

## ÍNDICE GERAL

Pág.

<b>1 - INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>1ª PARTE</b>	
<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b>	
<b>2 - ENVELHECIMENTO NAS SOCIEDADES CONTEMPORÂNEAS.....</b>	<b>17</b>
<b>3 - ENVELHECIMENTO FÍSICO E ACTIVIDADE FÍSICA.....</b>	<b>19</b>
<b>4 - A ACTIVIDADE FÍSICA E O RISCO DE QUEDA NO IDOSO.....</b>	<b>25</b>
<b>5 - A ACTIVIDADE FÍSICA E A OBESIDADE NO IDOSO.....</b>	<b>29</b>
<b>2ª PARTE</b>	
<b>INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA</b>	
<b>6 - CONSIDERAÇÕES GERAIS SOBRE O ESTUDO EMPÍRICO.....</b>	<b>33</b>
6.1 - CONCEPTUALIZAÇÃO E OBJECTIVOS DO ESTUDO.....	33
<b>7 - VARIÁVEIS.....</b>	<b>35</b>
7.1 - VARIÁVEL DEPENDENTE.....	35
7.2 - VARIÁVEIS INDEPENDENTE.....	36
<b>8 - HIPÓTESES DE INVESTIGAÇÃO.....</b>	<b>39</b>
<b>9 - ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS.....</b>	<b>41</b>
9.1 - DESENHO DE INVESTIGAÇÃO.....	41
9.2 - LOCALIZAÇÃO DO ESTUDO.....	42
9.3 - AMOSTRA POPULACIONAL.....	43
9.4 - PROCEDIMENTOS.....	44
9.5 - INSTRUMENTO DE COLHEITA DE DADOS.....	45
<b>10 - ANÁLISE ESTATÍSTICA DOS DADOS.....</b>	<b>49</b>
<b>11 - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>51</b>
11.1 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	51
11.2 - ANÁLISE DESCRITIVA.....	52
11.2.1 - Actividade física dos idosos.....	52
11.2.2 - Equilíbrio/risco de queda.....	52

<b>11.2.3 – IMC.....</b>	<b>53</b>
<b>11.3 – ANÁLISE INFERENCIAL.....</b>	<b>53</b>
<b>11.3.1 – Actividade física e características sociodemográfias.....</b>	<b>53</b>
<b>11.3.2 – Actividade física e Equilíbrio/risco de queda.....</b>	<b>54</b>
<b>11.3.3 – Actividade física e IMC.....</b>	<b>55</b>
<b>12 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>57</b>
<b>13 – CONCLUSÕES/SUGESTÕES.....</b>	<b>61</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>63</b>
<b>APÊNDICE I – Instrumento de colheita de dados.....</b>	<b>73</b>

## ÍNDICE DE QUADROS

Pág.

**Quadro 1** – Benefícios da Actividade física .....23

**Quadro 2** – Classificação da obesidade no adulto em função do IMC .....47

## ÍNDICE DETABELAS

	Pág.
<b>Tabela 1</b> – Características sociodemográfica da amostra (%) .....	51
<b>Tabela 2</b> – Distribuição da amostra por nível de actividade física (%) .....	52
<b>Tabela 3</b> – Distribuição da amostra por Equilíbrio/risco de queda (EEB) .....	53
<b>Tabela 4</b> – Distribuição da amostra por IMC (%) .....	53
<b>Tabela 5</b> – Comparação da AF dos dois sexos.....	54
<b>Tabela 4</b> – Correlação entre a AF e as características sociodemográficas.....	54
<b>Tabela 7</b> – Correlação entre a AF e o IMC.....	55

## **ÍNDICE DE SIGLAS**

**AF** – Actividade Física

**DGS** – Direcção geral de Saúde

**EEB** – Escala de Equilíbrio de Berg

**IMC** – Índice de Massa Corporal

**INE** – Instituto Nacional de Estatística

**OMS** – Organização Mundial de Saúde