

[ 000096198]

Bessa, Maria Isabel Lames de Moura

Actividade física na terceira idade : efeitos no controlo autonómico cardiovascular e na sensibilidade do baroreceptor / Maria Isabel Lames de Moura Bessa ; orient. Prof. Doutora Joana Carvalho. - Porto : Maria Bessa, 2005. - XXII, 145 p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. - Foi objectivo deste estudo, verificar a influência de dois programas diferentes de actividade física para a terceira idade nos índices da variabilidade da frequência cardíaca e da pressão arterial e da sensibilidade do baroreceptor. A amostra foi constituída por 67 idosos (64-80 anos) sedentários, que integravam um programa de actividade física para a 3ª idade. Os participantes foram distribuídos de forma aleatória por: 1) um programa generalizado de Ginástica de Manutenção; 2) um programa combinado de Ginástica de Manutenção e sessões de Musculação, ambos com uma duração de 6 meses. A avaliação foi feita em quatro momentos distintos (pré-treino, após 3 e 6 meses de treino e 1 mês após destreino) através da análise espectral com base nos registos simultâneos do electrocardiograma e da pressão arterial sistólica. A sensibilidade do baroreceptor foi calculada pelo método das sequências e coeficiente a, obtido pela transformação rápida de Fourier. Os principais resultados revelaram: (a) um aumento da VFC observada pelos índices RR-MED, RR-VAR, RR-PT e RR-HF ( $p < 0,05$ ) e (b) uma tendência para ganho da SBR (n/significativo) no grupo Ginástica de Manutenção + Musculação, (c) não tendo sido verificadas alterações nos índices da VPS. (d) Neste grupo, após destreino os índices RR-VAR, RR-SD, PNN50 e PS-MED apresentavam valores superiores aos do pré-treino ( $p < 0,05$ ). (e) No grupo de Ginástica de Manutenção as alterações não foram significativas, registandose apenas uma diminuição dos índices Gtaq, Gbrad e aHF ( $p < 0,05$ ). Concluindo-se que o programa generalizado de Ginástica de Manutenção não exerceu influência significativa no controlo autonómico cardiovascular. Já o programa combinado de Ginástica de Manutenção + Musculação provocou um aumento dos índices da variabilidade da frequência cardíaca que reflectem a influência vagal.

Actividade física - Programas - Idosos / Actividade física - Frequência cardíaca - Pressão arterial - Idosos  
Envelhecimento \ Variabilidade da frequência cardíaca \ Variabilidade da pressão arterial \ Sensibilidade do baroreceptor \ Actividade física

CDU: 613.71-053.9

Cota: TESE-M/811 [ FCDEF]

[ 000096259]

Carvalho, Raquel da Glória Teixeira de

Os ajustes posturais antecipatórios nos idosos : estudo comparativo entre praticantes veteranos, praticantes recentes e não praticantes de exercício físico / Raquel da Glória Teixeira de Carvalho ; orient. Prof. Doutora Maria Olga Vasconcelos, co-orient. Prof. Doutor João Paulo Vilas-Boas. - Porto : Raquel Carvalho, 2005. - XVIII, 178, V p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. - O processo natural de envelhecimento, caracterizado por alterações funcionais e morfológicas em todos os sistemas corporais, pode ser agravado pela doença e pela inactividade. O sistema de controlo postural é um dos sistemas que declina com o envelhecimento,

verificando-se um comprometimento da função do equilíbrio e particularmente dos ajustes posturais antecipatórios, que permitem a adaptação da postura ao movimento. Contudo, o exercício físico consegue modificar e interferir em diversos sistemas afectados pelo envelhecimento e pela inactividade, atenuando o seu declínio. O presente estudo pretende definir, nos idosos, quais os ajustes posturais antecipatórios prévios à elevação de uma carga com os dois membros superiores e a influência da prática de exercício físico nesses ajustes posturais antecipatórios. A amostra é constituída por 28 indivíduos entre os 60 anos e os 73 anos, todos do sexo masculino. Os idosos foram distribuídos por três grupos: o grupo I foi constituído por 9 indivíduos praticantes veteranos; o grupo II por 9 indivíduos praticantes recentes de exercício físico e o grupo III por 10 indivíduos não praticantes. Registou-se através de eléctrodos activos a actividade electromiográfica da musculatura postural (solear e tibial anterior) e da musculatura focal (deltóide anterior) prévia ao movimento do membro superior na posição de pé, assim como a amplitude e a frequência do CPy, do rambling y e do trembling y, através do método de decomposição do estabilograma. A aceleração do membro superior foi calculada por processamento de imagem obtida através do software APAS da Ariel Dynamics Inc. Os procedimentos estatísticos utilizados incluíram a estatística descritiva, os testes Kruskal-Wallis H e U de Mann-Whitney, para amostras independentes, o teste Wilcoxon e o coeficiente de correlação de Spearman. [...]

Envelhecimento - Postura - Actividade física / Ajustes posturais - Idosos - Avaliação  
Idosos \ Ajustes posturais antecipatórios \ Actividade física \ Electromiografia \ Estabilograma

CDU: 613.98  
CDU: 616.711-053.9

Cota: TESE-M/815 [ FCDEF]

[ 000096167]

Martins, José Rui Favas

Fadiga muscular, envelhecimento e actividade física : efeito na funcionalidade locomotora e velocidade de reacção / José Rui Favas Martins ; orient. Prof. Doutora Maria Joana Mesquita Cruz Barbosa de Carvalho. - Porto : José Martins, 2005. - XIII, 116 p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. - No presente estudo definimos como principal objectivo analisar o efeito da idade e da actividade física sobre a fatigabilidade e funcionalidade dos idosos. A amostra foi constituída por 26 indivíduos, divididos por 3 grupos. Um grupo de jovens (J) não praticantes de actividade física, um grupo de idosas sedentárias voluntárias, não praticante de actividade física (INP); e por fim um grupo de idosas praticantes de actividade física regular (IP). O protocolo de fadiga nos músculos extensores e flexores do joelho foi executado no membro dominante e no não dominante, em dias distintos, através de um dinamómetro isocinético (Biodex System 2, USA) a uma velocidade angular de 120°/s (3,14 rad.s<sup>-1</sup>). Foram avaliadas a velocidade máxima de marcha durante 10 metros, a velocidade máxima de subida de dez degraus e a velocidade de reacção de escolha do membro fatigado e não fatigado. Para o tratamento estatístico recorreremos ao programa de tratamento estatístico SPSS e a análise dos dados foi efectuada utilizando os testes de Wilcoxon para amostras emparelhadas e de Mann-Whitney para amostras independentes. Da análise dos resultados destacam-se as seguintes conclusões: a) existe uma perda da força muscular associada ao envelhecimento, mas que com a prática de exercício físico

essa perda poderá ser atenuada nos idosos; b) quanto à fadiga neuromuscular verificamos, existir um aumento da resistência à fadiga da população idosa; c) na função locomotora podemos tirar como ilações, que associada ao envelhecimento há uma perda significativa da função, quer ao nível da velocidade de marcha, quer ao da velocidade de subida de degraus. d) o treino físico em idosas leva a uma melhoria da função locomotora, e a uma menor diferença de performance após fadiga na velocidade de subida de degraus;[...]

Envelhecimento - Fadiga muscular - Actividade física / Velocidade de reacção - Idosos  
Fadiga \ Envelhecimento \ Actividade física \ Marcha \ Velocidade de reacção

CDU: 613.71-053.9

CDU: 613.98

Cota: TESE-M/804 [ FCDEF]

[ 000096185]

Nogueira, Maria da Assunção Martins

Nutrição e actividade física : avaliação dos hábitos de ingestão nutricional e de actividade física em idosos do contexto rural e urbano / Maria da Assunção Martins Nogueira ; orient. Prof. Doutor Domingos José Lopes da Silva. - Porto : Maria Nogueira, 2005. - XXVI, 190, XLIV p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. - É sabida a importância da Nutrição e da

Actividade Física na promoção da saúde e na prevenção da doença. Logo, esta evidência associada às alterações demográficas, torna pertinente a implementação de estudos que envolvam o envelhecimento e factores preditores da sua qualidade, nomeadamente a Nutrição e a Actividade física, com a particularidade das determinantes dos Contextos Rural e Urbano. Neste sentido, foi realizado um estudo descritivo, comparativo e correlacional com o objectivo de avaliar os hábitos nutricionais e de actividade física habitual em idosos rurais e urbanos, efectuar comparações inter-grupos e estabelecer eventuais relações intragrupos da actividade física com a ingestão calórica total e a proveniente dos macronutrientes. Estudamos uma amostra de 128 idosos, com idades compreendidas entre 65 e 89 anos seleccionados ao acaso, entre residentes dos contextos rural (concelhos de Mogadouro e Miranda do Douro da região de Trás-os-Montes) e urbano (área metropolitana do Porto). Os participantes, foram distribuídos em 4 grupos segundo o contexto e o género: ? rurais, n=30; D rurais, n=32; ? urbanos, n=32; D urbanas, n=34. Usamos o Questionário Semi-Quantitativo de Frequência Alimentar para avaliar a ingestão nutricional e o Questionário de Baecke Modificado para avaliar a Actividade Física Habitual. As funções estatísticas utilizadas foram, a média ( ), desvio padrão (dp) e amplitude de variação (av); a verificação da normalidade das distribuições foi feita através do teste de KolmogorovSmirnov (K-S); a comparação das médias entre grupos, foi realizada através do teste t de medidas independentes e do teste U MannWhitney, para variáveis com distribuição normal e não normal, respectivamente. [...]

Actividade física - Nutrição - Idosos - Meio rural / Actividade física - Nutrição - Idosos - Meio urbano / Actividade física - Hábitos alimentares - Idosos  
Idosos \ Actividade física \ Nutrição \ Contexto rural \ Contexto urbano

CDU: (613.71:613.2)-053.9

Cota: TESE-M/809 [ FCDEF]

[ 000096223]

Pais, Marina

Efeito de um programa de actividade física no equilíbrio estático e dinâmico em idosos / Marina Pais ; orient. Prof. Doutora Joana Carvalho, co-orient. Prof. Doutor João Paulo Vilas-Boas. - Porto : Marina Pais, 2005. - XV, 112 p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. - Introdução: O equilíbrio é fundamental para a performance em inúmeras actividades da vida diária que permitem aos idosos manter a sua independência. Com a expansão demográfica da população idosa, torna-se cada vez mais importante identificar intervenções para manter a mobilidade funcional dos indivíduos idosos por forma a reduzir o risco de quedas e lesões associadas. A prática regular de actividade física pode ser uma estratégia de intervenção efectiva para melhorar o equilíbrio em idosos. Objectivo: O objectivo principal do presente estudo foi o de avaliar o efeito de um programa de actividade física no equilíbrio estático e dinâmico em indivíduos idosos. Material e Métodos: A amostra foi constituída por 10 idosos de ambos os sexos, com idade média de  $71,60 \pm 3,98$  anos. Os indivíduos cumpriram um programa de actividade física combinado de Ginástica de Manutenção e Treino de Força durante 6 meses. Foi avaliado o equilíbrio estático em apoio bipodal e unipodal, e o equilíbrio dinâmico através do Functional Reach Test em três momentos distintos ao longo do tempo: antes de iniciarem o programa de actividade física, decorridos 3 meses, e ao fim de 6 meses. Para a avaliação do equilíbrio foi utilizada uma plataforma de força Bertec AM 4060-15. Resultados: Os principais resultados foram os seguintes: (i) à excepção da área da imagem formada pela migração do CP não foram encontradas alterações significativas nos parâmetros de oscilação postural relativos ao equilíbrio estático; (ii) relativamente ao equilíbrio dinâmico verificou-se uma melhoria da distância alcançada no Functional Reach Test e uma diminuição significativa no tempo de realização do teste; (iii) a distância no Functional Reach Test não foi correlacionada com as medidas de oscilação postural. [...]

Actividade física - Idosos - Equilíbrio - Postura

Idosos \ Actividade física \ Equilíbrio \ Controlo postural \ Centro de pressão \ Oscilação postural

CDU: 613.98

CDU: 616.711-053.9

CDU: 613.71-053.9

Cota: TESE-M/816 [ FCDEF]

[ 000072946]

Cabral, Maria Armada da Conceição

Narciso envelheceu : uma visão da imagem estética do corpo do idoso e a influência da actividade física nessa imagem / Maria Armada da Conceição Cabral ; orient. Prof. Doutora Teresa Oliveira Lacerda, co-orient. Prof. Doutora Maria Olga Fernandes Vasconcelos. - Porto : Maria Cabral, 2005. - XVIII, 130 p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

Imagem corporal - Actividade física - Idosos / Imagem corporal - Aspectos sociais - Idosos  
Body-Image Questionnaire \ Bruchon \ Schweitzer

CDU: 159.923.2-053.9

Cota: TESE-M/764 [ FCDEF]

[ 000075971]

Esteves, Diana dos Santos

Sentido e significado de corpo, saúde e felicidade : um diálogo entre as teorias e a fala de idosos rurais e urbanos / Diana dos Santos Esteves ; orient. Prof. Doutor Rui Proença Garcia. - Porto : Diana Esteves, 2005. - IX, 123. XXXVII p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. - Partindo da premissa que toda pessoa humana se realiza sendo feliz e pela observação da realidade atual, onde o corpo e a saúde recebem atenção e interesse, destacadamente por grande parte da nossa sociedade. O presente estudo teve como objetivo compreender como o idoso do meio rural e do meio urbano percebe o corpo, a saúde e a felicidade. O trabalho prosseguiu com entrevistas semi-estruturadas a 18 idosos do meio urbano e 25 do meio rural. As entrevistas, ao receberem o tratamento adequado, foram sujeitas a interpretação, uma análise de seu conteúdo, que acompanhadas por um diário de campo formaram categorias a posteriori. Para que houvesse um diálogo entre os dados do real e a teoria, uma revisão bibliográfica foi realizada. Esta fundamentou-se tanto em discussões da atualidade, quanto em considerações de clássicos da literatura sobre os respectivos assuntos. Dado o confronto bibliográfico com as entrevistas, constatou-se o peso da história, e da sociedade como indicadora de costumes, pois algumas colocações tendem a dar continuidade a pensamentos enraizados, como o dualismo corpo-alma e a saúde como um fim de tratamento biomédico. Porém, outras colocações também indicaram a dinâmica do homem, a capacidade, cada vez maior e veloz, de transformação. Foi o que se pôde perceber com considerações que delinearão algumas diferenças em ideais dualistas. Outras ainda, fugiam dessas tradições e apontaram uma realidade de pessoa inteira, integrada, dinâmica e harmônica. Pode-se ainda perceber diferenças quanto aos meios, onde os idosos urbanos demonstram uma maior heterogeneidade nas considerações de todas as questões.

Idosos - Corpo - Saúde - Felicidade - Concepções - Meio rural / Idosos - Corpo - Saúde - Felicidade - Concepções - Meio urbano  
Sentido \ Significado \ Corpo \ Saúde \ Felicidade

CDU: 613.98

Cota: TESE-M/794 [ FCDEF]

[ 000071984]

Pinho, Andreia Raquel Santos Noites Soares de

Influência dos programas de reabilitação cardíaca na aptidão física : efeitos de um programa de treino de um ano em parâmetros funcionais, metabólicos e cardiovasculares avaliados em prova de esforço máxima. / Andreia Raquel Santos Noites Soares de Pinho ; orient. Prof. Doutor José Alberto Duarte. - Porto :

Andreia Pinho, 2005. - XXII, 72, LII p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. - É objectivo deste estudo verificar se um programa de reabilitação cardíaca melhora a performance da prova de esforço máxima após um ano, em sujeitos com diagnóstico de síndrome coronário agudo. Cinquenta sujeitos, residentes no grande Porto, constituíram a amostra do estudo, dividindo-se em grupo de controlo (n=25) e grupo experimental (n=25). Este último participou num programa de reabilitação cardíaca, durante 52 semanas. Todos os indivíduos realizaram duas provas de esforço máximas em tapete rolante, separadas entre si de um ano, tendo sido realizada a primeira prova 2 a 3 meses após o evento cardíaco. A todos os sujeitos foi feito o levantamento dos registos dos resultados das provas de esforço, nomeadamente dos indicadores funcionais (velocidade máxima, inclinação máxima, tempo de prova), dos indicadores metabólicos (METs máximo e médio) e dos indicadores cardiovasculares (frequência cardíaca basal, máxima durante a prova e recuperada, tensão arterial basal, máxima durante a prova e recuperada, duplo produto e o tempo de recuperação). No grupo experimental verificou-se um aumento significativo ( $p < 0,05$ ) dos valores absolutos da primeira para a segunda prova dos indicadores funcionais e metabólicos. Na segunda prova, o grupo experimental obteve uma percentagem de variação significativamente superior nos indicadores físicos e metabólicos relativamente ao grupo controlo. A percentagem de variação dos indicadores cardiovasculares não foi significativamente diferente entre os 2 grupos, apesar do grupo experimental ter tido melhor desempenho funcional. Em termos gerais, os resultados permitem concluir que o programa de reabilitação cardíaca parece aumentar a tolerância ao esforço máximo sem um aparente trabalho cardíaco suplementar, comparativamente à primeira prova de esforço máxima.

Aptidão física - Reabilitação cardíaca / Doenças cardiovasculares - Actividade física - Reabilitação

CDU: 616.12:613.71

Cota: TESE-M/748 [ FCDEF]

[ 000071932]

Pinto, Joana Isabel Dias Marques

Actividade física, equilíbrio e medo de cair : um estudo em idosos institucionalizados / Joana Isabel Dias Marques Pinto ; orient. Prof. Doutor Jorge Mota. - Porto : Joana Pinto, 2005. - X, 79 p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. - O medo de cair, para além de ter sido identificado como uma consequência é, também, um factor de risco para a ocorrência de quedas. Restringe e inibe a actividade física no idoso. Restrições auto-impostas na actividade física habitual devido ao medo de cair induzem a uma diminuição do equilíbrio. Objectivos: 1) Determinar qual a relação entre o medo de cair, o equilíbrio e prática de actividade física, em idosos institucionalizados e 2) determinar a influência do sexo e prática da actividade física no equilíbrio e medo de cair, assim como a influência da ocorrência de quedas no medo de cair. Metodologia: A amostra foi constituída por 56 idosos institucionalizados, com idades compreendidas entre os 65 e 95 anos (média de  $77.55 \pm 7.16$  anos). Para avaliar o equilíbrio foi utilizado o Teste de Tinetti e para avaliar o medo de cair foi utilizada a FES. A ocorrência de quedas nos doze meses anteriores ao estudo foi referida pelos participantes. Resultados: Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas no equilíbrio, em função do sexo. Os indivíduos do sexo masculino apresentavam menor medo de cair que os do sexo feminino (Mann-Whitney  $U=225$ ,

p=0.01). Os praticantes de actividade física apresentaram maior equilíbrio e menor medo de cair que os não praticantes ( $t(39.34)=-6.13$ ,  $p<0.001$  e  $t(54)=-3.85$ ,  $p<0.001$ , respectivamente). Verificou-se uma associação linear alta e positiva entre medo de cair e equilíbrio (Ró de Spearman=0.76,  $p<0.01$ ), uma associação linear moderada e positiva entre medo de cair e prática de actividade física (Ró de Spearman=0.47,  $p<0.01$ ) e uma associação linear moderada e positiva entre o equilíbrio e prática de actividade física (Ró de Spearman=0.67,  $p<0.01$ ). Conclusão: Este estudo sugere que o sexo não influencia o equilíbrio mas influencia o medo de cair. A prática de actividade física parece estar relacionada com a existência de maior equilíbrio e menor medo de cair. [..

Actividade física - Quedas - Aspectos psicológicos - Idosos / Actividade física - Equilíbrio - Idosos  
Teste de Tinetti / Escala de Medição do Medo de Cair

CDU: 613.71-053.9

CDU: 613.98

Cota: TESE-M/749 [ FCDEF]

[ 000074412]

Sousa, Helena Maria Rocha de

Níveis de actividade física diária em doentes com diabetes mellitus tipo 2, antes e após o diagnóstico / Helena Maria Rocha de Sousa ; orient. Prof. Doutor José Alberto Ramos Duarte, co-orient. Prof. Doutor Davide Carvalho. - Porto : Helena Sousa, 2005. - 85 p., [ 37 f.] ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. - A diabetes mellitus tipo 2 é um distúrbio metabólico que apresenta características epidémicas em todo o mundo. Vários estudos têm concluído que o estilo de vida, particularmente o sedentário, é preponderante no aparecimento e desenvolvimento da doença. O objectivo principal deste estudo foi avaliar até que ponto os indivíduos com diagnóstico de D. M. tipo 2, alteraram os seus hábitos de A. F. após o conhecimento da doença. A população estudada foram doentes do Hospital de S. João do Porto. A amostra é constituída por indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 40 e 89 anos. O Questionário de Baecke Modificado foi o instrumento utilizado para avaliar os níveis de A.F. desta população. Para análise estatística foram usados testes paramétricos. Dos resultados obtidos após a comparação dos dados recolhidos nos dois períodos foi possível encontrar diferenças significativas ( $p<0,05$ ), nos itens do questionário referentes a actividades domésticas e actividades de tempos livres. No itens destinado a avaliar as actividades desportivas, observou-se que a prática de desporto não fazia parte das rotinas destas populações, quer no momento anterior ao diagnóstico quer no momento actual. O estudo mostrou que de um modo global (valor total do questionário de Baecke se verificaram alterações nos valores de A. F., nomeadamente pelo aumento dos valores encontrados nas actividades de tempos livres.

Diabetes - Actividade física

CDU: 613.71:(616.379-008.64)

Cota: TESE-M/775 [ FCDEF]

Atenciosamente,

O responsável pela biblioteca