

nas escolares espaços de oferta de alimentos saudáveis. Educar um aluno a escolher o que há de mais saudável para ele e para a humanidade é primordial para formá-lo cidadão.

Palavras Chave: Obesidade infantojuvenil gestores escolares cantinas

P51

Percentagem de massa gorda alta e muito alta: que preditores?

Bebiana Sabino, Ana José Rodrigues, Octávio Jesus, Rogério Azevedo, Ricardo Vasconcelos, Maria João Almeida

Universidade do Porto
Universidade da Madeira
bebianasabino7@hotmail.com

Introdução: Os objetivos deste estudo são: estudar a associação entre níveis de obesidade, aptidão aeróbia e comportamentos alimentares; e determinar os preditores (grupo prática desportiva, idade, comportamentos saudáveis, vaivém e sexo) de uma percentagem de massa gorda (%MG) alta ou muito alta. **Métodos:** A amostra é constituída por 768 alunos (398 rapazes e 370 raparigas), de duas escolas da Região Autónoma da Madeira, com idades entre os 10 e os 17 anos. Os participantes foram avaliados nos seguintes parâmetros: altura, peso, prega de adiposidade subcutânea tricipital e geminal e posteriormente calculada a %MG (Slaughter et al., 1988). A capacidade aeróbia foi determinada através do teste motor do vaivém (Cooper Institute of Aerobics Research, 2007). Os comportamentos alimentares foram aferidos através de um questionário alimentar (Sabino, 2008), e do qual foram determinados os seguintes scores: frequência de consumo de alimentos processados e bebidas açucaradas; conhecimento dos frutos e vegetais; envolvimento; atitude face aos frutos e vegetais; e comportamentos alimentares saudáveis. **Resultados:** Dos sujeitos avaliados, 20.3% apresentam uma %MG moderadamente alta e 31.8%, alta ou muito alta. Mais de metade da amostra (52.3%) foi classificada abaixo da Zona de Aptidão Física Saudável no desempenho do teste motor do vaivém. Verificou-se uma associação negativa entre a %MG e: o vaivém ($r=-.61$, $p<.001$, nos rapazes e $r=-.40$ $p<.001$, nas raparigas); o consumo de alimentos processados ($r=-.21$; $p<.001$, nos rapazes e $r=-.14$; $p<.001$, nas raparigas); o consumo de bebidas açucaradas ($r=-.12$; $p<.001$, nas raparigas). **Conclusões:** Ser do sexo feminino, encontrar-se abaixo da ZSAF e ser mais novo, são fatores de risco significativos para possuir uma %MG alta e/ou muito alta.

Palavras Chave: percentagem de massa gorda, comportamentos alimentares, capacidade aeróbia, adolescentes.

ATIVIDADE FÍSICA

P13

Atividade física na gravidez e a sua influência nos ganhos ponderais

Paula Ribeiro Santos, Miriam Couto, Luisa Soares, Sandra Abreu, Carla Moreira, Pedro Silva, Margarida Ferreira, Rute Santos, Pedro Moreira, Nuno Montenegro, Jorge Mota

Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto
Centro de investigação em Atividade física e laser _ FADEUP_IPP
Instituto Superior da Maia
Departamento de obstetrícia e ginecologia- H.S.J. Faculdade de Medicina da Universidade do Porto
paulaclara@estsp.ipp.pt

Introdução: Comparativamente às grávidas com um peso saudável, as grávidas com excesso de peso ou obesidade têm um risco

aumentado de diabetes gestacional, pré-eclâmpsia, parto induzido, cesariana, prematuridade e macrosomia. Existem várias recomendações quanto à prática de atividade física. Vários estudos revelam que esta prática tem efeitos positivos no que diz respeito ao cumprimento das recomendações do ganho ponderal na gravidez. No entanto, alguns estudos revelaram não haver diferenças no ganho ponderal materno entre grávidas que praticam e as que não praticam exercício. **Objetivo:** Verificar a relação entre a atividade física na gravidez e os ganhos ponderais gestacionais. **Métodos:** Trata-se de um estudo observacional analítico longitudinal numa Coorte de mulheres grávidas que realizaram as suas ecografias de vigilância no Hospital de S. João. Foram avaliadas 47 grávidas. Cada mulher foi pesada na mesma balança eletrónica (SECA 888) em cada trimestre da gravidez e no pós-parto para verificar os ganhos ponderais e usou um acelerómetro durante 7 dias consecutivos para medir a quantidade de atividade física realizada em cada trimestre. **Resultados:** A média do ganho ponderal durante a gravidez foi de $14.47\text{kg} \pm 5.279$. Cerca de 44.7% das mulheres cumpriram as recomendações do Institute of Medicine, enquanto 46.8% não cumpriram por excesso e 8.5% não cumpriram por defeito. Foi possível verificar não haver relação entre o cumprimento das recomendações de exercício físico e atividade física na gravidez com os ganhos ponderais gestacionais categorizados segundo as recomendações do IOM ($P \geq 0.05$). **Conclusão:** Este estudo sugere não haver diferença entre as grávidas que praticam atividade física e as que não praticam, em relação aos ganhos ponderais gestacionais.

Palavras Chave: Atividade física; Ganho ponderal; Gravidez

P14

Efeito Adicional do Exercício Anaeróbio Localizado na Região Abdominal num Programa de Exercício

Andreia Noites, G Sousa, A Vieira, M Couto

ESTSP
andreianoites@gmail.com

Introdução: A obesidade é uma causa de incapacidade e morte prematura, sendo fundamental a sua prevenção primária, que inclui medidas como a prática de exercício físico. No entanto, existe controvérsia relativamente ao tipo, intensidade e duração mais efetivos. **Objetivos:** Verificar se o exercício anaeróbio localizado na região abdominal tem efeito adicional ao exercício aeróbio na gordura abdominal, níveis de colesterol total e triglicéridos, e secundariamente, avaliar a eficácia do treino combinado na resistência muscular abdominal. **Métodos:** A amostra foi constituída por 14 voluntárias do sexo feminino, saudáveis e previamente sedentárias, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, distribuídas aleatoriamente pelo grupo experimental ($n=8$), que realizou três séries de dez repetições máximas de quatro exercícios abdominais procedidos de 50 minutos de exercício aeróbio em cicloergómetro a 50% do volume máximo de oxigénio, e pelo grupo controlo ($n=6$), que realizou apenas o protocolo do exercício aeróbio. Foram realizadas, em média, 3 sessões semanais por um período de 8 semanas. Para avaliação antes, a meio e após a implementação do programa de exercício recorreu-se a análises clínicas, perimetria, bioimpedância e teste de resistência abdominal. **Resultados:** O grupo experimental sofreu tendencialmente uma diminuição da circunferência abdominal, da % de gordura no tronco e dos níveis de colesterol total e, também, um aumento significativo da resistência muscular abdominal ($X^2=6,867$; $p=0,032$). **Conclusão:** O exercício anaeróbio localizado na região abdominal procedido de exercício aeróbio parece ter maior efeito na redução de gordura abdominal e nível de colesterol total e, também, no aumento da resistência muscular abdominal, comparativamente ao exercício aeróbio isolado. **Palavras Chave:** Exercício anaeróbio na região abdominal; Obesidade, gordura abdominal

