

[000105191]

Barros, Catarina Lage

Bem-estar subjectivo, actividade física e institucionalização em idosos / Catarina Lage Barros ; orient. Prof. Doutor António Manuel Fonseca. - Porto : C. Barros, 2006. - XIII, 100 p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - O avanço da ciência e da tecnologia não só diminui o tempo durante o qual se manifesta grande parte das doenças, como também aumenta a esperança de vida, logo, uma população que irá viver mais anos trará consigo novas exigências de cuidados e de atenção. Estes factos fundamentam a importância de um conhecimento acrescido sobre a população idosa, para que os cuidados e o suporte específicos a prestar-lhes sejam mais adequados e eficazes. Pretendemos com este trabalho estudar o bem-estar subjectivo em função de algumas variáveis pessoais e contextuais, tais como escalão etário, género, local de residência e número de acompanhantes e prática de actividade física de um grupo de idosos da cidade de Braga. A amostra foi constituída por 247 idosos residentes na cidade de Braga, com idades compreendidas entre os 65 e os 95 anos. Esta foi dividida em dois grupos etários: idosos jovens (65-74 anos); idosos velhos (75 anos). Os dados demográficos dos idosos da amostra (idade, género, local de residência e com quem vive) foram recolhidos através do questionário de Identificação Socio- Demográfica; para avaliar a satisfação com a vida global utilizámos a escala Satisfaction With Life Scale (SWLS); para avaliar os afectos positivos e negativos utilizámos a escala Positive and Negative Affect Scale (PANAS); e para avaliar a felicidade utilizámos a General Happiness Scale (GHS). A análise dos resultados evidenciou que: (a) o bem-estar subjectivo diminuiu ao longo da idade idosa, se bem que essa diminuição foi mais acentuada nas mulheres; (b) os homens eram mais felizes do que as mulheres; (c) não existiram diferenças estatisticamente significativas entre praticantes e não praticantes para os valores de bem-estar subjectivo, se bem que os homens idosos jovens praticantes de actividade física possuíam menos afectos negativos do que os não praticantes, enquanto que nas mulheres idosas jovens verificou-se o oposto; [...]

Actividade física - Instituições - Idosos

CDU: 613.71:796

CDU: 613.98

Cota: TESE-M/886

[000106572]

Candeias, Ida Márcia Neves Inácio

Efeitos de um programa de actividade física, na aptidão física e qualidade de vida de idosos institucionalizados e não institucionalizados / Ida Márcia Neves Inácio Candeias ; orient. Prof. Doutora Maria Joana Mesquita Cruz Barbosa de Carvalho. - Porto : Ida Candeias, 2006. - [26], 27-170, [44] p. : quadros ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - A população idosa tem tido um crescimento considerável nas sociedades actuais. Deste modo, a investigação de factores que permitam uma boa qualidade de vida aos idosos, são importantes para uma intervenção mais eficaz nesta faixa etária. O objectivo principal deste estudo foi verificar o efeito de um programa de actividade física (AF) na aptidão física (ApF) e qualidade de vida (QV) em idosos não institucionalizados (GNI) e institucionalizados (GI) A amostra composta por 145 sujeitos, idosos voluntários do concelho de Vila do Conde, dividida em dois grupos: i) GNI (n=53; idade média = 68,1±6,1 anos); ii) GI (n=92; idade média = 76,5±7,6 anos) foi submetida a um programa generalizado de actividade física durante 8 meses. Para a avaliação da aptidão física aplicou-se a Bateria de testes Funcional Fitness Test (FFT) desenvolvida por Rikli e Jones (1999), para a avaliação da actividade física diária foi utilizado o Questionário de Baeck Modificado (QBM); e para análise dos níveis de qualidade de vida foi aplicado o questionário MOS SF-36 Versão Portuguesa (Ferreira, 2000). Após análise exploratória dos dados e dependendo da distribuição, normal ou não normal, foi utilizado para a comparação entre grupos o t-teste de medidas independentes e o teste Mann-Witney. Para a análise do efeito do programa de actividade física utilizou-se o t-teste de medidas emparelhadas ou o teste de Wilcoxon. Recorreu-se ao teste de Spearman's para o cálculo da matriz de correlação entre as variáveis (qualidade de vida, actividades de vida diária e aptidão física). O nível de significância foi mantido em 5%. [...]

Actividade física - Programas - Aptidão física - Idosos / Actividade física - Programas - Qualidade de vida - Idosos
Actividade física / Aptidão física / Qualidade de vida / Idosos / Institucionalização

CDU: 613.98

Cota: TESE-M/908

[000105989]

Coelho, Paula Cristina Bagarrão da Costa

Assimetria manual na antecipação-coincidência : efeitos da idade e da complexidade da tarefa / Paula Cristina Bagarrão da Costa Coelho ; orient. Prof. Doutora Maria Olga Vasconcelos. - Porto : P. Coelho, 2006. - XVII, 138, VI p. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - O presente estudo, de carácter exploratório, pretende investigar a antecipação-coincidência em duas tarefas de complexidade distinta, em indivíduos destros, praticantes de actividade física. A amostra é constituída por 61 indivíduos, com idades compreendidas entre os 19 e os 79 anos, frequentadores do ensino superior de uma Escola Superior de Educação da região metropolitana do Grande Porto e do projecto No Porto a vida é longa. Os sujeitos foram distribuídos por três grupos de idade: Grupo 1 (N=28, 22.0±1.93 anos), Grupo 2 (N= 18, 64.94±3.4 anos) e Grupo 3 (N=15, 72.20±2.27 anos). Os instrumentos utilizados neste estudo foram o Dutch Handedness Questionnaire de Jan W. Van Strien (1992), para a avaliação da preferência manual e o Bassin Anticipation Timer, para a capacidade de antecipação-coincidência. Foram calculados os erros absolutos (EA), constante (EC) e variável (EV) para cada participante, bem como o índice de assimetria manual (IAM), empregando-se a seguinte fórmula: (MD-ME)/(MD+ME)x100. As

variáveis dependentes foram analisadas através de uma análise de variância 2x2x2 (idade, sexo e mão de execução) com medidas repetidas no último factor. A ANOVA foi executada para cada uma das tarefas (simples e complexa). O nível de significância para a rejeição da hipótese nula foi fixado em p0,05. O teste post hoc utilizado foi o de Bonferroni. A análise do IAM foi realizada através de uma ANOVA multifactorial 2x2x2 (idade, sexo e complexidade da tarefa) com medidas repetidas no último factor. Os principais resultados e conclusões obtidos neste estudo mostraram que: (i) A mão esquerda foi mais precisa e menos variável do que a direita. (ii) Os jovens foram mais precisos e menos variáveis que os idosos. (iii) [...]

Assimetria manual - Antecipação-coincidência - Actividade física - Idade

CDU: 159.943.75

Cota: TESE-M/895

[000106790]

Lages, Natália Maria Ribeiro

O Efeito de um programa de treino de força nos parâmetros metabólicos e na composição corporal de idosos de ambos os sexos / Natália Maria Ribeiro Lages ; orient. Prof. Doutora Maria Joana Carvalho. - Porto : Natália Lages, 2006. - XVIII, 107 p. : quadros ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - Foi objectivo deste estudo verificar a influência de um programa de treino de força nos valores da massa livre de gordura (MLG), percentagem de massa gorda (%MG) e densidade mineral óssea (DMO), bem como, nos níveis de colesterol (CT), HDL, LDL, triglicéridos (TG) e glicose (GL) de idosos de ambos os sexos. A amostra foi constituída por 26 idosos voluntários e independentes, com idades compreendidas entre os 63 e 78 anos. Os participantes foram divididos em grupo controlo (GC, n=14; 71,07±5,14 anos) e grupo musculação (GM, n=12; 71,00±3,51). O treino de musculação consistiu em duas séries, de 8 a 12 repetições, com 10 exercícios diferentes e intensidade progressiva (50% a 80% de 1 RM) durante 4 meses. O GC manteve a sua actividade normal. A recolha de sangue foi efectuada pela manhã, em jejum, antes e depois do protocolo de treino, assim como, a quantificação da MLG, %MG e da DMO, que foram determinadas, por scan a todo o corpo, através do DEXA (Absorciometria radiográfica de feixe de dupla energia Hologic Explorer).[...]

Treino - Força - Programas - Composição corporal - Avaliação - Idosos
Idosos / Treino de força / Lipídios / Lipoproteínas / Glicose / Composição corporal

CDU: 796.015.52:613.98

Cota: TESE-M/914

[000106467]

Lucas, Susana Marisa Sousa

Níveis de actividade física da população em geral e de doentes neoplásicos na área geográfica da Cova da Beira / Susana Marisa Sousa Lucas ; orient. Prof. Doutor José Alberto Ramos Duarte. - Porto : Susana Lucas, 2006. - XXII, 23-103, CV-CXXXV, [30] p. : tab. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - Um número crescente de evidências demonstra, que a inactividade física e aumento do sedentarismo nos hábitos diários de vida, concomitantemente com o aumento da idade, levam a uma maior predisposição para contracção de doenças, nomeadamente neoplasias. O presente trabalho refere-se a um estudo exploratório-descritivo e comparativo, segundo um desenho transversal. O objectivo principal deste estudo foi caracterizar os níveis de actividade física da população em geral e de doentes neoplásicos na área geográfica da Cova da Beira segundo percentis. A amostra foi constituída por indivíduos de ambos os sexos com idade compreendida entre os 55 e 75 anos de idade. A parte destes indivíduos foi-lhes diagnosticada neoplasia, encontrando-se internados no momento da colheita de dados no Centro Hospitalar Cova da Beira, EPE e Hospital Sousa Martins. O Questionário de Baecke Modificado foi o instrumento utilizado para avaliar os níveis de AF destes indivíduos. No tratamento estatístico foi utilizada a análise descritiva e análise inferencial. Dos resultados obtidos, o estudo mostrou de um modo global (valor total do Questionário de Baecke) que os indivíduos mais jovens apresentam níveis de actividade física mais altos, enquanto que os indivíduos com mais idade apresentam níveis de actividade física mais baixos. Isto verifica-se tanto na população em geral como nos doentes neoplásicos, antes das manifestações clínicas provocadas pela doença. Por sua vez, a actividade física no global não parece influenciar o desenvolvimento de neoplasias, nos indivíduos. No entanto, após o aparecimento das manifestações clínicas provocadas pela doença, é evidente que existe um decréscimo em cerca de 50% nos níveis de actividade física, demonstrando desta forma o efeito nefasto e morbidade que este tipo de doenças provocam na qualidade de vida dos indivíduos.

Actividade física - Caracterização - Cova da Beira (Castelo Branco) / Actividade física - Caracterização - Neoplasia - Cova da Beira (Castelo Branco)
Questionário de Baecke Modificado / Neoplasia / Questionário de Baecke Modificado / Morbilidade / Exercício físico regular / Prevalência

CDU: 613.98

Cota: TESE-M/902

[000105176]

Santos, Sílvia Daniela Marques dos

Motivação para a prática de actividade física em mulheres idosas : estudo com idosas em lares e centros de dia / Sílvia Daniela Marques dos Santos ; orient. Prof. Doutora Maria Constança Paúl; co-orient. Prof. Doutor António Manuel Fonseca. - Porto : S. Santos, 2006. - XIII, 106 p., [2] f. ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - A investigação sobre a prática de Actividade

Física na 3ª Idade vem acumulando evidências sobre os benefícios sociais, psicológicos e físicos da prática de Actividade Física. No entanto, o número de idosos fisicamente activos, nomeadamente os que estão inseridos em instituições, é extremamente reduzido. Objectivo: Este estudo teve como objectivo identificar e caracterizar a diferença entre mulheres idosas de Lares e Centros de Dia, praticantes e não praticantes, ao nível das variáveis da Auto Percepção do Envelhecimento, da Avaliação Subjectiva da Saúde, das Atitudes Face à Actividade Física, das Expectativas de Resultado e da frequência de realização das sessões. Metodologia: A amostra deste estudo foi constituída por 70 idosas. Os Instrumentos de Avaliação utilizados foram: Escala de Ânimo de Lawton (1975) Sub-escala da Autopercepção do Envelhecimento; European Survey on Aging Protocol Sub-escala das Medidas de Saúde; Questionário de Avaliação das Atitudes dos Idosos face à Actividade Física (OPAPAEQ - Older Persons Attitudes Toward Physical Activity and Exercise Questionnaire); A Escala de Expectativas de Resultado sobre o Exercício (Outcomes Expectations for Exercise Scale - OEE) Resultados: Os resultados obtidos indicaram que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre praticantes e não praticantes ao nível das variáveis socio-demográficas, da Autopercepção do Envelhecimento e da Autoavaliação da Saúde. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível das Atitudes, apesar de praticantes e não praticantes apresentarem uma Atitude positiva face à Actividade Física. As idosas praticantes apresentavam Expectativas de Resultado positivas face à Actividade Física. Constatou-se também que as idosas que praticavam Actividade Física 3 vezes por semana apresentavam valores de Atitude e de Expectativas de Resultado mais positivos. [...]

Actividade física - Motivação - Idosos

Actividade física / Auto percepção do envelhecimento / Avaliação subjectiva da saúde / Atitudes / Expectativas de resultado

CDU: 613.71:159.947

Cota: TESE-M/885

[000102963]

Soares, Nuno Miguel Lima Almeida

Efeitos de um programa de actividade física nos índices de flexibilidade da articulação do ombro e da coxo-femural em mulheres idosas / Nuno Miguel Lima Almeida Soares ; orient. Prof. Doutora Maria Joana Mesquita Cruz Barbosa de Carvalho. - Porto : Nuno Soares, 2006. - XIX, 93, XX p. : Tabelas ; 30 cm. - Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. - O envelhecimento e/ou inactividade está associado a um declínio das capacidades físicas, entre as quais a flexibilidade, por ter implicações sobre a saúde, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos. Com este estudo pretendeu-se verificar o efeito da aplicação de um programa de actividade física com predomínio da componente de flexibilidade na amplitude articular do ombro e da coxo-femural. A amostra foi constituída por 48 indivíduos do sexo feminino, divididos em dois grupos. Um grupo experimental (n=27) e um grupo controlo (n=21). O grupo experimental realizou o programa durante 6 meses, duas vezes por semana, em sessões de 50 minutos, dos quais 15 eram destinados aos alongamentos. Os indivíduos foram avaliados antes e depois da aplicação do programa utilizando os testes Chair Sit and Reach, Back Scratch, e o Goniómetro Universal. Para o tratamento estatístico recorreu-se ao programa SPSS e a análise dos dados foi efectuada utilizando os testes de Wilcoxon para amostras emparelhadas e de Mann-Whitney para amostras independentes. Foram obtidos os seguintes resultados: a) em oposição ao grupo controlo, o grupo experimental aumentou as amplitudes quer nos testes Chair Sit and Reach e Back Scratch quer nas amplitudes articulares em todos os movimentos avaliados do ombro e da coxo-femural por goniometria; b) diminuição da amplitude articular nos movimentos de flexão, extensão e abdução do ombro, e nos movimentos de flexão e rotações na articulação coxo-femural entre classes etárias; c) maior perda de flexibilidade nos movimentos activos do que passivos entre classes etárias; d) maior perda da flexibilidade dos membros inferiores do que superiores entre classes etárias. Podemos concluir, em concordância com a literatura, que a inclusão de alongamentos num programa de actividade física induz benefícios sobre a flexibilidade dos idosos, devendo como tal ser recomendada a sua prática.

Actividade física - Flexibilidade - Articulações - Idosos - Mulheres

Flexibilidade / Amplitude de movimento / Envelhecimento / Actividade física

CDU: 613.71-053.9

Cota: TESE-M/875