

## V CONGRESSO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

### ESTILOS DE VIDA - SUAS REPERCUSSÕES NA ACADEMIA

Autoras:

MELO, Manuela da Cunha e Silva; GOMES, Lisa Alves; CANDEIAS, Analisa  
Professoras na Universidade do Minho - Escola Superior de Enfermagem e  
Doutorandas da Universidade Católica Portuguesa - ICS

[mmelo@ese.uminho.pt](mailto:mmelo@ese.uminho.pt); [lgomes@ese.uminho.pt](mailto:lgomes@ese.uminho.pt); [acandeias@ese.uminho.pt](mailto:acandeias@ese.uminho.pt)

## RESUMO:

A alimentação e a actividade física são dois pilares fundamentais para a promoção da saúde, prevenção da doença e para a melhoria da saúde.

Quando surge a preocupação com o controlo do peso, só com a junção da mudança dos padrões alimentares e de uma vida activa se conseguirá atingir o sucesso.

A actividade física regular traz benefícios para a saúde a vários níveis: físico, psicológico e social.

Durante décadas, a prática da actividade física foi descurada. Só, actualmente, quando as pessoas se deparam com as doenças que, de dia para dia, surgem em maior número e mais precocemente é que se começa a discutir e a reflectir sobre estes assuntos.

Presentemente, o controlo de peso tem sido o grande impulsionador das pessoas para a prática da actividade física.

A presente pesquisa insere-se no âmbito das questões relacionadas com a obesidade e com o exercício físico e adquire os seus contornos nos desenvolvimentos de investigações portuguesas sobre estilos de vida saudáveis, aumento da morbilidade e mortalidade associada à obesidade.

Palavras-chave: Estilos de vida; actividade física; exercício físico, obesidade; sedentarismo.

## ABSTRACT:

The food and physical activity are two fundamental pillars for health promotion, disease prevention and health improvement.

When there is a preoccupation with weight control, to achieve success it is necessary to change eating patterns and have an active life.

Regular physical activity brings health benefits at various levels: physical, psychological and social.

For decades, the practice of physical activity has been neglected. Only now, when people are faced with diseases that appear in larger number and sooner, does one begin to discuss and reflect on these issues.

Currently, weight control has been the major factor for people to practice

physical activity.

This research falls within the scope of issues related to obesity and physical exercise and is development in the Portuguese research on healthy lifestyles, increased morbidity and mortality associated with obesity.

Keywords: lifestyles, physical activity, exercise, obesity, sedentary lifestyle.