

CONCLUSÕES: A prevalência do sobrepeso e obesidade é elevada. As crianças, sobretudo os meninos, que se deslocam de automóvel e vejam mais de 5 e 6h de televisão/videojogos respectivamente nos dias de semana e nos dias de fim-de-semana têm um risco mais elevado em serem obesas.

CO28 - SEMELHANÇA FAMILIAR NOS NÍVEIS DE ACTIVIDADE FÍSICA. UM ESTUDO EM FAMÍLIAS DO NORDESTE DE PORTUGAL

Catarina Margarida S. Vasques, Vítor P. Lopes, José A.R. Maia, Teresa I. Correia

Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação, Universidade do Porto - Faculdade de Desporto

catarinav@ipb.pt

Um estilo de vida fisicamente activo é factor de efeitos benéficos significativos na saúde. As semelhanças intra-familiares que reflectem factores genéticos e de envolvimento partilhados pelos membros, podem ser importantes determinantes nos níveis de actividade física habitual (AFH). No entanto, na literatura os resultados na semelhança familiar são contro-versos.

PROPÓSITO: analisar a semelhança familiar na AFH, participação desportiva e comportamento sedentário.

MÉTODOS: a amostra foi constituída por 1136 indivíduos pertencentes a 284 famílias (284 pais e 284 pares de irmãos). Com idades compreendidas entre os 6 e os 19 anos ($14 \pm 2,30$). Todas as famílias viviam no Nordeste Transmontano de Portugal (Bragança e Macedo de Cavaleiros). A actividade física foi avaliada através de dois questionários: IPAQ versão curta e Baecke et al. (1982). A correlação intra-familiar ajustada à idade e a heritabilidade foram calculadas com as rotinas FCOR e ASSOC do software S.A.G.E. 5.

RESULTADOS: na AFH e actividade desportiva os indicadores de correlação entre os conjugues são mais elevados (0,26 a 0,52) que entre os pais e os seus filhos (0,08 a 0,24), e do que entre os irmãos (0,13 a 0,51). No indicador de actividades sedentárias as correlações são semelhantes entre todos os graus de parentesco (0,31 a 0,40). Os valores de heritabilidade são todos significativos ($P \leq 0,05$); e variam entre 0,14 e 0,42 nos indicadores de AFH e actividade desportiva. Sendo de $h^2 = 0,49$ na actividade sedentária.

CONCLUSÕES: Estes resultados sugerem que as famílias tendem a assemelhar-se na AFH, na actividade desportiva e no comportamento sedentário. O padrão de correlações indica que os factores de envolvimento têm mais influência do que os factores genéticos na prática de AFH e desportiva. Parece que o comportamento sedentário é mais dependente de factores genéticos do que a AFH e actividade desportiva.

CO29 - IMPACTO DE UM PROGRAMA DE CONTROLO DO PESO NA ACTIVIDADE FÍSICA AVALIADA POR MÉTODOS DIRECTOS E INDIRECTOS

Maria Margarida M. B. Castro, Pedro J. Teixeira, Paulo Nuno Vieira, Marlene N. Silva, Cláudia S. Minderico, Silvia R. Coutinho, Teresa C. Santos, Nanna L. Meyer, Luís B. Sardinha

Laboratório de Exercício e Saúde, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa; Institute for Sport Science and Medicine

margaridacastro1@sapo.pt

INTRODUÇÃO: Os métodos indirectos de actividade física (AF) têm limitações importantes, principalmente na estimação da AF ligeira e moderada, pelo que a utilização de métodos directos como a acelerometria é recomendada. O objectivo deste estudo é comparar medidas indirectas e directas de AF moderada e vigorosa, através da análise do impacto na AF de uma intervenção de controlo do peso.

MÉTODOS: A amostra era constituída por 203 mulheres, de três cohorts (idade, $37,6 \pm 7,1$ anos; IMC, $29,9 \pm 5,2$ kg/m²). Os instrumentos utilizados para avaliar a AF moderada e vigorosa (AFM e AFV, min/sem) aos 12 meses foram a versão curta do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) e um instrumento desenvolvido recentemente, o Obesity-specific Activity Recall (Ob_PAR). Utilizou-se a acelerometria (Actigraph GT1M) como método objectivo de avaliação da AFM e AFV (counts/min). **RESULTADOS:** As participantes aumentaram os minutos por semana de AFM ($+49,2 \pm 302,3$; $p=0,027$) e AFV ($+37,5 \pm 161,6$; $p=0,002$), avaliadas com o IPAQ. Observaram-se também alterações significativas nas categorias de AFM (min/sem) ($+17,2 \pm 82,2$; $p=0,016$) do Ob-PAR. Comparando os três