

ÍNDICE

	<i>Pág.</i>
ÍNDICE DE QUADROS	iii
ABREVIATURAS	iv
AGRADECIMENTOS	v
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	
1. Apresentação do Problema	1
2. Objectivo do Estudo	1
3. Formulação de Hipóteses	2
4. Pertinência do Estudo	2
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	
1. Aptidão Física	3
1.1. Aptidão física relacionada com a saúde	5
1.2. Aptidão física associada à performance	6
1.3. Avaliação da aptidão física	7
2. Actividade Física	7
2.1. Actividade física e saúde	7
2.2. Benefícios da actividade física regular	9
2.3. Efeitos da actividade física na composição corporal	10
2.3.1. Recomendações	11
3. Excesso de Peso e Obesidade	11
3.1. Tipos de obesidade	12
3.2. Índice de Massa Corporal (IMC)	12

4. Bateria de Testes	13
4.1. Fitnessgram	13
4.2. Validade e fiabilidade das baterias de teste	15
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	16
1. Caracterização da Amostra	16
2. Instrumentos e Procedimentos	16
2.1. Peso	16
2.2. Estatura	17
2.3. Índice de Massa Corporal	17
2.4. Actividade Física	17
3. Análise Estatística	
3.1. Estatística Descritiva	18
3.2. Estatística Inferencial	18
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	19
1. Estatística Descritiva	19
2. Estatística Inferencial	22
CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	27
CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	28
BIBLIOGRAFIA	30
INTERNET	33
ANEXOS	