



## **CARACTERIZAÇÃO DA TAXA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES PORTUGUESES: ESTUDO COMPARATIVO ENTRE ADOLESCENTES COM E SEM SOBREPESO**

Vasconcelos, C.<sup>1</sup>; Rodrigues dos Santos, J.A.<sup>2</sup>

Recibido: 25/04/2015  
Aceptado: 25/05/2015

Correspondencia:

Mail: <sup>1</sup> cvasconcelos@esev.ipv.pt; <sup>2</sup> jaugusto@fade.up.pt

### **Introdução**

**A** inatividade física tem sido identificada como um dos maiores problemas de saúde pública do século 21, havendo 2 milhões de mortes por todo o mundo relacionadas com a hipocinesia (WHO,2004). Em sentido inverso, um estilo de vida ativo traz inúmeros benefícios para a saúde pública. No decurso da adolescência a atividade física moderada e vigorosa praticada regularmente está associada a benefícios comportamentais, corporais e de saúde (Strong et al., 2005).

### **Objetivo**

Caracterizar o índice de atividade física de adolescentes portugueses com e sem sobrepeso.

### **Método**

#### *Participantes.*

A amostra do nosso estudo foi constituída por 80 adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, pertencentes a duas escolas do distrito de Viseu e a duas do distrito do Porto.

#### *Instrumentos.*

Questionário de Atividade Física para Adolescentes dos 10 aos 13 anos e o Questionário de Atividade Física para Adolescentes dos 14 aos 18 anos.

#### *Procedimento.*

Com consentimento escrito dos participantes após explicação sobre os objetivos do estudo foi aplicado um Questionário de Atividade Física para Adolescentes dos 10 aos 13 anos e um Questionário de Atividade Física para Adolescentes dos 14 aos 18 anos. Para determinação do índice de massa corporal (IMC) foram medidos o peso e altura. O sobrepeso e a obesidade foram definidos de acordo com as curvas de percentis de IMC específicas para género e idade. O tratamento dos dados foi realizado no *software* SPSS 21.0 com recurso ao Q quadrado.

## Resultados e discussão

Os resultados obtidos indicam que a proporção de adolescentes com peso normal com uma atividade física de moderada a vigorosa é significativamente superior comparativamente com os adolescentes com sobrepeso ( $p \leq 0,01$ ).

De acordo com a WHO (2011), os adolescentes devem acumular, diariamente, pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa.

Os dados do presente estudo apontam para uma reduzida taxa de atividade física moderada e vigorosa em adolescentes com sobrepeso. Parece verificar-se um ciclo vicioso inatividade-sobrepeso-inatividade que urge quebrar para estabelecer padrões de comportamento mais saudáveis. Reforçando esta consideração, Zabinski et al. (2013) referem que os adolescentes com sobrepeso são particularmente vulneráveis às barreiras impostas pelo seu próprio corpo em relação à atividade física.

Tabela 1. Comparação do índice de AF global entre adolescentes com peso normal e sobrepeso.

Índice de Atividade Física	Peso normal	Sobrepeso
Pouco ativos	37,5%	67,5%
At. Moderada a vigorosa	62,5%	32,5%
$p=0,007$		

## Conclusões

Os dados do presente estudo permitem-nos concluir que uma elevada percentagem de adolescentes com peso normal e uma elevadíssima percentagem de adolescentes com sobrepeso apresentam um nível de atividade não concordante com um estilo de vida saudável. Os adolescentes com peso normal têm um índice de atividade física significativamente superior aos adolescentes com sobrepeso. Os adolescentes do presente estudo devem ser alvo de uma intervenção específica de forma a incrementar a taxa de atividade física e instituir um regime de vida mais saudável.

## Referências

- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth. Journal of Pediatrics, 146, 732-737.*
- World Health Organization (2004). *Young people's health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from 2001/2002 survey. Geneva: World Health Organization.*
- World Health Organization (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health.*
- Zabinski, M., Saelens, B., Stein, R., Hayden-Wade, H., & Wilfley, D. (2003). *Overweight children's barriers to and support for physical activity. Obesity Research, 11(2), 238-246.*