


Proceedings of the
2nd International Congress of Health and Well-being Intervention

Health and Well-being in the Life cycle (ICHWBI 2021)

1st international conference on human kinesiology (ICOHK)



**International Conference
on Human Kinesiology**

Kinesi Lab 

28th & 29th MAY 2021

**INSTITUTO PIAGET UNIVERSITY
CAMPUS OF VISEU**

Coordination by:
Gustavo Desouzart



**INSTITUTO
PIAGET**

VISEU



RECI

Research in Education and
Community Intervention

**Proceedings of the
2nd International Congress of Health and
Well-being Intervention - ICHWBI 2021
and 1st international conference on human kinesiology - 1st
ICOHK**

**Coordination by
GUSTAVO DESOUZART**

Instituto Piaget

Proceedings of the 2nd International Congress of Health and Well-Being Intervention - ICHWBI2021 and the 1st International Conference on Human Kinesiology – 1st ICOHK

Author by

Instituto Piaget

Coordination by

Gustavo Desouzart

Graphic Design: Luís Batista and Gustavo Desouzart | **Images:** Luís Batista | **Pagination:** Daniela Marins

Edition: Instituto Piaget

Lote 544, 2.º, Av. João Paulo II, 1950-157 Lisboa

T. 21 831 6500

Email: info@viseu.ipiaget.pt ♦ web: <https://ipiaget.org/>

ISBN (e-book): 978-989-759-154-9

Edition - November 2021

Editorial board

Gustavo Desouzart

Experts panel

Zaida Azeredo | Adriana Lourenço | Ágata Vieira | Amândio Dias | Ana Margarida Varela | Beatriz Minghelli | Cândida Alves | Carlos Laranjeira | Carlos Tavares | Cidália Freitas | Denise Soares | Ernesto Filgueiras | Fábio Flores | Fernando Vieira | Isabel Silva | José Sousa | Joaquim Antunes | Luís Silva | Magda Guerra | Manuel Brás | Maria Correia | Maria Graça Pereira | Maria Helena Chéu | Marília Flora | Marta Leyton Roman | Miguel Fernandes | Neide Feijó | Nuno Cordeiro | Paula Rodrigues | Pedro Sá Leite | Poliana Lima | Providência Marinheiro | Rogério Rodrigues | Rosa Martins | Rui Gonçalves | Sabina Valente | Sandra Gagulic | Silvia Silva | Simone Rembold | Sónia Lopes | Valdemar Salselas | Vitor Martinho

This book contains information obtained from authentic and highly regarded sources. This is an edition made for publication of the works resulting from the ICHWBI2021 which are available on Congress website, where the reader will find a significant heterogeneity. Abstracts are ongoing or completed project-based research papers submitted by researchers from various academic degrees. This diversity is also found in the authors' scientific areas, reflecting on the variety of research themes presented at the Congress itself.

Reasonable effort has been made to publish reliable data and information, but the author and publisher cannot assume responsibility for the validity of all materials or the consequences of their use. The authors and publishers have attempted to trace the copyright holder of all material reproduced in this publication and apologize to copyright holder if permission to publish in this form has not been obtained. If any copyright material has not been acknowledged please write and let us know so we may rectify in any future reprint.

Based on ICHWBI2021 abstracts that are available at

<https://healthwellbeingcongress.ipiaget.org/pt-pt/abstracts>

BACKGROUND: O perímetro abdominal (PA) é um indicador de saúde. Este indicador pode, segundo a World Health Organization (1998), de forma precoce, indicar algumas situações de doenças, relacionadas com o aumento do perímetro abdominal. **Objetivos:** Verificar a influência de uma proposta de treino funcional (TF), no perímetro abdominal, de 3 turmas do terceiro Ciclo do Ensino Básico, nas aulas de Educação Física. **Métodos:** Os alunos foram selecionados de 3 turmas do terceiro Ciclo do Ensino Básico, pertencentes ao mesmo professor de Educação Física e do mesmo Estabelecimento de Ensino. Foram analisados 62 alunos (30 rapazes e 32 raparigas), divididos em dois grupos de 31 cada, Grupo Experimental (GE) e Grupo de Controlo (GC), com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos (13,9±0,7). O GE realizou na parte inicial da aula o TF durante 12 semanas, composto por um circuito com 6 estações (1-flexões de braços, 2-agachamentos, 3-abdominais, 4- tricipedes no banco sueco, 5-lombares, 6-afundos frontais alternando a perna). O circuito foi realizado duas vezes, cada estação tinha a duração de 40 segundos (``), intervalado por 20`` de descanso entre estações. As medidas do Perímetro abdominal (PA) foram realizadas com base nos procedimentos descritos por Jolliffe et al. (2007) e o programa FitEscola. A análise estatística foi realizada no programa SPSS v.19, analisados os parâmetros de tendência central e de dispersão (média ± DP). Utilizamos o *t-test* (amostras relacionadas) para verificar a existência de diferenças significativas entre o pré teste e pós teste para os 2 grupos. **Resultados:** Após análise dos resultados, no primeiro momento (M1) de avaliação, a maioria da amostra encontra-se na zona saudável. No segundo momento de avaliação (M2) podemos constatar alterações generalizadas nos parâmetros avaliados para os 62 alunos da amostra. Ao analisar as alterações do PA entre os grupos (GE e GC), observamos melhorias significativas em ambos os grupos ($p < 0,05$), constatamos que o grupo GE apresentou uma redução mais significativa do PA (GE $P = 0,000$, GC $P = 0,002$). Na comparação dos dois momentos de avaliação, verificamos que o GC teve um aumento na média do peso, o GE não sofreu alterações relevantes, manteve sensivelmente o mesmo peso médio. **Conclusão:** Observamos que o Treino Funcional, devidamente planeado e acompanhado pelo professor de Educação Física, parece ser eficaz na diminuição do PA e consequentemente na melhoria da saúde dos alunos.

Keywords: Treino Funcional; Perímetro abdominal.

References:

- Boneva, A.; Boyanov, M. (2011). *Age-related changes of body composition and abdominal adipose tissue assessed by bio-electrical impedance analysis and computed tomography*. *Endocrinol Nutr*; 58 (9): 472-7.
- Jolliffe, C. J., & Janssen, I. (2007). *Development of age-specific adolescent metabolic syndrome criteria that are linked to the Adult Treatment Panel III and International Diabetes Federation criteria*. *J Am Coll Cardiol*, 49(8), 891-898.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (1998). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of the WHO Consultation on Obesity*. Geneva: World Health Organization; 1998. Disponível em http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html, acesso em 06/10/2010

P200

Bragança an aging district and neurodegenerative diseases

Helena Pimentel^{1,2}; Carlos Magalhães^{1,2}; Augusta Mata^{1,2}; Justina Silvano³; Adília Fernandes^{1,2}

¹ Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal, adilia@ipb.pt

BACKGROUND: The territory is considered low density due to criteria related to demographic, economic, urban, institutional and relational aspects [2]. The total number of elderly people in the district is 124121 [4]. A marked loss of population and a continuous and marked aging has occurred in this district. **Objectives:** To compare the aging index in Bragança district with the national one and identify the most prevalent neurodegenerative diseases in the district. **Methods:** Descriptive statistics were used to synthesize the demographic data collected from INE [3] and the epidemiological ones of neurodegenerative diseases active diagnoses provided by the Northeast Local Health Unit [5]. **Results:** Bragança's district aging index is very high in Bragança (221) and alarmingly very high in less populated municipalities such as Vinhais (615,4) and Torre de Moncorvo (476,5) [4]. To what neurodegenerative diseases active diagnoses concern, it was possible to verify that they have a considerable expression in the territory with 1596 cases of Dementia, 659 of Parkinson's and 78 of Multiple Sclerosis [5]. **Discussion and Conclusion:** Neurodegenerative diseases increase with age, as they do at the European level[1] as well as they interfere both with quality of life of the patient and the family with high social costs. In this region there is also the difficulty in accessing health care and social support for families, as they are few or nonexistent.

Acknowledgements: Programa de Cooperação Transfronteiriça, Interreg V-A Espanha-Portugal (POCTEP) 2014-2020.

Keywords Neurodegenerativas, índice de envelhecimento.

References:

- [1] Alzheimer Europe. *Dementia in Europe Yearbook 2018: Comparison of National Dementia Strategies in Europe*, Luxembourg, ISBN 978-99959-995-4-4, 2018.
- [2] Chamusca, P. *Governança e participação: entre a legitimação dos processos de gestão territorial e o agravar das divisões e da subordinação*. *Cadernos de Geografia*, n.º 2. FLUP, Porto, 2010.
- [3] INE. *População residente (N.º) por Local de residência (NUTS - 2013), Sexo e Grupo etário; INE, Estimativas anuais da população residente, 2019*.
- [4] INE. *Índice de envelhecimento (N.º) por Local de residência (Distrito/ Região): Estimativas anuais da população residente, 2019*.
- [5] ULSNe. *Unidade Local de Saúde do Nordeste. Serviço de estatística, 2019*.

P202

Relação entre Qualidade do Sono e Consumo Alimentar

Nuno Lima¹, Ana Pereira^{1,3}, António Fernandes^{2,3}

¹ Escola Superior de Saúde de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal;

² Escola Superior Agrária de Bragança, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal;

³ CIMO - Centro de Investigação de Montanha, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal.

INTRODUÇÃO: O sono está associado a vários processos hormonais e metabólicos do organismo e é importante na manutenção da homeostasia metabólica (Sharma & Kavuru, 2010). As funções mais importantes do sono são a restauração das funções do corpo, síntese de proteínas e a prevenção da letargia. De acordo com estudos epidemiológicos, existe relação entre a duração do sono e a dieta (Zadeh & Begum, 2011). **Objetivos:** Verificar se existe relação entre a qualidade do sono e o consumo alimentar. **Métodos:** Foi realizado um estudo transversal, observacional e analítico numa amostra não probabilística constituída por 132 indivíduos. Como instrumentos de recolha de