ESTUDO DE VARIÁVEIS BÍOSSOCIAIS NUMA POPULAÇÃO INFANTO-JUVENIL ORIUNDA DE MEIOS DISTINTOS.

Moreno, Duarte; Vasconcelos, Olga

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física,
Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objectivos: Cada indivíduo insere-se num determinado envolvimento ao qual se adapta, com o qual interage e, sempre que possível, o adapta às suas necessidades (e.g. Gomes, 1996). É objectivo do estudo identificar as variáveis biossociais que possam caracterizar semelhanças e diferenças entre os sujeitos de dois contextos (rural e urbano), em função do sexo. *Material e métodos:* A amostra é constituída por 204 sujeitos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os onze e os quinze anos, provenientes de meios distintos, sendo um grupo (n=100) originário de um centro urbano - Matosinhos, e outro, oriundo de um meio rural (n=104), em Trás-os-Montes. Para determinar os indicadores biossociais utilizámos o questionário CYLSI (Children and Youth Life Style Inventory), adaptado de Renson e Vanreusel (1990), que permite avaliar o estilo de vida na infância e adolescência. Os procedimentos estatísticos utilizados foram a média e o desvio padrão, a Anova Factorial, o coeficiente de correlação r de Pearson, as tabelas de contingência e o teste de ajustamento não paramétrico do Qui-quadrado. O nível de significância foi de $p \leq 0,05$. *Principais resultados e conclusões:* i) A distância do local de residência à escola e o meio de transporte utilizado apresentam diferenças significativas entre os dois contextos. No meio urbano, as crianças residem mais próximo da escola, deslocando-se com mais frequência a pé ou de transporte particular. No meio rural residem mais longe e utilizam com mais frequência o transporte público; ii) no tempo ocupado em actividades dentro e fora de casa, destacam-se diferenças significativas entre os dois meios, mais evidenciadas no sexo feminino, referentes ao visionamento de televisão e à ajuda aos pais na sua profissão; a utilização mais frequente do computador é superior por parte dos rapazes do meio urbano; iii) nas actividades praticadas fora de casa encontramos diferenças significativas na ida ao cinema e a bailes ou discotecas. As crianças do meio urbano vão com bastante mais frequência ao cinema e com menos frequência a bailes ou discotecas; iv) em relação aos hábitos de sono, verificamos diferenças significativas entre os dois meios nas horas de deitar e levantar. As crianças do meio rural tendem a deitar-se mais cedo e levantar-se mais cedo que as do meio urbano. Constata-se também que, em ambos os meios, os hábitos de sono estão de alguma forma dependentes do horário escolar; v) as crianças do meio urbano possuem uma diversidade de materiais e equipamentos desportivos significativamente superior às do meio rural.; vi) na utilização do espaço habitual de jogo ou brincadeira, as crianças do meio rural apresentam valores significativamente superiores de preferência pela rua. As do meio urbano utilizam significativamente mais o quintal ou pátio da residência e o jardim público; vii) na participação sócio-cultural e desportiva, verifica-se um baixo nível de filiação a clubes, associações de cultura e desporto, nos dois meios.

Palavras-chave: meio rural e urbano, crianças e jovens, indicadores biossociais.

dumoreno@netcabo.pt

UM NOVO INSTRUMENTO PARA AVALIAR AS OPORTUNIDADES DE ESTIMULAÇÃO MOTORA PARA CRIANÇAS NA CASA FAMILIAR - O AHMED-SR.

Rodrigues, L. Paulo; Gabbard, Carl

Instituto Politécnico Viana do Castelo, Portugal; Texas A&M University, USA.

Introdução e objectivos: Nos últimos 40 anos, a investigação em desenvolvimento humano tem devotado um enorme esforço na tentativa de decifrar as relações entre o ambiente familiar e aspectos selectivos do percurso de desenvolvimento da criança. Fruto disso, as influências ambientais são vistas como factores determinantes para o percurso de desenvolvimento das crianças, e entre estas poucos duvidarão de que a casa de família cumpre um papel relevante como primeiro agente proporcionador de contextos para aprendizagem e desenvolvimento, em especial nas primeiras idades. Apesar de alguns dos mais notáveis instrumentos utilizados nesta área possuírem na sua estrutura itens associados com o desempenho ou estimulação motora (veja-se o caso do HOME Inventory de Caldwell & Bradley, 1984), continua a não existir na literatura internacional qualquer medida válida que possibilite avaliar a casa familiar na sua relação com o desenvolvimento motor infantil (e.g. Abbot et al., 2000). O trabalho aqui apresentado relata o nosso esforço para preencher este vazio, criando um novo instrumento de investigação que se propõe avaliar a quantidade e qualidade de oportunidades para desenvolvimento motor presentes no ambiente familiar de crianças até aos 42 meses de idade - o AHMED-SR (Affordances in the Home Environment for Motor Development - Self Report).

Material e métodos: Após extensa revisão bibliográfica, consultas a um painel de especialistas e testagem piloto, o AHMED-SR resultou num questionário adequado à idade da criança e constituído por perguntas de fácil resposta. Com o objectivo de testar as suas qualidades psicométricas, os resultados de 371 famílias de crianças portuguesas foram, num primeiro momento, sujeitos a uma análise factorial confirmatória de forma a estabelecer a validade estrutural do instrumento.

Principais resultados e conclusões: Os resultados confirmaram a nossa hipótese inicial de que a organização das oportunidades de prática na casa de família se divide em cinco factores: Espaço exterior, Espaço interior, Variedade de estimulação, Brinquedos de estimulação motora fina, e Brinquedos de estimulação motora grossa. Num segundo momento foi testada a relação entre o nível de desenvolvimento motor de 50 crianças e os resultados obtidos no AHMED-SR. Os resultados encontrados permitem-nos concluir que (1) o AHMED-SR possibilitou a identificação de uma estrutura bem marcada na forma como as oportunidades de estimulação motora estão organizadas na casa de família; e (2) apesar das limitações impostas pela falta de diversidade nos níveis de desenvolvimento motor da amostra, parecem existir relações optimizadas entre o número e variedade de oportunidades existentes na casa e o nível de desempenho motor evidenciado pelas crianças que lá habitam. Em conclusão, o AHMED-SR parece ser um instrumento promissor para avaliação da estimulação proporcionada na casa familiar de crianças até aos 42 meses de idade. Mais estudos e maiores amostras serão no entanto necessários para confirmar a robustez e estabilidade das suas propriedades psicométricas.

Palavras-chave: desenvolvimento motor, avaliação, motricidade infantil.

lprodrigues@ese.ipvc.pt

VALIDAÇÃO CRUZADA DO INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE PARA HOMENS JOVENS.

Glaner, Maria Fátima; Rosário, Wagner C.
Universidade Católica de Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Introdução e objetivos: Uma menor incidência de doenças crônicas-degenerativas, bem como um menor risco de desenvolvê-las, está associado a uma boa aptidão cardiorrespiratória, podendo esta ser expressa pelo consumo máximo de oxigênio (VO2 max). O VO2 max depende muito mais do nível de atividade física (NAF) do que do potencial genético. Ultimamente tem-se recomendado, a nível mundial, o uso do IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) para verificar o NAF em diferentes populações, com propósitos de orientar possíveis programas de intervenção de atividade física. Diante do exposto e da necessidade de buscar a melhor forma de estimar o NAF, para poder-se prescrever atividades físicas adequadamente, este estudo teve por propósito verificar se o IPAQ apresenta validade concorrente perante o VO2 max, para classificar homens jovens quanto aos diferentes níveis de atividade física. *Material e métodos:* A amostra foi composta por 40 homens, com idade = $25,10 \pm 3,42$ anos; índice de massa corporal = $23,49 \pm 2,49$ kg/m²; % de gordura = $14,36 \pm 4,56$ (impedância bioelétrica - Biodynamics 310); VO2 max = $53,24 \pm 5,04$ ml/kg/min. O VO2 max foi obtido a partir do teste de Cooper (12 min). Adotou-se como critério para validação um VO2 max igual ou maior que 44 ml/kg/min como recomendado para uma boa saúde. Abaixo deste valor foi considerado como não recomendado. O IPAQ aplicado foi a versão curta. Os sujeitos que foram classificados pelo IPAQ de sedentários a irregularmente ativos A, compuseram o grupo dos que não possuem NAF recomendado para uma boa saúde. Os que foram classificados de ativos a muito ativos compuseram o grupo dos que possuem um NAF recomendado para uma boa saúde. Os dados obtidos foram analisados através do coeficiente de contingência e Kappa.

Principais resultados e conclusões: Os resultados indicaram que 17 homens (42,5%) foram classificados concomitantemente pelo IPAQ e VO2 max com níveis de atividade física e aptidão cardiorrespiratória, respectivamente, recomendados para uma boa saúde e, dois homens (5%) foram classificados concomitantemente pelo IPAQ e VO2 max com níveis de atividade física e aptidão cardiorrespiratória, respectivamente, recomendados para uma boa saúde. Por outro lado, 21 homens (52,5%) apresentaram um VO2 max igual ou maior que 44 ml/kg/min e o IPAQ classificou-os do sedentário ao irregularmente ativo A. O coeficiente de contingência foi = 0,194 e o Kappa = 0,075, ambos indicando uma fraca concordância entre os NAF e VO2 max. Face aos resultados obtidos conclui-se que o IPAQ tende a subestimar o NAF destes homens jovens, e não seria o instrumento mais indicado para verificar o NAF em homens com características semelhantes às dos homens deste estudo, principalmente quando a partir dos resultados obtidos queira-se adotar possíveis políticas de intervenção na promoção da atividade

física. Isto poderia induzir com que o NAF a ser recomendado, após a aplicação do IPAQ, estaria abaixo do patamar mínimo de manutenção ou aumento da aptidão cardiorrespiratória.

Palavras-chave: atividade física, IPAQ, validação.

mfglaner@pos.ucb.br

REPRODUTIBILIDADE DE INSTRUMENTOS DE MEDIDA DIRECIONADOS À AVALIAÇÃO DA PRÁTICA HABITUAL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES.

Lopes, Cynthia C.; Guedes, Dartagnan P.; Pinto, Joana ER.
Universidade Estadual de Londrina, Paraná, Brasil.

Introdução e objetivos: Na tentativa de monitorar o nível de prática da atividade física em segmentos específicos da população, encontra-se disponível na literatura uma grande variedade de opções quanto aos métodos a serem empregados na coleta das informações. Cada um dos métodos apresenta características próprias e, portanto, demonstra vantagens e limitações que necessitam ser consideradas quando de sua utilização. A despeito de suas limitações, entre os métodos mais frequentemente utilizados, destacam-se os questionários construídos com intuito de se levantar informações específicas equivalentes às atividades realizadas no cotidiano. Neste particular, em função das fortes evidências quanto ao atendimento dos critérios de validação e de praticidade, mais recentemente dois questionários tem recebido maior atenção: o Questionário Internacional de Atividade Física e o questionário preconizado por Baecke e colaboradores. O objetivo do presente estudo foi analisar a reprodutibilidade, mediante réplicas de aplicação de ambos os questionários, em amostra representativa de adolescentes matriculados em escolas da rede estadual de ensino fundamental e médio do município de Londrina, Paraná, Brasil.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 161 adolescentes (92 moças e 69 rapazes) com idades entre 12 e 18 anos. Ambos os questionários foram aplicados em cada adolescente individualmente, em um mesmo momento, um após o outro, com intervalo entre a primeira e a segunda aplicação de duas semanas. Com relação ao Questionário Internacional de Atividade Física, selecionou-se indicadores quanto ao tempo despendido em atividades de moderada-a-vigorosa intensidades e em atividades desempenhadas na posição sentada. No que se refere ao questionário preconizado por Baecke e colaboradores, optou-se por considerar em separado indicadores associados às atividades desempenhadas habitualmente no trabalho, na prática de esportes/exercícios físicos e no lazer. Para análise estatística das informações utilizou-se do coeficiente de correlação intraclass (R) e dos procedimentos propostos por Bland-Altman.

Principais resultados e conclusões: Quanto às réplicas de aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física, os resultados apontaram valores de R entre 0,66 e 0,89 para o tempo despendido em atividades de moderada-a-vigorosa intensidades e entre 0,28 e 0,80 para o tempo despendido em atividades desempenhadas na posição sentada. As informações associadas às réplicas de aplicação do questionário preconizado por Baecke e colaboradores indicaram valores de R entre 0,41 e 0,85 para as atividades desempenhadas habitualmente no trabalho, entre 0,69 e 0,84 na prática de esportes/exercícios físicos e entre

0,52 e 0,79 no lazer. As dimensões dos valores de R se apresentaram discretamente mais elevadas, em ambos os questionários, nos adolescentes com mais de 14 anos de idade. A disposição do conjunto de dados plotados nos diagramas de dispersão construídos com base nos procedimentos propostos por Bland-Altman e a magnitude dos valores de R encontrados sugerem aceitável utilização de ambos os questionários em futuros estudos direcionados à avaliação e ao acompanhamento dos níveis habituais de prática da atividade física em adolescentes pertencentes a esta população.

Palavras-chave: atividade física, instrumentos de medida, reprodutibilidade.

darta@sercomtel.com.br

GASTO ENERGÉTICO DE CRIANÇAS E JOVENS EM ATIVIDADES FÍSICAS SEDENTÁRIAS.

Duarte, Fátima; Simoni, Clarissa Rios; Chang, Angela.
Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina,
Florianópolis, Brasil.

Introdução e objetivos: A importância da atividade física desde a infância na promoção de saúde, na prevenção da obesidade e de uma variedade de doenças crônicas não transmissíveis, está amplamente divulgada na literatura. Embora se obtenha alguns benefícios de programas de exercícios regulares ou atividades físicas, de intensidade baixa ou moderada, muitos dos benefícios da atividade física são obtidos de forma dose-resposta. Não se sabe ainda qual a quantidade de atividade física necessária para as crianças se envolverem regularmente, com o objetivo preventivo e mesmo curativo. Estudos de atividades físicas em adultos utilizam medidas de gasto energético (GE) em atividades comuns, sendo os valores utilizados como referência os publicados em 1993, no Compêndio de Atividade Física. Uma referência semelhante de GE para crianças não existe, sendo desconhecidos os GEs de muitas atividades realizadas no dia a dia delas. O objetivo do estudo é o de determinar o GE (em termos de consumo de oxigênio) em atividades realizadas normalmente.

Material e métodos: A amostra foi composta de jovens (n=20), de ambos os sexos, com idade entre oito e dezoito anos, residentes na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. A medida do GE (consumo de oxigênio VO₂), foi feita de forma direta, num circuito aberto, por meio dos aparelhos AeroSport TEEM 100 e Kb1C. Foram cinco as atividades estudadas: em repouso/sentado (REP), assistindo televisão (TV), fazendo um teste de conhecimentos matemáticos (MAT), estudando (EST) e jogando *mini-game* sentado (MGA). Para análise levou-se em consideração também o estágio maturacional (Tanner) dos estudantes pré-púberes (n=6) e púberes (n=14). O VO₂ (ml/kg/min) foi medido por 10 minutos em cada atividade, mas utilizou-se a média dos cinco últimos. Analisou-se a diferença percentual entre o REP e as demais atividades e se havia diferença significativa entre os jovens pré-púberes e púberes, pelo teste t de Student (p<0,05).

Principais resultados e conclusões: Os resultados para os pré-púberes foram: REP 4,26 ± 0,32, MAT 5,43 ± 1,00, EST 4,83 ± 0,97, MGA 4,60 ± 0,76, TV 4,93 ± 2,12; para os púberes: REP

4,26 ± 1,22, MAT 4,46 ± 1,65, EST 4,40 ± 0,27, MGA 4,23 ± 2,66, TV 4,31 ± 0,50. A maior diferença encontrada foi entre o GE REP e o GE MAT (+ 27,46%), no grupo dos pré-púberes. Comparando-se os jovens nos dois grupos maturacionais não se obteve diferença estatisticamente significativa entre eles nas atividades estudadas. Informações precisas sobre gasto energético são necessárias para examinar as causas da obesidade em jovens, como também para estudar/testar intervenções para redução da mesma. Este trabalho está tendo continuidade e futuramente, com um maior número de jovens na amostra, permitirá que se tenha parâmetros para melhor prescrição em intervenções desenhadas para aumentar a atividade física em jovens e otimizar o status de saúde.

Palavras-chave: gasto energético, atividade física sedentária, adolescência e maturação.

Projeto financiado pelo CNPq.

mfduarte@mbox1.ufsc.br

INFLUÊNCIA DO PROCESSO DE FAMILIARIZAÇÃO NA AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR EM CRIANÇAS PRÉ-PÚBERES.

Cyrino, Edilson; Gurjão, André; Oliveira, Arli; Nakamura, Fábio; Salvador, Emanuel; Caldeira, Lúcio
Universidade Estadual de Londrina, Paraná, Brasil.

Introdução e objetivos: Embora os testes de uma repetição máxima (1-RM) sejam amplamente utilizados para a avaliação da força muscular, a falta de familiarização prévia aos procedimentos de testagem pode gerar interpretações equivocadas. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar a quantidade de sessões necessárias para a familiarização ao teste de 1-RM em crianças pré-púberes, do sexo masculino, sem experiência prévia em exercícios com pesos.

Material e métodos: Para tanto, nove crianças (9,5 ± 0,5 anos; 35,1 ± 6,9 kg; 138,3 ± 6,1 cm) foram submetidas a oito sessões de testes de 1-RM nos exercícios mesa extensora e rosca direta de *biceps*, com intervalo de 48 horas entre cada sessão. Três tentativas, intervaladas por 3-5 minutos de descanso, foram executadas pelos sujeitos em cada um dos exercícios escolhidos.

Principais resultados e conclusões: Aumentos significativos de 30,2% e 22,7% foram observados entre a primeira e a oitava sessão de testes nos exercícios mesa extensora e rosca direta de *biceps*, respectivamente (P<0,05). Entretanto, nenhuma diferença estatisticamente significativa foi encontrada entre a terceira e a oitava sessão de testes na mesa extensora e entre a quinta e a oitava sessão na rosca direta de *biceps* (P>0,05). Esses resultados indicam que o número necessário de sessões para a familiarização a testes de 1-RM parece ser dependente da tarefa motora executada e, possivelmente, do tamanho do agrupamento muscular agonista envolvido na execução da tarefa motora. Portanto, os resultados sugerem que pelo menos três a cinco sessões de familiarização são necessárias para uma avaliação adequada da força muscular, a partir da aplicação de testes de 1-RM, em crianças pré-púberes sem experiência prévia em exercícios com pesos.

Palavras-chave: reprodutibilidade, força muscular, pré-púberes.

emcyryno@uel.br

OBESIDADE, ACTIVIDADE FÍSICA E SÍNDROME METABÓLICO.

Santos, Rute¹; Nunes, A.¹; Esperança, N.¹; Vale, S.²; Santos, P.¹; Ribeiro, J.C.¹; Mota, J.¹

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Instituto Politécnico de Bragança; Portugal.

Introdução e objectivos: Em Portugal as Doenças Cardiovasculares (DCV) lideram as causas de morte (INE 2002). A obesidade é um dos factores de risco clássicos das DCV e é, talvez, aquele que melhor caracteriza a forma de estar e de viver das sociedades ocidentais: com dietas hipercalóricas associadas a baixos níveis de Actividade Física (AF). O síndrome metabólico (SM) (definição NCEP - ATP III) (Ford, Giles et al. 2002) parece ser um forte aliado da obesidade e que quando associado à inactividade física se pode tornar num potente factor de risco das DCV. A prevalência do SM na população portuguesa é ainda desconhecida. O propósito deste estudo exploratório foi observar a prevalência do SM e de que forma ele está ou não associado aos indivíduos com um índice de massa corporal (IMC) > 25 Kg/m² (definição da OMS) (James, Leach et al. 2001) e aos indivíduos insuficientemente activos (com menos de 150 min. de AF/semana moderada e/ou vigorosa) (Pate, Pratt et al. 1995).

Material e métodos: A amostra foi constituída por 115 adultos com uma média de idades de 34,6±7,8 anos (68 mulheres e 47 homens), da ilha de S. Miguel - Açores, Portugal. O excesso de peso e a obesidade foram calculados através do IMC; a AF foi avaliada através do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) - versão curta (Marshall and Bauman 2001); para as componentes do SM foram recolhidas análises sanguíneas (glicémia em jejum, triglicérides (TG), C-HDL) foram medidos o perímetro da cintura (PC), a tensão arterial sistólica (TAS) e a tensão arterial diastólica (TAD).

Principais resultados e conclusões: Os nossos dados mostram-nos que o excesso de peso e a obesidade é superior nos homens (53,2% e 17%, respectivamente) do que nas mulheres (27,9% e 7,4%, respectivamente); cerca de 2/3 dos homens e das mulheres são insuficientemente activos; a prevalência do SM na amostra total é de 9,6%; a prevalência do SM é significativamente maior (p=0,006) nos homens (17,1%) do que nas mulheres (4,4%) (todos os indivíduos da amostra com SM têm um IMC>25 Kg/m²); existe uma relação de dependência entre o IMC e a agregação dos factores de risco do SM em ambos os sexos (p=0,000); não se verificam relações de dependência entre o nível de AF e a agregação de factores de risco de SM; nas mulheres observaram-se correlações positivas entre o IMC e o PC (p=0,000), entre o PC e a TAS (p=0,044), entre PC e a TAD (p=0,043), entre o PC e a glicémia em jejum (p=0,012) e entre a TAS e a TAD (p=0,000); nos homens surgiram correlações positivas entre o IMC e o PC (p=0,000), entre o IMC e os TG (p=0,002), entre o PC e os TG (p=0,012) e entre a TAS e a TAD (p=0,000) e correlação negativa entre o IMC e o C-HDL (p=0,043). Em conclusão: uma percentagem importante da nossa amostra é insuficientemente activa. A prevalência do SM nos homens é muito superior à das mulheres. O IMC parece ser um factor importante para o aparecimento do SM.

Palavras-chave: actividade física, obesidade, síndrome metabólico.

rutemarinasantos@hotmail.com

ACTIVIDADE FÍSICA HABITUAL E SÍNDROME METABÓLICO EM ADULTOS JOVENS AÇORIANOS.

Esperança, Nuno; Santos, Paula; Ribeiro, José C.; Mota, Jorge

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objectivos: Um dos problemas mais sérios de saúde pública do momento são as doenças cardiovasculares - DCV - (Kilkens, Gijtenbeek et al. 1999), que em conjunto com as doenças metabólicas são das principais causas de morte em todo o mundo (WHO, 2002). Grande parte das doenças que afectam a humanidade são expressão, entre outros factores, da falta de actividade física, que de uma forma mais ou menos generalizada afecta a sociedade contemporânea (Mota 1993). A prevalência de síndrome metabólico - SM - (definido por NCEP ou ATPIII, Cook, Weitzman et al. 2003) parece ser mais alta nos indivíduos com baixa actividade física - AF - (Bonora, Kiechl et al. 2003), indo de encontro à noção de que baixos níveis de AF estão relacionados com a grande maioria dos componentes do SM (Ericksson, Taimela et al. 1997). O objectivo deste estudo transversal foi observar a prevalência de SM e a forma como ele está associado com o nível de AF.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 115 indivíduos, com idades compreendidas entre os 22 e 54 anos (média de 33,4 anos), sendo 68 do sexo feminino e 47 do sexo masculino. Este estudo foi efectuado na Região Autónoma dos Açores, ilha de S. Miguel, Portugal. A AF foi avaliada através do IPAQ (Marshall and Bauman 2001).

Principais resultados e conclusões: Os resultados obtidos revelam taxas de SM de 4,4% no sexo feminino, 17,0% no sexo masculino e 9,6% na totalidade da amostra. No que se refere à AF, 57,4% dos indivíduos foram considerados activos e 42,6% insuficientemente activos. Observou-se nas mulheres correlações positivas entre IMC e PC (p=0,000), entre PC e TAS (p=0,044), entre PC e TAD (p=0,043), entre PC e glicémia em jejum (p=0,012) e entre TAS e TAD (p=0,000). Nos homens observou-se correlações positivas entre IMC e PC (p=0,000), entre IMC e TG (p=0,002), entre PC e TG (p=0,012) e entre TAS e TAD (p=0,000) e uma correlação negativa entre IMC e C-HDL (p=0,043). Na totalidade da amostra existiu uma correlação positiva, estatisticamente significativa, entre o IMC e (PC (p=0,000), TAS (p=0,000), TAD (p=0,002), TG (p=0,000) e glicose (p=0,024)), entre o PC e (TAS (p=0,000), TAD (p=0,001), TG (p=0,000) e glicose (p=0,000)), entre a TAS e (TAD (p=0,000), TG (p=0,002) e glicose (p=0,006)), entre TAD e TG (p=0,017), entre TG e glicose (p=0,050) e entre glicose e AF. Verifica-se uma correlação negativa, estatisticamente significativa, entre IMC e C-HDL, entre PC e C-HDL, entre TG e C-HDL e entre C-HDL e glicose (p=0,014). Em conclusão, sendo a maior percentagem da amostra activa (57,4%), observa-se uma percentagem de prevalência de SM relativamente baixa (9,6%, n=115), comparativamente a outros estudos, o que reflecte um efeito positivo da AF ao nível da prevenção e/ou tratamento da SM.

Palavras-chave: jovens adultos, actividade física, síndrome metabólica.

Nuno_hope@yahoo.com

AVALIAÇÃO DO IMPACTO DE APLICAÇÃO DE DIFERENTES INTENSIDADES E FREQUÊNCIAS DO EXERCÍCIO AERÓBICO NA RESPOSTA PRESSIVA AO ESFORÇO EM INDIVÍDUOS ADULTOS DO SEXO MASCULINO PORTADORES DE DIABETES MELLITES TIPO II.

Chemane, B.¹; Prista, A.¹; Damasceno, A.²; Caupers, P.³; Pateguane, O.¹; Fernhall Bo⁴

(1) Faculdade de Ciências de Educação Física e Desporto, Universidade Pedagógica, Moçambique.

(2) Faculdade de Medicina, Universidade Eduardo Mondlane, Moçambique.

(3) Hospital Central de Maputo, Moçambique.

(4) Exercise Science Department, Syracuse, USA.

Introdução e objectivos: O efeito da aplicação de exercícios físicos no tratamento e controle da hipertensão arterial é um assunto ainda controverso. O objectivo deste estudo foi avaliar o impacto da intensidade e frequência do exercício aeróbico na tensão arterial em repouso e em esforço em indivíduos adultos.

Material e métodos: 45 adultos moçambicanos, do sexo masculino, portadores de diabetes tipo 2 e de idades compreendidas entre os 35 e os 65 anos foram submetidos a um protocolo experimental. Os sujeitos foram divididos em 4 grupos, sendo 3 experimentais (GE) e 1 de controlo (GC). Os GE realizaram, por um período de 3 meses, uma marcha de 40 minutos a diferentes intensidades e frequências (GE1=3xSemana a 50%VO₂max; GE2=3xSemana a 75%VO₂max; GE3=5xSemana a 50%VO₂max). Antes e após a intervenção os sujeitos foram submetidos a uma bateria de avaliação que incluiu a determinação do peso e altura, pressão arterial sistólica (PSr) e diastólica (PDr) em repouso, bem como em esforço (PAE) e o VO₂max. A PSr e PDr foram determinadas pela média de 5 medições, na posição de sentado e após 10 minutos de repouso, tendo sido utilizado um aparelho electrónico semi-automático de modelo OMRON M4. O VO₂max foi determinado em esteira rolante através do protocolo de Walke, no qual foi determinada a PAE no final do 3º, 6º e 9º estágio. As sessões de exercício foram realizadas sob supervisão de instrutores e utilizando-se monitores de frequência cardíaca Polar. A intensidade foi controlada pela Frequência Cardíaca (FC) de acordo com os dados resultantes da calibração individual FC/VO₂.

Principais resultados e conclusões: Os resultados evidenciaram a ausência de alterações de massa corporal em todos os grupos e a melhoria da capacidade de trabalho nos grupos de exercício. A PSr e PDr reduziram significativamente, em 10.2% e 9.9% respectivamente, no GE1 (p<0.05), não tendo existido alterações significativas nos restantes. As alterações na pressão arterial em esforço foram significativas no caso do GE1 para a PS ao 3º e 6º minuto e no caso da PD nos GE2 e GE3, mas apenas ao 9º minuto. O resultados do estudo sugerem que o exercício aeróbio ligeiro se apresenta como mais adequado, relativamente ao intenso, na atenuação da tensão arterial. Por outro lado, não foi possível retirar qualquer conclusão sobre o efeito da frequência do exercício sobre a tensão arterial.

Palavras-chave: hipertensão, diabetes, marcha.

aprista@virconn.net

EFEITO DE UM PROGRAMA DE MARCHA NO CONTROLO DA DIABETES TIPO 2 EM ADULTOS DO SEXO MASCULINO.

Prista, António¹; Damasceno, Albertino²; Caupers, Paula³; Chemane, Baptista¹; Pateguana, Orlando¹; Tiago, Armindo²; Fernhal, Bo⁴

(1) Faculdade de Ciências de Educação Física e Desporto, Universidade Pedagógica, Moçambique.

(2) Faculdade de Medicina, Universidade Eduardo Mondlane, Moçambique.

(3) Hospital Central de Maputo, Moçambique.

(4) Exercise Science Department, Syracuse, USA.

Introdução e objectivos: O objectivo deste estudo foi conhecer o efeito da marcha no controlo do diabetes tipo 2 em adultos sedentários do sexo masculino.

Material e métodos: 44 adultos do sexo masculino (idade 53.5±8.4 anos) foram submetidos uma bateria de testes que incluía ECG em esforço, consumo máximo de oxigénio (VO₂max), avaliação da composição corporal por bioimpedância. Foram extraídas amostras de sangue de forma a avaliar o perfil lipídico, a glicémia em jejum e duas horas depois de ingestão de solução oral de glucose (GLUC120), a hemoglobina glicosilada (HbA1c) e frutossamina. Os sujeitos foram submetidos a esta bateria antes e depois de um programa de marcha controlada com a duração de 12 semanas. Foram formados 4 grupos sendo um de controlo (GCTR) e 3 de exercício (GEX). A cada grupo EX foi atribuída uma intensidade (entre 50 a 75% do VO₂max), calculada a partir da calibração da frequência cardíaca/VO₂max durante o teste de esforço. Os sujeitos exercitavam-se 40 minutos entre 3 a 5 vezes por semana usando um monitor de frequência cardíaca. Para o presente estudo foram considerados os efeitos do exercício independentemente da frequência e intensidade. Os resultados foram analisados através do t teste de amostras emparelhadas.

Principais resultados e conclusões: No GCTR, e com excepção do aumento de peso (p=0.02), não foram observadas quaisquer alterações. Os GEX aumentaram significativamente a capacidade de trabalho (p=0.003), o VO₂max (p=0.03), bem como diminuíram os níveis de HbA1c (0.018) e a GLUC120 (p=0.03). Não se observaram alterações nos níveis de colesterol, HDL-C, triglicérides e glicémia em jejum. Os resultados do presente estudo sugerem que um programa de marcha a níveis de intensidade moderada em adultos do sexo masculino melhora os níveis de resistência a insulina, sem alterar o perfil lipoproteico nem os níveis de glicémia em jejum. A continuidade do estudo, estendendo o tamanho da amostra e da duração poderá auxiliar na obtenção de resultados mais conclusivos.

Palavras-chave: programa de marcha, avaliação, diabetes 2.

aprista@virconn.net

COMPARAÇÃO DA RESPOSTA GLICÊMICA DE DIABÉTICOS TIPO 2

EM DUAS SITUAÇÕES DE EXERCÍCIO FÍSICO.

Andrade, Rudnei; Rombaldi, Rogério; Santos, José F.; Petry, Graciele; Rose, Eduardo H.

Centro Universitário La Salle; Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

Introdução e objetivos: A manutenção de um bom controle glicémico deve ser a meta de pacientes diabéticos. A importância do exercício físico nesta tarefa é conhecida há vários anos; o tipo e a intensidade, para esta finalidade necessita maiores investigações. O objetivo deste estudo foi comparar a resposta glicêmica aguda de diabéticos tipo II durante 12 semanas de treinamento. **Material e métodos:** Dois grupos: grupo I (GI) exercícios aeróbios (EA) e grupo II (GII) exercícios de resistência muscular localizada (ERML). A investigação foi realizada na ESEF-UFRGS, com 16 voluntários, idade (GI 47 ± 8.85 anos; GII 52.88 ± 7.28 anos), tempo de doença: (GI 7.38 ± 4.24 anos; GII 8.88 ± 10.06 anos), participaram de 12 semanas de treinamento, 3 vezes por semana com 60 minutos por sessão, GI 40 min (EA 60 - 70 % FC máxima de reserva) 20 minutos de alongamento; GII 40 min (ERML) 20 minutos de alongamento. Uma vez por semana era monitorada a glicemia, antes e após cada sessão pelo método colorimétrico, em glicosímetro portátil (Reflolus S - Boehringer Mannheim, Alemanha). Os resultados foram analisados utilizando teste "t" para amostras pareadas e teste "t" para amostras independentes, para comparação entre os grupos. Serão consideradas diferenças significativas se $p < 0,05$. **Principais resultados e conclusões:** Médias de glicemias $\pm$ desvio padrão: GI pré exercício (181.34 ± 71.03 mg/dl), pós exercício (146.69 ± 65.24 mg/dl) $p = 0,002$; GII pré (179.43 ± 53.22 mg/dl) e pós (123.50 ± 44.28 $p = 0,00$). Se comparados GI com GII temos: pré exercício: GI (181.3425 ± 71.025), GII (179.4388 ± 53.225 $p = 0.95$); pós exercício GI ($146,69 \pm 65.238$), GII (123.5038 ± 44.287 $p = 0.42$). Dos 16 voluntários 14 tiveram redução significativa de glicemia relação pré e pós exercício. Os dois grupos tiveram redução semelhante quando comparados entre si. Nos dois grupos analisados, exercícios aeróbios e de resistência muscular localizada, o treinamento parece ser equivalentemente eficiente na redução da glicemia.

Palavras-chave: diabetes, glicemia, exercício físico.

prorudi@lasalle.tche.br

NÍVEIS DE ACTIVIDADE FÍSICA HABITUAL EM CRIANÇAS OBESAS SUJEITAS A PROGRAMA DE EXERCÍCIOS.

Aires, Luísa¹; Santos, Paula¹; Ribeiro, José C.¹; Rego, Carla²; Mota, Jorge¹

(1) Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto; (2) Departamento de Pediatria do Hospital de S. João, Porto, Portugal.

Introdução e objetivos: Os padrões e a quantidade total de actividade física parecem desempenhar um papel importante na regulação do peso a longo prazo. As recomendações prescritivas actuais estimulam as crianças a acumularem no mínimo 60 minutos de actividade física, de intensidade moderada a vigorosa

(3-6 MET's), para um estilo de vida saudável. O objectivo deste estudo foi o de analisar as diferenças nos níveis de actividade física em crianças obesas, em relação aos dias úteis com sessões de actividade física orientada, dias úteis sem sessões de actividade física orientada e fim-de-semana.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 22 crianças e adolescentes obesos, 14 rapazes (63%) e 8 raparigas (36%), com idades compreendidas entre os 6 e os 16 anos ($X = 10,91 \pm 2,02$ anos; peso = $55,98 \pm 12,45$ kg; altura = $1,4827 \pm 0,12$ m; BMI = $24,79 \pm 3,95$ kg.m⁻²), recrutadas de um grupo de atendimento hospitalar e participantes no programa ACORDA. O MTI Actigraph foi utilizado como medida objectiva da actividade habitual, durante 7 dias consecutivos com um tempo médio de monitorização de $13,27 \pm 1,81$ h.

Principais resultados e conclusões: Os resultados mostram que a participação em actividades moderadas, vigorosas e muito vigorosas (MVMV) é superior ($p < 0,05$) nos dias com sessões de actividade orientada, relativamente aos dias sem actividade. Os dias úteis sem actividade orientada apresentavam, por sua vez, valores superiores aos de fim-de-semana, mas sem diferenças significativas. Foi verificada ainda uma homogeneidade dos padrões de actividade nos dias úteis com e sem intervenção e no fim-de-semana, com um pico de intensidade entre as 17h e as 19h (momento de actividade programada). Os resultados deste estudo sugerem que um programa de actividade física pode ajudar a aumentar os níveis de actividade física em crianças obesas, com especial relevo para as actividades moderada, vigorosa e muito vigorosa. Os resultados deste estudo parecem indicar que as crianças são menos activas no fim-de-semana, apresentando contudo um padrão de actividade física muito semelhante ao dos dias úteis sem actividade orientada. Estes resultados reforçam a necessidade de programas de actividade física orientada, para o melhoramento da actividade física habitual em crianças obesas.

Palavras-chave: crianças e adolescentes, actividade física, obesidade.

luisa.aires@netcabo.pt

PREVALÊNCIA DE OBESIDADE E TAXAS DE SUCESSO NA APTIDÃO FÍSICA ASSOCIADA À SAÚDE. UM ESTUDO NA POPULAÇÃO INFANTO-JUVENIL PORTUGUESA.

Seabra, André; Sousa, Miguel; Garganta, Rui; Maia, José
Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física,
Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objetivos: A sociedade moderna, repleta de novas tecnologias, tem nas últimas décadas, alterado de um modo conspícuo o estilo de vida dos cidadãos. De facto, nas sociedades marcadamente industrializadas as referidas alterações promovem novos estilos de vida, em que a maioria das ocupações, os transportes, e as tarefas domésticas requerem menor esforço, induzindo um aumento da prevalência da obesidade e, como consequência, um decréscimo dos níveis de aptidão física. O objectivo central do presente estudo foi estimar a prevalência de obesidade e as taxas de sucesso na aptidão física associada à saúde na população infanto-juvenil portuguesa.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 5827 crianças

e jovens estudantes (3025 do género feminino e 2847 do masculino) com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. A prevalência de obesidade foi calculada através do índice de massa corporal (IMC), segundo os pontos de corte sugeridos por Cole et al. (2000). A avaliação da aptidão física associada à saúde (ApFS) foi realizada através da bateria de testes *Prudential Fitnessgram* (*curl up*, *push up*, *trunk lift* e corrida da milha). Os procedimentos estatísticos utilizados foram: medidas de tendência central e de dispersão, análise de variância a dois factores (ANOVA) e análise de covariância (ANCOVA). **Principais resultados e conclusões:** Os valores apresentados para a prevalência da obesidade são baixos (entre 1,4%, aos 16 anos, e os 5,7%, aos 10 anos para o género feminino, e entre 1,4%, aos 16 anos, e 5,4% aos 13 anos, para o género masculino). Os valores médios obtidos nos testes de ApFS, tendem na sua generalidade a aumentar com a idade no género feminino e masculino, respectivamente (*curl up* - 41 e 46 aos 10 anos e 43 e 50 aos 18 anos; *push up* - 8 e 16 aos 10 anos e 14 e 27 aos 18 anos; *trunk lift* - 34.1 e 35.8 aos 10 anos e 40.3 e 39.7 aos 18 anos; corrida da milha - 10.8 e 9.2 aos 10 anos e 8.9 e 6.9 aos 18 anos). Uma percentagem substancial das crianças e jovens não parece atingir, nas diferentes provas, níveis de ApFS adequados (30,2% e 61,1% aos 10 anos, e 50,6% e 45,1% aos 18 anos, respectivamente no género feminino e masculino). Em ambos os géneros sexuais, a obesidade influencia negativamente os valores da ApFS nas provas de *push up* e corrida da milha. Na prova de *trunk lift* a obesidade não mostra qualquer influência em nenhum dos géneros e na prova de *curl up* apenas não é significativa no masculino. **Conclusões:** (1) a prevalência de obesidade na população infanto-juvenil portuguesa apresenta valores inferiores aos internacionalmente referenciados na literatura; (2) os níveis de ApFS não parecem mostrar uma diminuição ao longo da idade; (3) os valores de obesidade condicionam os valores de ApFS em todos os testes à excepção da prova *trunk lift* em ambos os géneros sexuais e da prova *curl up* no género masculino.

Palavras-chave: índice massa corporal, obesidade, aptidão física associada saúde.

aseabra@fcddef.up.pt

PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM POPULAÇÕES INFANTO-JUVENIS DE DIFERENTES NÍVEIS DE ESTATUTO ECONÓMICO.

Guimarães, Fernando¹; Mota, Jorge²

(1) Instituto Piaget, Vila Nova de Santo André; (2) Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objectivos: A prevalência de sobrepeso e obesidade infanto-juvenil vem sendo discutida de forma ampla no mundo actual. Várias pesquisas evidenciam uma forte relação do sobrepeso e a obesidade com factores de risco a potencialização de algumas doenças crónico-degenerativas. O presente estudo teve por objectivo identificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em populações infanto-juvenis de diferentes níveis de estatutos económicos.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 74 adolescen-

tes (13,2±1,12 anos) de uma comunidade de baixa renda e 46 adolescentes (13,9±1,31 anos) de uma comunidade de alta renda, todos do sexo masculino. Foram utilizados os seguintes materiais: Estatura - estadiômetro da marca SANNY; Massa Corporal - balança digital TECLINE. Realizou-se previamente o estudo exploratório dos dados de forma a avaliar os pressupostos essenciais da análise estatística. Assim, para verificar a normalidade da distribuição foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk, recorrendo-se igualmente à análise dos índices de assimetria e de curtose. Por esse motivo, foi utilizado o teste de Mann-Whitney (teste U) para comparação entre os dois grupos. O tratamento dos dados obtidos foi realizado com recurso ao programa informático SPSS 11,0. O nível de significância foi mantido em 5 %.

Principais resultados e conclusões: A prevalência de sobrepeso e obesidade no grupo de NSE alto é 6,5% obesos e 30,4% sobrepeso, enquanto o grupo de NSE baixo não apresentou características elevadas de sobrepeso e obesidade, sendo 93,2% classificados normais, 5,4% sobrepeso e 1,4% obesos. Em conclusão, com base na aplicação do teste U ($Z = -4,12$, $p = 0,000$) concluímos que podemos afirmar que evidenciou-se uma diferença significativa na prevalência de sobrepeso e obesidade entre os grupos de baixa e alta renda do presente estudo. Sugerindo uma tendência a esta prevalência ser em maior proporção no grupo de renda alta.

Palavras-chave: sobrepeso, obesidade, adolescentes.

fguimaraes@standre.ipiaget.org

INTERVENÇÃO EM OBESIDADE E SOBREPESO EM MULHERES ADULTAS. EFEITOS NA SAÚDE E BEM-ESTAR DE UM PROGRAMA CENTRADO NO COMPORTAMENTO: RESULTADOS PRELIMINARES.

Prista, António¹; Pateguana, Orlando¹; Damasceno, Albertino²; Chemane, Baptista¹; Nhantumbo, Leonardo¹; Miller, Wayne³

(1) Faculdade de Ciências de Educação Física e Desporto, Universidade Pedagógica, Moçambique.

(2) Faculdade de Medicina, Universidade Eduardo Mondlane, Moçambique.

(3) Exercise Science Department, George Washington University, USA.

Introdução e objectivos: O aumento da prevalência da obesidade e sobrepeso está a afectar também os países do denominado terceiro mundo. Os métodos aplicados para a redução e controlo do peso têm sido criticados pela ausência de eficácia e por ignorarem aspectos genéticos e emocionais. Assim, uma nova abordagem defende que o *focus* na intervenção nesta área deve centrar-se na saúde e bem-estar e menos no aspecto físico, devendo obrigatoriamente incluir uma forte componente estruturadora cognitiva. Neste contexto, o objectivo do presente estudo foi o estudar o efeito na saúde e bem-estar de um programa baseado na alteração da hábitos comportamentais em mulheres adultas com sobrepeso e obesidade comparado com as intervenções tradicionais.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 58 mulheres de 35 a 50 anos com índice de massa corporal superior a 27. A amostra foi dividida num grupo de intervenção (GI) e num grupo de controlo (GC). O GI foi submetido a sessões de trei-

no de reestruturação cognitiva com a periodicidade semanal no primeiro trimestre, bimensal no segundo trimestre, e mensal no segundo semestre. O GC tentou perder peso através dos métodos disponíveis no mercado, à escolha de cada um. No início e final de cada fase, os sujeitos foram submetidos a uma bateria de avaliação que incluiu a composição corporal, potência aeróbia máxima (VO₂max), flexibilidade, resistência abdominal, agilidade, perfil lipoproteico, glicémia em jejum e após ingestão de solução de glucose, bem como testes psicológicos que pretendem avaliar a autoestima, auto-imagem corporal e atitudes.

Principais resultados e conclusões: No final de 1º ano do programa o GC: não alterou o peso, os níveis de potência aeróbia, a capacidade de trabalho, a glicémia em jejum e os níveis de capacidade; aumentou a gordura corporal ($p < 0.001$), os níveis de colesterol sanguíneo ($p < 0.01$) e de resistência à insulina ($p < 0.01$); diminuiu os níveis de flexibilidade e agilidade ($p < 0.001$), bem como a auto-estima e a auto-imagem corporal. O GI: não alterou a potência aeróbia, níveis de HDL-C, glicémia em jejum e de resistência à insulina; aumentou a capacidade de trabalho ($p < 0.01$), flexibilidade e agilidade ($p < 0.001$) e a imagem corporal e auto-estima ($p < 0.001$); diminuiu o peso e a gordura corporal ($p < 0.05$). Foi concluído que o tipo de intervenção realizada tem efeitos benéficos para a saúde e bem-estar em mulheres com sobrepeso e obesidade.

Palavras-chave: obesidade, alteração comportamental, Moçambique.

aprista@virconn.net

INFLUÊNCIA DA IDADE CRONOLÓGICA SOBRE A ADIPOSIDADE REGIONAL DE MULHERES FÍSICAMENTE ATIVAS.

Rogatto, Gustavo P.; Valim-Rogatto, Priscila C.

Laboratório de Investigação e Estudos sobre Metabolismo e Exercício Físico, FEF – UFMT, Brasil.

Introdução e objetivos: Obesidade é a condição patológica caracterizada pelo aumento excessivo de gordura corporal em relação aos demais constituintes do organismo, e que, quase sempre, se manifesta como um aumento de peso corporal total. O processo de envelhecimento biológico está associado a marcantes transformações na composição corporal e no acúmulo de substrato lipídico subcutâneo. Mesmo mantendo as características andróide e ginóide, respectivamente, homens e mulheres idosos tendem a apresentar maior deposição de gordura corporal nas regiões centrais do corpo. Vários estudos têm reportado que o acúmulo de gordura na região corporal central (tórax e abdômen) é um fator de risco associado ao aumento da probabilidade de ocorrência de doenças cardiovasculares, metabólicas, articulares, entre outras. Entretanto, indivíduos fisicamente ativos podem apresentar um significativo desequilíbrio energético ao longo da vida, reduzindo ou anulando os efeitos do avanço da idade sobre o armazenamento de gordura subcutânea. Desta forma, o objetivo de presente estudo foi investigar a influência do envelhecimento sobre o acúmulo de gordura subcutânea em mulheres fisicamente ativas.

Material e métodos: Fizeram parte da amostra 31 mulheres distribuídas em dois grupos etários: grupo jovem (GJ) (n: 15; idade:

21,5±1,8 anos; estatura: 1,62±0,02 m; massa: 62,1±2,2 Kg; IMC: 20,2±4,1 Kg/m²), grupo idoso (GI) (n: 16; idade: 64±2,3 anos; estatura: 1,60±0,04 m; massa: 68,9±5,8 Kg; IMC: 26,8±5,4 Kg/m²). Todas as voluntárias participavam de programas de atividades físicas por, no mínimo, 3 vezes/semana, durante 1 hora/sessão, por pelo menos 6 meses. Utilizando um compasso de dobras cutâneas Lange (Cambridge Scientific, MD), com pressão constante de 10g/mm² na superfície de contato, avaliou-se as dobras cutâneas de coxa, tríceps e supra-iliaca, segundo proposta de Pollock e Wilmore (1993). A análise estatística foi feita por teste t de Student para amostras independentes ($p < 0,05$).

Principais resultados e conclusões: As mulheres pertencentes ao grupo idoso apresentaram diferenças estatisticamente significativas do percentual de gordura corporal (GJ: 24,0±1,4; GI: 33,7±3,2 %), da massa corporal magra (GJ: 47,2±1,3; GI: 45,4±2,3 Kg) e da massa adiposa (GJ: 14,2±2,8; GI: 23,5±3,7 Kg) quando comparadas ao grupo jovem. As medidas das dobras cutâneas da coxa (GJ: 22,8±4,2; GI: 31,7±4,3 mm), do tríceps (GJ: 17,0±2,7; GI: 27,5±5,4 mm) e supra-iliaca (GJ: 21,4±3,1; GI: 29,4±6,2 mm) foram maiores no grupo idoso. A avaliação da gordura subcutânea mostrou que o aumento da adiposidade corporal decorrente do processo de envelhecimento acontece pelo acúmulo de substrato lipídico, tanto nos membros inferiores (39%) e superiores (62%), quanto na região do abdômen (37,5%). Concluiu-se que o envelhecimento promove acúmulo de substrato lipídico subcutâneo de mulheres, mesmo quando estas realizam exercícios físicos regularmente. Este maior armazenamento de gordura corporal parece acontecer principalmente nos membros superiores.

Palavras-chave: envelhecimento, composição corporal, adiposidade.

grogatto@hotmail.com

RELAÇÃO ENTRE IMC, ACTIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS EM JOVENS ADOLESCENTES.

Gomes, Cláudio; Santos, Paula; Ribeiro, José C.; Mota, Jorge

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objetivos: A obesidade é uma doença crónica que acelera o desenvolvimento de muitas doenças e que causa a morte precoce (Halpern, 1999). A sua génese radica num processo multifactorial, podendo resultar de factores como má nutrição, ausência de actividade física, factores genéticos e metabólicos (Hill e Melanson, 1999), sendo difícil de definir em crianças e jovens, pois varia com a idade e o sexo. Este estudo tem como objectivo recolher dados sobre o IMC dos adolescentes, assim como sobre os seus hábitos de vida, no que diz respeito a comportamentos sedentários e ao nível de actividade física, em função do género e da idade.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 1128 alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos (M= 14,71 e DP= 1,57), sendo 534 indivíduos do sexo masculino e 594 do sexo feminino. Foram constituídas duas sub-amostras para os grupos de idade, sendo uma constituída por alunos dos 12 aos 14 anos e a outra dos 15 aos 18 anos. Em relação ao IMC a

amostra foi dividida em dois grupos “normal” e “excesso de peso”, e em relação à actividade física a amostra foi dividida em “activos” e “pouco activos”. Foi utilizado um questionário de auto-preenchimento com questões relativas, aos comportamentos sedentários e à actividade física.

Principais resultados e conclusões: Os resultados mostram que, em ambos os géneros, à medida que aumenta a idade aumenta o IMC, sendo significativo nos rapazes ($p < 0,05$), tendo estes uma correlação significativa positiva entre o IMC e a idade. Verifica-se também que as raparigas apresentam maiores percentagens de excesso de peso do que os rapazes, não existindo contudo diferenças significativas. Tanto os indivíduos com IMC normal, como os que apresentam excesso de peso do género masculino, são significativamente ($p < 0,05$) mais activos do que os do género feminino. Os rapazes utilizam significativamente ($p < 0,05$) mais o transporte activo para a escola do que as raparigas. Verifica-se que os rapazes com IMC normal utilizam significativamente ($p < 0,05$) mais o transporte activo para a escola do que as raparigas. O género masculino vê significativamente ($p < 0,05$) menos horas de televisão por dia, nos dias úteis, do que o género feminino. No fim-de-semana, em ambos os géneros, aumenta o tempo passado a ver televisão não existindo, no entanto, diferenças significativas entre eles. Contudo, nos dias úteis, os rapazes utilizam significativamente ($p < 0,05$) mais o computador do que as raparigas, tanto os rapazes com peso normal como os que têm excesso de peso. Em conclusão, os resultados deste estudo sugerem que as raparigas têm mais excesso de peso do que os rapazes, e que conforme aumenta a idade, em ambos os géneros, aumenta o IMC. Sugerem também, que as raparigas praticam menos actividade física, vêem mais televisão e são mais passivas no tipo de transporte que utilizam para a escola, do que os rapazes. Estes porém, talvez devido a factores sociais, passam mais tempo em frente ao computador, nos dias úteis, do que as raparigas. Provavelmente, por as raparigas serem menos activas e apresentarem um maior número de comportamentos sedentários, estas manifestam valores de IMC superiores aos dos rapazes.

Palavras-chave: obesidade, índice massa corporal, jovens.

claudiormg@hotmail.com

DESEMPENHO DOS TESTES DE APTIDÃO AERÓBIA E MUSCULAR DO FITNESSGRAM EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES PORTUGUESES: INFLUÊNCIA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, DO ESTÁDIO MATORACIONAL E DA ACTIVIDADE FÍSICA HABITUAL.

Moreira, Maria; Tavares, Joana; Pires, Ana; Azevedo, Ana
Departamento de Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.

Introdução e objectivos: A obesidade pediátrica e, particularmente, a existência de uma distribuição centralizada da massa gorda (MG) estão relacionados com distúrbios metabólicos e cardiovasculares. A puberdade constitui um período crítico para o desenvolvimento destas condições, sendo agravada pela inactividade física. O presente estudo pretendeu analisar, em raparigas e rapazes (10-13 anos), a influência relativa da composição corporal, da idade, do estado maturacional (EM) e da actividade física habitual (AFH), no desempenho dos testes de aptidão

aeróbia e muscular do FitnessGram.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 170 raparigas (peso, $43,09 \pm 9,42$ kg; estatura, $1,50 \pm 0,09$ m; MG, $8,87 \pm 2,94$ kg) e 168 rapazes (peso, $44,37 \pm 11,95$ kg; estatura, $1,50 \pm 0,10$ m; MG, $7,01 \pm 3,55$ kg). O perímetro da cintura (PC) foi medido imediatamente acima das cristas ilíacas, de acordo com os critérios estabelecidos por Callaway e col. (1988). As pregas adiposas (bicipital, tricúspita, supra-iliaca e geminal) foram avaliadas com o adipómetro de Slim-Guide (Creative Health Products, Plymouth, USA) e segundo os critérios de Harrison e col. (1988), sendo a MG predita através das equações de Sardinha e col. (2000). O EM foi quantificado através da Escala de Tanner (1962), a AFH pelo Questionário de Baecké e col. (1982) e a aptidão aeróbia (V, vaivém) e muscular (FA, força abdominal; EB, extensões de braços; e ET, extensão de tronco) através do FitnessGram. A média das variáveis foi comparada através do teste t para amostras independentes e foram desenvolvidas análises de regressão múltipla *stepwise*.

Principais resultados e conclusões: Não foram registadas diferenças entre os dois sexos para o IMC e o PC. Os rapazes apresentaram valores mais elevados ($p \leq 0,01$) de MIG ($+3,14$ kg), AFH ($+0,92$ pontos) e melhor desempenho dos testes de aptidão aeróbia ($+10,61$ percursos) e muscular, com excepção para o teste de ET ($-1,36$ cm). No sexo feminino, a presença de um maior PC influenciou ($p \leq 0,01$) a prestação nos testes: V ($b = -0,42$), FA ($b = -0,29$) e EB ($b = -0,30$). As raparigas mais velhas apresentaram melhores resultados nos testes: EB ($b = 0,15$, $p \leq 0,05$) e ET ($b = 0,25$, $p \leq 0,01$). Na amostra masculina, a AFH constituiu um preditor ($p \leq 0,05$) para todos os testes considerados e a MIG influenciou positivamente o desempenho nos testes V ($b = 0,20$, $p \leq 0,05$) e ET ($b = 0,26$, $p \leq 0,01$). Os rapazes mais gordos evidenciaram uma menor ($p \leq 0,01$) aptidão aeróbia ($b = -0,72$) e muscular (excepção para ET). Os nossos resultados sugerem que, entre os 10 e os 13 anos: (1) a maior quantidade de MG nos rapazes e a distribuição centralizada da MG nas raparigas estão associadas a uma menor aptidão aeróbia e a menores níveis de força e resistência abdominal e da região superior do corpo; (2) valores mais acentuados de MIG no sexo masculino relacionam-se com uma melhor prestação nos testes V e ET; (3) os rapazes tendem a apresentar maior AFH em relação às raparigas, influenciando positivamente o seu desempenho em todos os testes considerados; (4) o estado maturacional não revela capacidade explicativa significativa no desempenho dos testes de aptidão aeróbia e muscular e (5) as raparigas mais velhas revelam maior força ao nível da região superior do corpo (ET e EB).

Palavras-chave: crianças, aptidão física, estado maturacional.

hmoreira@utad.pt

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE ESCOLARES DE JEQUIÉ (BA), BRASIL.

Dórea, Valfredo; Cyrino, Edilson; Ronque, Enio; Serassuelo Jr., Helio; Oliveira, Ferdinando; Arruda, Miguel
Universidade do Estado da Bahia; Universidade Estadual de Londrina; Brasil.

Introdução e objectivos: A aptidão física relacionada à saúde tem

sido considerada uma preocupação crescente entre os profissionais da área da saúde, à medida que crianças e jovens estão adquirindo cada vez mais precocemente um comportamento tipicamente sedentário. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar os níveis de aptidão física relacionada à saúde de escolares de Jequié (BA), Brasil.

Material e métodos: Para tanto, a amostra foi composta por 226 escolares (111 meninas e 115 meninos) na faixa etária de 7 a 12 anos de idade. Medidas antropométricas de massa corporal, estatura e espessuras de dobras cutâneas da região tricipital (TR) e subescapular (SE) foram coletadas. A partir daí, foram estabelecidos o índice de massa corporal (IMC) e a somatória de espessuras de dobras cutâneas (EDC). O desempenho motor foi avaliado mediante aplicação de uma bateria de testes, composta pelos testes de sentar e alcançar (SA), flexão e extensão dos braços em suspensão na barra (FEB), abdominal modificado 1 minuto (ABD) e corrida/caminhada de 9 minutos (9MIN), de acordo com os referenciais de saúde estabelecidos pelo PHYSICAL BEST (1988). Para o tratamento estatístico, inicialmente, os dados foram analisados por meio de procedimentos descritivos e, para verificar a proporção de escolares que atenderam os critérios de saúde, tabelas de frequências percentuais foram estabelecidas, seguidas pela aplicação do teste de significância para diferenças entre proporções ($P < 0,05$).

Principais resultados e conclusões: Para a EDC, verificou-se maior prevalência de meninos e meninas abaixo (18% e 40%, respectivamente) do que acima (10% e 7% respectivamente) dos critérios propostos para a saúde. Quanto aos escolares que atenderam aos critérios de saúde estabelecidos para as variáveis de desempenho motor, maiores prevalências foram encontradas nos testes de SA e FEB, enquanto que as menores são atribuídas aos testes de ABD e 9MIN. Vale ressaltar que um número elevado de escolares não atendeu aos critérios mínimos estabelecidos, tanto para quantidade de gordura corporal, quanto para o desempenho motor, o que de certa forma pode estar comprometendo o estado de saúde desta população a curto, médio e em longo prazo.

Palavras-chave: aptidão física, saúde, escolares.

vcdoria@ig.com.br

APTIDÃO FÍSICA ASSOCIADA À SAÚDE EM CRIANÇAS DE 7 A 12 ANOS PERTENCENTES AO MUNICÍPIO DE JEQUIÉ (BA), NO PERÍODO DE 1990 E 2001: UM ESTUDO DE TENDÊNCIA SECULAR.

Dórea, Valfredo; Barbanti, Valdir

Universidade do Estado da Bahia; Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo; Brasil.

Introdução e objetivos: As modificações ocorridas no meio ambiente e nas condições de vida de uma população ao longo do tempo, podem causar alterações na aptidão física e nas medidas antropométricas de pessoas. O estudo dessas alterações, conhecido como tendência secular, é importante para que ações intervencionistas possam ser realizadas com o intuito de melhorar a qualidade de vida de uma população. Nesse contexto, o propósito desse estudo foi investigar possíveis indicadores da aptidão física relacionada à saúde de crianças de 7 a 12 anos,

do sexo feminino, pertencentes ao município de Jequié (BA), a partir de uma abordagem de tendência secular.

Material e métodos: Para tanto, as informações foram obtidas em dois momentos distintos em 1990 e 2001, respectivamente. Para avaliação do desempenho motor foram utilizados os seguintes testes, de acordo com a padronização proposta pela AAHPERD: teste de sentar-e-alcançar (SA), abdominal modificado (FAB), e corrida/caminhada de 9 minutos (9 min). A análise de variância (ANOVA *two-way*), seguida pelo teste de *post hoc* de Sheffé quando $p < 0,05$, foi empregada para o tratamento dos dados.

Principais resultados e conclusões: Diferenças significantes entre os períodos de 1990 e 2001 foram encontradas em todas as idades no teste de sentar-e-alcançar (SA), sendo que os resultados foram mais favoráveis para as crianças avaliadas em 1990. Por outro lado, em relação ao teste de flexão abdominal modificado (FAB), nenhuma diferença estatisticamente significativa foi verificada. No teste de corrida/caminhada de 9 minutos (9 min.), entretanto, constataram-se diferenças significantes entre 1990-2001, somente para as idades de 7 e 8 anos de idade. Estes resultados indicam uma redução importante no desempenho motor de meninas de 7 aos 12 anos ao longo do período investigado, sobretudo, em relação aos indicadores de flexibilidade e resistência cardiorrespiratória. Este fato sugere uma provável queda nos níveis de atividade física de jovens com o avançar das duas últimas décadas, o que pode resultar em efeitos deletérios para saúde mais precocemente.

Palavras-chave: tendência secular, aptidão física e saúde, desempenho motor em escolares.

vcdoria@ig.com.br

APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM ESCOLARES, DE DIFERENTE ESTADO NUTRICIONAL, DE ALTO NÍVEL SOCIOECONÔMICO DO MUNICÍPIO DE LONDRINA (PR), BRASIL.

Ronque, Enio; Cyrino, Edilson; Arruda, Miguel

Universidade Estadual de Londrina; Universidade Estadual de Campinas; Brasil.

Introdução e objetivos: A prevalência do sobrepeso e da obesidade na infância e na adolescência tem sido considerada um grave problema de saúde pública, uma vez que esses fenômenos estão associados ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes do tipo 2, entre outros, além de persistir na idade adulta. Da mesma forma, uma diminuição nos níveis da aptidão física e um estilo de vida tipicamente sedentário também tem demonstrado ter uma forte associação com a incidência de inúmeros fatores de risco relacionados às doenças crônico-degenerativas. Assim, alguns estudos têm demonstrado que crianças e jovens considerados obesos são menos ativos fisicamente que seus pares não-obesos, e em contrapartida, é sugerido que a hipocinesia seja um dos fatores para aumento do peso excessivo, podendo diminuir o desempenho nos componentes da aptidão física, conseqüentemente comprometendo o estado de saúde desses jovens. Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar o desempenho de alguns indicadores da aptidão física relacionada à saúde em escolares, de diferente estado nutricional, de alto nível

socioeconômico do município de Londrina (PR), Brasil.

Material e métodos: Foram avaliados 92 escolares, de ± 13 anos ($13,02 \pm 0,28$), do sexo masculino, matriculados em uma escola da rede privada de ensino do município de Londrina-PR. Foram obtidas medidas antropométricas de massa corporal e estatura, a partir das quais determinou-se o IMC. Para a classificação do sobrepeso e da obesidade foi adotado o ponto de corte proposto por Cole et al. (2000). Os escolares foram subdivididos em três grupos: I (normal; $n=60$); II (sobrepeso; $n=26$) e III (obesos; $n=6$). Uma bateria de testes motores foi aplicada obedecendo a seguinte ordem: teste de sentar e alcançar; teste de abdominal modificado de acordo com os procedimentos da AAHPERD (1988), e o teste de vai-e-vem de 20 metros de vários estágios (Léger e Lambert et al., 1981). A estimativa do consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) foi determinada por meio da equação proposta por Léger; Mercier; Gadoury e Lambert (1988). Os dados foram tratados inicialmente por procedimentos descritivos. Para comparação entre os grupos foi adotada análise de variância (*Anova One Way*), e para identificar as possíveis diferenças foi aplicado o teste *post hoc* de Scheffé ($P < 0,05$).

Principais resultados e conclusões: O grupo I apresentou valores médios absolutos superiores nos resultados dos três testes utilizados como indicadores da aptidão física. Porém, a análise de variância (*Anova*) somente identificou diferenças estatisticamente significativas no indicador de aptidão cardiorrespiratória ($VO_{2Máx}$), onde o grupo I apresentou resultados superiores ao II ($P=0,0001$) e ao III ($P=0,013$), sendo que entre o grupo II e III esse comportamento não foi verificado. Os resultados encontrados demonstraram que o sobrepeso e a obesidade parecem exercer efeitos negativos somente nos testes que exigem o deslocamento corporal. Por outro lado, o comprometimento da aptidão cardiorrespiratória verificada nos jovens sobrepesados e obesos pode ser considerado preocupante, uma vez que além dos riscos causados pelo excessivo peso corporal, alguns estudos têm indicado que baixa capacidade respiratória também está associada ao aumento de fatores de riscos para doenças cardiovasculares, que possivelmente podem comprometer o estado de saúde e a qualidade de vida precocemente.

Palavras-chave: aptidão física, sobrepeso, obesidade.

enironque@sercomtel.com.br

ALONGAMENTO PASSIVO E ATIVO: UM ESTUDO COMPARATIVO EM GINASTAS INICIANTE DO MUNICÍPIO DE MANAUS, AMAZONAS, BRASIL.

Barbosa, Kemel

Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Brasil.

Introdução e objetivos: O estudo sobre a flexibilidade tem aumentado no início deste século, principalmente em função do grande número de lesões ortopédicas. Porém, hoje em dia há um grande consenso entre os estudiosos a caracterizar a flexibilidade como um importante componente da aptidão física relacionada a saúde (Abdallah, 2002), e não apenas como uma qualidade restrita a atleta. Dentro desta abordagem diz-se que o tecido conjuntivo oferece resistência ao desenvolvimento da flexibilidade. Araujo (1990) menciona que a flexibilidade é

uma qualidade com base na mobilidade articular, que permite o máximo percurso das articulações em posições diversas, possibilitando a realização de ações motoras com grande amplitude. A flexibilidade tem várias limitações mecânicas, onde destacamos: excesso de gordura ou massa muscular, pessoas obesas geralmente fracas e flexíveis, como causa da combinação da fraqueza com a flexibilidade; a flexibilidade é de pouco valor funcional, em alguns grupos musculares, o limite mecânico acontece pelo impedimento da aproximação do tronco aos membros inferiores, assim como o peso excessivo do corpo pode tornar flácido o ligamento. Sabe-se que a flexibilidade é extremamente importante na prática da ginástica olímpica para população de crianças de diferentes grupos em regiões brasileiras e pelo mundo. Este estudo teve como principal objetivo comparar os efeitos do treinamento da flexibilidade ativa e passiva em ginastas iniciantes do Município de Manaus, Amazonas Brasil. **Material e métodos:** Os sujeitos, de ambos os sexos, tinham idades entre 06 e 14 anos. Para garantir a representatividade da amostra composta de 30 ginastas iniciantes, escolares das redes de ensino privada e municipal, foram selecionados aleatoriamente quatro grupos: G1 (ativo), G2 (passivo), G3 (passivo-ativo) e G4 (controle). As informações foram obtidas com testes específicos da flexibilidade, avaliação dos movimentos do espacato antero - posterior, flexão de tronco sentado e em pé (AAHPERD), e deslocamento escápulo-umeral submetidos a seções de treinamento de flexibilidade ativa e passiva, flexibilidade ativa e flexibilidade passiva.

Principais resultados e conclusões: Os resultados obtidos nos testes comparativos da flexibilidade ativa e passiva mostraram diferenças significativas nos escolares do sexo feminino da flexibilidade ativa, sendo pouco significativa a diferença entre elas (ativa e passiva) para ambos os sexos.

Palavras-chave: ginástica olímpica, treinamento, flexibilidade.

kemel@ufam.edu.br

ATIVIDADE FÍSICA E PERFORMANCE MOTORA EM CRIANÇAS INDÍGENAS KAINGANG, PARANÁ, BRASIL.

Tagliari, Itamar A.; Rocha Ferreira, Maria B.

UNICENTRO, Universidade Estadual de Campinas, Brasil.

Introdução e objetivos: Esta pesquisa é parte de um projeto amplo sobre cultura corporal entre os povos indígenas Kaingang do Paraná, em desenvolvimento por pesquisadores da UNICAMP e UNICENTRO. A presente contribuição tem como objetivo indicar os tipos de atividade física e a performance motora de crianças Kaingang das Aldeias Sede (AS) e Campo do Dia (ACD), da Terra Indígena Rio das Cobras, do Estado do Paraná, Brasil.

Material e métodos: Para esta apresentação foram selecionadas as crianças Kaingang de 8 e 9 anos de idade, sendo 6 do sexo masculino (m) e 3 do feminino (f) da Aldeia Campo do Dia e 2 do sexo masculino e 6 do feminino da Aldeia Sede. As características étnicas e os tipos de atividade física foram obtidos mediante entrevista realizada com o responsável e com a própria criança. A performance motora foi estudada por meio dos testes: sentar e deitar (*sit up*), flexibilidade (sentar e alcançar), agilidade (*shuttle run*) e salto em extensão. Os dados de perfor-

mance motora foram analisados por meio da estatística descritiva e do teste t-student com nível de significância de 0,05. *Principais resultados e conclusões:* Os resultados indicam a realização de diferentes jogos e brincadeiras entre os meninos, destacando-se o futebol e as atividades físicas na natureza para ambas aldeias e também o brincar de carrinho para a Aldeia Sede. As meninas da Aldeia Campo do Dia ficaram limitadas aos jogos realizados na escola e o brincar de boneca, enquanto as meninas da Aldeia Sede realizavam estas atividades e outras, tais como aquelas realizadas na natureza e o brincar de carrinho e de futebol. Para ambos sexos e aldeias foram observadas intensas atividades laborais, onde as meninas realizavam as atividades em conjunto com a mãe em casa e nas proximidades da mesma, e os meninos acompanhavam os pais realizando atividades na roça e coletando lenha. Os testes de performance motora apresentaram as seguintes médias por aldeia (sem separação de sexo) e sexo (sem separação das aldeias): salto em extensão: 134,54 cm (ACD); 138,75 cm (AS); 139,69 cm (m); 133,60 cm (f); sentar e alcançar: 37,64 cm (ACD); 36,13 cm (AS); 36,31 cm (m); 37,46 cm (f); *shuttle run*: 13,49 seg. (ACD); 12,73 seg. (AS); 12,77 seg. (m); 13,45 seg. (f); *sit up*: 10,31 repetições (ACD); 11,12 repetições (AS); 10,82 repetições (m); 10,61 repetições (f). Os resultados mostram que os meninos não diferem significativamente ao nível de 0,05 em relação as meninas com exceção no salto em extensão, onde os meninos apresentam resultados superiores em relação as meninas. Em todos os testes não houve diferença significativa ao nível de 0,05 entre as crianças da Aldeia Sede e aquelas da Aldeia Campo do Dia. Através dos resultados conclui-se que os jogos, brincadeiras e a performance motora apresentam-se de forma semelhante entre as aldeias e sexo. As atividades laborais ocorrem de maneira significativa nas aldeias, pois para os povos em estudo as crianças devem contribuir nos afazeres da família e, desta forma, já iniciam o aprendizado daquelas atividades, as quais farão na idade adulta, e posteriormente transmitirão aos seus descendentes. O fato das crianças pertencerem ao mesmo grupo étnico e a proximidade das aldeias apontam para um comportamento semelhante na prática da atividade física e performance motora.

Palavras-chave: atividade física, performance motora, crianças Kaingang.

Financiamento PQI/CAPES e Fundação Araucária.

itagliari@ig.com.br

INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA SOBRE O DESEMPENHO NEUROMOTOR DE ESCOLARES DO DISTRITO FEDERAL.

Dumas, Rolando; França, Nanci; Oliveira, Hildeamo; Melo, Gislane; Aguiar, Pedro; Pinto, Fernanda; Sousa, Ana; Vilar, Layane; Rêgo, Humberto
Universidade Católica de Brasília, Distrito Federal, Brasil.

Introdução e objetivos: Este trabalho teve por objetivo verificar o efeito do nível de atividade física sobre o crescimento e desenvolvimento motor de escolares por meio das variáveis agilidade e flexibilidade.

Material e métodos: A variável agilidade foi avaliada usando o

teste *shuttle-run* (seg.) e a flexibilidade através do teste sentar e alcançar (cm). Para coleta dos dados sobre atividade física foi utilizado o questionário de atividade física de Kowalski, que permitiu classificar as crianças em dois grupos: inativos (participantes de até duas atividades físicas por semana) e ativos (participantes de três ou mais atividades físicas por semana). A amostra foi composta por 141 sujeitos de ambos os sexos do ensino fundamental da Escola Classe Vila Areal de Taguatinga, Brasília, DF. A pesquisa é parte do projeto "Diagnóstico da aptidão física relacionada à saúde e estilo de vida de escolares do Distrito Federal". Para a análise estatística, foi utilizada a análise de variância com dois fatores (sexo e nível de atividade física), $p < 0,05$.

Principais resultados e conclusões: Os resultados obtidos são apresentados a seguir: a) para o sexo masculino temos um total de 41 escolares ativos e 29 inativos; já para o sexo feminino temos 46 ativos e 25 inativos; b) na variável agilidade, os resultados dos escolares ativos foram estatisticamente significantes em relação aos inativos em ambos os sexos, evidenciando um efeito positivo no estilo de vida dos escolares considerados ativos; c) já para a variável flexibilidade não houve diferenças estatisticamente significantes entre os ativos e inativos, para ambos os sexos. No entanto, chamamos atenção para o fato de os resultados serem superiores para os inativos, tanto no sexo masculino como para o feminino. Portanto, conclui-se que a atividade física parece ter uma maior influência sobre a agilidade do que sobre a flexibilidade, em escolares ativos. Tais resultados podem indicar a não realização de trabalhos específicos para a melhoria desta variável.

Palavras-chave: atividade física, qualidade de vida, escolares.

rolando@ucb.br

AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA REFERENCIADA À SAÚDE EM UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE SÃO LEOPOLDO. RS. BRASIL.

Oliveira, José LN; Costa, João AB ; Siqueira, Osvaldo D; Oliveira Jr, Lino P; Benvenuti, Edson; Candotti, Cláudia T.

Introdução e objetivos: A disciplina de Educação Física Escolar exerce fundamental importância na observação de muitos atributos relacionados à saúde infantil. A inserção do professor de educação física, sua observação e sua atividade tornam-se fundamentais para o adequado crescimento destas crianças e, até mesmo, para auxiliar em diagnósticos precoces de possíveis enfermidades. Além disso, a participação dessas crianças em um ambiente de prática desportiva, proporciona a elas despertar o gosto pela atividade física (agente profilático da boa saúde) além de inserção social e organização em sua vida cotidiana. Desta forma, nosso trabalho teve como objetivo avaliar os níveis de aptidão física referenciada à saúde (critérios PROESP e FITNESSGRAM), em uma escola pública de ensino fundamental do município de São Leopoldo/BR.

Material e métodos: O presente estudo teve como participantes os alunos da Escola Municipal Professora Maria Gusmão, na faixa etária de 7 a 12 anos de idade, de ambos os sexos (n = F:115; M:88). Foram avaliados a massa corporal, o somatório das dobras cutâneas de tríceps e panturrilha, a estatura, a flexi-

bilidade e a força/resistência abdominal.

Principais resultados e conclusões: Os resultados demonstraram que, em ambos os sexos, a variável "IMC" manteve-se dentro da faixa ideal, entretanto, as demais variáveis analisadas demonstraram progressiva diminuição da faixa "ideal", em ambos, os sexos a partir dos 10 anos de idade. Em conclusão: Os resultados sugerem que poderia ser oportunizado, nas aulas de educação física escolar, atividades que possam interferir nas capacidades motoras analisadas, com o objetivo de proporcionar melhores níveis de saúde e bem estar.

Palavras-chave: aptidão física, capacidades motoras, saúde.

Apoio: Unisinos, CNPq, PROESP/CENESP, UFRGS.

leandro@bios.unisinos.br

ALTERAÇÕES NA ACTIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO ESCOLAR DE MAPUTO: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE OS ANOS 1992 E 1999.

Saranga, Sílvio¹; Manasse, Saide¹; Prista, António¹; Nhantumbo, Leonardo¹; Maia, José²

(1) Faculdade de Ciências de Educação Física e Desporto, Universidade Pedagógica, Moçambique.

(2) Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objectivos: De 1964 a 1994, Moçambique conheceu uma situação de guerra quase permanente com conseqüências para o desenvolvimento sócio-económico. As alterações da situação política e económica registadas desde 1994 geraram a passagem de uma situação caracterizada por restrições e falta de produtos de primeira necessidade para um crescimento rápido da urbanização, das ocupações sedentárias, do transporte motorizado e do consumo de "fast food", existindo já estudos indicativos de um crescimento da prevalência de factores de risco de doença cardiovascular, mesmo na população em idade escolar. Assim, o presente estudo teve como objectivo avaliar as alterações na actividade física habitual (AFH) em crianças e jovens dos 8 aos 15 anos da cidade de Maputo.

Material e métodos: As amostras utilizadas foram extraídas de estudos realizados em 1992 (rapazes=276; raparigas=317) e 1999 (rapazes=1058; raparigas=1236). A AFH foi avaliada, nos dois estudos, por um questionário validado para esta população, o qual produz um coeficiente de actividade (CA) por actividade de acordo com a intensidade. As actividades foram agrupadas em "domésticas", "jogos recreativos", "desportos" e "andar" e as comparações foram feitas separadamente por género e grupo etário.

Principais resultados e conclusões: Os resultados indicam um CA total significativamente mais elevado ($p < 0.01$) para o estudo de 1992. A análise por grupo de actividade indica que as actividades domésticas, os jogos recreativos e o tempo a andar foram reduzidos significativamente de 1992 para 1999, enquanto que a prática de desporto aumentou (ver tabela). Contudo a contribuição dos desportos para o dispêndio energético das amostras é muito pequena, porque apenas um reduzido grupo os pratica. As diferenças foram observadas em todos os grupos socio-económicos embora a magnitude tenha sido mais elevada nos denominados de "privilegiados".

GE	Rapazes					Raparigas				
	AD	Jogos	Desp	Andar	CA	AD	Jogos	Desp	Andar	CA
8	+	+	NS	+	+	+	NS	+	+	+
9	+	+	NS	+	+	+	NS	+	+	+
10	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	+	+	+	+	+	NS	+	+	+	+
13	+	+	+	+	+	NS	+	+	+	+
14	+	NS	NS	+	+	+	+	NS	+	+
15	+	NS	NS	+	+	+	+	NS	+	+

Ø - Diminuição significativa de 92 para 99; ≠ - Subida significativa 92 to 99; NS - Não significativa

AD=Actividade domésticas; Desp= Desportos; CA= Coeficiente de actividade total.

Foi concluído(1) que os níveis de AFH estão a diminuir nesta população, (2) que esta redução é maioritariamente devida à diminuição de actividades de sobrevivência e jogos recreativos ao ar livre, (3) as quais estão associadas às abruptas alterações socio-económicas observadas entre 1992 e 1999, que conduziram a uma redução de espaços e ao incremento do uso de jogos de vídeo, TV e à deslocação motorizada.

Palavra-chave: actividade física, tendência secular, Moçambique.

aprista@virconn.net

ESTUDO DE CRESCIMENTO DA MADEIRA. Delineamento e Preparação da 2ª Fase (2003-2004).

Freitas, D¹; Maia, J²; Beunen, G³; Lefevre, J³; Claessens, A³; Marques, A²; Thomis, M³; Almeida, S⁴; Gouveia, E⁴; Silva, R⁴; Almeida, MJ¹.

(1) Departamento de Educação Física e Desporto; Universidade da Madeira, (2) Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal; (3) Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Katholieke Universiteit Leuven, Bélgica; (4) Secretaria Regional de Educação, Região Autónoma da Madeira, Portugal.

Introdução e objectivos: Portugal não dispõe de informação longitudinal sobre o crescimento e desenvolvimento das nossas crianças, jovens e jovens adultos. Os objectivos centrais deste estudo são: (1) analisar a relação entre a actividade física e aptidão física durante a infância e adolescência e os factores de risco cardiovasculares (gordura e distribuição de gordura) no jovem adulto; (2) reforçar a informação disponível sobre o crescimento somático, maturação biológica, aptidão física e actividade física da população madeirense no final da adolescência (16-18 anos) e obter novos dados no intervalo etário 20-24 anos.

Material e métodos: A amostra é constituída por 499 elementos de todos os concelhos da Região Autónoma da Madeira que participaram na 1ª fase do estudo (1996-1998). O delineamento longitudinal prospectivo utilizado na presente pesquisa permite seguir as coortes iniciais (8, 10, 12, 14 e 16 anos) agora com 16, 18, 20, 22 e 24 anos, respectivamente. No domínio das variáveis somáticas são avaliadas as dimensões gerais do corpo e comprimentos, os diâmetros ósseos, os perímetros musculares e as pregas de adiposidade subcutânea. Os factores de risco cardiovasculares incluem a gordura corporal e a distribuição de gordura. A maturação biológica (16-18 anos) é estimada a partir da idade óssea usando o sistema Tanner-Whitehouse Mark II. A aptidão física é avaliada através da bateria de testes moto-

res do Conselho da Europa - Eurofit. A actividade física é examinada com o questionário de Baecke. A estimação do estatuto sócio-económico (ESE) é efectuada a partir de um questionário elaborado pelo Instituto Nacional de Estatística.

Principais resultados e conclusões: A estimação dos resultados a longo prazo é: (1) construir valores de referência que possam ser utilizados no rastreio e controlo de crianças, jovens e jovens adultos que necessitam de cuidados médicos, educativos e sociais especiais; (2) desenvolver índices de saúde geral que possam ser usados em campanhas de intervenção e validação da sua eficácia; (3) fornecer um conjunto de instrumentos aos profissionais de Educação Física, Desporto e Saúde. Os resultados a curto prazo pretendem: (1) fornecer os primeiros valores de referência na população madeirense aos 20, 22 e 24 anos nos domínios do crescimento somático, actividade física e aptidão física; (2) conhecer a inter-relação entre crescimento somático, actividade física, aptidão física e ESE; (3) determinar o 'tracking' no intervalo de 6 anos para algumas variáveis somáticas, tipo físico, componentes da aptidão física e actividade física.

Palavras-chave: actividade física e aptidão física, crescimento e desenvolvimento, estudo da Madeira.

dfreitas@uma.pt

PERFIL DE CRESCIMENTO E IMC DE ESCOLARES DE AMBOS OS SEXOS.

Waltrick, Ana; Pires, Mário; Pires, Edna; Silveira, Lucinéia
Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.

Introdução e objectivos: Foi objectivo deste estudo analisar o crescimento e a prevalência de obesidade em escolares, segundo critérios antropométricos.

Material e métodos: Foi realizado um estudo transversal em uma escola pública federal da cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, com crianças entre 7 e 17 anos de idade. As variáveis analisadas foram massa e estatura corporal, para o crescimento e o IMC. Calculou-se, ainda, a prevalência de sobrepeso e obesidade segundo critério da *International Obesity Task Force* (IOTF). Este estudo teve um delineamento transversal e foi desenvolvido com dados obtidos a partir das avaliações realizadas pela Coordenadoria de Educação Física e Desportos da instituição escolar avaliada. Foram avaliadas 8349 escolares de ambos os sexos, matriculadas de 1997 a 2004. Os escolares foram classificados de acordo com sexo e idade. No sexo feminino foram avaliadas 4185 escolares e no sexo masculino 4164 escolares.

Principais resultados e conclusões: O comportamento do peso corporal, estatura e IMC evoluíram de acordo com a idade para ambos os sexos. Os resultados indicaram que, as prevalências de desnutrição ficaram em 92,84%, o que era esperado para a população de referência. A prevalência de sobrepeso foi de 2,06% e a de obesidade ficou em torno de 5% para ambos os sexos. Os resultados do presente estudo corroboram os achados de estudos de base populacional representativos da população brasileira, que indicam o aumento da prevalência de sobrepeso, sendo esses indicadores preocupantes em crianças e adolescentes, pois a obesidade é hoje considerada como um problema de saúde pública, tanto na população jovem como na

adulto. Em conclusão, a prevalência de sobrepeso através do IMC, tendo como referência os últimos estudos, tem mostrado uma tendência similar quando comparada com estudos em adolescentes de outras nacionalidades. Este estudo ressalta a necessidade de estudos e critérios que orientem a identificação de futuros adultos com excesso de gordura corporal em escolares, pois é de conhecimento que adultos com IMC acima de 25 e 30 correm risco de adoecer e morrer decorrente de excesso de gordura corporal.

Palavras-chave: IMC, obesidade, crescimento.

awaltrick@uol.com.br

ESTUDO EXPLORATÓRIO DA VARIABILIDADE DO CRESCIMENTO CORPORAL EM MENINOS DE 7 A 11 ANOS NO MUNICÍPIO DE PAROBÉ.

Gaya, Adroaldo; Silva, Marcelo.

Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.

Introdução e objectivos: Estudos que considerem a variabilidade do crescimento corporal associado à maturação biológica são de fundamental importância na busca de subsídios para a constituição de interpretações adequadas sobre o crescimento corporal de crianças e jovens. Maia (2002) salienta que estudos desta natureza exigem medidas repetidas no tempo para os mesmos sujeitos, obrigando a que a ideia de desenvolvimento se associe intimamente a um delineamento longitudinal, reproduzindo a mudança intra-individual na variação interindividual, exigindo, assim, uma aproximação entre posições normativas e diferencialistas. Para este estudo exploratório, adotou-se a perspectiva de relativização dos modelos matemáticos propostos nos estudos normativos buscando, através de representações gráficas, identificar padrões diferenciados de crescimento corporal no início do período maturacional de escolares. Foi objetivo deste estudo identificar possíveis padrões de crescimento corporal associados ao início da maturação biológica em escolares no início da puberdade.

Material e métodos: Os dados foram analisados graficamente a partir da interação de medidas repetidas do peso corporal e da estatura, sendo controladas as medidas antropométricas da maturação biológica através dos componentes secundários, proposta por Tanner (1962). Para isto, este estudo caracteriza-se por ser descritivo do tipo longitudinal tendo uma amostra aleatória derivada de escolares do município de Parobé - RS, sendo composta por 38 indivíduos do sexo masculino com idades compreendidas entre os 7 e os 11 anos. Os escolares foram acompanhados por um período de 4 anos. Para a composição gráfica, utilizamos o programa SPSS for windows (versão 10.0). **Principais resultados e conclusões:** Dos 38 escolares analisados, foram identificados 3 padrões de crescimento tendo as seguintes características: 1º) A proporção de aumento da estatura é maior que a proporção de aumento da massa corporal; 2º) a proporção de aumento da estatura é menor que a proporção de aumento da massa corporal; e 3º) a proporção de aumento da estatura é semelhante à proporção de aumento da massa corporal. Em conclusão: Possíveis erros de interpretações por profissionais da área da saúde, devido a variações intrínsecas de indivíduos da mesma idade cronológica inseridas em um determi-

nado ambiente social podem conduzir a conseqüências de ordem clínica sobre o crescimento de crianças e jovens. Ademais, as curvas normativas utilizadas como parâmetro fornecidas pela OMS (NCHS) buscam uma relação entre peso corporal/idade cronológica e estatura/idade cronológica descaracterizando a interação, bem como as flutuações presentes durante a puberdade devido a variabilidade na coordenação (*timing*) e no tempo da maturação biológica. Enfim, a possibilidade de existirem padrões de crescimento diferenciados, conforme apresentados neste estudo exploratório, nos remete ao fato de que as curvas normativas poderiam ser elaboradas respeitando os possíveis diferenciações. Enfim, mais estudos devem ser conduzidos na perspectiva de confirmação destes modelos de crescimento.

Palavras-chave: variabilidade do crescimento, maturação biológica, medidas antropométricas.

gugonsilva@terra.com.br

ACTIVIDADE FÍSICA. COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS E CARACTERÍSTICAS DO ENVOLVIMENTO NA POPULAÇÃO ADOLESCENTE DO CONCELHO DE ÍLHAVO.

Almeida, Mariana; Santos, Paula; Ribeiro, José C.; Mota, Jorge

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objectivos: A grande diversidade de problemas de saúde com que habitualmente se debatem os países mais desenvolvidos, parece estar associada a alterações sistemáticas dos hábitos de vida, nos quais se inclui uma redução dos níveis de actividade física. Cada pessoa pode proceder a pequenas alterações no seu envolvimento físico e social, para aumentar a sua participação em actividades físicas. O objectivo principal deste estudo foi o de analisar as relações existentes entre o nível de actividade física (AF), alguns tipos de comportamentos sedentários e os factores do envolvimento.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 1128 alunos, 534 rapazes (47,3%) e 594 raparigas (52,7%), com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos ($X=14,71 \pm 1,57$ anos), pertencentes a cinco escolas da zona litoral norte do país. A AF foi avaliada através de um questionário desenvolvido por Telama et al. (1997), posteriormente aplicado à população portuguesa, e publicado por Ledent et al. (1997). As questões relacionadas com os comportamentos sedentários dos adolescentes foram: o tempo gasto a ver televisão e a utilizar o computador nos dias úteis, e o tipo de transporte utilizado nas deslocações para a escola. As questões do envolvimento foram recolhidas através do módulo sobre o envolvimento, desenvolvido pelo *International Physical Activity Prevalence Study* (IPS).

Principais resultados e conclusões: Os resultados mostram que os rapazes são mais activos do que as raparigas, e que o nível de actividade física tende a diminuir com o avanço da idade. Relativamente aos comportamentos sedentários, os resultados demonstram que as raparigas despendem mais tempo do que os rapazes a ver TV, durante os dias úteis. Quando relacionado com o nível de AF, os menos activos vêem mais TV do que os mais activos, em ambos os sexos. Em relação ao tempo a utili-

zar o computador, este tende a aumentar com a idade, e os menos activos despendem menos tempo neste tipo de actividade sedentária. A maioria dos sujeitos utiliza uma forma de transporte activo como meio de deslocação para a escola. Relativamente aos factores do envolvimento, os resultados permitem verificar que os sujeitos mais activos concordam mais do que os menos activos com a existência de zonas comerciais a uma distância de fácil acesso a pé. Por outro lado, os menos activos são os que mais concordam com a existência de zonas de recreação na sua área residencial. Os menos activos são os que menos concordam com o facto de na sua área residencial existirem coisas interessantes para se apreciar enquanto se passeia. A maioria dos sujeitos possui entre um e dois veículos motorizados no seu agregado familiar. Os resultados deste estudo sugerem que os factores do envolvimento que podem ser determinantes do nível de actividade física, uma vez que apresentam correlações significativas, são os que estão relacionados com a existência de espaços comerciais e zonas de recreação na área residencial dos sujeitos, bem como com o facto de existirem "coisas interessantes" para se apreciar enquanto se passeia. Factores como ver outras pessoas a praticar exercício físico, a existência de veículos motorizados, ou o estado de conservação das faixas para ciclistas parecem, também, influenciar a actividade física. Estes resultados reforçam a necessidade de haver uma maior preocupação com a qualidade e diversificação dos espaços públicos, uma vez que as características do envolvimento parecem influenciar a actividade física e, conseqüentemente, a saúde dos jovens.

Palavras-chave: actividade física, comportamentos sedentários, factores do envolvimento.

marianadealmeida@mail.pt

A OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES E A PRÁTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DOS JOVENS DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE MOIMENTA DA BEIRA. UM ESTUDO DE CASO.

Pinto, Teresa; Pinheiro, Cláudia
Instituto Superior da Maia, Portugal.

Introdução e objectivos: De forma a melhor se conhecerem os estilos de vida de diferentes grupos sociais, no conjunto das práticas culturais que se expressam no dia a dia, podem ser objecto de estudo os hábitos alimentares, os hábitos de higiene pessoal, as tarefas domésticas, os pequenos vícios ou ainda os hábitos desportivos entre muitos outros aspectos. Com efeito, através de um estudo acerca de qualquer um destes aspectos, e nomeadamente acerca da forma como os indivíduos ocupam os seus tempos livres e qual o tempo que dedicam à prática de actividades físicas e desportivas, é possível obter um melhor conhecimento acerca do estilo de vida típico de determinado grupo social (Laberge & Sankoff, 1988). Tal é possível dado que todos estes aspectos podem e têm sido usados como indicadores de estilos de vida. Com base neste pressuposto, o presente trabalho teve como objectivos: (i) analisar o modo como os jovens de ambos os sexos da escola secundária de Moimenta da Beira ocupam os seus tempos livres; (ii) averiguar acerca do tempo que dedicam a diferentes actividades da sua vida diária; (iii) analisar o tempo que estes jovens dedicam à prática de

actividades físicas e desportivas na sua vida quotidiana.

Material e métodos: Foi utilizado um questionário constituído por 25 questões fechadas. Este foi aplicado a 330 alunos (10^o, 11^o e 12^o anos de escolaridade) da Escola Secundária de Moimenta da Beira. O tratamento estatístico dos dados foi realizado através do programa de estatística SPSS 10.0 e englobou estatística descritiva e tabelas de contingência.

Principais resultados e conclusões: Discotecas, logo seguido de cinema e festas de amigos são as actividades mais indicadas pelos inquiridos de ambos os sexos como sendo aquelas a que mais se dedicam ao longo do ano. A leitura e os trabalhos de casa são actividades onde a maioria dos inquiridos afirma despende apenas uma hora por dia. Nos trabalhos de casa são as raparigas as que mais horas despendem nesta actividade. Ouvir música é uma das actividades com que os inquiridos despendem mais horas. Relativamente à prática de actividades físicas e desportivas, são mais os inquiridos do sexo masculino que praticam este tipo de actividades. Entre os inquiridos do sexo feminino são mais as raparigas que não praticam do que as que praticam. Relativamente às modalidades mais praticadas, a natação surge como a modalidade mais praticada pelas raparigas e o futebol como a mais praticada pelos rapazes. No que se refere ao local de prática, o clube desportivo surge como o local privilegiado de prática logo seguido dos espaços exteriores. Em conclusão: O pouco tempo dedicado à leitura reflecte, de certo modo, os fracos hábitos de leitura existentes no país. Os trabalhos domésticos continuam a ser entendidos como uma actividade marcadamente feminina. Tal como é apontado por outros estudos (Marivoet, 2001) também no presente trabalho a participação masculina em actividades físicas e desportivas é superior à participação feminina. Observa-se uma estereotipação das actividades físicas e desportivas consoante o género/sexo dos inquiridos. Os rapazes revelam uma maior tendência para as actividades de equipa e as raparigas uma maior tendência para as modalidades tradicionalmente mais associadas ao sexo/género feminino.

Palavras-chave: tempos livres, prática física, sexo/género.

claudiapinho@netcabo.pt

ADERÊNCIA À ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON, PARANÁ, BRASIL.

Madureira, Alberto S.; Rocha, Rafael A.P.
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil.

Introdução e objectivos: Este estudo teve por objetivo verificar a aderência da prática de actividades físicas dentro das academias de Marechal Cândido Rondon, Paraná, Brasil. Este foi realizado com habitantes da cidade que tiveram ou têm vínculo com as academias desta cidade.

Material e métodos: A amostra constituiu-se de 60 pessoas, sendo 34 do género masculino e 26 do género feminino, onde 30 sujeitos eram frequentadores de academias e 30 desistentes nos últimos seis meses. Foi utilizado um questionário com 21 questões fechadas e com múltipla escolha referentes aos motivos da permanência ou desistência da prática regular de actividades físicas em academias, validado por três profissionais da área. Foi aplicado de forma aleatória aos praticantes e aos

desistentes da prática regular de actividades físicas em academias. Os dados foram tratados através de parâmetros da estatística descritiva, tais como: distribuição de frequência e percentual.

Principais resultados e conclusões: Os resultados demonstraram que, quanto aos motivos causadores de permanência na actividade, foi o conhecimento dos benefícios advindos da mesma; o segundo maior motivo é o de emagrecimento e estética. Outros motivos que ainda são citados são: por gostar, por ser perto de casa, por ter tempo disponível, indicação de médico e diminuição do estresse. Já, os motivos da desistência são: falta de tempo disponível, a questão financeira, a localização, o horário das aulas, falta de opções e desmotivação pessoal.

Palavras-chave: aderência ao exercício físico, actividade física, academias.

amadureira@certto.com.br

ESTILO DE VIDA RELACIONADO À SAÚDE DOS USUÁRIOS DO CENTRO DE ORIENTAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.

Caldas, Eduardo; Collaço, Julia; Duarte, Maria de Fátima.
Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil.

Introdução e objectivos: A orientação e acompanhamento da prática adequada de actividades físicas assumem uma importância fundamental na vida de cada indivíduo, pois o sedentarismo provoca um número crescente de doenças crónico-degenerativas não transmissíveis. O Centro de Orientação de Actividade Física e Saúde (CoAFIS) inaugurado em 2002, atende a comunidade em geral, por meio de entrevistas, avaliações individualizadas e participação em grupos de acompanhamento.

Material e métodos: Este estudo teve como objetivo descrever o estilo de vida dos usuários do CoAFIS, por género e para isso, foi coletada uma amostra de 129 pessoas, sendo 81 mulheres e 48 homens. Os indivíduos responderam ao Questionário do Estilo de Vida, onde as respostas eram ilustradas por meio de um pentágono do bem estar, que considera cinco componentes: Relacionamento Social, Comportamento Preventivo, Controle do Estresse, Actividade Física e Nutrição. Estes componentes foram avaliados por meio de uma escala Likert: 0 (ausência), 1 (às vezes), 2 (quase sempre) e 3 (presença). Neste estudo, utilizou-se as respostas 0 e 1 como fatores negativos do comportamento; e as respostas 2 e 3 como positivos. Na análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva. A faixa etária dos sujeitos estudados variou de 18 a 62 anos, sendo a média de idade do grupo todo de $40,17 \pm 14,01$ anos).

Principais resultados e conclusões: Os comportamentos positivos mais frequentes nos homens foram o Relacionamento Social (75 %), seguido do Comportamento Preventivo (69,4%). Já entre as mulheres observou-se o mesmo tipo de comportamento, sendo 77 % de respostas positivas para o Comportamento Preventivo e 70,4 % para a manutenção de Relacionamento Social. Em relação ao Controle de Estresse, tanto os homens (56,3%), quanto as mulheres (53,5%) apresentaram praticamente a mesma frequência positiva deste comportamento. Quanto ao componente Actividade Física Regular verificou-se resposta positiva em 61,8% dos homens e em 57,6% das mulheres. O cuidado em manter um hábito nutricional saudável

vel no seu cotidiano foi mais freqüente nas mulheres (63,4%), do que nos homens (48,6%). Como conclusão pode-se dizer que, baseado no estilo de vida adotado neste estudo, os usuários do CoAFIS têm um perfil positivo de comportamento na maioria dos cinco componentes, havendo necessidade de um trabalho mais direcionado no Controle do Estresse, Nutrição Saudável, para um incremento na qualidade de vida relacionada à saúde.

Palavras-chave: atividade física, programa de promoção da saúde, estilo de vida e saúde.

mfduarte@mbox1.ufsc.br

A ACTIVIDADE FÍSICA E O CONSUMO DE ÁLCOOL E TABACO.

Frazão, Henrique; Carvalhinho, Luís

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal

Introdução e objectivos: Alguns estudos realizados em Portugal sobre a actividade física e o consumo de álcool e tabaco têm, de um modo geral, reportado os seus resultados a nível do âmbito nacional. Uma vez que não tem sido consideradas as assimetrias geográficas, gostaríamos de ter como lógica no nosso estudo, o conhecimento da realidade do concelho das Caldas da Rainha. *Objectivos:* i) Identificar e analisar os níveis de prática de actividade física e desportiva; ii) identificar e analisar os níveis de consumo de drogas lícitas; iii) destacar a influência do melhor amigo.

Material e métodos: A amostra foi constituída por uma população escolar pública do 7º ao 12º ano de escolaridade, do concelho de Caldas da Rainha (Distrito de Leiria), composta por 949 de ambos os géneros, representando 23% da população de alunos inscritos no ano lectivo 2002/2003. O instrumento utilizado para a avaliação dos estilos de vida denomina-se "*The Health Behaviour in Schoolchildren: A WHO cross-national survey – HBSC*" e foi desenvolvido por Wold (1995).

Principais resultados e conclusões: Os principais resultados e conclusões foram os seguintes: i) Numa perspectiva global os alunos são pouco activos, 46,1% dos alunos não pratica exercício físico com regularidade. Esta análise torna-se motivo de apreensão quando verificamos que um quinto dos alunos não pratica qualquer exercício físico; ii) ao nível da prática desportiva a tendência é idêntica, isto é, 41,4% apenas pratica desporto pelo menos 1 vez por semana; iii) o género masculino apresenta níveis de actividade física superiores aos do género feminino, apontando os nossos resultados para uma superioridade significativa neste aspecto; iv) esforço, exercício físico e actividade física, apresentam uma gradual diminuição, verificando-se no caso da actividade desportiva diferenças significativas entre géneros; v) o melhor amigo é a pessoa que influencia significativamente os comportamentos de ambos os géneros sobre os índices de prática desportiva; vi) em relação ao consumo de tabaco, é curioso verificarmos que o género feminino é o género que consome mais tabaco, 5% dos alunos fuma todas as semanas e 12,5% fuma todos os dias; vii) a experimentação de tabaco aumenta com a idade e o escalão 12-13 anos apresenta um consumo de tabaco de 10,2%, representando o período crítico e sensível para início deste consumo; viii) o consumo semanal de álcool dos alunos do nosso concelho é superior ao

referenciado na literatura, identificando então um aspecto de grande inquietação no que concerne a esta variável, os rapazes apresentam um consumo superior e significativo em relação às raparigas; ix) registou-se uma correlação forte positiva entre o consumo de tabaco e o consumo de álcool; e x) o consumo de álcool aumenta no decorrer da idade, constatando-se mesmo diferenças significativas. Assim, ganha posição de destaque uma estratégia para neutralizar este gradual crescimento.

Palavras-chave: saúde, estilos de vida, qualidade de vida.

frazao@esdrm.pt

ACTIVIDADE FÍSICA E CONSUMO DE TABACO. ÁLCOOL E HAXIXE...

Sabino, A¹; Corte-Real, N¹; Alves, JR¹; Corredeira, R¹; Balaguer, I²; Brustad, R³; Fonseca, AM¹

(1) Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal; (2) Universidade de Valência, Espanha; (3) Universidade Norte Colorado, USA.

Introdução e objectivos: O conhecimento dos estilos de vida dos nossos jovens, com principal relevância para a actividade física e o consumo de tabaco, álcool e outras drogas, torna-se de extrema importância, pois só conhecendo a realidade podemos adoptar estratégias com vista a implementar estilos de vida saudáveis. Foi neste âmbito que nos propusemos realizar o presente estudo, o qual teve os seguintes objectivos: i) analisar os níveis de prática de actividade física em função do género e do escalão etário; ii) investigar os níveis de consumo de tabaco, álcool e haxixe em função do género e escalão etário; iii) identificar a relação entre o consumo de tabaco, álcool e haxixe; iv) investigar as relações entre a actividade física e os consumos de tabaco, álcool e haxixe; e v) investigar a relação que existe entre actividade física, consumos (álcool, tabaco) e o comportamento dos pares (melhor amigo/a).

Material e métodos: Participaram neste estudo 791 alunos (455 do sexo feminino e 338 do sexo masculino) de duas escolas localizadas no distrito da Guarda (Beira Interior), onde frequentavam o 3º ciclo e ensino secundário, preenchendo uma versão adaptada do *The Health Behaviour in Schoolchildren: a WHO cross-national survey* (HBSC; Wold, 1989).

Principais resultados e conclusões: Da análise dos dados resultaram como principais conclusões: i) os adolescentes apresentaram baixos níveis de actividade física (exercício físico e prática desportiva), o sexo masculino apresentou níveis mais elevados de actividade física que o sexo feminino, e os jovens pertencentes a escalões etários mais baixos mostraram ser mais activos (apresentaram níveis mais elevados de prática de actividade física); ii) em relação aos consumos (tabaco álcool e haxixe) verificou-se um aumento em função da idade e uma predominância de consumo, estatisticamente significativa, no sexo masculino; iii) comprovou-se uma correlação positiva entre os consumos - de salientar que os consumos apontados com maior frequência foram o tabaco e o álcool; iv) a relação entre prática de actividade física e o consumo de tabaco, álcool e haxixe é fraca, não sendo considerada significativa em termos estatísticos; e v) verificou-se que existia relação entre a prática de actividade física por parte dos jovens e dos pares; com os consumos de tabaco e álcool essa relação também foi notória.

Palavras-chave: actividade física, estilos de vida, drogas lícitas e ilícitas.

ncortereal@fcdef.up.pt

OBJECTIVOS DE REALIZAÇÃO. ACTIVIDADE FÍSICA E CONSUMO DE TABACO E ÁLCOOL... ESTUDO EXPLORATÓRIO NUMA ESCOLA DO CONCELHO DE MATOSINHOS.

Teixeira, JP¹; Corte-Real, N¹; Alves, JR¹; Corredeira, R¹; Balaguer, I²; Brustad, R³; Fonseca, AM¹

(1) Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal; (2) Universidade de Valência, Espanha; (3) Universidade Norte Colorado, USA.

Introdução e objectivos: O estudo sobre a adopção de estilos de vida saudáveis por parte dos jovens assume uma particular importância na actualidade. A análise dos diversos determinantes (e.g., psicossociais, culturais) dos estilos de vida é uma linha que está a adquirir cada vez mais interesse. Foi com base nestes pressupostos que nos propusemos realizar a presente pesquisa, que tem os seguintes objectivos: i) avaliar a orientação dos alunos para os dois tipos de objectivos de realização (tarefa e ego) em função do género e do escalão etário; ii) analisar os níveis de prática de actividade física e desportiva e os níveis de consumo de tabaco e álcool, em função do género e do escalão etário; iii) investigar a relação existente entre os objectivos de realização e os níveis de exercício físico e de prática desportiva; iv) examinar a relação existente entre a prática de exercício físico e desportiva e o consumo de tabaco e álcool; e v) analisar a relação existente entre estes comportamentos de risco para a saúde e os objectivos de realização.

Material e métodos: A amostra do estudo foi constituída por 824 alunos (425 do sexo feminino e 397 do sexo masculino) do 3º ciclo e secundário da escola secundária do Padrão da Légua, concelho de Matosinhos, com idades compreendidas entre os 12 e os 21 anos. Foram utilizados os seguintes questionários: Questionário da Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (TEOSQp) e o Questionário do Inventário das condutas de saúde em meio escolar (*The Health Behaviour in Schoolchildren: A WHO cross-national survey - HBSC*; Wold, 1989). *Principais resultados e conclusões:* A partir do nosso estudo foi possível concluir que, independentemente do género e do escalão etário, os alunos orientavam-se fundamentalmente para a tarefa e não para o ego no contexto desportivo. No entanto, o género masculino apresentava valores superiores na orientação para o ego relativamente ao género feminino, não se verificando uma diferença entre a orientação para a tarefa de cada um dos géneros. Considerando o escalão etário, na generalidade, os valores registados em cada uma das orientações não diferiam estatisticamente. Relativamente à prática de actividade física, o género masculino apresentava valores superiores nos índices mais elevados de actividade física, nomeadamente no índice de exercício físico e de prática desportiva. Considerando o escalão etário, em termos gerais, os alunos mais velhos praticavam menos actividade física do que os alunos mais novos. Verificou-se uma correlação positiva entre a orientação para o ego e o índice de exercício físico. A orientação para a tarefa correlacionou-se positivamente com o índice de exercício físico e o índice de prática desportiva. No que respeita ao consumo das drogas

lícitas, verificou-se que o género feminino fumava mais do que o género masculino, enquanto este consumia mais álcool. Considerando o escalão etário, na generalidade, constatou-se um aumento do consumo em função do aumento da idade.

Palavras-chave: actividade física, estilos de vida, objectivos de realização.

ncortereal@fcdef.up.pt

A ACTIVIDADE FÍSICA E OS CONSUMOS DE TABACO E ÁLCOOL EM ADOLESCENTES DO CONCELHO DAS CALDAS DA RAINHA. QUE RELAÇÕES COM A IDADE, GÉNERO E COMPORTAMENTOS DOS IRMÃOS E AMIGOS?

Fração, H¹; Corte-Real, N¹; Alves, JR¹; Corredeira, R¹; Balaguer, I²; Brustad, R³; Fonseca, AM¹

(1) Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal; (2) Universidade de Valência, Espanha; (3) Universidade Norte Colorado, USA.

Introdução e objectivos: Da análise da investigação realizada sobre os estilos de vida, com principal destaque para a actividade física e o consumo de tabaco e álcool, resulta que são poucos os dados relativos à realidade das distintas regiões do nosso País. Quase todos os estudos desenvolvidos até ao momento caracterizam-se pelo seu alcance nacional, mas não local, ignorando as assimetrias específicas de cada região. Nessa medida, procurámos com este estudo investigar a especificidade da população escolar do concelho de Caldas da Rainha, formulando para o efeito os seguintes objectivos: i) identificar e analisar os seus níveis de prática de actividade física e desportiva; ii) identificar e analisar os seus níveis de consumo de drogas lícitas; iii) analisar a relação entre os comportamentos dos seus outros significativos e o seu envolvimento desportivo.

Material e métodos: A amostra foi constituída por uma população escolar pública do 7º ao 12º ano de escolaridade, do concelho de Caldas da Rainha (Distrito de Leiria), composta por 949 alunos - correspondente a 23% da população de alunos inscritos no ano lectivo 2002/2003 - os quais preencheram uma versão previamente traduzida e adaptada do "The Health Behaviour in Schoolchildren: A WHO cross-national survey - HBSC", desenvolvido por Wold (1989). Apesar de o HBSC explorar diversas variáveis relacionadas com os estilos de vida, optámos por circunscrever o nosso estudo a quatro variáveis: (i) prática de exercício físico; (ii) prática desportiva; (iii) consumo de álcool; (iv) consumo de tabaco.

Principais resultados e conclusões: i) Em termos globais, os alunos eram pouco activos, com 46,1% deles a não praticarem exercício físico com regularidade; verificámos ainda que 20% dos alunos não praticam qualquer exercício físico; ii) Relativamente à prática desportiva, os dados encontrados eram semelhantes, com apenas 41,4% a praticarem desporto pelo menos uma vez por semana; iii) O género masculino apresentava níveis de actividade física superiores aos do género feminino; iv) Esforço, exercício físico e actividade física apresentam uma gradual diminuição com o aumento da idade, verificando-se no caso da prática desportiva diferenças significativas entre géneros; v) Tanto no caso dos rapazes como no das raparigas foi evidente uma forte relação entre os hábitos dos alunos e os dos seus

melhores amigos; vi) Em relação ao consumo de tabaco, verificámos que eram as raparigas as que mais consumiam; vii) A experimentação de tabaco aumentava com a idade e o escalão 12-13 anos apresentava um consumo de tabaco de 10,2%; viii) Os rapazes apresentavam um consumo significativamente superior ao das raparigas; ix) Registou-se uma correlação forte positiva entre o consumo de tabaco e o consumo de álcool; e x) O consumo de álcool aumentava com a idade.

Palavras-chave: estilos de vida, actividade física, tabaco e álcool.

ncortereal@fdef.up.pt

PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO NUMA POPULAÇÃO URBANA EM PORTUGAL.

Gal, Diane; Santos, Ana-Cristina; Barros, Henrique
Serviço de Epidemiologia e Higiene, Faculdade de Medicina, Universidade de Porto, Portugal

Introdução e objectivos: A actividade física é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o conjunto de todos os movimentos da vida diária (trabalho, lazer e o desporto) e é categorizada em níveis de intensidade desde leve, moderada a intensa. Os benefícios para a saúde, incluindo a diminuição de riscos cardiovasculares, estão associados, em grande parte, com o desenvolvimento de actividade de moderada a vigorosa. A prática de 30 minutos de actividade física moderada, pelo menos cinco dias por semana, é promovida extensamente como modo de atingir benefícios para a saúde e alteração de hábitos sedentários em adultos. No entanto, o conhecimento sobre o nível de actividade na população urbana portuguesa é desconhecido, assim como quais os factores que afectam o nível de sedentarismo. O estudo teve como objectivo avaliar a inactividade e as suas determinantes, nos tempos livres e ao longo do dia, através de um estudo transversal.
Material e métodos: 2134 adultos (com idade superior a 17 anos) responderam a um questionário contendo perguntas referentes a estilos de vida, comportamentos e história pessoal e familiar de doença. Foi especificamente questionado o número médio de horas despendido por dia ou semana nas seguintes actividades: profissão, actividade doméstica, tempos livres de lazer, actividades desportivas e repouso. Os gastos energéticos médios diários foram calculados através do produto dos múltiplos de 1 equivalente metabólico (MET), correspondente a cada classe de actividade, pelo tempo despendido nas respectivas classes. Os participantes com gastos energéticos menores de 10% nas actividades com uma intensidade moderada de 4 METs ou mais foram categorizados como sedentários. A proporção de participantes classificados como sedentários e o intervalo de confiança a 95% foram calculados. Para estimar a magnitude da associação entre o sedentarismo e as variáveis demográficas e sociais, calcularam-se as rácios por regressão logística, ajustados para idade. Na análise dos dados foi utilizado o programa Stata 7.0.
Principais resultados e conclusões: As percentagens de sedentarismo em ambos os sexos nos tempos livres são elevadas (84%), porém para os gastos energéticos de um dia inteiro, que inclui a actividade profissional, o repouso e actividades domésticas, 79% dos homens e 86% das mulheres são sedentários. Nos

tempos livres, um aumento de idade está associado a uma probabilidade mais elevada de sedentarismo em ambos os sexos, assim como nas mulheres com o índice de massa corporal (IMC) aumentado. O sedentarismo nos tempos livres está associado com níveis de escolaridade e profissionais mais baixos. A mesma análise para os gastos energéticos de um dia inteiro revela que o sedentarismo está associado com níveis de escolaridade mais elevados e com níveis profissionais também mais elevados. Em conclusão, os níveis elevados de inactividade na população urbana reflectem uma necessidade de promover a actividade física como instrumento para redução do risco de eventos cardiovasculares e outros problemas de saúde relacionados.

Palavras-chave: sedentarismo, inquéritos de saúde, Portugal.

dianegal@oninetspeed.pt

ASSOCIAÇÃO ENTRE SEDENTARISMO NO LAZER E INTERNAÇÕES HOSPITALARES EM ADULTOS NA CIDADE DE SALVADOR, BA.

Pitanga, Francisco; Lessa, Ines.
Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.

Introdução e objectivos: Sedentarismo no lazer pode ser identificado como a não participação em actividades físicas nos momentos de lazer, considerando actividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem bio-psico-social, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, actividades laborais e deslocamentos. Neste estudo, o objetivo foi verificar se existe associação entre o sedentarismo no lazer (SL) e internações hospitalares (IH) em adultos na cidade de Salvador-Bahia.
Material e métodos: O desenho do estudo foi de corte transversal, em amostra de 2291 adultos maiores de 20 anos de idade, identificados através de amostra probabilística, por conglomerados, de setores censitários do perímetro urbano da cidade do Salvador. Foram considerados como sedentários no lazer aqueles que, através de entrevista pessoal, informaram não participar de actividades físicas nos momentos de lazer. Utilizou-se análise de regressão logística para estimar a *odds ratio* (OR) entre SL e IH.
Principais resultados e conclusões: Após ajuste estatístico para idade, a OR encontrada foi de 1.35 (1.01-1.81), demonstrando associação estatisticamente significativa entre as variáveis analisadas. Os resultados deste estudo podem trazer importantes contribuições para a saúde pública, na medida que podem ser utilizados para conscientizar a população sobre a importância da prática de actividades físicas no lazer, visando à prevenção de internações hospitalares e, conseqüentemente, de gastos excessivos para o sistema de saúde.

Palavras-chave: sedentarismo no lazer, internações hospitalares, epidemiologia.

pitanga@lognet.com.br

ORIENTAÇÕES CONCEITUAIS E A MUDANÇA DE COMPORTAMENTO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.

Nascimento, Juarez V.; Prates, Maria E.F.
Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.

Introdução e objetivos: O objetivo deste estudo quase-experimental foi verificar a efetividade de programas ministrados com orientações conceituais diferenciadas na disciplina Qualidade de Vida sobre os estágios de mudança de comportamento para a prática de atividades físicas de estudantes universitários.

Material e métodos: Foram implementados três grupos experimentais com diferentes orientações conceituais (G1= Orientação acadêmica, G2= Orientação acadêmico-prática e G3= Orientação acadêmico-prático-pessoal) e um grupo de controle (sem intervenção). Os sujeitos foram avaliados através de pré e pós-teste, bem como da testagem prolongada a curto (45 dias) e médio prazo (90 dias) após o tratamento experimental, nas variáveis de estágios de mudança de comportamento, nível de conhecimento específico em atividade física e nível de atividade física habitual no tempo de lazer. O questionário utilizado na coleta de dados das variáveis investigadas continha partes de outros instrumentos previamente validados (USDHHS, 1999; Godin & Shepard, 1985 e Martins, 2000). Os dados foram analisados através dos recursos da estatística descritiva (média, frequência percentual e desvio padrão) e estatística não-paramétrica (Teste de Friedman, Teste de Wilcoxon e Teste de Kruskal Wallis), contidos no programa SPSS, versão 11.0. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$.

Principais resultados e conclusões: Os resultados evidenciaram que o programa de orientação acadêmico-prático-pessoal apresentou efeitos mais significativos no estágio de mudança de comportamento dos estudantes a curto e médio prazo. Enquanto os resultados mais expressivos sobre o nível de atividade física habitual no tempo de lazer foram alcançados pelo programa de orientação acadêmico-prática, o programa de somente orientação acadêmica obteve efeitos mais positivos sobre o nível de conhecimento específico em atividade física. De modo geral, os dados obtidos demonstraram que a adoção de uma orientação conceitual em estado "puro" não é capaz de alterar conjuntamente o estágio de mudança de comportamento, o nível de atividade física habitual no tempo de lazer e o nível de conhecimento específico em atividade física. Conclui-se que a fundamentação teórica é importante, mas não é única nesse processo educacional. Há necessidade do docente incrementar suas estratégias de ensino com a implementação de programas, cuidadosamente planejados, de práticas de atividades físicas. Além de serem fundamentados no conteúdo que está sendo abordado em sala de aula, os programas devem ser específicos a cada grupo ou indivíduo para motivar os estudantes para a mudança de atitudes. Os programas de Educação Física voltados a adultos jovens para adoção e conscientização de um estilo de vida fisicamente ativo são fortemente influenciados pelo tipo de orientação conceitual implementada.

Palavras-chave: currículos e programas, qualidade de vida, atividade física.

juarezvn@cds.ufsc.br

UNIVERSIDADE E SAÚDE DA MULHER: UM ESTUDO DOS DETERMINANTES DA ATIVIDADE FÍSICA.

Simas, Joseani; Farias, Sidney; Guimarães, Adriana.
Universidade Federal de Santa Catarina; Universidade do Estado de Santa Catarina; Brasil.

Introdução e objetivos: A universidade, através dos programas de extensão, é considerada espaço representativo na promoção da saúde, principalmente dentre mulheres de faixas etárias mais avançadas. Todavia, pouco se sabe sobre os fatores determinantes da utilização deste local para a realização de atividade física. O estudo descritivo correlacional teve como intuito analisar os determinantes da atividade física e sua relação com as características sócio-demográficas de mulheres de meia-idade.

Material e métodos: A amostra do tipo não-probabilística intencional foi composta por 185 mulheres de meia-idade com uma média de idade de 48,35 ($\pm 5,91$) anos, praticantes de atividade física, regularmente matriculadas há pelo menos seis meses nos programas extensão do Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos da Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil. O instrumento utilizado foi um questionário misto padronizado auto-administrado, composto por questões destinadas a identificação das características sócio-demográficas, estilo de vida e saúde, experiência em atividade física e comportamento relacionado à atividade física. Os dados coletados foram analisados através da estatística descritiva (frequências absoluta e relativa, média e desvio padrão) e inferencial (qui-quadrado), com nível de significância de $p \leq 0,05$.

Principais resultados e conclusões: Os resultados demonstraram: (a) as mulheres residem próximo do local de prática, vivem em comunidade, possuem filhos, etnia portuguesa, grau de instrução médio, são donas de casa e pertencem à classe econômica C; (b) possuem hábitos saudáveis, como não fumar e não consumir bebidas alcoólicas, e não apresentam problemas de saúde; (c) estão envolvidas em torno de 1 a 2 anos em atividades aquáticas, apesar de não vivenciado este comportamento anteriormente, utilizam o carro para chegar até o local de prática e nos momentos de lazer assistem televisão; (d) consideram a atividade física muito importante, estão satisfeitas, objetivam a saúde e o motivo de escolha foi em função da localização; têm muita confiança em continuar praticando em função do bem-estar, mas declararam barreiras de natureza pessoal e facilitadores de natureza ambiental; (e) associações significativas foram obtidas com determinantes pessoais, comportamentais, psicológicos e programáticos. Conclui-se que o estudo dos determinantes da atividade física pode ser utilizado em investigações que buscam compreender a manutenção de mulheres meia-idade em programas de extensão universitária.

Palavras-chave: determinantes, atividade física, mulheres de meia-idade.

joseanisimas@yahoo.com.br

FATORES DE RISCO ASSOCIADOS À PREVALÊNCIA DE SEDENTARISMO EM TRABALHADORES DA INDÚSTRIA E DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Nunes, José O. M.¹; Barros, Jônatas F.²

(1) Faculdade Alvorada de Educação Física; (2) Faculdade de Educação Física da UnB; Brasil.

Introdução e objetivos: O propósito deste estudo foi verificar a prevalência de sedentarismo no lazer (variável dependente) e sua associação com outros fatores de risco (variáveis independentes) em trabalhadores da Universidade de Brasília e trabalhadores da indústria de diferentes ocupações e demandas energéticas laboral (UnB = 1,5 MET; Indústria = >3-5 MET). **Material e métodos:** Este estudo utilizou o método epidemiológico analítico transversal e a medida de risco OR (*Odds Ratio*), para verificar a associação entre as variáveis. Foram entrevistados 209 trabalhadores (89 UnB; 120 Indústria), por entrevistador único, mesmo procedimento (questionário), no próprio local de trabalho e sem aviso prévio. A média de idade dos sujeitos foi de 38 anos (UnB 44 anos DP $\pm$ 8,9; Indústria 32 anos DP $\pm$ 6,7). Foram coletados dados para determinação da prevalência de sedentarismo no lazer (variável dependente) e de outros fatores de risco (variáveis independentes) anunciados acima.

Principais resultados e conclusões: A prevalência de sedentarismo no lazer foi significativamente maior entre: 1) trabalhadores da UnB (ocupação mais sedentária = 1,5 MET), independente do sexo (UnB 52% vs Indústria 41% $p < 0,05$); 2) trabalhadores mais velhos da UnB e mais jovens da Indústria ($p < 0,01$ qq=49,39); 3) trabalhadores com normopeso da indústria ($p < 0,01$ qq=7,98); e 4) trabalhadores em não-prontidão da UnB e em prontidão da Indústria ($p < 0,001$ qq=16,41). O OR mostrou que o sobrepeso, como fator de proteção entre trabalhadores da UnB (OR=0,37 IC=0,14-0,96 $p=0,02$), e o sexo feminino, como fator de risco entre trabalhadores na Indústria (OR=4,29; IC=1,74-10,64 $p < 0,01$), associaram-se significativamente com a prevalência de sedentarismo no lazer. Em conclusão, mesmo com as limitações do estudo transversal e a utilização de questionário, é possível determinar a prevalência de sedentarismo no lazer associado a outros fatores de risco em trabalhadores de diferentes categorias ocupacionais utilizando a medida de risco OR. O sexo feminino foi um fator de risco para a prevalência de sedentarismo entre os trabalhadores da Indústria, sugerindo investigação mais aprofundada da questão. Métodos epidemiológicos prospectivos mais consistentes que o transversal estão indicados para utilização em futuras pesquisas, principalmente para verificar a prevalência de sedentarismo como uma condição dependente de fatores extrínsecos ao trabalhador, tais como o ambiente, a informação ou a oportunidade para a prática de determinada atividade física no lazer ou fora dele.

Palavras-chave: fatores de riscos, prevalência, sedentarismo.

jonatasbarros@superig.com.br

ESTATUTO MENARCAL E ACTIVIDADES DO QUOTIDIANO. ESTUDO EM ADOLESCENTES CABOVERDIANAS.

Mendes, Victor; Vasconcelos, Olga; Neto, Carlos
(1) Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto; (2) Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa; Portugal.

Introdução e objetivos: A maturação apresenta-se como um processo biológico complexo de interação de influências genéticas, socioculturais e ambientais (Malina, 1986). Em condições de subdesenvolvimento e dífice nutricional o estatuto maturacional pode variar numa mesma sociedade, conforme o estrato social, as condições higiénico-sanitárias e habitacionais. As actividades do quotidiano incluem-se na actividade física regular que, segundo Cooper (1976), contribui de forma decisiva para a manutenção da saúde. Estas actividades em crianças e jovens caboverdianos caracterizam-se por uma série de tarefas relacionadas com a subsistência e, por vezes, com a sobrevivência do agregado familiar (Mendes 1998), variando entre as regiões em função de factores sócio-culturais. Pretendemos com este estudo conhecer o estatuto menarcal das raparigas caboverdianas das regiões do Mindelo e da Ribeira-Grande, e a sua relação com a participação destas nas diferentes tarefas do quotidiano.

Material e métodos: A amostra é constituída por 224 raparigas de ambas as regiões dos 12 aos 15 anos de idade, sendo 109 do Mindelo (meio urbano) e 115 da Ribeira-Grande (meio rural). Para a avaliação do estatuto menarcal utilizámos o inquérito menarcal (método retrospectivo). As adolescentes foram agrupadas em três categorias (pré-menarcais, peri-menarcais e pós-menarcais). As actividades do quotidiano foram avaliadas em relação ao tipo e à frequência de ocorrência, através da aplicação de um questionário (Mendes, 1994), segundo os procedimentos propostos por Saris (1985). Os procedimentos estatísticos incluíram a estatística descritiva e inferencial. O nível de significância foi mantido em $p \leq 0,05$.

Principais resultados e conclusão: A avaliação do estatuto maturacional sugere uma diferença significativa na idade da ocorrência da menarca, quando comparados Mindelo e Ribeira-Grande na sua generalidade. Esta diferença não se verifica quando as comparações são estabelecidas no seio de cada escalão etário (12, 13, 14 e 15 anos). Assim, na comparação das proporções de raparigas pré-menarcais, peri-menarcais e pós-menarcais as diferenças não foram significativas, o que revela uma distribuição não diferenciada do estatuto menarcal em ambas as populações. Nas actividades do quotidiano as raparigas da Ribeira-Grande brincam mais vezes no quintal/pátio, embora as diferenças só tenham sido significativas entre as pré-menarcais e as pós-menarcais. As raparigas do Mindelo brincam mais vezes na rua. As diferenças são significativas entre todas as categorias do estatuto menarcal. Quanto às tarefas esmagar o milho, pilar o milho e ir procurar comida para os animais, os resultados sugerem uma maior participação das raparigas da Ribeira-Grande (pré, peri e pós-menarcais) o que se subentende por estas tarefas estarem mais relacionadas com o meio rural. Os resultados sugerem ainda uma maior participação das raparigas da localidade rural na maioria das tarefas do quotidiano. Devido à escassez geral de água, não foram encontradas diferenças significativas entre as raparigas do Mindelo (urbano) e as da Ribeira-Grande (rural) na tarefa de transportar água à cabeça, em qualquer das categorias do estatuto menarcal.

Palavras-chave: menarca, actividades do quotidiano, crianças caboverdianas.

olgav@fcdef.up.pt

ANÁLISE DAS ESTRATÉGIAS DE PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO NA GRAVIDEZ NA PERSPECTIVA DO PROFESSOR E DA PRATICANTE.

Pedro, Ana; Santos-Rocha, Rita

Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Portugal.

As actividades físicas recreativas, embora com um historial ainda recente, têm aumentado a sua diversidade no sentido de abarcar todas as populações. Caso a gravidez decorra de forma normal e o exercício consubstancie um conjunto de benefícios para a mulher e para o feto as grávidas representam uma parte da população-alvo. As linhas orientadoras da prescrição do exercício incluem as formas de adaptação do tipo de exercício, da intensidade, duração e frequência e referem-se às várias fases da gravidez, que incluem: o 1.º trimestre de gestação, o 2.º trimestre, o 3.º trimestre (preparação para o parto), o pós-parto, e a fase de amamentação (Sallis & Massimino, 1997; Clapp, 1998; ACSM, 2000; Swain & Leutholtz, 2002; Santos-Rocha, 2004). Pouca documentação se refere às estratégias reais de adaptação das várias modalidades à grávida (step, localizada, musculação, hidroginástica, alongamento, etc.), bem como aos cuidados especiais nas diferentes fases da gravidez, para além das especificadas pela ACOG. Normalmente, a actividade física para grávidas é promovida apenas para as fases de preparação para o parto e recuperação pós-parto. A falta de informação mais consistente leva a que muitos profissionais do desporto não tenham preparação para incluir grávidas nas sessões regulares de actividade física no âmbito do exercício e saúde. Vários profissionais não têm conhecimento sobre as linhas orientadoras da prescrição do exercício ou têm receio de incluir praticantes grávidas nas várias modalidades, ou apresentam algumas dificuldades em organizar estratégias de adaptação. No lado das praticantes, observa-se que a gravidez é um motivo para abandono da prática física habitual. Pensamos que este abandono poderá estar relacionado essencialmente com vários motivos: o receio de efeitos nefastos para o bebé; a não existência de um padrão e conhecimento generalizado sobre o tipo de actividades praticado por mulheres activas durante a gravidez; e a não existência de um aconselhamento generalizado para a prática de exercício durante a gravidez, por parte dos profissionais de saúde. Foram objectivos deste trabalho confirmar estas observações, decorrentes da experiência profissional com esta população. Relativamente às praticantes, pretendeu-se conhecer de forma objectiva: a percepção relativa aos objectivos e benefícios do exercício durante a gravidez; o tipo de actividades físicas praticado por mulheres activas durante a gravidez; o tipo de exercício realizado por aconselhamento médico; as actividades físicas praticadas; e as formas de adaptação das mesmas. Relativamente aos profissionais, pretendeu-se conhecer: as linhas orientadoras da prescrição do exercício na gravidez; as estratégias de inclusão das grávidas; as formas de adaptação das modalidades às diferentes fases da gravidez.

Material e métodos: O presente estudo foi realizado com sujeitos do sexo feminino, no caso das praticantes e com sujeitos de ambos os sexos, no caso dos profissionais. Foram aplicados 2 questionários sobre o tema, um a mulheres entre os 25 e os 40 anos, entre praticantes de ginásios da Grande Lisboa, e outro aos profissionais desses ginásios. A análise das variáveis foi realizada com o programa SPSS.

Principais resultados e conclusões: Relativamente aos principais resultados do estudo, do ponto de vista dos profissionais, veri-

ficámos que estes apresentam um fraco conhecimento e formação sobre o trabalho com esta população (66% da amostra). Em geral, os profissionais referiram ter receio de incluir grávidas nas suas aulas de *fitness*, por um lado, devido à sua reduzida formação, por outro, devido à diminuta aderência destas praticantes. No entanto, na generalidade, os profissionais que trabalham com grávidas demonstraram ter conhecimento sobre as principais linhas orientadoras da ACOG e do ACSM e tentam adaptar o mais possível o exercício. Referiram ainda a necessidade da promoção do exercício durante a gravidez, por parte dos ginásios. No ponto de vista das praticantes, em particular as grávidas, referem que realizam actividades adequadas e parecem seguir as principais linhas orientadoras da ACOG e do ACSM. No entanto, referem que em geral os profissionais não estão preparados. A maioria referiu ainda que foi aconselhada pelo médico a praticar exercício específico. Já as praticantes que pretendem engravidar no futuro referem que desejam manter o nível de prática física e confiam que os profissionais estão preparados de forma geral. No entanto, todas as praticantes inquiridas referiram a necessidade do desenvolvimento de programas de promoção do exercício durante a gravidez, por parte dos ginásios e dos profissionais do desporto. Como conclusão geral, os resultados do presente estudo revelam a necessidade da promoção do exercício na gravidez, bem como o desenvolvimento de programas específicos de formação dos profissionais do desporto, no sentido de os preparar para incluir estas praticantes numa fase tão especial da vida, uma vez que o exercício tem-se revelado como um factor benéfico em todas as vertentes da gravidez.

Palavras-chave: gravidez, prescrição do exercício, exercício e saúde.

rita.rocha@mail.telepac.pt

EQUAÇÕES ANTROPOMÉTRICAS DE ESTIMAÇÃO DA MASSA GORDA ABDOMINAL EM MULHERES PÓS-MENOPÁUSICAS SEDENTÁRIAS.

Moreira, Maria; Sardinha, Luís; Silvestre, Ricardo; Branco, Teresa; Laires, Maria; Monteiro, Cristina

Departamento de Desporto da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.

Introdução e objectivos: Na mulher pós-menopáusicas, a maior proporção de androgénios em relação aos estrogénios gera uma distribuição centralizada da gordura e, em particular, a acumulação desta nos depósitos intra-peritoneais. A associação deste padrão de distribuição da adiposidade com os factores de risco cardiovascular tem gerado um interesse crescente na avaliação da massa gorda abdominal e na validação de meios de diagnóstico de maior acessibilidade em termos de custo e operacionalização. Este estudo teve como objectivos: (1) desenvolver e validar equações preditivas da massa gorda abdominal interna (MGAI) e total (MGAT) para as regiões L2-L4 e L4-P (P, pélvica) e (2) analisar a variação de alguns parâmetros metabólicos, em função dos valores de MGA preditos e dos respectivos regressores.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 119 mulheres pós-menopáusicas sedentárias (48-79 anos), divididas aleato-

riamente em grupo A (peso, 67,91±11,95 kg; estatura, 155,29±5,81cm; MG, 44,21±6,18%) e grupo B (peso, 66,65±10,42 kg; estatura, 153,77±5,69 cm; MG, 43,20±5,81%). A MGA foi medida com o densitómetro de raios-X de dupla energia (DXA, Hologic QDR-1500, Waltham, software 5.73) e as medidas antropométricas consideradas foram: o índice de massa corporal (IMC); os perímetros da cintura (PCI e PCII), abdominal (PAb) e da anca; os índices cintura-anca e cintura-estatura e o diâmetro sagital (DS). As variáveis metabólicas analisadas incluíram a glicémia (GLI), a insulina (INS), o colesterol (Col-Tot, Col-LDL e Col-HDL) e as apolipoproteínas (apo) A e B. No grupo A, foram desenvolvidas análises de regressão múltipla *stepwise*, sendo controladas as seguintes variáveis: idade, fumo e características da menopausa. As equações desenvolvidas em A foram validadas no grupo B, tendo neste último sido confrontadas as médias das variáveis metabólicas por tercís da MGA predita e dos respectivos regressores, através do teste de Bonferroni.

Principais resultados e conclusões: No grupo A, o aumento da MGAI(L2-L4) estava associado ($p \leq 0,01$) à ampliação do PCI, DS e PAb (r entre 0,87 e 0,90) e, na região L4-P, o PAb explicou entre 85 a 90% da adiposidade desta região. As equações preditivas desenvolvidas foram as seguintes:

$$\text{MGAI(L2-L4)} = -2,437 + 0,0003199\text{PCI}^2 + 0,138\text{DS} \\ (R^2=0,88, \text{EPE}=0,34 \text{ kg})$$

$$\text{MGAT(L2-L4)} = \\ 1,237 + 0,000002486\text{PCI}^3 + 0,0025840\text{DS}^2 + 0,0001620\text{Pab}^2 \\ (R^2=0,92, \text{EPE}=0,37 \text{ kg})$$

$$\text{MGAI(L4-P)} = -4,312 + 0,06624\text{PAb} \\ (R^2=0,85, \text{EPE}=0,32 \text{ kg})$$

$$\text{MGAT(L4-P)} = -8,127 + 0,114\text{PAb} \\ (R^2=0,90, \text{EPE}=0,43 \text{ kg})$$

A equação preditiva da MGAI(L2-L4) foi a que demonstrou melhor desempenho na validação cruzada (erro puro de 0,39 kg) e a média da MGAI(L4-P) predita foi diferente da obtida pelo método de referência. A presença de um PCI > 89,5 cm estava associada a alterações metabólicas aterogénicas. Valores de MGAT(L4-P) $\geq 2,65$ kg, MGAI(L2-L4) > 2,99 kg e MGAT(L2-L4) > 3,37 kg eram indicativos de níveis acrescidos de INS, registando-se também, para os dois últimos, concentrações elevadas de TG e GLI e reduzidas de Col-HDL. Os resultados do presente estudo sugerem que: (1) as equações desenvolvidas têm um bom desempenho na predição da MGAT(L4-P) e da MGA(L2-L4) interna e total e (2) valores de MGAT(L4-P) $\geq 2,65$ kg, MGAI(L2-L4) > 2,99 kg, MGAT(L2-L4) > 3,37 kg e PCI > 89,5 cm estão associados a um perfil metabólico aterogénico.

Palavras-chave: pós-menopáusicas, massa gorda abdominal, perfil metabólico.

hmoreira@utad.pt

ASSOCIAÇÃO ENTRE A ACTIVIDADE FÍSICA E O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM MULHERES COM EXCESSO DE PESO E OBESAS PRÉ-MENOPÁUSICAS.

Rodrigues, Alexandra; Rocha, Paulo; Silva, Analiza; Minderico, Cláudia; Teixeira, Pedro; Sardinha, Luís
Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.

Introdução e objetivos: Actualmente, é clara a associação entre a obesidade e o sedentarismo. O aumento da prevalência da obesidade nas sociedades ocidentais verificado nas últimas duas décadas parece estar associado a uma diminuição do nível de actividade física, bem como a um aumento da ingestão calórica. Vários estudos sugerem que o baixo nível de actividade física está directa e independentemente correlacionado com o aumento do risco de doenças cérebro- e cardiovasculares, insulino-resistência e dislipidémias. O objectivo do presente estudo foi analisar a associação entre as diferentes dimensões da actividade física medida objectivamente e o índice de massa corporal (IMC), em mulheres pré-menopáusicas, com excesso de peso ou obesas.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 99 mulheres (idade: 38.5±5.6 anos; peso: 77.7±10.1 kg; estatura: 1.60±0.1 m; IMC: 30.3±3.3 kg/m²). A actividade física foi avaliada por actigrafia proporcional bidimensional (CSA, *Computer Science Applications*, USA) e estratificada em sedentária, intensidade baixa, moderada e vigorosa. O peso foi medido numa balança com aproximação a 0.1 kg e a estatura avaliada com um estadiómetro SECA (Hamburg, Germany), com aproximação a 0.1 cm. O IMC foi calculado como peso(kg)/estatura²(m), o perímetro da cintura (PC) medido imediatamente acima das cristas ilíacas e o diâmetro sagital (DS) avaliado em decúbito dorsal. **Principais resultados e conclusões:** A análise de variância (ANOVA) efectuada no sentido de comparar as médias relativas às diferentes dimensões de actividade física não verificou diferenças entre os grupos de IMC ($p > 0.05$). Não foram igualmente encontradas associações significativas entre o PC e o DS, e a actividade física. Nesta amostra de mulheres pré-menopáusicas com excesso de peso ou obesas, verificou-se uma ligeira tendência de aumento da actividade física à medida que aumenta o IMC. Os resultados obtidos neste estudo contrariam a normal tendência apontada em vários trabalhos encontrados na literatura, os quais reportam uma relação negativa entre o nível da actividade física e o IMC. A dimensão reduzida da amostra e o facto de se tratarem de participantes envolvidas num programa de controlo do peso, onde mulheres mais pesadas poderão sentir necessidade de realizar mais actividade física em valor absoluto que sujeitos com menos peso, limitam o significado prático desta observação, que terá de ser confirmada em estudos futuros.

Palavras-chave: actividade física, índice de massa corporal, actigrafia.

arrodriques@fmh.utl.pt

PERFIL MORFOLÓGICO DE PRATICANTES DE ACTIVIDADE FÍSICA EM UM PARQUE PÚBLICO NO MUNICÍPIO DE LONDRINA, PR, NOS ANOS DE 2003-2004.

Stanganelli, Luiz Cláudio; Frisselli, Ariobaldo; Mazzio, Marival; Presti, Rodrigo; Fernandes, Bruna.
Universidade Estadual de Londrina, Ministério do Esporte/SNEAR-

CENESP, Fundação de Esportes de Londrina, Brasil.

Introdução e objetivos: A composição corporal é um dos principais componentes da aptidão física relacionada com a saúde, visto que o excesso de gordura corporal pode desencadear as chamadas doenças hipocinéticas, tais como hipertensão e diabetes mellitus. Os praticantes de atividade física buscam, com seus programas, a melhoria desse componente, que é diretamente relacionado ao bem estar físico, social e mental. O Programa "Verão no Zerão" da Fundação de Esportes da Cidade de Londrina, além de desenvolver inúmeras atividades esportivas e recreacionais, proporciona através da parceria com o CENESP/UDEL, uma avaliação antropométrica dos praticantes dessas atividades, buscando proporcionar aos mesmos informações quanto as suas características morfológicas. Com isto, o objetivo deste trabalho foi demonstrar qual o perfil morfológico dos avaliados durante os dias do projeto.

Material e métodos: Foram avaliados 380 indivíduos nos meses de janeiro e fevereiro, nos anos de 2003 e 2004, sendo 180 do sexo masculino e 200 do sexo feminino. Os grupos foram distribuídos por faixas etárias da seguinte forma: 15-19 anos - G1; 20-29 anos - G2; 30-39 anos - G3; 40-49 anos - G4; 50-59 anos - G5; acima de 60 anos - G6. As variáveis medidas foram: Peso Corporal (PC - kg), Estatura (Est - m), Dobras cutâneas tricótipal (DCTR), suprailíaca (DCSI), abdômen (DCABD) para homens e subescapular (DCSE), suprailíaca (DCSI), coxa (DCCX) para mulheres. Foram calculados posteriormente o Índice de Massa Corporal (IMC - kg/m²), e o percentual de gordura (% gord.) através da fórmula de Siri (1961).

Principais resultados e conclusões: Os dados foram analisados através da estatística descritiva e são os seguintes: Para G1 (n=24 masc. e 28 fem.): Est: 1,74±0,09 e 1,62±0,09; PC: 62,8±13 e 53,9±7,5; IMC: 20±3,7 e 20±2,2; %gord.: 22,3±6,8 e 30,7±4,9; para G2: (n= 75 masc. e 81 fem.): Est: 1,76±0,08 e 1,63±0,06; PC: 73,5±12,9 e 58,1±13,2; IMC: 23±3,4 e 21±4,2; %gord.: 24,3±6,1 e 27,3±3,8; para G3: (n= 35 masc. e 31 fem.): Est: 1,74±0,07 e 1,61±0,05; PC: 77,2±17,2 e 58,5±9; IMC: 25±6,4 e 22±4,0; % gord.: 27,4±7,7 e 28,2±13,4; para G4: (n= 26 masc. e 48 fem.): Est: 1,72±0,07 e 1,60±0,05; PC: 73,4±12,1 e 62,5±8,8; IMC: 25±3,4 e 24±3,5; % gord.: 28,2±6,1 e 29,0±4,0; para G5: (n= 14 masc. e 9 fem.): Est: 1,74±0,07 e 1,58±0,04; PC: 76±15,4 e 56,8±5,0; IMC: 25±4,0 e 22±1,4; %gord.: 25,5±7,7 e 27,5±1,3; para G6: (n= 6masc. e 13 fem.): Est: 1,69±0,06 e 1,57±0,08; PC: 73,1±11,8 e 63,4±9,4; IMC: 26±3,5 e 26±3,6; % gord.: 27,7±3,9 e 28,2±3,0. No que se refere ao IMC, com exceção da população que se encontra na faixa etária acima de 60 anos, os resultados mostram que a população avaliada apresenta um peso normal, portanto com uma menor tendência a doenças relacionadas ao excesso de peso. Porém, ao observarmos a variável relacionada ao percentual de gordura, observamos que os valores médios de todos os grupos se encontram além de 20%, o que não é desejável para os padrões pré-estabelecidos para a saúde. Tal fato pode ser indicio de que, apesar do peso ser ideal para a estatura, este pode ser composto em sua maior parte por massa gorda e não por massa muscular, como seria esperado.

Palavras-chave: atividade física, composição corporal, índice de massa corporal.

stanga@sercomtel.com.br

OS COMPONENTES DO EXERCÍCIO FÍSICO. ADOTADOS NA PRÁTICA DA CAMINHADA DE RUA.

Possebon, Mônica; Silva, Geovana M. F.; Birk, Márcia; Fernandes, Luiz F. F.

Centro Universitário FEEVALE, Brasil.

Introdução e objetivos: A prevalência do sedentarismo está entre os principais, senão o principal fator que representa risco para doenças crônico-degenerativas, que vem aumentando nos diversos segmentos da população brasileira. Mas, concretamente, tem-se demonstrado que o exercício físico tem efeito protetor, quando praticado de forma sistemática, respeitando seus componentes: frequência, duração e intensidade, apropriados à capacidade individual, trazendo uma melhora na qualidade de vida. A partir desta compreensão, o objetivo foi verificar se os componentes físicos (frequência, intensidade e duração) adotados pelas pessoas que caminham na pista de kart do parque Fenac (Novo Hamburgo, RS) estão de acordo com as recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM, 2002), necessárias para se obter adaptações orgânicas voltadas à saúde. Procurou-se identificar também os motivos que levam a prática da caminhada, o perfil antropométrico através do Índice de Massa Corporal (IMC) e da Medida da Cintura dos praticantes de caminhada do parque Fenac e se existe associação entre as variáveis frequência, duração e intensidade do exercício físico e o perfil antropométrico dos participantes da pesquisa com fatores de risco para doenças sistêmicas.

Material e métodos: O delineamento metodológico caracterizou-se pela metodologia quantitativa e o tipo de estudo exploratório-descritivo, onde a amostra foi constituída de forma não probabilística e convencional. Para coleta de dados utilizou-se um questionário, medidas de peso, estatura e circunferência de cintura. A intensidade do exercício foi verificada através da escala de Borg revisada no momento da aplicação do questionário. A classificação do sobrepeso e obesidade foi definida pelo critério de limite de corte para adultos do IMC e a medida da cintura para determinar o acúmulo de gordura intra-abdominal, referenciadas no ACSM (2002) como preditores de risco para doenças sistêmicas (88cm para mulheres/ 102cm para homens). Fizeram parte deste estudo 70 pessoas (53 mulheres e 17 homens).

Principais resultados e conclusões: Através da análise estatística descritiva evidenciou-se que 32 (45,7%) pessoas apresentaram que a necessidade da perda de peso é o principal motivo para aderirem a caminhada, seguido de orientação médica, 31 pessoas (44,3%). Apesar das 63 (90%) pessoas estarem caminhando diariamente, numa intensidade moderada, entre 30 a 60 minutos, a maioria dos avaliados está acima do peso, ou seja, 31 (44,3%) estão com sobrepeso, 6 (8,6%) com obesidade classe I e 3 (4,3%) com obesidade classe II, portanto estão correndo risco de desenvolver doenças degenerativas, relacionadas com a obesidade, e 30 (42,9%) estão com o peso normal. Em relação à medida da cintura dos praticantes, verificou-se que 17 (32,1%) mulheres e 3 (17,6%) homens encontram-se com risco alto para o desenvolvimento das doenças sistêmicas. Neste estudo verificamos que: (1) a intensidade foi avaliada de forma subjetiva; (2) que a maioria dos avaliados estão com sobrepeso e obesidade e; (3) não possuem um acompanhamento de um profissional de Educação Física. Portanto, concluímos que o ideal seria ter este acompanhamento para determinar e

controlar a melhor dose-resposta do exercício, principalmente no que se refere a intensidade do mesmo, aumentando os seus benefícios e reduzindo os riscos das doenças degenerativas, proporcionando uma melhor da qualidade de vida.

Palavras-chave: exercício físico, caminhada, qualidade de vida.

mpossebon@fevale.br

NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM INICIANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS NO MUNICÍPIO DE LONDRINA, PARANÁ, BRASIL.

Daros, Larissa; Dourado, Antonio; Campos, Fábio.

Universidade Estadual do Centro-Oeste; Universidade Estadual de Londrina; Escola Superior de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; Brasil.

Introdução e objetivos: A obesidade é um dos grandes problemas que atinge a sociedade na atualidade, podendo estar relacionada com a hipertensão, níveis elevados de colesterol, desenvolvimento de diabetes e outras doenças crônico-degenerativas. O objetivo deste estudo foi avaliar e descrever os níveis de aptidão física de iniciantes de ambos os sexos, em práticas de atividades físicas em academias na cidade de Londrina, baseados nas referências do ACSM.

Material e métodos: As avaliações foram realizadas antes do início da prática regular de atividade física nas academias. A amostra foi composta por 318 pessoas, sendo 200 do sexo feminino (31,25±11,26 anos) e 118 do sexo masculino (35,46±17,85 anos). As variáveis analisadas foram peso (kg), estatura (cm), somatório de dobras cutâneas (tricipital, subescapular, suprailíaca, coxa, perna medial e *biceps*), IMC (peso/estatura²), % gordura, VO₂max, flexão de quadril e resistência muscular localizada (abdominal em 30 segundos). Para a análise dos resultados foi utilizada estatística descritiva.

Principais resultados e conclusões: Os resultados gerais do grupo demonstraram que o sexo masculino possui valores de estatura de 176,0±0,07cm e 164,0±0,06 para o sexo feminino, peso 83,06±19,06 para o sexo masculino e 59,83±9,83 para o sexo feminino, níveis de IMC do sexo masculino de 26,75±5,05 superiores ao do sexo feminino 22,28±3,29; valores de somatório de dobras cutâneas 126,66±51,68mm e 141,23±43,83mm e percentual de gordura 20,58±5,75% e 27,29±4,67%, respectivamente para os sexos masculino e feminino. Em relação à condição cardiorrespiratória foram encontrados valores de 43,65±9,61ml/kg/min para o sexo masculino e 34,27±9,01ml/kg/min para o feminino. A flexibilidade apresentou uma menor flexão de quadril para o sexo masculino 66,27°±18,41 em relação ao feminino 79,46°±18,64. Quanto à resistência muscular localizada o sexo masculino apresentou 20,04±6,77 e o feminino 15,35±5,84. Em relação aos resultados apresentados e baseado nas referências do ACSM com relação aos fatores de risco à saúde, pode-se observar que os praticantes iniciantes de atividade física em academias na cidade de Londrina, PR encontram-se em situação abaixo dos níveis de saúde nas variáveis: flexão de quadril para o sexo masculino, percentual de gordura para ambos os sexos e condição aeróbia feminina. Nas outras variáveis estudadas, os indivíduos, tanto do sexo masculino como do sexo feminino, se encontram den-

tro dos níveis aceitáveis em relação aos fatores de risco a saúde.

Palavras-chave: aptidão física, atividade física, avaliação física.

lbdaros@yahoo.com.br

CONSIDERAÇÕES SOBRE A APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE EM PRÉ-VESTIBULANDOS TERCEIRO ANISTAS DO ENSINO MÉDIO.

Ardigó, Ambleto Jr.

Colégio Magno, IEE, Faculdade Ítalo Brasileira, Brasil.

Introdução e objetivos: As vantagens da prática da atividade física regular na melhora da qualidade de vida vem despertando enorme atenção do mundo, principalmente quanto à complexa relação entre os níveis de prática de atividade física, os índices da chamada aptidão física e os estado da saúde das pessoas. Os alunos terceiro anistas do ensino médio passam por uma mudança no seu cotidiano. O vestibular faz com que os alunos estudem regularmente um período do dia e que estudem outro período em cursinhos pré-vestibulares. Com essas modificações os aluno diminuem a sua atividade física, alteram seus hábitos alimentares, reduzem sua jornada de sono, ficando mais estressados e assim dificultando seu ingresso na universidade. O objetivo dessa pesquisa foi avaliar a composição corporal de alunos, de ambos os sexos, regularmente matriculados no ensino médio do Colégio Magno, no intuito de obter informações concernentes à saúde e verificar o nível de aptidão física.

Material e métodos: Foram avaliados 360 alunos, de 14 a 18 anos, que freqüentam regularmente as aulas de Educação Física. A composição corporal foi medida pelo teste de bioimpedância, conforme normas padronizadas pelo *Body Comp II* - versão 1.5. *Principais resultados e conclusões:* Em todas faixas etárias as meninas têm, em média, peso gordo e percentual de gordura maior que os meninos (nível de significância 99,5%, apontado pelo T de student). Na 3ª série, os meninos, em média, tendem a se aproximar das meninas com relação ao peso gordo, demonstrando a diminuição da aptidão física, do estado geral de saúde, acarretando em provável prejuízo da performance no vestibular.

Palavras-chave: escolar, aptidão física, vestibular.

aardigo@colmagno.com.br

COMPORTAMENTO DA FLEXIBILIDADE ARTICULAR EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA.

Rocha, Paula; Vasconcelos, Olga

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objetivos: A qualidade de vida no idoso passa pela capacidade de ele poder realizar as suas tarefas quotidianas de uma forma autónoma e independente. A flexibilidade é uma capacidade motora que assume particular importância no idoso,

sendo fundamental para a sua funcionalidade e, como tal, para o desempenho das suas actividades diárias e para a sua autonomia. A diminuição da flexibilidade, bem como de outras capacidades, pode ser atenuada pela prática regular de actividade física. O presente estudo pretende avaliar o comportamento da flexibilidade articular em função da prática regular de actividade física em idosos institucionalizados, bem como identificar o declínio da amplitude articular nos diversos movimentos avaliados.

Material e métodos: A amostra é constituída por idosos institucionalizados ($n=74$), do Lar do Comércio - Maia, com idades compreendidas entre os 65 e os 99 anos, sendo 51 do sexo feminino e 24 do sexo masculino. Da amostra, 34 indivíduos são praticantes de actividade física regular e 40 são não praticantes. Com o objectivo de tornar a amostra mais esclarecedora dividimo-la em dois grupos de idade: 65 a 80 anos e 81 a 99 anos. A avaliação da amplitude articular activa e passiva foi efectuada em dezasseis movimentos articulares de seis articulações (gleno-umeral, cotovelo, rádio-cárpica, coxo-femural, joelho e tibio-társica), sendo o instrumento utilizado para a medição o Goniómetro Universal. Os procedimentos estatísticos utilizados incluíram a estatística descritiva, o teste t de Student, o teste z de Mann-Whitney e o teste z de hipóteses para a comparação de proporções de grupos independentes. O nível de significância foi mantido em $p \leq 0,05$.

Principais resultados e conclusões: Os principais resultados e conclusões obtidos neste estudo foram os seguintes: (i) verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre os dois sexos nas amplitudes de alguns dos movimentos avaliados, apresentando o sexo feminino tendência para possuir maior flexibilidade; (ii) verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de praticantes e o grupo de não praticantes de actividade física, nas amplitudes de alguns dos movimentos avaliados. Verificou-se, nos praticantes de actividade física de ambos os sexos, valores superiores das amplitudes articulares em todos os movimentos avaliados; (iii) verificou-se declínio dos níveis de flexibilidade do grupo etário mais jovem para o grupo etário mais idoso, em todos os movimentos articulares avaliados. Esses padrões de declínio ocorreram de forma distinta nos vários movimentos e nas diferentes articulações, em ambos os sexos.

Palavras-chave: flexibilidade articular, idoso, actividade física.

rochapaula@sapo.pt

QUAL A INTENSIDADE E DURAÇÃO IDEAL DE TREINAMENTO COM PESOS PARA A MELHORIA DA FORÇA MUSCULAR EM MULHERES IDOSAS?

Oliveira, Ricardo; Bottaro, Martim; Guido Marcelo; Justino, Marco; Lopes, Keila.

Universidade Católica de Brasília, Brasil.

Introdução e objectivos: Este estudo teve como objetivo verificar os efeitos do treinamento resistido, a 50% e 80% de uma repetição máxima (1-RM), sobre a força muscular de membros superiores (MS) e inferiores (MI) em idosas.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 16 indivíduos do sexo feminino, que foi dividida aleatoriamente em dois grupos: 1) G50 (treinamento resistido a 50% de 1-RM; $n = 7$ e

idade média de $66,57 \pm 5,38$ anos); e 2) G80 (treinamento resistido a 80% de 1-RM; $n = 9$ e idade média de $61,11 \pm 6,96$ anos). O treinamento constituiu-se de três sessões semanais, de três séries de oito exercícios, durante 28 semanas. A força dos MS e MI foi avaliada, na 12ª e 28ª semana, pelo Supino reto e pelo Leg-press, respectivamente. Todos os dados foram analisados por meio da Análise de Variância Split-Plot (Spanova) para determinar diferenças entre o G50 e G80. No caso de ocorrência de diferenças significativas intragrupos na SPANOVA, utilizou-se a One-Way Anova de medidas repetidas para determinar onde foi encontrada a diferença.

Principais resultados e conclusões: O estudo demonstrou ganhos significativos de força de membros superiores no grupo G80%. Por outro lado, em ambos os grupos (G50% e G80%) foi observado aumento de força de membros inferiores. Os maiores ganhos de força foram observados nas primeiras 12 semanas de treinamento, entretanto, a força de membros inferiores ao longo das 28 semanas de treinamento mostrou-se superior à evolução do aumento da força de membros superiores. Os resultados desse estudo indicam que mulheres idosas podem ter benefícios similares ao realizarem treinamento com pesos de alta ou baixa intensidade. Porém cargas mais leves podem levar a obtenção dos mesmos benefícios com um menor risco de lesões.

Palavras-chave: treinamento resistido, envelhecimento, capacidade muscular.

rjaco@zaz.com.br

APTIDÃO FÍSICA NO IDOSO. ESTUDO EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ACTIVIDADES FÍSICAS.

Pinto, Maria João; Vasconcelos, Olga

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objectivos: A aptidão física é a base para a concretização de actividades do quotidiano do idoso, tais como a alimentação, cuidados de higiene, vestir-se, andar ou mesmo as actividades recreativas. Poder-se-á considerar a aptidão física como a capacidade fisiológica e/ou física para executar as actividades da vida diária de forma segura e autónoma, sem revelar fadiga (Rikli e Jones, 2001). Assim, uma actividade física sistemática pode melhorar substancialmente a qualidade de vida do idoso, proporcionando-lhe uma capacidade física que lhe permita continuar a participar na maioria das experiências enriquecedoras da sua vida, ao nível físico, cognitivo, emocional e social (Spirduso, 1995). O presente estudo teve como objectivo conhecer alguns aspectos da aptidão física em idosos praticantes e não praticantes de actividade física. Analisaram-se os valores da aptidão física dos idosos segundo o sexo, a idade e a prática ou não de actividades físicas.

Material e métodos: A amostra foi constituída por 57 idosos institucionalizados, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 65 e os 99 anos. Para avaliar a aptidão física foi utilizado o Senior Fitness Test. Os procedimentos estatísticos utilizados foram a estatística descritiva (média e desvio padrão) e a estatística inferencial (Teste t de Student e Teste z de Mann-Whitney). O nível de significância foi estabelecido em $p \leq 0,05$.

Principais resultados e conclusões: Os principais resultados e conclusões foram os seguintes: i) parecem existir diferenças nos níveis da aptidão física em função do sexo, apresentando o sexo feminino valores significativamente mais elevados nas componentes flexibilidade superior e inferior; ii) parece existir uma diminuição da aptidão física com a idade, apesar de se terem evidenciado diferenças estatisticamente significativas apenas nas componentes resistência cardiovascular e agilidade/equilíbrio dinâmico; iii) os praticantes de actividades físicas evidenciaram melhores performances na aptidão física, com diferenças significativas para os componentes força dos membros inferiores e superiores, resistência cardiovascular e agilidade/equilíbrio dinâmico. Considerando estes resultados somos de opinião que a implementação de programas regulares de actividade física poderão melhorar o perfil de aptidão física dos idosos, visto o grupo de idosos praticantes ter apresentado, no geral e em particular no que respeita às componentes flexibilidade superior e inferior, resistência cardiovascular, agilidade/equilíbrio dinâmico e força dos membros inferiores e superiores, valores mais elevados de aptidão física relativamente ao grupo dos não praticantes.

Palavras-chave: idosos, aptidão física, actividade física.

mariajcp@portugalmail.pt

CORRELAÇÃO ENTRE A FORÇA DE PRENSÃO MANUAL E O DESEMPENHO FUNCIONAL DE IDOSOS ASILADOS.

Oliveira, Angisnoellya; Albuquerque, Rodrigo; Gerales, Amandio

Universidade Federal de Alagoas, Maceió, Brasil.

Introdução e objectivos: Esse estudo teve como objetivo identificar a existência de correlação significativa entre a força de prensão manual e o desempenho funcional de idosos asilados.

Material e métodos: Trata-se de um estudo descritivo correlacional, de carácter transversal, onde a amostra, conveniente, foi composta por 19 indivíduos sendo, 12 homens (70,45 ± 6,02 anos) e 7 mulheres (79,42 ± 10,65 anos) que residiam em entidades asilares na cidade de Maceió.

Principais resultados e conclusões: Embora, neste estudo, tenham sido encontradas correlações entre a força de prensão manual e o desempenho funcional dos idosos, estas, diferentemente de estudos anteriores, não foram estatisticamente significativas. A força de prensão manual, sugerida em outros estudos como indicador da força muscular total, não apresentou correlação significativa com nenhuma habilidade funcional seleccionada no presente estudo, seja ela realizada com os membros inferiores ou superiores. Portanto, não se recomenda realizar treinamento ou prever a funcionalidade geral de indivíduos idosos através da identificação da força de prensão manual. No entanto, recomenda-se que se utilize em estudos subsequentes uma maior amostra, e que se investigue a força de prensão manual levando em consideração o tipo de actividade realizada pelo idoso (durante sua vida ativa), com o objetivo de identificar a possível correlação da força de prensão manual com o tipo de actividade praticada.

Palavras-chave: idosos asilados, força de prensão manual,

desempenho funcional.

albuquerque_al@hotmail.com

ACTIVIDADE FÍSICA E APTIDÃO FÍSICA DE IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS E NÃO-INSTITUCIONALIZADOS.

Carvalho, Joana; Santos, Cristiana; Mota, Jorge

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Portugal.

Introdução e objectivos: O objectivo principal deste estudo foi descrever e comparar os níveis de actividade e de aptidão física de dois grupos de idosos distintos, um englobando idosos não institucionalizados (GNI) e outro de idosos institucionalizados (GI).

Material e métodos: Participaram voluntariamente neste estudo um total de 273 idosos com idade superior a 65 anos, divididos em 2 grupos: 153 idosos pertencentes ao grupo GNI (idade média = 66,2±5,0 anos; peso médio = 72,9±11,0 kg; altura média = 160,5±7,6 cm), dos quais 101 mulheres e 52 homens, e outros 120 idosos pertencentes ao grupo GI (idade média = 77,7±8,1 anos; peso médio = 71,9±7,6 kg; altura média = 157,1±11,2 cm), sendo 89 mulheres e 31 homens. Com o objectivo de caracterizar a actividade física dos idosos, foi aplicado à totalidade da amostra um inquérito baseado no questionário de Baecke et al. (1982) e validado para a população idosa por Voorrips et al (1991). Para a avaliação da aptidão física foi utilizada a bateria de testes "Functional Fitness Test" (FFT) desenvolvida por Rikli e Jones (1999).

Principais resultados e conclusões: Os principais resultados mostram que o grupo GNI apresentou médias mais elevadas de actividade física diária ($p < 0.05$), ou seja, foi constituído por idosos com um estilo de vida mais activo, apresentando igualmente este grupo resultados superiores em todos os testes de aptidão física ($p < 0.05$). Neste sentido, os resultados sugerem que níveis mais elevados de actividade física diária apresentados pelos idosos não institucionalizados estão associados a índices mais elevados de aptidão física. Conclui-se que a actividade física desempenha um papel importante na aptidão física global dos sujeitos idosos. Assim, torna-se necessário intervir sobre este escalão etário, particularmente sobre os idosos institucionalizados, no sentido de que os idosos menos activos se tornem progressivamente mais activos, por forma a manter e /ou aumentar a sua aptidão física, fundamental para a sua funcionalidade, autonomia e qualidade de vida.

Palavras-chave: envelhecimento, actividade física, aptidão física.

jcarvalho@fcdef.up.pt

PERFIL DOS USUARIOS DOS PROGRAMAS DE ACTIVIDADE FÍSICA PARA ANCIANOS EN GALICIA.

Romo Pérez, V.; García Núñez, FJ.; Cancela Carral, JM.

Universidade de Vigo, Espanha.

Introdução e objectivos: Na actualidade, en Galicia, se están a

desenvolver programas municipais de actividade física para personas maiores. Nos últimos anos se desenvolveron varios estudos que analizaron as características dos programas. Asemade se realizaron investigacións co obxecto de coñecer o perfil profesional dos profesores. Nembargantes se descoñece cales son as características dos ancianos que participan nos programas das Cámaras. Obxectivo: Coñecer o perfil dos usuarios dos programas municipais de actividade física para personas maiores. *Material e métodos:* O universo de referencia estivo definidos por todos os usuarios dos programas municipais de actividade física para persoas maiores existentes en Galicia. Se consideraron unicamente os municipios cunha poboación superior ós 15.000 habitantes. Se utilizou un muestreo estratificado segundo o municipio, coa hipótese pesor: $p=q=50$, cun nivel de significación $\alpha=0.05$. O tamaño da mostra foi de 373 de 13 camaras galegas. A recollida da mostra se desenvolveu en maio e xuño de 2003 a través de entrevista persoal. *Principais resultados e conclusións:* Participan nestes programas un 22% e un 78% de mulleres. A idade se centra entre os 61-70 anos cun 61.1%. O estado civil é de casado cun 64.8% seguido dos viuvos cun 28.5%. O nivel de estudos é baixo: sen estudos o 32.5% e con estudos primarios sen terminar o 36.9. A grande maioría vive no municipio onde desenvolve a actividade 96.2%. E ten fillos 89.8%. A maioría xa participou neste tipo de programas en anos anteriores 79.1%. Se entera maioritariamente destes programas por amigos ou familiares. A máxima frecuencia de participación é do 59.4% dos que desenvolven a actividades ata tres horas semanais. *Conclusións:* O perfil do usuario dos programas municipais de actividade física para ancianos e un vello relativamente novo que esta casado, cun nivel de estudos baixo e moi baixo, práctica actividades físicas reglada unhas tres horas semanais e o leva facendo menos de tres anos.

Palabras-chave: programas de actividade física, ancianos, perfil dos usuarios.

vicente@uvigo.es

ATIVIDADE FÍSICA E ENVELHECIMENTO: UM PERFIL DOS IDOSOS DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON, PARANÁ, BRASIL.

Madureira, Alberto S.; Metzner, Cristiano L.
Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Brasil.

Introdução e objetivos: O presente trabalho teve por objetivo verificar o nível de atividade física dos idosos de Marechal Cândido Rondon, PR, Brasil.

Material e métodos: Este se caracterizou como sendo descritivo. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados um questionário com perguntas abertas e fechadas. Participaram da amostra 85 idosos, sendo 34 do gênero masculino. O trabalho foi desenvolvido junto aos postos de saúde dos bairros Jardim Líder, Primavera e Jardim Marechal, na área urbana do município. *Principais resultados e conclusões:* Os resultados obtidos através da coleta dos dados possibilitam dizer que 77% em ambos os sexos, se apresentam como sedentários ou fisicamente inativos. Dos 23% que realizam alguma atividade física a preferência recai sobre a caminhada onde mantém uma média de atividade de 3 a 4 dias na semana, com a duração de 30 minutos à uma hora. A ocorrência de enfermidades em ambos os gêneros foi a

hipertensão, com 57% de presença. Quanto às características do cotidiano de vida, são pessoas que na grande maioria já encerraram a vida ativa de trabalho e levam uma vida passiva, desempenhando apenas os serviços domésticos. Apesar disso apresentam uma boa relação familiar e um convívio social ativo. Portanto, segundo o objetivo do estudo, este grupo de idosos apresentou um baixo nível de atividade física, o que está intimamente ligado às doenças causadas pelo sedentarismo e outros comportamentos que afetam a saúde.

Palavras-chave: idosos, atividade física, sedentarismo.

amadureira@certto.com.br

ASSISTÊNCIA INTERDISCIPLINAR À SAÚDE DO IDOSO INSTITUCIONALIZADO.

Vagetti, Gislaine; Andrade, Oseias; Murata, Íris
Universidade Estadual de Maringá, Maringá, Paraná, Brasil.

Introdução e objetivos: O mundo tem vivido nas últimas décadas uma transição demográfica e epidemiológica sem precedentes na história da civilização humana. O Brasil se destaca neste cenário como um dos países em desenvolvimento no qual a população idosa mais cresce. Esta acelerada transição acarreta previsíveis conseqüências sociais, culturais e epidemiológicas, para os quais os profissionais de saúde e a sociedade em geral, devem preparar-se. Embora a grande maioria da população idosa tenha condições de viver e manter-se sozinha ou com a ajuda de familiares, existe uma parcela cuja demanda de institucionalização cresce cada vez mais, sendo constituída de idosos pobres com algum tipo de doença, sem condições de viverem sozinhos ou com seus familiares. O atendimento adequado a esses idosos implica a adição de um modelo biopsicossocial, no qual é imprescindível a interdisciplinaridade. Portanto, esse projeto tem como objetivo unir diversas disciplinas visando a saúde integral de idosos institucionalizados, fundamentando-se num referencial teórico apropriado.

Material e métodos: Para tanto buscou-se uma abordagem holística de saúde que compreende fundamentalmente a concepção sistêmica da vida e a interdisciplinaridade. As ações são realizadas duas vezes por semana em uma instituição asilar na cidade de Maringá. Participam dessas ações profissionais de Farmácia, Educação Física, Fisioterapia, Enfermagem e Psicologia. A metodologia utilizada para o desenvolvimento do presente projeto está pautada no planejamento de ações de saúde, visando o levantamento de problemas pelos membros participantes do projeto através de observações e entrevistas. A partir deste levantamento, os problemas são elencados por ordem de prioridade, em seguida são realizadas ações conjuntas para suas resoluções.

Principais resultados e conclusões: A perspectiva de totalidade muda a nossa vida no sentido de incluir em vez de excluir, e assim expande a sensibilidade interior para todo o ser físico, emocional e espiritual, dá a vida o sentido de movimento, de multidimensionalidade (Crema, 1989). A partir dessa visão de mundo é que desenvolve-se esse projeto, buscando balizar o cuidado com a saúde dos idosos em ações interdisciplinares, entendendo o homem como ser inacabado, inconcluso, e que trás em si o potencial da transcendência, mesmo vivenciando o período de senescência.

Palavras-chave: idosos, saúde, interdisciplinaridade.

gislaine@cesumar.br

LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO AEROBICO CON STEP E A SÚA REPERCUSIÓN NA SAÚDE.

Santos Solla, A.; Cancela Carral, J.M^a.

Facultade de Ciencias da Educación, Pontevedra, España.

Introdução e objetivos: Los beneficios obtenidos después de un programa de entrenamiento con *steps* son, a nuestro parecer, mucho mayores que después de un programa dónde el ejercicio realizado sea solamente localizado, sin embargo en muy pocos estudios se ha analizado los efectos del *steps* en función del grupo poblacional sobre el cual se está trabajando. Basándonos en esta premisa nos disponemos a analizar tres grupos de individuos que realicen el mismo programa de ejercicio físico basado en el *step* con el objetivo de determinar las mejoras que este tipo de ejercicio físico provoca en la población. El objetivo de la investigación fue determinar si hay cambios significativos en un grupo que participan en un programa de ejercicio físico con *steps* de una duración de 24 semanas con respecto al rendimiento cardíaco y pulmonar, al tono y a la fuerza muscular, así como una reducción del porcentaje de grasa corporal.

Material e métodos: Se realizó un estudio cuasiexperimental, dentro de los estudios longitudinales-seccionales. La muestra estaba formada por 38 mujeres mayores de 16 y menores de 60 años distribuidas aleatoriamente en tres grupos. Variáveis estudadas: 1. Variables físicas: peso, composición corporal, equilibrio, coordinación, consumo máximo de oxígeno; 2. Variables psicológicas: conciencia del propio estado de salud, ansiedad relacionado con la salud, control externo de salud, control interno de salud, preocupación por la imagen que se ofrece, interés por mantenerse sano. 3. Variables clínicas: Fibrinógeno, Triglicéridos, Glucosa, Colesterol. O procedemento estatístico utilizado incluíu a análise de medidas de tendencia central e de dispersão e o teste t para amostras independentes.

Principais resultados e conclusións: Las variables físicas muestran como el peso presenta una disminución significativa en esta variable, ($t=2,86$; $Sig=0,010$). El peso magro muestra un aumento, el cual no es significativo ($t=-0,50$; $Sig=0,626$); siendo significativo la reducción del peso graso ($t=3,09$; $Sig=0,006$). Una reducción en el número de intentos en la prueba de equilibrio. Una mejora de la coordinación que se refleja en el aumento de número de ciclos realizados. Así mismo se aprecia una mejora significativa en el consumo máximo de oxígeno ($t=-2,15$; $Sig=0,047$). En cuanto a las variables psicológicas se ha observado una mejora en relación a la conciencia del propio estado de salud, la ansiedad relacionada con la salud, el control interno de salud, la preocupación por la imagen que se ofrece, el interés por mantenerse sano y el control externo de salud experimentando esta última una mejora significativa ($t=-2,72$; $Sig=0,010$). Con respecto a las variables clínicas tenidas en cuenta, destacar las mejoras que se produjeron en dos variables que fueron el colesterol total y los triglicéridos. Conclusiones: La premisa fundamental de este estudio era constatar los efectos que provocarían 24 semanas de ejercicio con *steps* en mujeres, la falta de estudios similares nos hacen ser cautos a la hora de elaborar estas conclusiones. El objetivo planteado era saber

si se producían mejoras a nivel físico, psíquico y clínico, podemos afirmar que aunque en algún caso no sean significativos estadísticamente si se han producido mejoras importantes relacionadas con la salud en el grupo de mujeres.

Palavras-chave: actividade física, adultos, exercicio aeróbico.

chemacc@uvigo.es

BENEFICIOS DO ACROSPORT EDUCATIVO.

Alonso, Diego; Fernández, Rosana; Gutiérrez, Agueda; Soidán, José Luis

Universidade de Vigo, Espanha.

Introdução e objetivos: O *acrosport* é unha modalidade ximnástica pouco coñecida no ámbito educativo español pero que, pouco a pouco, vai gañando adeptos polas súas potencialidades formativas, así como os seus beneficios na saúde integral dos seus practicantes. Esta modalidade caracterízase pola realización de pirámides humanas facilmente adaptables a un amplo abano de poboacións e que destacan polo seu compoñente socializados e cooperativo que vai paralelo a súa práctica, así coma o gran valor motivacional que crea en ámbitos escolares e recreativos. Estas virtudes fan do *acrosport* un potencial instrumento do área de Educación Física. Con este póster pretendemos mostrarlo potencial educativo da práctica do *acrosport* nas nosas aulas, coma un medio de consecución de beneficios integrais na saúde dos nosos alumnos: na súa saúde física, psíquica e social.

Descrição da experiencia: Trala súa inclusión nas aulas de secundaria obrigatoria nunha unidade didáctica enfocada a súa práctica, temos podido observar que o *acrosport* ten numerosas virtudes na súa vertente educativa que o convierten nunha ferramenta dun excelente valor para o docente de educación física, por diversas razóns: presentase coma unha alternativa novedosa e placentera para os alumnos/as, onde cada un é susceptible de atopar o seu espazo propio de participación; a integración e participación dos alumnos e alumnas e total, eludindo calquera diferenza de idade, sexo, capacidade física ou habilidade motriz; a súa practica caracterízase polo traballo en equipo e pola reducida dependencia de medios materiais; esta modalidade aporta o coñecemento de novas habilidades e patróns motrices favorecendo e enriquecendo a bagaxe e dominio corporal dos alumnos/as; desenrola unha "condición física saudable" (CFS) no alumno/a, dende unha perspectiva totalmente integral: saúde física, saúde psicolóxica e saúde social.

Principais conclusións: O noso traballo mostra os beneficios desta práctica na saúde integral do alumnado, coma un contido de verdadeiras potencialidades educativas e favorecedor dunha motivación verdadeira pola práctica lúdico-deportiva na aula de Educación Física.

Palavras-chave: acrosport, escola, saúde.

diego_alonso@hotmail.com