIV,94 p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - A obesidade em crianças e adolescentes constitui actualmente um problema de saúde pública, com importantes implicações na qualidade de vida dos jovens. A distribuição da massa gorda é considerada um melhor preditor do risco de doença metabólica e cardiovascular, comparativamente à quantidade da mesma. O perímetro da cintura (PC) está muito correlacionado com a distribuição centralizada da massa gorda (Maffei et al., 2003), constituindo uma técnica antropométrica de fácil operacionalização no contexto escolar. OBJECTIVOS: Analisar, em crianças e adolescentes, dos 13 aos 16 anos, a relação existente entre o PC e a agregação de factores de risco biológicos de doenças cardiovasculares (DCV) (colesterol total, massa gorda relativa e tensão arterial, aptidão cardiorespiratória). METODOLOGIA: A amostra foi constituída 154 por crianças e adolescentes caucasianos, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos de idade, sendo 66 do sexo masculino (idade, 14.50± 0.949 anos; IMC, 21.49± 3.94 kg/m2; PC, 72.58± 8.74 cm) e 88 do sexo feminino (idade, 14.17± 0.776 anos; IMC, 21.97± 3.91 kg/m2; PC, 70.31± 8.39 cm), seleccionados aleatoriamente em oito estabelecimentos de ensino do Grande Porto. Os parâmetros antropométricos foram avaliados de acordo com os procedimentos e protocolos internacionalmente aceites. A massa gorda relativa foi encontrada através das equações de Slaughter et al. (1988). Analisou-se o colesterol total com o auxílio do instrumento de química seca (Reflotron Analyser Boehringer Mannheim Diagnostics, Indianapolis). A tensão arterial foi avaliada segundo os procedimentos descritos por Gillman et al. (1995), através do esfigmomanómetro Dinamap, modelo BP 8800. A aptidão cardiorespiratória estimou-se através do Shuttle Run Test, de acordo com os procedimentos descritos por Léger et al. (1988) e adaptado segundo o protocolo do Fitnessgram (NES, 2002). [...]

Doenças cardiovasculares - Perímetro da cintura - Crianças - Adolescentes
Adolescentes / perímetro da cintura / Factores de risco de doenças cardiovasculares / Aptidão cardiorespiratória

CDU: 616.12-053.5

Cota: TESE-M/856

[000102961]

Vieira, Luísa Maria Cabral Ribeiro Barroso

Estudo da alteração da capacidade funcional dos músculos da região abdominal : programa de treino "convencional" versus programa combinado de treino "convencional" e electroestimulação / Luísa Maria Cabral Ribeiro Barroso Vieira ; orient. Prof. Doutor Rui Garganta ; co-orient. Prof. Doutor Carlos Carvalho. - Porto : Luísa Vieira, 2006. - X, 79, [18] p. : il. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - O objectivo principal do presente estudo situa-se na procura dos melhores procedimentos para o desenvolvimento morfológico e funcional da musculatura da parede abdominal. Assim, pretendemos indagar se a utilização de electroestimulação poderá ser um factor de optimização do processo de treino, isto é, se os resultados são acrescidos quando ao treino convencional dos músculos abdominais se incluem contracções musculares induzidas electricamente (electroestimulação). A nossa amostra foi constituída por 28 alunos de Educação Física do ISMAI que foram distribuídos por 3 grupos: o grupo experimental 1 (GE1) que foi submetido a um programa de treino convencional, o grupo experimental 2 (GE2), que realizou um programa combinado de treino convencional e electroestimulação e o grupo de controlo (GC) que apenas realizou os testes de avaliação iniciais e finais. O trabalho experimental decorreu durante 6 semanas com 2 UT semanais. Cada uma das sessões durava cerca de 90 minutos com uma parte de activação geral e um segmento principal realizada sob a forma de circuito em que ambos os grupos experimentais trabalhavam diferentes grupos musculares, mas com predominância dos músculos abdominais. Todos os elementos da amostra foram submetidos às medições do peso e altura e a testes de avaliação das diferentes expressões de força: (1) Sit-up convencional, (2) Sit-up oblíquos, (3) Partial Curl-up, (4) Bent-knee Curl-up e (5) Bent-knee Curl-up estático para avaliarmos a força resistência abdominal. Pela análise dos resultados constatou-se que, de uma maneira geral, existiram melhorias significativas na resistência localizada dos músculos abdominais do 1º para o 2º momento, nos diferentes testes dos grupos experimentais, mas tal não se verificou em relação ao grupo de controlo. Concretamente, em relação ao Sit-up convencional os ganhos foram de 3% GC, 25% GE1 e 9,1% GE2.[...]

Treino - Músculos abdominais - Electroestimulação
Músculos abdominais / Treino abdominal convencional e electroestimulação / Aptidão física / Saúde

CDU: 796.015.52

Cota: TESE-M/874

[000100043]

Ferreira, Filipe Soares

Influência da administração de "Ecstasy" e do exercício físico agudo na taxa de produção de peróxido de hidrogénio "in vivo" no músculo esquelético do rato / Filipe Soares Ferreira ; orient. Prof. Doutor José Alberto Ramos Duarte, co-orient. Prof. Doutor Félix Dias de Carvalho. - Porto : Filipe Ferreira, 2006. - XX, 90 p. : 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - Este

trabalho teve por objectivo analisar, no músculo gastrocnemius do rato, a influência da administração de MDMA (10mg/kg ip) e da realização de exercício físico submáximo (60 minutos, plano horizontal, a 600 m/h) na taxa de produção de peróxido de hidrogénio (H₂O₂), assim como verificar se a acção conjunta daquelas duas variáveis independentes, exagera a taxa de produção muscular de H₂O₂. Para tal, como indicador indirecto da taxa de produção de H₂O₂ in vivo, foi quantificada a actividade residual da catalase (ARC) após prévia administração de 3-amino-1,2,4-triazole (AT), um inibidor desta enzima na presença do H₂O₂. As variações da ARC com o tempo reflectem, de forma inversa, a taxa de produção tecidual de H₂O₂. Foram utilizados 30 ratinhos machos Charles River, com 12-14 semanas de idade, com 42,2g ± 4,5g de peso. A amostra foi dividida aleatoriamente em 5 grupos: controlo para o AT (CONT-AT, n=5), controlo (CONT, n=10), exercício (EX, n=5), administrados com MDMA (grupo MDMA, n=5) e administrados com MDMA associada ao exercício físico (MDMA+EX, n=5). O protocolo experimental teve início (t₀) com a administração intra peritoneal (ip) de AT (1g/kg) aos grupos CONT, EX, MDMA e MDMA+EX, e de soro fisiológico ao grupo CONT-AT. 15 minutos após (t₁₅), os animais foram injectados com MDMA (grupos MDMA e MDMA+EX) ou com soro fisiológico (grupos CONT e EX). Nos animais exercitados, o protocolo de exercício físico teve lugar imediatamente após a administração de MDMA ou soro fisiológico. Todos os animais foram sacrificados por deslocamento cervical. Os do grupo CONT-AT foram sacrificados 15 minutos após a injeção de soro fisiológicos. [...]

Ecstasy - Músculo esquelético (fisiologia)
Anfetaminas / MDMA / Stress oxidativo / Toxidade

CDU: 612.74

Cota: TESE-M/850

[000106597]

Neves, Diogo Cabral

Estudo da eficácia de um suplemento vitamínico e mineral nos valores de peroxidação lipídica e oxidação proteica num grupo de bombeiros em processo de recruta / Diogo Cabral Neves ; orient. Prof. Doutor José Augusto Rodrigues dos Santos ; co-orient. Prof. Doutor Domingos José Lopes da Silva. - Porto : Diogo Neves, 2006. - XX, 106, V p. : quadros ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Objectivo: As Espécies Reactivas de Oxigénio (ERO) formam-se em determinadas condições fisiológicas e têm sido referidas como responsáveis na agressão a vários compostos orgânicos, entre eles os lípidos e as proteínas. Existem no nosso organismo alguns mecanismos que nos permitem controlar e até neutralizar as ERO, no entanto a protecção que esses mecanismos antioxidantes oferecem não corresponde às necessidades do organismo em algumas situações fisiológicas. Assim, a suplementação com antioxidantes tem sido referida em alguns estudos como uma protecção acrescida contra a acção nociva das ERO. Pretendemos no nosso estudo verificar, em indivíduos saudáveis e treinados sujeitos a um período de exercício intenso continuado, o eventual efeito protector contra as ERO dum complexo antioxidante composto de vitaminas e minerais. Métodos: O estudo envolveu uma amostra de 24 indivíduos jovens, do sexo masculino, em processo de recruta para Bombeiros Sapadores do Porto. Após 3 meses de exercício intenso os indivíduos foram divididos em dois grupos de 12 indivíduos grupo suplementado (SP) (idade = 23,5 ± 3,7 anos; peso = 68,9 ± 8,8 Kg; estatura = 170,3 ± 6,3 cm) e grupo placebo (PL) (idade = 22,5 ± 2,1 anos; peso = 70,5 ± 8,4 Kg; estatura = 174,5 ± 5,1 cm. No início (M0) e no final (M1) do estudo foram avaliados os bio-marcadores de peroxidação lipídica (TBARS) e de oxidação das proteínas (grupos carbonilo). Tratamento estatístico: Realizamos um estudo descritivo (média, desvio-padrão e valores mínimo e máximo) para caracterizar cada um dos grupos da amostra em relação às variáveis estudadas. Realizamos também um estudo de normalidade das distribuições desses resultados utilizando o teste de Shapiro-Wilk.[...]

Espécies reactivas de oxigénio (ERO) - Vitaminas - Minerais - Suplementação / Exercício físico - Suplementação
Exercício / TBARS / Grupos carbonilo / Suplementação / Vitaminas / Minerais

CDU: 613.71:612.393

Cota: TESE-M/910

[000106570]

Oliveira, Cristina Maria Moura

Envelhecimento, aptidão física e qualidade de vida : diferenças entre idosos activos e não-activos da comunidade e utentes do concelho de Santa Maria da Feira / Cristina Maria Moura Oliveira ; orient. Prof. Doutora Maria Joana Mesquita Cruz Barbosa de Carvalho. - Porto : Cristina Oliveira, 2006. - XXII, 180 p. : tab. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - O principal objectivo deste estudo foi investigar a influência da actividade física na autonomia funcional e na qualidade de vida de idosos de ambos os sexos. A amostra foi composta por 122 sujeitos com 60 ou mais anos do concelho de Santa Maria da Feira, dividida em dois grupos distintos,

sendo o primeiro constituído por 85 idosos residentes da comunidade (GC) e o segundo constituído por 37 idosos utentes de centros de dia (GU). Cada um dos grupos foi ainda com base no padrão de actividade física, dividido em idosos activos e idosos não activos. Assim tivemos o grupo da comunidade activo (idade média = 67,3 anos; peso médio = 72,9 kg; altura média = 1,60 m), e não activo (idade média = 68,5 anos; peso médio = 74,5kg; altura média = 1,60 m) e o grupo dos utentes activos (idade média = 76,2; peso médio = 71,1; altura média = 1,60) e não activos (idade média = 79,6; peso médio = 64,9; altura média = 1,40 m). Para a avaliação da aptidão física foi utilizada a bateria de testes desenvolvida por Rikli e Jones (1999) Functional Fitness Test (FFT). Os níveis de qualidade de vida foram avaliados a partir do questionário Medical Outcome Study Short Form 36 (MOS SF 36). Após a análise exploratória dos dados (Kolmogorov-Smirnov), a diferença entre grupos foi-nos dada pela análise da comparação entre grupos, através da aplicação do teste t-student para medidas independentes, aquando da normalidade das variáveis e do teste Mann-Whitney para as variáveis com distribuição não normal. Foram utilizadas as medidas de correlação para estudar a força de associação entre as variáveis percepção do estado de saúde e aptidão física, nomeadamente a correlação de Spearman. O nível de significância foi mantido em 5%. [...]

Actividade física - Autonomia funcional - Idosos / Actividade física - Qualidade de vida - Idosos / Actividade física - Aptidão física - Idosos
Envelhecimento / Actividade física / Qualidade de vida / Capacidade funcional / Functional Fitness Test (Rikli e Jones) / Questionário da Qualidade de Vida MOS SF-36

CDU: 613.98

Cota: TESE-M/907