



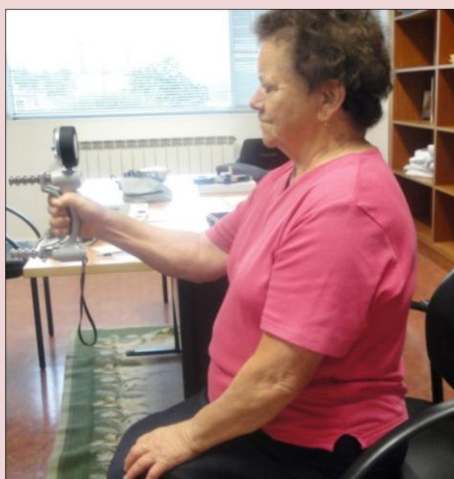
Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano

Ficha técnica

ISSN: 1647-3388

Editor: Vítor P. Lopes

Co-editores: Vítor Rodrigues; Maria João Almeida



*Volume 3, número 1*

*Ano: 2011*

*Nesta edição:*

Feridas crónicas: uma realidade

*Página 2*

Função respiratória e obesidade infantil

*Página 3*

Projecto de Avaliação dos Padrões de  
Actividade Física em Adolescentes da Escola  
Superior de Educação do Instituto Politécnico  
de Bragança

*Página 4*

Efeito da sequência do exercício na sessão de  
treino (aeróbio e força muscular) na resposta  
hemodinâmica

*Página 5*

Relação da Actividade Física com os níveis de  
adiposidade e a aptidão aeróbia em  
adolescentes (10-15 anos)

*Página 6*

A influência do polimorfismo R577X do gene  
ACTN-3 na funcionalidade músculo-esquelética  
em idosas.

*Página 7*

Comparing equations that predict peak VO<sub>2</sub>  
using the 20-m multistage-shuttle run-test in  
6–10-year-old children

*Página 8*

A correlação entre auto-percepção de saúde  
com os preditores de saúde, em idosos

*Página 9*

Avaliação do nível de actividade física e  
percepções sobre exercício em mulheres com  
osteoporose

*Página 10*

Epidemiologia dos Acidentes de Trabalho numa  
unidade hospitalar do Nordeste Transmontano

*Página 11*

## Projecto de Avaliação dos Padrões de Actividade Física em Adolescentes da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança

Camões M. <sup>1,2</sup>Sadio A. <sup>1,2</sup>Lopes V. <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Bragança (ESEB)

<sup>2</sup> Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD)

**Introdução:** Apesar de os benefícios da actividade física (AF) na saúde se encontrarem bem documentados, o comportamento sedentário é característico da civilização moderna. Entre os países que compõem a União Europeia, Portugal é o país que apresenta a maior prevalência de sedentarismo, no entanto, são escassos os estudos feitos entre importantes grupos de risco, como é o caso dos adolescentes onde os hábitos criados supostamente vão determinar comportamentos futuros.

**Objectivo:** Avaliar os padrões de AF dos adolescentes da Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Bragança (ESEB) e a sua relação com outros determinantes de risco cardiovascular.

**Métodos:** Estudo observacional descritivo, de base comunitária, com recolha de dados através de inquérito e de medições objectivas entre Fevereiro e Abril de 2011, em adolescentes com idades compreendidas entre 18-25 anos. O inquérito é constituído por um questionário estruturado com dados socio-demográficos, avaliação comportamental (AF, ingestão de fruta/vegetais/leguminosas, ingestão de álcool, tabaco e drogas) e medições objectivas (peso, estatura, composição corporal, perímetro da cintura e anca, pressão arterial). A população alvo é composta por 1132 alunos (68,3% do sexo feminino) inscritos na ESEB em 2010/2011, de onde foi seleccionada uma amostra aleatória de 288 indivíduos (66,7% do sexo feminino), representativa da ESEB. Para avaliar a AF habitual (último ano) foi usado o questionário estruturado EPIPorto, validado em adultos, explorando os diferentes tipos de actividade (horas de sono, profissional, doméstica, lazer e exercício físico/desporto) e detalhando a duração e a intensidade de cada actividade, compreendendo as 24h habituais de cada indivíduo. Adicionalmente, usou-se os acelerómetros para estimar, de forma objectiva, o dispêndio energético, recorrendo a 4 dias consecutivos (2 dias de semana e 2 dias de fim de semana). Para estimar o dispêndio energético total e por tipo de actividade, recorreu-se ao compêndio de AF baseado nos equivalentes metabólicos de cada actividade (METs). Todos os dados foram recolhidos e analisados em conformidade com as questões éticas impostas pelo estudo em questão.

Em consonância com o objectivo específico, as hipóteses a testar são:

**H1:** Será que, independentemente do peso corporal, os indivíduos do género feminino apresentam maior prevalência de inactividade?

**H2:** Será que o padrão de AF auto-reportado se equivale ao objectivamente medido?

**H3:** Será que o padrão de actividade é constante (semana vs fim de semana)?

**H4:** Será que apesar dos baixos índices de AF habitual, próprios de uma sociedade industrializada, os adolescentes se preocupam em aumentar o dispêndio energético nos tempos livres?

**H5:** Será que existe uma relação de dependência entre determinantes de risco cardiovascular?

**Palavras-chave:** Prevalência, Inactividade Física, Adolescentes, Cluster Comportamental.

