

# ACTIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E LAZER

A INFÂNCIA E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

Coordenação:  
Beatriz Oliveira Pereira  
Graça Simões de Carvalho

Edição apoiada por:



Universidade do Minho  
Centro de Investigação em Promoção da  
Literacia e Bem-Estar da Criança (LIBEC)



Lidel – edições técnicas, lda

LISBOA — PORTO

e-mail: [lidel@lidel.pt](mailto:lidel@lidel.pt)

<http://www.lidel.pt> (Lidel on-line)

(site seguro – certificado pela Thawte)

 Novidade

 Em Preparação

EDIÇÃO E DISTRIBUIÇÃO



Lidel – edições técnicas, lda

SEDE: Rua D. Estefânia, 183, r/c Dto. 1049-057 Lisboa

Dep. Vendas/Internet: 21 351 14 45/8 – depvendas@lidel.pt

Revenda: 21 351 14 43 – revenda@lidel.pt

Formação/Marketing: 21 351 14 45 – formacao@lidel.pt – marketing@lidel.pt

Ensino Línguas/Exportação: 21 351 14 42 – depinternational@lidel.pt

Periódicos: 21 351 14 41 – periodicos@lidel.pt

Tesouraria: 21 351 14 47 – tesouraria@lidel.pt

Fax: 21 352 26 84 - 21 357 78 27

Linhas de Autores: 21 317 32 55 – edicoesmed@lidel.pt

Fax: 21 317 32 59

LIVRARIAS/FILIAIS:

LISBOA: Av. Praia da Vitória, 14 – 1000-247 – livrarialx@lidel.pt

Tel.: 21 354 14 18 – Fax: 21 317 32 59

PORTO: Rua Damião de Góis, 452 – 4050-224 – delporto@lidel.pt

Tel.: 22 557 35 10 – Fax: 22 550 11 19

Copyright © Setembro de 2006

LIDEL – Edições Técnicas, Lda.

ISBN-13: 978-972-757-423-0

ISBN-10: 972-757-423-8

Impressão e acabamento: Tipografia Lousanense, Lda. – Lousã

Dep. Legal: n.º 246980/06

Capa: José M. Ferrão – Look-Ahead

Os nomes comerciais referenciados neste livro têm patente registada



Este pictograma merece uma explicação. O seu propósito é alertar o leitor para a ameaça que representa para o futuro da escrita, nomeadamente na área da edição técnica e universitária, o desenvolvimento massivo da fotocópia.

O Código do Direito de Autor estabelece que é crime punido por lei, a fotocópia sem autorização dos proprietários do *copyright*. No entanto, esta prática generalizou-se sobretudo no ensino superior, provocando uma queda substancial na compra de livros técnicos. Assim, num país em que a literatura técnica é tão escassa, os autores não sentem motivação para criar obras inéditas e fazê-las publicar, ficando os leitores impossibilitados de ter bibliografia em português.

Lembramos portanto, que é expressamente proibida a reprodução, no todo ou em parte, da presente obra sem autorização da editora.

COORDENADORAS/CO-AUTORAS

**DOUTORA BEATRIZ OLIVEIRA**

Professora Associada com Afectação em Física, Instituto de Estudos de Física, em Promoção da Literacia e Bem-Estar da Criança

**DOUTORA GRAÇA SIMÕES**

Professora Catedrática do Departamento de Estudos da Criança da Universidade de Lisboa, em Literacia e Bem-Estar da Criança

CO-AUTORES:

**Zélia Caçador ANASTÁCI**

Assistente do Departamento de Estudos da Criança da Universidade de Lisboa

**Ágata ARANHA**

Professora do Departamento de Estudos da Criança (UTAD).

**José ARANHA**

Professor Auxiliar do Departamento de Estudos da Criança (UTAD).

**Francisco BAPTISTA**

Assistente na Escola de Educação Especial Fafe.

**Maria Torcato BAPTISTA**

Docente da Escola do Ensino Secundário de Vila Verde

**Francisco CARREIRO**

Professor Catedrático do Departamento de Física, Universidade de Lisboa.

**Isabel Mourão CARVALHO**

Professora Associada do Departamento de Física, Universidade do Douro (UTAD).

**Carlos CARVALHO**

Professor Associado do Departamento de Física, Universidade de Maia.

# ACTIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES AVALIADA POR ACELEROMETRIA. DIFERENÇAS ENTRE GRUPOS ETÁRIOS E GÉNERO

Vítor Lopes, Catarina Vasques, João C.V. Ferreira e José A. R. Maia

## RESUMO

Existe um consenso generalizado, na comunidade científica, de que a actividade física (AF) tem efeitos benéficos sobre o estado de saúde individual. A infância e a adolescência são consideradas os períodos da vida mais adequados para a promoção e aquisição de hábitos de AF. A identificação de grupos com níveis distintos de AF é um aspecto importante para os sistemas de vigilância e promoção da AF. O propósito desta investigação foi avaliar as diferenças entre géneros e grupos etários nos níveis de AF de crianças e adolescentes. A amostra incluiu 103 sujeitos (49 meninas e 54 meninos) agrupados em três grupos: grupo 1 (6 a 11 anos de idade, 16 meninos e 16 meninas); grupo 2 (12 a 15 anos de idade, 23 meninos, 25 meninas) e grupo 3 (16 a 18 anos de idade, 15 meninos e 8 meninas). A AF foi avaliada com o acelerómetro CSA 7164 durante 7 dias consecutivos. Através de um programa concebido para o efeito (Trost *et al.*, 2002) foram calculados os totais de minutos diários de AF moderada a vigorosa (AFM), vigorosa (AFV) e muito vigorosa (AFMV) e os períodos contínuos de 20, 10 e 5 minutos de AFM e AFV. As diferenças entre os meninos e meninas e entre os grupos etários foram analisadas através do teste de Kruskal-Wallis. Foram encontradas diferenças significativas na AFM, AFV e AFMV entre os meninos e as meninas e entre os diferentes grupos etários, ocorrendo um decréscimo da AF ao longo da idade. No grupo 1 foram encontradas diferenças significativas entre os géneros apenas na AFV. No grupo 2 foram encontradas diferenças significativas entre os meninos e as meninas na AFM e na AFV. No grupo 3 foram encontradas diferenças entre os géneros na AFV e na AFMV. Em todos os casos os meninos eram mais activos do que as meninas.

## 1. Introdução

As recomendações do Centro de Controlo de Doenças dos USA (CDC), da Associação Americana de Cardiologia, do colégio Americano de Medicina, da Organização Mundial de Saúde e da Associação Portuguesa de Cardiologia relativamente à importância da actividade física (AF) na redução dos factores de risco de doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão, osteoporose, níveis elevados de colesterol e depressão mostram a relevância inegável da AF na saúde.

A inactividade física é considerada a segunda causa de morte nos EUA e contribui para tal a obesidade, sendo responsável por 1 em cada 10 mortes (Booth *et al.*, 2000).