
ÍNDICE

Agradecimentos	IV
Índice	VI
Índice de Tabelas	X
Índice de Figuras	XIV
Lista de Abreviaturas	XV
Lista de Anexos	XVI
Resumo	XVII
Capítulo I - Introdução	
1) Apresentação do problema	21
2) Pertinência do estudo	22
3) Objectivos	22
4) Hipóteses	23
5) Estrutura do trabalho	23
Capítulo II – Revisão da Literatura	
1) Actividade física	25
1.1. - Actividade física e dispêndio energético	25
1.1.1. – Componentes do dispêndio energético	26
1.2. – Actividade física e saúde	27
1.2.1. – Benefícios da Actividade Física	28
1.3. – Saúde e estilos de vida	30
2) Excesso de peso e obesidade	34
2.1. - Excesso de peso e obesidade em crianças e jovens e o risco na vida adulta	35
2.2. – Prevalência da obesidade	36
2.3. – Tipos de obesidade	36
2.4. – Etiologia da obesidade	38
2.3.1. – Influências hereditárias e ambientais	38
2.3.2. – Inactividade Física	39
2.3.3. – Ingestão excessiva de alimentos	39
2.3.4. – Disfunção glandular	40
2.5. – Excesso de peso e obesidade como factor de risco para a saúde	40

2.5.1. – Hipertensão arterial	41
2.5.2. – Doenças cardiovasculares	42
2.5.3. – Doença vascular periférica	43
2.5.4. – Diabetes melitus	43
2.5.5. - Dislipidémias	44
2.5.6. – Doenças osteoarticulares	45
3) Composição corporal	46
3.1. – Métodos de avaliação da composição corporal	46
3.1.1. - Densimetria	47
3.1.2. – Métodos antropométricos	48
3.1.2.1. – Índice de massa corporal	49
3.1.2.2. – Índice cintura-anca	51
3.1.2.3. – Pregas de gordura cutâneas	53
3.1.3. – Outros métodos	53
3.1.3.1. - Bioimpedância	53
3.1.3.2. - Dexa	55
3.1.3.3. – Reactância por raios infra-vermelhos	55
4) Prescrição do exercício	55
4.1. – Protocolo de avaliação	56
4.2. – Métodos de avaliação da actividade física	57
4.2.1. – Questionários e entrevistas	57
4.2.2. – Monitorização do treino	58
4.3. – Métodos baseados na frequência cardíaca	60
4.4. – Prescrição da intensidade em “MET’s”	60
4.5. – Testes de esforço máximos e submáximos	61
4.6. – Programas recomendados para a perda de massa corporal	62
4.7. – Equilíbrio energético	63
4.8. – Modificação comportamental	64
4.8.1. – Modificação dietética	65
4.8.2. – Exercício físico	65
Capítulo III - Metodologia	
1) Amostra	69
2) Instrumentos e procedimentos	70

2.1.- Medições antropométricas	70
2.1.1. – Massa corporal (kg)	70
2.1.2. – Estatura (cm)	71
2.1.3. – Índice de massa corporal (kg/ m ²)	71
2.1.4. – Pregas de gordura cutâneas	72
2.1.5. – Índice cintura-anca	72
2.2. – Bioimpedância eléctrica	74
2.3. – Determinação do VO ₂ máx.	76
2.4. – Monitorização da marcha	77
2.5. – Monitorização do programa de treinos – “Activo e Saudável”	77
2.6. - Aparelhos utilizados na sala de musculação cardio-fitness do estádio universitário para o treino cardiovascular	79
2.7. - Aparelhos utilizados na sala de musculação cardio-fitness do estádio universitário para o treino de força	80
2.8. - Flexibilidade	81
2.9. – Medição da frequência cardíaca	81
2.10. – Dispêndio energético	81
2.11. - Questionários	82
2.12. – Aconselhamento nutricional	83
3) Análise estatística	83
Capítulo IV – Apresentação e Discussão dos Resultados	
1) Caracterização da amostra	85
1.1. – Comparação entre o início e o fim do programa “Activo e Saudável” na amostra experimental	91
1.2. - Determinação do VO ₂ máx.	92
1.3. - Comparação da amostra experimental com o grupo de controlo	93
2) Questionários	94
2.1. - Questionário da actividade física diária	94
2.2. - Questionário do grau de satisfação com o programa “Activo e Saudável”	97
3) Monitorização do programa de treinos	103
3.1. – Monitorização da marcha	105
4) Orientações nutricionais	106

Capítulo V – Conclusões e Recomendações

1) Conclusões	111
2) Recomendações	113

Capítulo VI - Bibliografia 114

Anexos