

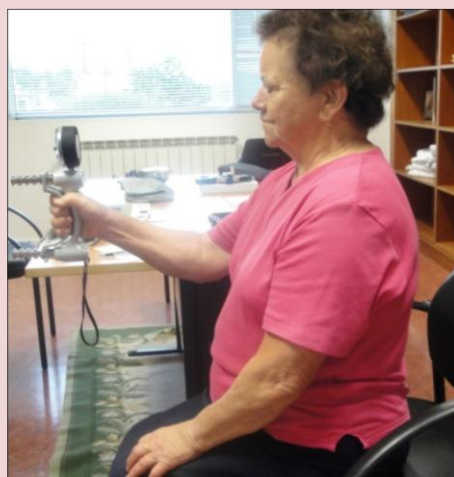


Ficha técnica

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 VO₂
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. ^{1,2}Sadio A. ^{1,2}Lopes V. ^{1,2}

¹ Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Bragança (ESEB)

² 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.

