



2012



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Estudo dos Hábitos de Atividade  
Física, Lazer e Alimentação

Ciências Sociais e Humanas

## Estudo dos Hábitos de Atividade Física, Lazer e Alimentação

Dos Jovens/Adolescentes  
Dos 12 aos 18 Anos

**António José Ribeiro Duarte Mesquita**

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, junho de 2012

Duarte Mesquita





**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**

**Ciências Sociais e Humanas**

# **Estudo dos Hábitos de Atividade Física, Lazer e Alimentação**

**Dos Jovens/Adolescentes dos 12 aos 18 anos**

**António José Ribeiro Duarte Mesquita**

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

**Covilhã, junho de 2012**

# Agradecimentos

Com simples e breves palavras, gostaria de manifestar os meus sinceros agradecimentos, a todos aqueles que direta e indiretamente colaboraram para a concretização deste trabalho:

- Ao orientador Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins a minha gratidão pela disponibilidade, interesse, rigor e profissionalismo manifestado em todas as ocasiões, na orientação deste trabalho.
- Ao Professor Doutor Aldo Costa, pela co-orientação e ajuda que me deu durante a concretização deste trabalho.
- Ao Professor António Alberto, Diretor Pedagógico do Externato Capitão Santiago de Carvalho, por toda a colaboração e apoio da escola e dos agentes educativos que colaboraram neste estudo, pela disponibilidade e empenho com que o fizeram.
- A todos, os alunos por se terem disponibilizado a fazerem parte da amostra deste trabalho.
- Aos meus colegas de Educação Física, pela colaboração e apoio na recolha de dados.
- Agradecer a todos os meus colegas de mestrado, pela forma como nos apoiamos nas situações mais difíceis, bem como pelos bons momentos que passámos ao longo deste ano, ao António Rosa, à Catarina Silveira e ao Luís Duarte.
- A todos os meus amigos que de alguma forma contribuíram para a realização desta investigação e me ajudaram a ultrapassar todas as dificuldades, com destaque para o amigo Sérgio Lourenço.
- Aos meus pais um agradecimento muito especial por tudo aquilo que me deram, aqui presto homenagem à minha mãe uma pessoa repleta de valores e dedicação.
- Os meus agradecimentos finais para a minha família, Salete, Duarte, Sofia e Valentim pelo amor, pela compreensão e tolerância que sempre demonstraram e sem o apoio da qual nos mais variados níveis, teria sido certamente muito difícil realizar este trabalho. Um carinho muito especial à minha esposa que sendo uma lutadora, vi um exemplo a seguir na determinação e coragem a quem dedico este meu trabalho.

# Resumo

**Objetivo:** Este estudo tem como objetivo descrever e avaliar os hábitos de atividade física, lazer e alimentação numa população dos 12 aos 18 anos.

**Metodologia:** A amostra foi constituída por 179 alunos, 103 masculinos e 76 femininos, do 3ºCiclo e Ensino Secundário, do Externato Capitão Santiago de Carvalho de Alpedrinha. No estudo foram aplicados dois tipos de instrumentos, um questionário para verificar o estilo de vida, adaptado de (Matos e al. 2000) e um registo das medidas antropométricas (peso e altura). No tratamento dos dados utilizamos a análise descritiva das variáveis, recorrendo às medidas de dispersão utilizando o programa estatístico SPSS, versão 20.

**Resultados:** Apesar de não serem significativas as diferenças entre os IMC e o sexo, os valores percentuais das raparigas são inferiores aos rapazes no peso normal (61,8% e 66%), baixo peso (21,1% e 22,3%) e obesidade (1,3% e 1,9%). Quanto ao excesso de peso as raparigas ultrapassam os rapazes (15,8% e 9,7%). Na faixa etária 12 e 13 anos apuramos que existe uma percentagem elevada de alunos (41,7% e 36,7%) com baixo peso. Nos hábitos de atividade física, verificamos que os rapazes (17,88%) dedicam-se mais tempo (quatro horas ou mais) do que as raparigas (1,12%). Quanto à frequência (quatro a sete dias por semana) os valores são mais altos nos rapazes (16,76%), nas raparigas (4,47%). Na atividade de lazer, os alunos (62%), dedica diariamente "entre meia hora a três horas" ver TV. A "Jogar Computador/Playstation" é de (43%) no item de "uma a seis horas". Nos hábitos alimentares, referimos alguns dos resultados interessantes: o alimento com maior consumo diário foi o pão (82,7%), seguido pela fruta (76,5%). O alimento mais utilizado uma vez por semana, batatas fritas (77,1%). O alimento que raramente ou nunca é consumido leite magro.

**Conclusão:** Referenciamos a importância e a necessidade de implementar programas de educação alimentar e de promoção da atividade física direcionados para adolescentes, como forma de evitar as doenças e promover um estilo de vida saudável.

**Palavras-chave:** Actividade Física, Obesidade, Adolescentes, Índice Massa Corporal, Alimentação,

# Abstract

**Aim:** This study aims to describe and evaluate the physical activity habits, leisure and food in a population of 12 to 18 years.

**Methodology:** The sample consisted of 179 pupils, 103 male and 76 female, of 3rd cycle and Secondary Education from Externato Capitão Santiago de Carvalho de Alpedrinha. Two types of instruments were used in the study: a questionnaire to check the lifestyle, adapted from (Matos et al. 2000) and a record of anthropometric measurements (weight and height). In the data processing we used the descriptive analysis of variables, using the measures of dispersion using the SPSS statistical program, version 20.

**Results:** Although there aren't significant differences between the IMC and the sex, the percentage values of girls are lower than the guys at normal weight (61.8% and 66%), low weight (21.1% and 22.3%) and obesity (1.3% and 1.9%). Concerning to the overweight level, girls surpass boys (15.8% and 9.7%). The study also shows that there is a high percentage of students (41.7% and 36.7%) who are low weighted, between 12 and 13 years old. We can also see that the boys (17.88%) spend more time (four hours or more) doing physical exercise than girls do (1.12%). As to the frequency (four to seven days per week) the values are higher in boys (16.76%), in girls (4.47%). Concerning to leisure activities, students (62%), daily spend "between half an hour to three hours" watching TV. 43% of the respondents mentioned that they spend one to six hours playing computer/ Playstation. Concerning to food habits, there were some interesting results to point out: the food with the highest daily consumption was the bread (82.7%), followed by the fruit (76.5%). The food which is more consumed once a week is the French fries (77.1%). The food that is rarely or never consumed is skim milk.

**Conclusion:** By analysing the study results, we can conclude that it is extremely important to implement programmes of food education and of physical activity promotion targeted at teenagers as a way of preventing diseases and promoting a healthy lifestyle.

**Keywords:** Physical Activity, Obesity, Teenagers, Body Mass Index, Food

# Índice

Agradecimentos .....	IV
Resumo.....	V
Abstract.....	VI
Índice.....	VII
Índice de Quadros.....	VIII
Índice de Figuras.....	IX
Capítulo 1 - Introdução.....	1
1.1 - Obesidade .....	2
1.2 - Hábitos Alimentares .....	4
1.3 - Hábitos de Atividades Físicas .....	5
1.4 - Objetivos do Estudo .....	7
1.5 - Hipóteses do Estudo .....	7
Capítulo 2 - Material e Métodos.....	8
2.1 - Caracterização da Amostra.....	8
2.2 - Metodologia.....	8
2.2.1 - Instrumentos.....	8
2.3 - Análise Estatística.....	8
Capítulo 3 - Apresentação e Análise dos Resultados.....	9
3.1 - Distribuição dos Alunos que Constituem a Amostra em Função do Sexo e Idade	9
3.2 - Análise Descritiva das Variáveis Contínuas .....	10
3.3 - Relação entre as Variáveis: IMC - Sexo - Idade.....	11
3.4 - Hábitos de Atividade Física Fora da Escola.....	12
3.5 - Hábitos de Lazer. ....	15
3.6 - Hábitos Alimentares.....	19
Capítulo 4 - Discussão dos Resultados. ....	28
Capítulo 5 - Conclusões.....	32
Bibliografia .....	34
Anexos.....	37

# Índice de Quadros

Quadro nº1 - Amostra do Estudo.....	8
Quadro nº2 - Sexo e Idade dos alunos que constituem a amostra .....	9
Quadro nº3 - Valor mínimo, máximo, médio e desvio padrão das variáveis altura, peso e IMC.....	10
Quadro nº4 - IMC/Idade e Sexo dos alunos que constituem a amostra .....	11
Quadro nº5 - Tempo de prática de Atividade Física semanal fora da Escola.....	12
Quadro nº6 - Frequência com que os alunos praticam habitualmente Atividade Física...	14
Quadro nº7 - Por dia, quanto tempo é que costuma dedicar à seguinte atividade de Lazer “Ver TV”.....	16
Quadro nº8 - Por semana, quanto tempo é que costuma dedicar à seguinte atividade de Lazer “Ver Vídeo/DVD” .....	17
Quadro nº9 - Por semana, quanto tempo costuma dedicar à seguinte atividade de Lazer “Jogar Computador/Playstation” .....	18
Quadro nº10 - Classificação da alimentação dos alunos respeitantes à amostra.....	20
Quadro nº11 - Comparação entre os hábitos alimentares da população feminina e masculina .....	21
Quadro nº12a - Frequência com que os alunos dos diferentes escalões etários costumam consumir alguns alimentos .....	24
Quadro nº12b - Frequência com que os alunos dos diferentes escalões etários costumam consumir alguns alimentos .....	25

# Índice de Figuras

Figura nº1 - Relação entre a variável AF (tempo) e a variável sexo dos alunos.....	19
Figura nº2 - Relação entre a variável AF (frequência) e a variável sexo dos alunos.....	21
Figura nº3 - Relação entre a variável tempo a ver Tv e a variável sexo dos alunos.....	22
Figura nº4 - Relação entre a variável tempo a ver Vídeo/DVD e a variável sexo dos alunos.....	23
Figura nº5 - Relação entre a variável Tempo a jogar Computador/Playstation e a variável sexo dos Alunos.....	24

# Capítulo 1 - Introdução

A obesidade é uma epidemia mundial, um problema de saúde pública, pois constitui um fator de risco para várias doenças crônicas, que afeta todas as idades, raças e continentes, porque a obesidade aumenta os custos na saúde, reduzindo a qualidade de vida das pessoas e passa a ser um fator preocupante em todos os aspetos do desenvolvimento da criança/adolescente, resultando de todo um processo das relações que envolvem a família, a escola e toda a sociedade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde: “Saúde é um estado de bem-estar Bio-Psico-Social”, apoiando-se nesta afirmativa de que deve haver um desenvolvimento harmonioso da criança/adolescente, girando entre as três vertentes referidas, qualquer desequilíbrio sugere a quebra de um padrão saudável no processo de desenvolvimento como um todo. Este facto se reflete no tratamento intervencionista da obesidade, combatendo o essencial da sua origem: sedentarismo, hábitos de vida e alimentação. Assim consideramos que o excesso de peso e obesidade, os hábitos de atividade física e hábitos alimentares, constituem tríade à volta da qual este estudo irá ser desenvolvido.

Tendo consciência da realidade acima mencionada e de que a Escola é o local privilegiado de desenvolvimento de competências o Externato capitão Santiago de Carvalho em Alpedrinha, tem questionado o porquê da obesidade de alguns dos seus alunos e o que fazer para uma melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Foi com base nestes pressupostos que decidimos aplicar um questionário, o qual foi adaptado do utilizado no Programa Aventura social e Saúde, da Faculdade de Motricidade Humana. O referido programa foi coordenado pela Professora Margarida Gaspar Matos, e integrou desde o ano letivo de 1995 / 1996 a rede de investigação patrocinada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) *Health Behaviour on School-Aged Children* (HBSC).

Em termos práticos, dispusemo-nos, a inventariar o excesso de peso e obesidade de um extrato da população estudantil do Externato Capitão Santiago de Carvalho, mais precisamente o 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário daquela instituição. Para tal registámos um conjunto de variáveis: a idade, o sexo, a altura, o peso, o índice de massa corporal (IMC), e aplicámos, ainda, o referenciado questionário relacionado com os hábitos de atividade física, lazer e hábitos alimentares.

Esta avaliação irá permitir uma identificação do número de alunos com excesso de peso, bem como, o número referente aos alunos obesos, pertencentes à amostra. Posteriormente, procurámos encaminhá-los, através da psicóloga, para uma consulta de nutrição, com vista a tomar uma medida preventiva, que vai de encontro às preocupações da Organização Mundial de Saúde (OMS) que aponta a obesidade como a principal doença de século XXI.

Para concluir esta introdução, passamos a enumerar e a caracterizar os capítulos que o irão compor: Capítulo I: Introdução; esta parte do documento reúne também a revisão de Literatura, que engloba todo o enquadramento bibliográfico que está na base do estudo. De

referir cinco grandes áreas: a Obesidade, Hábitos Alimentares, Hábitos de Atividade Física; Objectivos do Estudo e Hipóteses do Estudo. Capítulo II: Material e Métodos que abrange a Caracterização da Amostra; Metodologia e a Análise Estatística. Capítulo III: Apresentação e Análise de Resultados. Capítulo IV: Discussão de Resultados. Capítulo V: Conclusões: Bibliografia.

Assim a preferência da problemática a estudar resultou de preocupações pessoais relacionadas com a diminuição progressiva de práticas desportivas nos adolescentes, e da má alimentação que temos vindo a observar ao longo dos tempos.

## 1.1 - Obesidade

Uma simples definição de obesidade é o excesso de gordura no corpo (Cole & Rolland-Cachera, 2002).

Segundo Sobal (2001), a obesidade pode ser definida como a condição de ter altos níveis de gordura armazenada no corpo.

Assim a obesidade pode ser considerada como um acúmulo de tecido adiposo por todo o corpo e em relação à criança, a mesma é considerada obesa quando apresenta índice de massa corporal (IMC), acima de 95% para a idade e o sobrepeso com IMC no intervalo entre 85% e 95%. Os mesmos autores destacaram em seu trabalho que inúmeros fatores podem ser relacionados como causadores da obesidade infantil: doenças genéticas ou endócrino-metabólicas; alterações nos hábitos nutricionais com balanço energético desfavorável; falta de atividade física regular, fatores sócio-económicos; horas à frente de televisão e computadores e horas de sono (NEGRÃO e BARRETO, 2006). Portanto a obesidade é resultante de fatores ambientais sobre os indivíduos geneticamente predispostos a terem excesso de peso, contudo, a alimentação desequilibrada e o sedentarismo são os fatores mais frequentemente apontados como determinantes para o aumento da obesidade, uma vez que é impossível que a genética sozinha seja suficiente para explicar o aumento da obesidade (Salbe & Ravussin, 2000).

Consoante a idade e as fases da vida em que um indivíduo se encontra, este está mais susceptível a ganhar excesso de peso (Antipatis & Gill, 2001).

No ano de 2004, a Organização Mundial de Saúde define a obesidade como "doença do milénio".

Segundo Mendes (2004) a obesidade atingiu tais proporções em todo o mundo que, pela primeira vez, excede a subnutrição.

Atualmente as pesquisas evidenciam um aumento alarmante na prevalência de obesidade em todo o mundo tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento. Além disso, o problema parece estar a aumentar rapidamente tanto em adultos como em crianças e as consequências reais para a saúde apenas irão ser notórias no futuro (WHO, 2004).

Assim a gordura corporal em excesso pode acarretar em prejuízos para a saúde do

indivíduo como: dificuldades respiratórias, problemas dermatológicos e distúrbios no aparelho locomotor, além de favorecer o surgimento de enfermidades potencialmente letais como doenças cardiovasculares, dislipidemia e certos tipos de câncer (PINHEIRO e COL, 2004).

Referem, Nascimento e Leite (2005), que mais de um bilhão de adultos em todo o mundo tem excesso de peso. Os autores mencionam que para a OMS, este problema adquiriu já o estatuto de epidemia, a qual atingiu adultos e crianças.

A obesidade nas crianças e adolescentes é fortemente influenciada pelas questões sociais, culturais, fatores económicos e o ambiente físico (WHO European Office, 2006). Segundo Faleiro, J. (2006), a obesidade é uma doença que impera dimensões sociais, biológicas e psicossociais consideráveis, e que pode afectar homens e mulheres de todas as idades, raças ou grupo socioeconómico, em qualquer parte do mundo.

Segundo Mourão-Carvalho et al. (2006), um dos factores com mais impacto no aumento do excesso de peso e obesidade são os estilos de vida modernos das crianças. E na medida em que muitos dos comportamentos relacionados com a saúde são adquiridos antes e durante a adolescência (Matos, Simões & Canha, 1999), torna-se especialmente importante analisar e compreender os seus comportamentos, para poder intervir no sentido de poder programar acções de promoção da saúde e prevenção de comportamentos que levem ao aumento da obesidade nas crianças e jovens.

Segundo, Borba, P. (2006), o excesso de peso tornou-se um dano cada vez mais frequente na vida contemporânea, sendo as causas o sedentarismo e consumo em grandes quantidades de alimentos ricos em gordura.

As taxas de incidência da obesidade nas crianças têm sido bastante alarmantes. Mais de (60%) das crianças que têm excesso de peso antes da puberdade, terão excesso de peso numa fase mais inicial da idade adulta (WHO European Office, 2007).

Já em Portugal mais de 50% da população padece deste grave problema de Saúde Pública (Carmo, 2007).

Assim a importância dos problemas de saúde originados pela obesidade e excesso de peso, são mais acentuadas devido ao fato das taxas de incidência tender a aumentar nas crianças, adolescentes e adultos, na maioria dos países socioeconomicamente desenvolvidos (Carmo, Santos, Camolas, Vieira, Carreira, Medina, Reis, Myatt & Teles, 2007).

Num estudo realizado por Carmo et al. (2007), sobre a prevalência da obesidade da população portuguesa entre 2003 e 2005, e utilizando os valores do IMC e do perímetro cintura e da anca de 8116 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 64 anos. Verificaram que 2,4% da amostra apresentavam baixas de peso ( $IMC < 18,5$ ), 39,4% com excesso de peso ( $IMC$  entre 25 e 29,9) e 14,2% com obesidade ( $IMC > 30$ ). Relativamente ao perímetro da cintura, constataram que 45,6% da amostra sofrem do aumento de risco de saúde cardiovascular, associado a altos valores do perímetro de cintura.

De referir que as crianças portuguesas têm uma maior incidência de excesso de peso e de obesidade (31,6%) quando comparadas com os outros países europeus (Padez et al., 2005) e americanos (Silva et al., 2008).

Ao nível psicossocial a obesidade pode provocar um défice de autoestima, de autoconfiança, fraca imagem corporal, isolamento social, sentimentos de rejeição, depressão e insucesso escolar (Mourão-Carvalho, 2008).

## 1.2 - Hábitos Alimentares

Segundo Loureiro (1999) outro fato que tem influenciado o peso corporal das populações é a alteração dos hábitos alimentares, como resultado da evolução das sociedades ocidentais. Essas alterações baseiam-se num aumento de comidas ricas em açúcares, gordura e com excesso de sal, e reduzido consumo de proteínas de origem vegetal, frutos frescos, vitaminas, sais minerais e aumento de bebidas não alcoólicas com alto teor de açúcar (Minderico & Teixeira, 2008). Os resultados deste padrão alimentar é o aparecimento de vários tipos de doenças, onde a obesidade assume um papel preponderante.

Vargas (2000) refere que uma alimentação equilibrada e saudável durante a infância e adolescência é determinante para a saúde e bem-estar na idade adulta. A maioria das crianças come demasiado ou tem maus hábitos alimentares, a sua alimentação leva muito sal, açúcar e gordura.

Todavia as atitudes e práticas alimentares dos pais determinam os hábitos alimentares dos filhos, na medida em que controlam o tipo e quantidade de alimentos ingeridos pelos filhos, os horários das refeições e o contexto social em que se inserem, além de estabelecerem o carácter emocional do momento da refeição (Birch, 2001).

Para Calmeiro e Matos (2004) os comportamentos de risco alimentar são mais visíveis nas raparigas, sendo nestas que mais frequente a adoção de regimes alimentares desequilibrados, como as dietas.

Segundo Alexy (2004) o aumento da prevalência da pré-obesidade e obesidade resulta de uma modificação no modo de vida, nomeadamente dos comportamentos alimentares (privações alimentares e ingestão excessiva de calorias), menor prática de exercício físico e realização de atividades sedentárias (televisão e jogos de computador).

A escola tem também um papel fundamental ao nível da escolha dos modelos alimentares, não só através do conhecimento, mas também das atitudes, comportamentos e ambiente (Olivares, 2004).

Segundo Nascimento e Leite (2005) referem que uma dieta saudável deve ser incentivada ao longo da infância, evitando-se que as crianças apresentem peso acima do normal. A dieta deve estar incluída em princípios gerais de vida saudável, na qual se incluem a atividade física, o lazer, os relacionamentos afetivos adequados e uma estrutura familiar organizada.

Os jovens são hoje rodeados por produtos atrativos com grandes quantidades de açúcar, sal e gordura, saborosos e duráveis, mas na maioria das vezes mais pobres nutritivamente. Na

maioria dos países esses produtos custam menos e estão mais facilmente disponíveis do que as opções alimentares saudáveis (WHO European Office, 2006).

A qualidade e a quantidade dos alimentos que ingerimos têm efeitos positivos e negativos na nossa saúde, pois uma alimentação inadequada traz doenças e em muitos casos pode levar à morte (Minderico & Teixeira, 2008).

### 1.3 - Hábitos de Atividade Física

Duas mudanças no ambiente que são tidas como forte contributo para os níveis elevados de obesidade na população são, o automóvel e a televisão. O trabalho muscular no transporte de objectos em médias distâncias reduziu rapidamente com a introdução dos automóveis (Antipatis & Gill, 2001). O ambiente desenvolvido em torno dos automóveis e caminhada com objetivos definidos tornou-se pouco usual para a maioria das pessoas. A energia pessoal despendida em deslocação a pé foi rapidamente minimizada para a maioria das pessoas nas sociedades industrializadas (Sobal, 2001).

Assim, toda e qualquer atividade física protagonizada pelo sujeito no seu dia-a-dia cabem nesta abrangência, já que contribui para o dispêndio energético total, isto é, a atividade física utilizada nas deslocações, nas tarefas da vida diária, nas atividades em tempo de lazer, nas atividades desportivas mais ou menos organizadas, no trabalho e, no caso das crianças, na escola e nas suas atividades lúdicas (Oliveira & Maia, 2001).

Os comportamentos sedentários, como ver televisão, usar o computador, jogar jogos de vídeo, são caracterizados por terem um baixo gasto de energia, que estão associados à obesidade nas crianças (Sallis et al., 2009).

Não é possível perder peso ou mantê-lo sem uma modificação do estilo de vida (Correia, 2004).

Num estudo realizado com crianças, correlacionando as habilidades motoras ao IMC e os hábitos de tempos livres, verificou-se que o aumento da massa corporal neste grupo crianças está relacionado com fracos resultados ao nível das habilidades motoras e capacidade de resistência. Comportamentos mais ativos nos tempos livres revelam melhores resultados nas habilidades motoras e que hábitos sedentários, como verem televisão, demonstram resultados fracos no desempenho motor (Graf, Koch, Kretschmann-Kandel, Falkowski, Christ, Coburger, Lehmacher, Bjarnason-Whrens, Platen, Tokarski, Predel & Dordel, 2004).

De acordo com os vários autores, a área mais óbvia para a criação de hábitos de atividade física regular desde a infância são as aulas de Educação Física, já que estas constituem, na maior parte dos casos, a única experiência de atividade física organizada e regular para muitas crianças (McKenzie, *et al.*, 2004).

Segundo Sirard (2001); Vanhees, (2005) a atividade física encontra-se profundamente relacionada com o gasto energético. Diferentes métodos de avaliação da atividade física podem ser utilizados tendo em conta a dimensão da atividade física praticada, podendo ser obtidos resultados diferentes com metodologias também diferentes na mesma criança ou

adolescente. Para uma interpretação adequada da prática habitual de atividade física nos jovens, o método a utilizar deve ter em conta o contexto dos dados a avaliar.

Por sua vez, Neto (2006), refere que as oportunidades de jogo e de atividade física têm vindo a degradar-se de forma considerável nas últimas décadas, aumentando substancialmente o sedentarismo na infância. O desaparecimento dos jogos de rua, o brincar no exterior tem sido rapidamente substituído por comportamentos sedentários dentro de casa. O tempo passado a ver televisão e jogos de vídeo (Mourão-Carvalho, Silva, Raposo, Louro & Leitão, 2008), utilizar telemóveis, jogar jogos electrónicos, utilizar o computador, envolvem a maior parte da vida diária das crianças. Estes comportamentos sedentários são fatores de risco para a obesidade nas crianças (Padez et al., 2005).

Para Mourão-Carvalho et al. (2006), a diminuição do tempo a jogar jogos de vídeo e ver televisão é uma das formas de prevenir e reduzir a obesidade.

De acordo com o trabalho desenvolvido por Blair et al. (1989) cit. Rowland (2007), as principais causas de morte durante a infância e adolescência são derivadas de acidentes, malformações congénitas, cancros ou até mesmo suicídios daí que não podemos esperar que estas causas sejam melhoradas ou prevenidas através da prática regular de atividade física.

Porém, a promoção de atividade física regular em crianças e adolescentes com vista à obtenção de estados de saúde positivos deverá ser encarada como uma visão a longo prazo. A ideia é que a prática de atividade física regular desde cedo na vida reduzirá mais tarde os riscos de doença na vida adulta (Rowland, 2007).

Guedes & Gonçalves (2007) referem que a atividade física representa um significativo impacto no perfil lipídico em adultos de ambos os sexos independentemente da idade e variações do peso corporal.

Para Pereira (2008), o modo de vida atual das crianças dificulta a existências de formas saudáveis de brincar. A falta de diversidade de espaços de lazer, não preenche as necessidades das crianças se movimentarem.

## 1.4 - Objetivos do Estudo

### Objetivo:

O nosso estudo pretende analisar a obesidade e estilo de vida numa população de estudantes dos 12 aos 18 anos do Externato Capitão Santiago de Carvalho - Alpedrinha.

### Objetivos Específicos:

- Verificar e analisar a obesidade/IMC entre o género masculino e feminino;
- Verificar e analisar os hábitos de atividade física;
- Verificar e analisar os hábitos alimentares;
- Verificar e analisar os hábitos de lazer.

## 1.5 - Hipóteses do Estudo

Tendo como base os objetivos expostos, definimos as seguintes hipóteses de estudo:

- H1 - Verificar se existem diferenças significativas entre os hábitos de atividade física, IMC/obesidade e Lazer.
- H2 - Verificar se existem diferenças significativas entre os hábitos de atividade física e os hábitos alimentares.
- H3 - Verificar se existem diferenças significativas entre o IMC/obesidade e os hábitos alimentares.

## Capítulo 2 - Material e Métodos

### 2.1 - Caracterização da Amostra

A nossa amostra é constituída por alunos do 3ºCiclo e Ensino Secundário do Externato Capitão Santiago de Carvalho - Alpedrinha. A amostra total é de 179 alunos, 103 masculinos e 76 femininos, com idades compreendidas entre os 12 e 18 anos, do 7º Ano ao 12º Ano.

QUADRO Nº1 - Amostra do Estudo

Ano	Por ano de escolaridade			Por ciclo		
	M	F	Total M/F	M	F	Total M/F
7º	22	12	34	69	43	112
8º	26	18	44			
9º	21	13	34			
10º	18	12	30	34	33	67
11º	11	16	27			
12º	5	5	10			

Em termos de distribuição da amostra por género temos 103 indivíduos do sexo masculino (57,5%) e 76 (42,5%) do sexo feminino. A nível do 3º Ciclo temos uma amostra de 112 alunos (62,6%) e do Secundário 67 alunos (37,4%). No que se refere ao género no 3º Ciclo 69 indivíduos (61,6%) são do sexo Masculino e 43 (38,4%) do sexo feminino. No Secundário a amostra é constituída por 34 indivíduos (50,7%) do sexo masculino e 33 (49,3%) do sexo feminino.

### 2.2 - Metodologia:

#### 2.2.1 - Instrumentos

Para realizarmos o trabalho de pesquisa, vamos utilizar os seguintes instrumentos:

- Aplicação de um questionário para verificar o estilo de vida, (hábitos de atividade física, hábitos alimentares e lazer). Adaptado de (Matos e al 2000).
- Registo das medidas antropométricas (peso e altura), para determinar o IMC /obesidade.

### 2.3 - Análise Estatística

No nosso tratamento estatístico utilizamos a análise descritiva das variáveis, recorrendo às medidas de dispersão, média e desvio padrão, utilizando o programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versão 20.

## Capítulo 3 - Análise dos Resultados

Na análise dos resultados obtidos neste estudo, elaboramos uma análise descritiva, na qual iremos apresentar os resultados, de acordo, com a frequência absoluta e respetiva frequência relativa ou percentagem. Noutras situações da análise será aplicada, a Inferência Estatística, que já não é predominantemente descritiva, mas conclusiva, uma vez que são aplicados determinados testes para conferir alguma conclusividade ao trabalho. Neste caso, o teste que iremos utilizar é o de Independência do Qui-Quadrado, cujo objetivo visa testar se duas variáveis nominais na população são independentes e utiliza um nível de significância de 0,05.

### 3.1 - Distribuição dos alunos que constituem a amostra em função do sexo e da idade

QUADRO Nº2 - Sexo e Idade dos alunos que constituem a amostra

Idade		Sexo		Total
		Masculino	Feminino	
12	Frequência	8	4	12
	%	7,8%	5,3%	6,7%
13	Frequência	15	15	30
	%	14,6%	19,7%	16,8%
14	Frequência	21	12	33
	%	20,4%	15,8%	18,4%
15	Frequência	24	15	39
	%	23,3%	19,7%	21,8%
16	Frequência	17	12	29
	%	16,5%	15,8%	16,2%
17	Frequência	11	13	24
	%	10,7%	17,1%	13,4%
18	Frequência	7	5	12
	%	6,8%	6,6%	6,7%
Total	Frequência	103	76	179
	%	100,0%	100,0%	100,0%

Verificamos no quadro acima apresentado, que a amostra do nosso estudo é composta por 179 sujeitos, 103 dos quais pertencem ao sexo masculino e 76 ao sexo feminino, o que corresponde em termos relativos a 57,5% e 42,5% da amostra.

Em relação à faixa etária, a amostra é composta por 12 alunos com 12 anos, 30 com 13 anos, 33 com 14 anos, 39 com 15 anos, 29 com 16 anos, 24 com 17 anos e 12 com 18 anos o que equivale em termos percentuais a 6,7%, a 16,8%, a 18,4%, a 21,8%, a 16,2%, a 13,4% e a 6,7% respetivamente.

### 3.2 - Análise Descritiva das Variáveis Contínuas

Para a concretização da análise descritiva que se segue recorreremos às medidas de localização e dispersão: valores mínimos, máximos, médios e desvio padrão.

QUADRO Nº3 - Valor mínimo, máximo, médio e desvio padrão das variáveis altura, peso e IMC

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Altura	179	1,45	1,89	1,6666	0,09123
Peso	179	32,0	101,0	58,33	11,876
IMC	179	16,0	31,2	18,619	6,9756
N	179				

Como podemos verificar no quadro Nº3, as variáveis contínuas apresentadas no nosso estudo são a Altura, o Peso e o IMC. Assim e em relação à Altura, os alunos que compõem a amostra apresentam estaturas que variam entre 1,45m e 1,89m, apresentando um valor médio de 1,6666m. No que respeita ao peso dos mesmos alunos, o valor mais baixo corresponde a 32kg, o mais alto a 101kg, e o valor médio a 58,33. Em relação ao IMC, o valor do limite inferior corresponde a 16,0 e o limite superior a 31,2 e o médio a 18,619.

### 3.3 - Relação entre as variáveis: IMC - Sexo - Idade

QUADRO N°4 - IMC/Idade e Sexo dos alunos que constituem a amostra.

Sexo	Idade	Baixo Peso		Peso Normal		Excesso de Peso		Obesidade		Total	
		Freq	%	Freq	%	Freq	%	Freq	%	Freq	%
M	12	4	50%	4	50%	0	0%	0	0%	8	100%
M	13	5	36,7%	8	53,3%	2	10%	0	0%	30	100%
M	14	2	9,5%	14	66,7%	5	23,8%	0	0%	21	100%
M	15	5	20,8%	18	75%	1	4,2%	0	0%	24	100%
M	16	3	17,6%	13	76,5%	0	0%	1	5,9%	17	100%
M	17	2	18,2%	8	72,7%	1	9,1%	0	0%	11	100%
M	18	2	28,6%	3	42,9%	1	14,3%	1	14,3%	7	100%
M	<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>22,3%</b>	<b>68</b>	<b>66%</b>	<b>10</b>	<b>9,7%</b>	<b>2</b>	<b>1,9%</b>	<b>103</b>	<b>100%</b>
F	12	1	25%	1	25%	2	50%	0	0%	4	100%
F	13	6	40%	8	53,3%	1	6,7%	0	0%	15	100%
F	14	2	16,7%	9	75%	1	8,3%	0	0%	12	100%
F	15	3	20,0%	11	73,3%	1	6,7%	0	0%	15	100%
F	16	0	0%	6	50%	5	41,7%	1	8,3%	12	100%
F	17	3	23,1%	9	69,2%	1	7,7,3%	0	0%	13	100%
F	18	1	20%	3	60%	1	20%	0	0%	5	100%
F	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>21,1%</b>	<b>47</b>	<b>61,8%</b>	<b>12</b>	<b>15,8%</b>	<b>1</b>	<b>1,3%</b>	<b>76</b>	<b>100%</b>
MF	12	5	41,7%	5	41,7%	2	16,7%	0	0%	12	100%
MF	13	11	36,7%	16	53,3%	3	10%	0	0%	30	100%
MF	14	4	12,1%	23	69,7%	6	18,2%	0	0%	33	100%
MF	15	8	20,5%	29	74,4%	2	5,1%	0	0%	39	100%
MF	16	3	10,3%	19	65,5%	5	17,2%	2	6,9%	29	100%
MF	17	5	20,8%	17	70,8%	2	8,3%	0	0%	24	100%
MF	18	3	25%	6	50%	2	16,7%	1	8,3%	12	100%
MF	<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>21,8%</b>	<b>115</b>	<b>64,2%</b>	<b>22</b>	<b>12,3%</b>	<b>3</b>	<b>1,7%</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Os alunos foram distribuídos em quatro grupos, com base nos valores referência para o IMC, atribuídos pela OMS (2005). De acordo com o IMC considerado, as categorias foram denominadas por, Baixo Peso (BxP), Peso Normal (PN), Excesso Peso (ExP) e Obesidade (Ob).

Portanto e em termos de análise global, verificamos que o grupo PN representa cerca de 64,2% da amostra e, como tal, a maioria dos alunos avaliados. A categoria que lhe está mais contígua é a referente ao BxP, com 21,8% da amostra. O grupo ExP está a seguir com 12,3% da amostra e por fim o grupo da Ob com 1,7% da amostra.

Antes da análise dos dados em função do sexo e idade dos alunos, temos que referir que efetuamos o Teste de Independência do Qui-Quadrado, no sentido de verificar se existe dependência entre as variáveis IMC e Sexo, bem como, entre as variáveis IMC e Idade. Nestes termos, concluímos que em ambos os casos, as variáveis são independentes para esta amostra, uma vez que o valor do teste corresponde a 0,689 (IMC - Sexo) e 0,139 (IMC - Idade) como tal, superiores a 0,05. Assim, e com base na inexistência de associação entre as referidas variáveis, vamos proceder à análise descritiva dos dados anteriormente apresentados.

Assim na análise relativamente ao sexo, podemos verificar que os valores percentuais das raparigas mostram que 61,8% das mesmas tem um PN, enquanto a quantidade de rapazes ronda os 66%. Em termos de ExP e Ob, as raparigas apresentam 15,8% e 1,3%, enquanto

os rapazes estão representados em 9,7% e 1,9%, respectivamente. De salientar a percentagem dos alunos com BxP, as raparigas com 21,1% (16 alunas), enquanto os rapazes apresentam 22,3% (23 alunos).

No que respeita à idade, podemos observar que os valores percentuais relativos ao PN variam entre os 74,4% (15 anos), 70,8% (17 anos), 69,7% (14 anos), 65,5% (16 anos), 53,3% (13 anos), 50% (18 anos) e os 41,7% (12 anos). Em relação aos valores percentuais para o ExP, os mesmos apresentam valores que variam entre os 18,2% (14 anos), 17,2% (16 anos), 16,7% (12 e 18 anos), 10% (13 anos), 8,3% (17 anos) e os 5,1% (15 anos). Quanto à Ob os valores percentuais enquadram-se entre os 8,3% (18 anos) e os 6,9% (16 anos), as restantes idades não apresentam níveis de obesidade. Em conformidade com os valores do BxP, variam entre os 41,7% (12 anos), 36,7% (13 anos), 25% (18 anos), 20,8% (17 anos), 20,5% (15 anos), 12,1% (14 anos) e os 10,3% (16 anos).

### 3.4 - Hábitos de Atividade Física Fora da Escola

No que respeita aos hábitos de AF fora da escola os alunos foram questionados acerca do tempo e da frequência, que periodicamente costumam dedicar a esta atividade semanalmente. Assim procuraremos verificar se existe conexão entre estas variáveis AF (tempo), AF (frequência), Sexo e Idade.

#### a) Tempo semanal com que os alunos que integram a amostra costumam praticar Atividade Física.

QUADRO Nº5 - Tempo de prática de Atividade Física semanal fora da escola

Idade	Por semana, quanto tempo é que costuma dedicar à prática de AF fora da escola							
	Meia hora ou menos		Uma a três horas		Quatro horas ou mais		Total	
	Freq.	%	Freq.	%	Freq.	%	Freq.	%
12	3	25%	3	25%	6	50%	12	100%
13	10	33,3%	12	40%	8	26,7%	30	100%
14	11	33,3%	19	57,6%	3	9,1%	33	100%
15	19	48,7%	11	28,2%	9	23,1%	39	100%
16	10	34,5%	16	55,2%	3	10,3%	29	100%
17	12	50%	8	33,3%	4	16,7%	24	100%
18	6	50%	5	41,7%	1	8,3%	12	100%
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>39,7%</b>	<b>74</b>	<b>41,3%</b>	<b>34</b>	<b>19,0%</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Observamos no quadro anterior, que a questão apresentada possui três hipóteses de resposta que correspondem a valores baixos, médios e altos de AF. A primeira opção corresponde a “meia hora ou menos”, a segunda a “uma a três horas” e a terceira a “quatro horas ou mais”. Assim verificamos que a distribuição dos alunos é muito semelhante na primeira e segunda opção, mas na terceira opção é baixa. No entanto, a opção sobre a qual incidiu maior

número de respostas foi a segunda “uma a três horas”, com cerca de 41,3% da amostra. A opção mais próxima da anterior corresponde à primeira “meia hora ou menos” com 39,7% dos alunos. Por fim, a opção “quatro horas ou mais” foi apenas privilegiada por 19,0% dos alunos.

Na análise do tempo de prática de AF em função do sexo incluiu a realização do Teste de Independência do Qui-Quadrado, a partir do qual concluímos que as variáveis são dependentes, visto que o valor de prova resultante do teste corresponde a 0,00 e como tal inferior a 0,05.

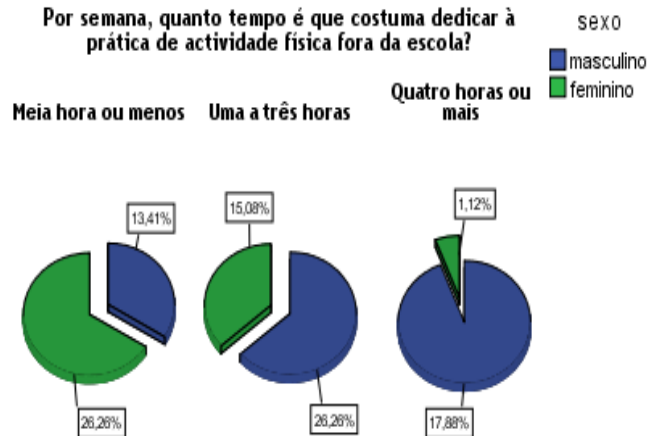


FIGURA Nº1 - Relação entre a variável AF (tempo) e a variável Sexo dos alunos.

Partindo da verificação, de que a variável AF (tempo) e a variável Sexo são dependentes e de que existem diferenças significativas entre sexos, podemos afirmar que o tempo em geral dedicado pelas raparigas é, menor, que o tempo dedicado pelos rapazes à mesma atividade. Na figura atrás mencionada podemos examinar que as raparigas (26,26%) costumam dedicar no máximo, meia hora ou menos por semana, à AF mesmo assim uma percentagem mais elevada do que os rapazes (13,41%) no mesmo período de tempo. Os rapazes por sua vez distribuem-se pelas três opções, sendo que a segunda e terceira opção “Uma a três horas” e “Quatro horas ou mais” correspondem a 26,26% e 17,88%, por isso com uma percentagem elevada em relação às raparigas que apresentam na segunda e terceira opção “Uma a três horas” e “Quatro horas ou mais” uma percentagem de apenas 15,8% e 1,12% respetivamente.

Comparativamente à análise por idades, concluímos com base no mesmo teste, que a Idade e a prática de AF (tempo) são independentes, visto que o valor de prova decorrente é de 0,59 logo superior a 0,05. Apesar de não podermos concluir que exista relação entre o tempo dedicado à prática de AF e a Idade dos alunos da nossa amostra, iremos efetuar a análise descritiva dos dados do quadro Nº5. Assim, podemos referir haver um acréscimo nos valores percentuais para a AF durante “meia hora ou menos” de 25% aos 12 anos, 33,3% aos 13 anos e 14 anos, 48,7% aos 15 anos, 34,5% aos 16 anos um leve decréscimo, para nos 17 e 18 anos novamente um acréscimo para 50%. Em relação à segunda opção, em que os alunos

afirmaram praticar AF entre “Uma a três horas”, já não se verificou uma distribuição sequenciada, visto que observamos os seguintes valores descritivos: 25% (12 anos), 40% (13 anos), 57,6% (14 anos), 28,2% (15 anos), 55,2% (16 anos), 33,3% (17 anos) e 41,7% (18 anos). Por fim, os alunos que referem dedicar, “Quatro horas ou mais”, apresentam os seguintes valores percentuais: 50% (12 anos), 26,7% (13 anos), 9,1% (14 anos), 23

Esta segunda questão acerca da Atividade Física está relacionada com a frequência com que os alunos habitualmente praticam esta atividade fora do âmbito escolar. Uma vez mais, as opções de resposta são três, nomeadamente: “uma vez por mês”, “um a três dias por semana” e “quatro a sete dias por semana”.

QUADRO N°6 - Frequência com que os alunos praticam habitualmente Atividade Física.

	Com que frequência é que costuma praticar Atividade Física fora da escola							
	Uma vez por mês		Um a três dias por semana		Quatro a sete dias por semana		Total	
Idade	Freq	%	Freq	%	Freq	%	Freq	%
12	1	8,3%	7	58,4%	4	33,3%	12	100%
13	4	13,3%	15	50%	11	36,7%	30	100%
14	4	12,1%	21	63,7%	8	24,2%	33	100%
15	14	35,9%	20	51,3%	5	12,8%	39	100%
16	4	13,8%	19	65,5%	6	20,7%	29	100%
17	10	41,7%	10	41,7%	4	16,6%	24	100%
18	2	16,7%	10	83,3	0	0%	12	100%
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>21,8%</b>	<b>102</b>	<b>57%</b>	<b>38</b>	<b>21,2%</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Em termos gerais, podemos verificar que a homogeneidade apresentada em relação ao tempo de prática, não se repete em relação à frequência, como de facto podemos visualizar no quadro acima apresentado. Temos desse modo, 57% dos alunos que refere praticar AF “um a três dias por semana”.

No que respeita à menor frequência podemos constatar que apenas 21,2% dos alunos praticam AF “quatro a sete dias por semana”. Para terminar, a percentagem de alunos que afirmou praticar AF apenas “uma vez por mês” corresponde a 21,8% da amostra.

Em termos de associação entre a frequência da prática de AF e o sexo dos alunos, podemos afirmar que há dependência entre as mesmas, uma vez que o valor de prova verificado no Teste do Qui-Quadrado foi 0,00 e como tal, inferior a 0,05.

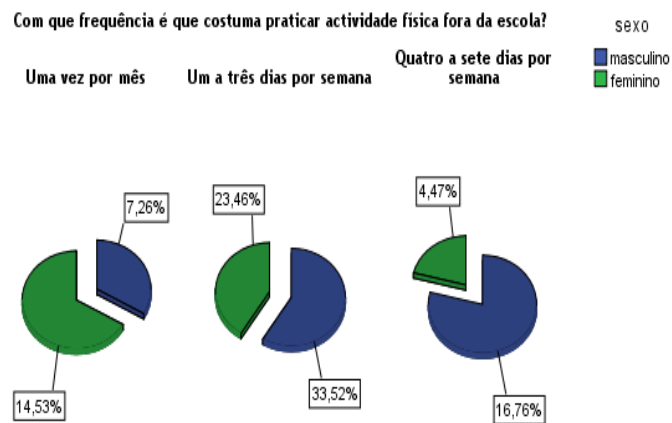


FIGURA Nº2 - Relação entre a variável AF (frequência) e a variável sexo dos alunos.

Nesse sentido podemos concluir que os rapazes têm uma tendência, para praticar AF com maior frequência do que as raparigas, o que se manifesta em particular na segunda e terceira opção “um a três dias por semana” e “quatro a sete dias por semana”, em que os rapazes correspondem a 33,52% e 16,76%, para as raparigas a 23,46% e 4,47%, conforme podemos verificar na figura anterior. Na primeira opção “uma vez por mês” podemos observar, uma menor frequência nos rapazes 7,26% e as raparigas 14,53%.

Em relação à análise da frequência em função da idade, não podemos generalizar os dados, uma vez que o valor de prova resultante no teste anterior foi 0,19 e como tal maior que 0,05. Assim, iremos limitar-nos a descrever os dados. No caso da frequência entre “um a três dias por semana”, a qual apresentou maior percentagem, verificamos uma distribuição heterogénea, onde as percentagens são apresentadas alternadamente com os seguintes valores, os alunos com 12 anos apresentam 58,4% da amostra, com 13 anos 50%, com 14 anos 63,7%, com 15 anos 51,3%, com 16 anos 65,5%, com 17 anos 41,7% e os alunos com 18 anos 83,3%.

### 3.5 - Hábitos de lazer

A este nível, os alunos foram questionados acerca das atividades de lazer que, normalmente realizam nos tempos livres. Nesse sentido, foram aplicadas três questões relacionadas com as tecnologias multimédia. Assim, a primeira questão refere-se ao tempo diário dedicado à atividade de “ver TV”. A segunda está relacionada com a atividade semanal de “ver Video / DVD” e, a terceira está relacionada, também, com a atividade semanal de “Jogar Computador/Playstation”. Todas as opções de resposta refletem um tempo menor, um tempo intermédio e um maior tempo dedicado às respectivas atividades.

a) Tempo dedicado por dia à atividade de lazer - “Ver TV”

QUADRO N°7 - Por dia, quanto tempo é que costuma dedicar à seguinte atividade de lazer “Ver TV”.

Idade	Tempo a ver TV							
	Menos de meia hora		Entre meia hora a três horas		Quatro horas ou mais		Total	
	Freq	%	Freq	%	Freq	%	Freq	%
12	5	41,7%	4	33,3%	3	25,0%	12	100%
13	5	16,7%	22	73,3%	3	10,0%	30	100%
14	3	9,1%	15	45,5%	15	45,5%	33	100%
15	5	12,8%	29	74,4%	5	12,8%	39	100%
16	3	10,3%	17	58,6%	9	31,0%	29	100%
17	4	16,7%	18	75,0%	2	8,3%	24	100%
18	4	33,3%	6	50,0%	2	16,7%	12	100%
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>16,2%</b>	<b>111</b>	<b>62,0%</b>	<b>39</b>	<b>21,8%</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Numa análise geral podemos verificar no quadro anterior que mais de metade dos alunos (62,0%) dedica diariamente “entre meia hora a três horas” à atividade de ver TV. Outro conjunto de alunos (21,8%) costuma dedicar mais tempo a esta atividade, visto que costuma fazê-lo durante “quatro horas ou mais”. Por fim, temos um grupo reduzido de alunos (16,2%) que dedica “menos de uma hora” por dia à referida atividade.

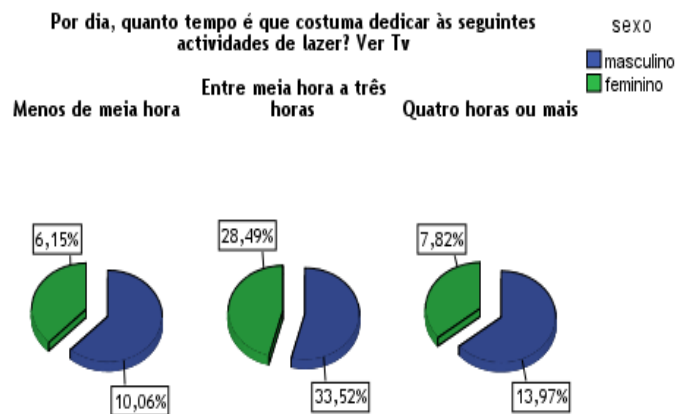


FIGURA N°3 - Rela

Em termos de associação nas variáveis Sexo e Idade, não foi verificado interdependência entre estas e o tempo dedicada a ver TV. Esta inexistência de associação foi comprovada com base no Teste de Independência do Qui-Quadrado, no qual obtivemos como valor de prova 0,476 para a relação entre tempo a ver TV e sexo e 0,30 para a mesma relação com a idade, sendo que em ambos os casos os valores de prova foram superiores a 0,05.

Assim passamos a efetuar uma análise descritiva, observando o quadro anterior, os valores percentuais de ambos os sexos são mais ou menos similares, com um decréscimo para a população feminina de aproximadamente de 5% nas três opções de tempo.

No que respeita à análise em função da idade, podemos observar no mesmo quadro que no período de tempo intermédio “Entre meia hora a três horas”, sobre o qual recaiu maior número de opções, os valores percentuais relativos aos alunos de 12 anos corresponde

uma percentagem de (33,3%), nos alunos com 13 anos apresentam (73,3%), com 14 anos (45,5%), com 15 anos (74,4%), com 16 anos (58,6%), com 17 anos (75%), e com 18 anos (50%). No que respeita ao maior período de tempo dedicado à TV de “Quatro horas ou mais”, os valores mais significativos foram os dos alunos com 14 anos que apresentam (45,5%) e os alunos com 16 anos que apresentam (31%).

**b) Tempo dedicado por semana à atividade de lazer - “Ver Vídeo/DVD”**

QUADRO N°8 - Por semana, quanto tempo é que costuma dedicar à seguinte atividade de Lazer “Ver Vídeo/DVD”.

Por semana, quanto tempo costuma dedicar à seguinte atividade de lazer “Ver Vídeo/DVD”								
Idade	Menos de uma hora		Entre uma a seis horas		Sete horas ou mais		Total	
	Freq	%	Freq	%	Freq	%	Freq	%
12	10	83,3%	2	16,7%	0	0%	12	100%
13	19	63,3%	11	36,7%	0	0%	30	100%
14	18	54,5%	14	42,4%	1	3,0%	33	100%
15	24	61,5%	14	35,9%	1	2,6%	39	100%
16	16	55,2%	10	34,5%	3	10,3%	29	100%
17	14	58,3%	10	41,7%	0	0%	24	100%
18	8	66,7%	4	33,3%	0	0%	12	100%
<b>Total</b>	<b>109</b>	<b>60,9%</b>	<b>65</b>	<b>36,3%</b>	<b>5</b>	<b>2,8%</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Numa análise geral, podemos observar no quadro acima apresentado que estes alunos parecem não demonstrar muito interesse pela atividade de lazer em questão. Podemos verificar, desse modo, que a maior percentagem de alunos (60,9%), afirma dedicar menos de uma hora por semana à atividade de ver vídeo/DVD. No extremo oposto podemos encontrar apenas cinco alunos (2,8%) que referem dedicar de sete horas ou mais por semana à referida atividade. Num meio-termo temos 36,3% dos alunos que afirmam dedicar entre uma a seis horas por semana a ver vídeo / DVD.

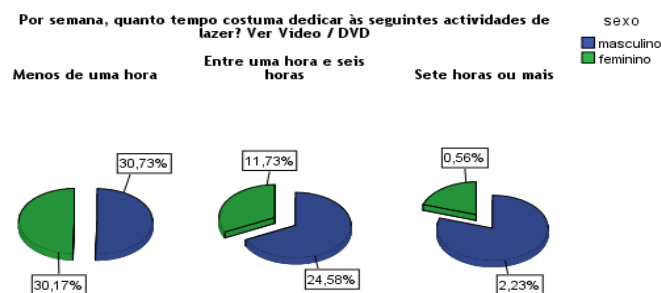


FIGURA N°4 - Relação entre a variável tempo a ver Vídeo/DVD e a variável sexo dos alunos.

Observamos que foi nesta atividade de lazer “ver Vídeo/DVD”, em que os alunos mostraram dar menos importância, dado que mais de metade, afirma não consumir mais de uma hora nesta atividade, entendemos não continuar a analisá-la quer em função do sexo, quer em função da idade.

c) Tempo dedicado por semana à atividade de lazer - “Jogar Computador/Playstation”

QUADRO N°9 - Por semana, quanto tempo costuma dedicar à seguinte atividade de Lazer “Jogar Computador/Playstation”

Por semana, quanto tempo costuma dedicar à seguinte atividade de lazer “Jogar Computador/Playstation”								
	Menos de uma hora		Uma a seis horas		Sete horas ou mais		Total	
Idade	Freq	%	Freq	%	Freq	%	Freq	%
12	3	25%	6	50%	3	25%	12	100%
13	12	40%	12	40%	6	20%	30	100%
14	6	18,2%	20	60,6%	7	21,2%	33	100%
15	14	35,9%	14	35,9%	11	28,2%	39	100%
16	14	48,3%	13	44,8%	2	6,9%	29	100%
17	13	54,2%	9	37,5%	2	8,3%	24	100%
18	8	66,7%	3	25,0%	1	8,3%	12	100%
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>39,1%</b>	<b>77</b>	<b>43,0%</b>	<b>32</b>	<b>17,9%</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

No quadro exibido podemos observar que a distribuição dos alunos é mais homogênea, quando comparada com a atividade anterior. A maior percentagem 43,0%, corresponde à opção intermédia “Uma a seis horas”. Podemos encontrar num patamar intermédio a primeira opção com 39,1% e a terceira, que reflete o maior intervalo de tempo “Sete horas ou mais” com 17,9% da amostra.

Como temos feito nas questões anteriores, verificamos se existe independência entre esta atividade o sexo e a idade dos alunos. Em relação à variável sexo, encontramos relação visto que o valor de prova resultante do teste corresponde a 0,00 logo inferior a 0,05. Em relação à variável idade, o valor de prova resultante do teste corresponde a 0,74 maior que 0,05. Daqui concluímos que existe dependência entre o tempo dedicado à atividade de jogar computador/playstation e o sexo dos alunos nesta amostra.

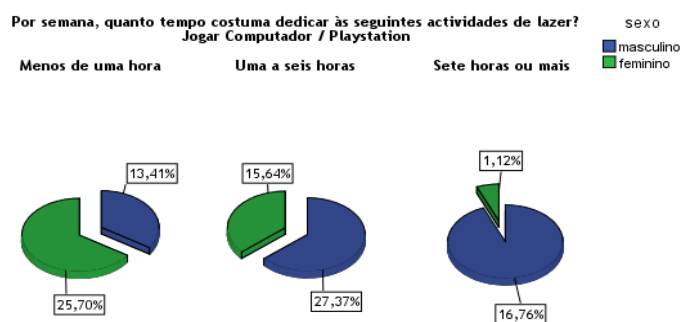


FIGURA N°5 - Relação entre a variável Tempo a jogar Computador/Playstation e a variável Sexo dos Alunos.

Na análise em função do sexo, podemos observar na figura anterior que os rapazes dedicam mais tempo a esta atividade de lazer do que a raparigas, em particular, na opção “Sete horas ou mais”, em que a proporção é de 1,12% para 16,76%. A confirmar essa tendência temos, ainda, a primeira opção “menos de uma hora” em que a percentagem de raparigas 25,70% é superior à dos rapazes 13,41%.

No que respeita à análise em função da idade, como vimos anteriormente não podemos concluir, mas apenas analisar os dados apresentados no quadro anterior. Nesse sentido, podemos verificar que no maior período de tempo dedicado à referida atividade, os alunos com 16 anos são os que menos tempo lhe dedicam 6,9%, os valores percentuais dos alunos com 17 e 18 anos são iguais, correspondendo a 8,3%, nas restantes idades entre os 12 e 15 anos apresentam valores entre os 20% e os 28,2%, respetivamente.

### **3.6 - Hábitos Alimentares**

No que respeita aos hábitos alimentares, os alunos foram questionados sobre a frequência com que costumam ingerir determinados alimentos. Para cada alimento os alunos têm três opções de resposta, “Uma vez por dia ou mais”, “Uma vez por semana” e “Raramente ou nunca”.

Apesar de os alimentos estarem aleatoriamente distribuídos estão divididos em dois grupos. Um grupo de alimentos saudáveis (leite, fruta e vegetais) e um grupo de alimentos pouco saudáveis (café, cola-cola, doces, bolos, pastelaria, hambúrgueres, cachorros-quentes e batata-frita), além desses têm o pão, não integrando nenhum dos grupos.

Nesta circunstância, não foi efetuada a Inferência Estatística, no sentido de verificar a associação entre a alimentação e outras variáveis. Apesar disso, iremos referir os principais valores percentuais obtidos no estudo, no que respeita à relação entre a frequência com que os alunos ingerem os alimentos, em função do sexo e da idade.

#### **a) Análise do tipo de alimentação adotada pelos alunos que constituem a amostra**

Antes de desenvolvermos a análise geral relativa ao tipo de alimentação mostrado pelos alunos, entendemos ser adequado referir que cada tipo de alimentação tem características que são específicas, assim vamos enumera-las, seguindo a referência relativa aos Alimentos Saudáveis utilizados pelo estudo realizado pelo Projeto Aventura Social e Saúde, FMH, Universidade Técnica de Lisboa, considerando;

1 - Uma Alimentação Saudável - consiste no consumo de alimentos saudáveis e na ausência do consumo de alimentos não saudáveis. Neste caso, os jovens têm uma alimentação saudável se consumirem diariamente todos os alimentos do grupo “saudável”: fruta, vegetais e leite; e por outro lado, não consumirem alimentos do grupo “pouco saudável”;

2 - Uma Alimentação Mista - caracteriza-se pelo consumo quer de alimentos saudáveis, quer de alimentos pouco saudáveis.

3 - Uma alimentação Menos Saudável - reflete-se no consumo de alimentos Não saudáveis e na ausência de consumo de alimentos saudáveis. Assim, os jovens adotam uma alimentação pouco saudável, se consumirem pelo menos uma vez por dia, um dos alimentos do grupo “pouco saudável”: batatas fritas, hambúrgueres, cachorros quentes ou salsichas e refrigerantes; e, se por outro lado não consomem diariamente os alimentos considerados saudáveis;

QUADRO Nº10 - Classificação da alimentação dos alunos respeitantes à amostra.

Idade	Classificação da alimentação adotada pelos alunos							
	Alimentação Saudável		Alimentação Mista		Alimentação menos Saudável		Total	
	Freq	%	Freq	%	Freq	%	Freq	%
12	4	33,3%	7	58,3%	1	8,3%	12	100%
13	10	33,3%	18	60,0%	2	6,7%	30	100%
14	3	9,1%	26	78,8%	4	12,1%	33	100%
15	16	41,0%	21	53,8%	2	5,1%	39	100%
16	5	17,2%	24	82,8%	0	0%	29	100%
17	9	37,5%	15	62,5%	0	0%	24	100%
18	2	16,7%	9	75,0%	1	8,3%	12	100%
<b>Total</b>	<b>49</b>	<b>27,4%</b>	<b>120</b>	<b>67,0%</b>	<b>10</b>	<b>5,6%</b>	<b>179</b>	<b>100%</b>

Podemos verificar que a maioria 67% da nossa população caracteriza-se por uma alimentação mista, de referir que o valor percentual de alunos que tem uma alimentação saudável 27,4% é superior ao valor percentual dos alunos que não têm uma alimentação considerada menos saudável 5,6%.

b) Relação entre os hábitos alimentares e o sexo dos alunos que constituem a amostra.

Assim nesta investigação vamos analisar todos os alimentos, onde procuraremos identificar com que frequência são consumidos os alimentos em função do sexo dos alunos.

QUADRO Nº11 - Comparação entre os hábitos alimentares da população feminina e masculina

Alimentos e Bebidas	Sexo	Uma vez por dia ou mais		Uma vez por semana		Raramente ou nunca		Total	
		Freq	%	Freq	%	Freq	%	Fre	%
Café	M	28	27,2%	28	27,2%	47	45,6%	103	100%
Coca-Cola	M	24	23,3%	41	39,8%	38	36,9%	103	100%
Leite Magro	M	12	12,7%	16	15,5%	75	72,8%	103	100%
Leite Meio Gordo/	M	70	68,0%	14	13,6%	19	18,4%	103	100%
Doces	M	35	34,0%	58	56,3%	10	9,7%	103	100%
Bolos ou Pastelaria	M	31	30,1%	51	49,5%	21	20,4%	103	100%
Hamb. Cach. Salch.	M	8	7,8%	56	54,4%	39	37,1%	103	100%
Batata Frita (pacote)	M	11	10,7%	60	58,3%	32	31,1%	103	100%
Batatas fritas	M	10	9,7%	82	79,6%	11	10,7%	103	100%
Fruta	M	75	72,5%	21	20,4%	7	6,8%	103	100%
Pão	M	89	86,4%	10	9,7%	4	3,9%	103	100%
Vegetais Crús	M	27	26,2%	34	33,0%	42	40,8%	103	100%
Vegetais Cozinhados	M	44	42,7%	42	40,8%	17	16,5%	103	100%
Café	F	13	17,1%	17	22,4%	46	60,5%	76	100%
Coca-Cola	F	14	18,4%	25	32,9%	37	48,7%	76	100%
Leite Magro	F	7	9,2%	3	3,9%	66	86,8%	76	100%
Leite Meio Gordo/	F	64	84,2%	6	7,9%	6	7,9%	76	100%
Doces	F	23	30,3%	44	57,9%	9	11,8%	76	100%
Bolos ou Pastelaria	F	17	22,4%	48	63,2%	11	14,5%	76	100%
Hamb. Cach. Salch.	F	4	5,3%	30	39,5%	42	55,3%	76	100%
Batata Frita (pacote)	F	6	7,9%	37	48,7%	33	43,4%	76	100%
Batatas fritas	F	7	9,2%	56	73,7%	13	27,1%	76	100%
Fruta	F	62	81,6%	9	11,8%	5	6,6%	76	100%
Pão	F	59	77,6%	12	15,8%	5	6,6%	76	100%
Vegetais Crús	F	26	34,2%	29	38,2%	21	27,6%	76	100%
Vegetais Cozinhados	F	39	51,3%	31	40,8%	6	7,9%	76	100%
Café	M F	41	22,9%	45	25,1%	93	52,0%	179	100%
Coca-Cola	M F	38	21,2%	66	36,9%	75	41,9%	179	100%
Leite Magro	M F	19	10,6%	19	20,6%	141	78,8%	179	100%
Leite Meio Gordo/	M F	134	74,6%	20	11,2%	25	14,0%	179	100%
Doces	M F	58	32,4%	102	57,0%	19	10,6%	179	100%
Bolos ou Pastelaria	M F	48	26,8%	99	55,3%	32	17,9%	179	100%
Hamb. Cach. Salch.	M F	12	6,7%	86	48,0%	81	45,3%	179	100%
Batata Frita (pacote)	M F	17	9,5%	97	54,2%	65	36,3%	179	100%
Batatas fritas	M F	17	9,5%	138	77,1%	24	13,4%	179	100%
Fruta	M F	137	76,5%	30	16,8%	12	6,7%	179	100%
Pão	M F	148	82,7%	22	12,3%	9	5,0%	179	100%
Vegetais Crús	M F	53	29,6%	63	35,2%	63	35,2%	179	100%
Vegetais Cozinhados	M F	83	46,4%	73	40,8%	23	12,8%	179	100%

Se observarmos com atenção os dados apresentados no quadro, os quais estão organizados de uma forma clara, podemos verificar que os hábitos alimentares dos alunos que compõem a amostra variam em função do tipo de alimento.

Assim na nossa análise descritiva, no café apuramos que (52%) dos alunos diz consumi-lo raramente ou nunca. Apesar de não haver uma diferença significativa entre sexos, as raparigas mostram ser mais reservadas a este género alimentar que os rapazes, visto que (60,5%) das raparigas e (45,6%) dos rapazes afirmam que consomem muito raramente café. Comparativamente à Coca-Cola, o mesmo se passa mas aqui as diferenças são menores, visto que a distribuição da frequência é mais homogénea. Assim, menos de metade dos alunos (41,9%) afirma beber coca-cola raramente ou nunca, os restantes por um consumo de uma vez por semana (36,9%) e por um consumo diário (21,2%). Na diferença entre sexos, podemos analisar que o consumo de uma vez por dia ou mais de coca-cola é de (23,3%) para os rapazes e de (18,4%) para as raparigas, sendo na opção uma vez por semana (39,8%) para eles e de (32,9%) para elas, e que a diferença que se verifica no consumo raramente ou nunca corresponde a (48,7%) para raparigas e (36,9%) para rapazes. No que respeita aos Doces verificamos que a disposição para o seu consumo oscila entre a ingestão diária (32,4%) e a semanal (57%). Diariamente as raparigas e rapazes estão mais ou menos ao mesmo nível de consumo entre os (34%) dos rapazes e os (30,3%) das raparigas, no entanto na opção uma vez por semana, as raparigas (57,9%) e os rapazes (56,3%) estão muito próximos na ingestão de doces. Outro alimento do grupo que compõe a alimentação pouco saudável corresponde aos Bolos. Nesta circunstância, a distribuição dos alunos já é diferente, visto que a globalidade (55,3%) encontra-se no consumo uma vez por semana, enquanto os restantes distribuem-se entre aqueles que ingerem bolos diariamente (26,8%) e os que o fazem raramente ou nunca (17,9%). A contribuição de raparigas e rapazes para estas percentagens difere superficialmente, com um valor superior para elas (63,2%) e outro inferior para eles (49,5%). Prosseguindo nos alimentos que constituem a alimentação pouco saudável, vamos salientar os Hambúrgueres e Cachorros-quentes ou salsichas. Ao contrário do que ocorreu anteriormente, verificamos nestes géneros uma diminuição em termos de consumo. Os alunos oscilam, em torno da ingestão uma vez por semana (48%) e raramente ou nunca (45,3%). Verificamos claramente entre sexos, que a maioria das raparigas afirma ingerir este tipo de alimento raramente ou nunca (55,3%). Enquanto mais de metade dos rapazes assumem consumir os hambúrgueres e cachorros-quentes ou salsichas uma vez por semana (54,4%). Considerando agora a Batata-Frita, podemos observar um ligeiro acréscimo em relação à bata-frita quando comparada com a batata de pacote. Ou seja, há predomínio do consumo semanal de bata-frita (77,1%) em relação à batata de pacote (54,2%). No consumo uma vez por dia ou mais é idêntico (9,5%) e na opção raramente ou nunca é maior na batata frita de pacote (36,3%). Em relação à análise por sexo podemos observar que os rapazes consomem ligeiramente mais as batatas de pacote (58,3%), do que as raparigas (48,7%) para a opção “uma vez por semana”.

No que respeita aos alimentos saudáveis, vamos analisar em primeiro lugar o Leite, iremos salientar apenas o leite meio gordo ou gordo, uma vez que a maioria dos alunos

(74,6%) elegeu este tipo de leite. Os rapazes (68%) afirmaram consumi-lo diariamente, enquanto as raparigas (84,2%). A Fruta conseguiu obter a segunda maior frequência, em que (76,5%) dos alunos afirmaram consumi-la uma vez por dia ou mais, as raparigas obtiveram maior importância neste valor que os rapazes, uma vez que (81,6%) das raparigas e (72,8%) dos rapazes consideram comer fruta pelo menos uma vez por dia ou mais. Em relação aos Vegetais, temos dois tipos distintos: os crus e os cozinhados. Nos vegetais crus a maior percentagem incide sobre a opção raramente ou nunca e uma vez por semana (35,2%). Nos vegetais cozinhados a maior percentagem corresponde à opção uma vez por dia ou mais (46,4%), sendo o consumo uma vez por semana igual a (40,8%) e o raramente ou nunca (12,8%). No que respeita à relação entre frequência e sexo dos alunos, podemos observar que a maioria das raparigas (38,2%), consome vegetais crus uma vez por semana, enquanto os rapazes andam pelos 33%. Em relação aos vegetais cozinhados verificamos que os rapazes (42,7%) referem consumi-los uma vez por dia ou mais e uma vez por semana, enquanto as raparigas distribuem-se também pelas mesmas referidas anteriormente com uma percentagem (51,3%). Para concluir esta análise temos o Pão, que adota aqui uma situação particular. Em termos quantitativos, a maioria dos alunos (82,7%) afirma consumi-lo uma vez por dia ou mais. Sendo que os rapazes (86,4%) contribuem mais para este valor que as raparigas (77,6%).

### c) Relação entre os hábitos alimentares e a idade dos alunos que compõem a amostra

Na análise descritiva vamos referir os valores percentuais que se evidenciam em cada alimento, de acordo com a frequência de ingestão, apresentada pelos alunos. Serão também mencionados, os alimentos que foram distinguidos pelos alunos de cada escalão etário, bem como aqueles que são consumidos raramente ou nunca e ainda os que são ingeridos de forma moderada, uma vez por semana.

QUADRO Nº12a - Frequência com que os alunos dos diferentes escalões etários costumam consumir alguns alimentos

		12		13		14		15		16		17		18		Totais	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Café	Uma vez por dia ou mais	0	0,0	2	6,7	7	21,2	9	23,1	11	37,9	5	20,8	7	58,3	41	100
	Uma vez por Semana	2	16,7	4	13,3	11	33,3	11	28,2	9	31,0	8	33,3	0	0,0	45	100
	Raramente ou nunca	10	83,3	24	80,0	15	45,5	19	48,7	9	31,0	11	45,8	5	41,7	93	100
Coca-Cola	Uma vez por dia ou mais	2	16,7	3	10,0	7	21,2	7	17,9	8	27,6	5	20,8	6	50,0	38	100
	Uma vez por Semana	4	33,3	12	40,0	12	36,4	17	43,6	11	37,9	8	33,3	2	16,7	66	100
	Raramente ou nunca	6	50,0	15	50,0	14	42,4	15	38,5	10	34,5	11	45,8	4	33,3	75	100
Leite Magro	Uma vez por dia ou mais	1	8,4	3	10,0	4	12,1	5	12,8	1	3,4	3	12,5	2	16,7	19	100
	Uma vez por Semana	4	33,3	2	6,7	7	21,2	4	10,3	1	3,4	0	0,0	1	8,3	19	100
	Raramente ou nunca	7	58,3	25	83,3	22	66,7	30	76,9	27	93,2	21	87,5	9	75,0	141	100
Leite Gordo Meio Gordo	Uma vez por dia ou mais	9	75,0	23	76,7	23	69,7	31	79,5	22	75,9	20	83,3	6	50,0	134	100
	Uma vez por Semana	2	16,7	2	6,7	8	24,2	1	2,6	3	10,3	1	4,2	3	25,0	20	100
	Raramente ou nunca	1	8,3	5	16,6	2	6,1	7	17,9	4	13,8	3	12,5	3	25,0	25	100
Doces	Uma vez por dia ou mais	5	41,7	8	26,7	6	18,2	14	35,9	13	44,8	7	29,2	5	41,7	58	100
	Uma vez por Semana	5	41,7	20	66,7	23	69,7	18	46,2	15	51,7	16	66,7	5	41,7	102	100
	Raramente ou nunca	2	16,6	2	6,6	4	12,1	7	17,9	1	3,5	11	4,1	2	16,6	19	100
Bolos Pastelaria	Uma vez por dia ou mais	2	16,7	2	6,7	8	24,2	14	35,9	9	31,0	7	29,2	6	50,0	48	100
	Uma vez por Semana	7	58,3	22	73,3	20	60,6	16	41,0	16	55,2	12	50,0	6	50,0	99	100
	Raramente ou nunca	3	25,0	6	20,0	5	15,2	9	23,1	4	13,8	5	20,8	0	0,0	32	100
Hambúrguer Cachorros Salsichas	Uma vez por dia ou mais	1	8,3	1	3,3	2	6,1	4	10,3	1	3,4	3	12,5	0	0,0	12	100
	Uma vez por Semana	4	33,3	18	60,0	14	42,4	21	53,8	14	48,3	9	37,5	6	50,0	86	100
	Raramente ou nunca	7	50,4	11	36,7	17	51,5	14	35,9	14	48,3	12	50,0	6	50,0	81	100

QUADRO Nº12b - Frequência com que os alunos dos diferentes escalões etários costumam consumir alguns alimentos

		12		13		14		15		16		17		18		Totais	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Batata Frita Pacote	Uma vez por dia ou mais	1	8,3	4	13,3	7	21,2	2	5,1	2	6,9	1	4,2	0	0,0	17	100
	Uma vez por Semana	6	50,0	15	50,0	15	45,5	22	56,4	18	62,1	13	54,2	8	66,7	97	100
	Raramente ou nunca	5	41,7	11	36,7	11	33,3	15	38,5	9	31,0	10	41,7	4	33,3	65	100
Batatas Fritas	Uma vez por dia ou mais	1	8,3	0	0,0	2	6,1	3	7,7	7	24,1	1	4,2	3	25,0	17	100
	Uma vez por Semana	11	91,7	25	83,3	28	84,8	31	79,5	18	62,1	17	70,8	8	66,7	138	100
	Raramente ou nunca	0	0,0	5	16,7	3	9,1	5	12,8	4	13,8	6	25,0	1	8,3	24	100
Fruta	Uma vez por dia ou mais	10	83,3	19	63,3	23	69,7	34	87,2	25	86,2	18	75,0	8	66,7	137	100
	Uma vez por Semana	2	16,7	7	23,3	8	24,2	2	5,1	4	13,8	5	20,8	2	16,7	30	100
	Raramente ou nunca	0	0,0	4	13,4	2	6,1	3	7,7	0	0,0	1	4,2	2	16,6	12	100
Pão	Uma vez por dia ou mais	10	83,3	25	83,3	26	78,8	30	76,9	25	86,2	22	91,7	10	83,4	148	100
	Uma vez por Semana	2	16,7	3	10,0	6	18,2	5	12,8	3	10,3	2	8,3	1	8,3	22	100
	Raramente ou nunca	0	0,0	2	6,7	1	3,0	4	10,3	1	3,5	0	0,0	1	8,3	9	100
Vegetais Crús	Uma vez por dia ou mais	4	33,3	6	20,0	6	18,2	11	28,2	13	44,8	9	37,5	4	33,3	53	100
	Uma vez por Semana	3	25,0	10	33,3	13	39,4	14	35,9	11	37,9	8	33,3	4	33,3	63	100
	Raramente ou nunca	5	41,7	14	46,7	14	42,4	14	35,9	5	17,3	7	29,2	4	33,3	63	100
Vegetais Cozinhados	Uma vez por dia ou mais	7	58,3	13	43,3	7	21,2	23	59,0	15	51,7	12	50,0	6	50,0	83	100
	Uma vez por Semana	5	41,7	16	53,3	18	54,5	12	30,8	10	34,5	9	37,5	3	25,0	73	100
	Raramente ou nunca	0	0,0	1	3,4	8	24,3	4	10,2	4	13,8	3	12,5	3	25,0	23	100

Em relação aos alunos com 12 anos, os alimentos por eles distinguidos diariamente, foram os seguintes: Leite Meio Gordo e Gordo (75,0%), Fruta (83,3%), Vegetais Cozinhados (58,3%). Estes alunos afirmam, ainda, consumir diariamente o Pão (83,3%). De referir que, os alunos não mostraram interesse nos seguintes alimentos, visto que consomem muito raramente ou quase nunca, Café (83,3%), Coca-cola (50,0%), Leite Magro (58,3%) e Hambúrgueres, Cachorros quentes e Salsichas (50,4%). Em relação aos alunos com 12 anos, vamos também apresentar os alimentos, que os mesmos referem ingerir uma vez por semana: Doces (41,7%), Bolos e Pastelaria (58,3%), Hambúrgueres e Cachorros-Quentes (33,3%), Batata Frita de pacote (50,0%), Batatas Fritas (91,7%).

Os alunos com 13 anos apresentam como alimentos consumidos uma vez por dia ou mais: o Leite Meio Gordo e Gordo (76,7%), a Fruta (63,3%) os Vegetais Cozinhados (43,3%) e o Pão (83,3%). Em relação aos alimentos raramente ingeridos, foram: o Café (80,0%), a Coca-cola (50,0%), o Leite Magro (83,3%), Vegetais Crús (46,7%). Neste escalão etário, referimos os

valores percentuais referentes aos alimentos consumidos de forma moderada, temos desse modo: os Doces (66,7%), os Bolos e Pastelaria (73,3%), os Hambúrgueres e Cachorros-Quentes (60,0%), a Batata Frita (pacote) (50,0%), as Batatas Fritas (83,3%) e os Vegetais Cozinhados (53,3%).

Quanto aos alunos com 14 anos mostram uma alimentação, tendo como alimentos consumidos uma vez por dia ou mais: o Leite Meio Gordo e Gordo (69,7%), a Fruta (69,7%), e o Pão (78,8%). Em relação aos alimentos raramente ingeridos, foram: o Café (45,5%), a Coca-cola (42,4%), o Leite Magro (66,7%), Vegetais Crús (42,4%) e os Hambúrgueres e Cachorros-Quentes (51,5%). Neste escalão etário, referimos os valores percentuais referentes aos alimentos consumidos de forma moderada, temos assim: os Doces (69,7%), os Bolos e Pastelaria (60,6%), a Batata Frita (pacote) (45,5%), as Batatas Fritas (84,8%) e os Vegetais Cozinhados (54,5%).

Relativamente aos alunos com 15 anos apresentam uma alimentação, tendo como alimentos consumidos uma vez por dia ou mais: o Leite Meio Gordo e Gordo (79,5%), a Fruta (87,2%), o Pão (76,9%) e os Vegetais Cozinhados (59,0%). Em relação aos alimentos raramente ingeridos, foram: o Café (48,7%), o Leite Magro (76,9%) e os Vegetais Crús (35,9%). Neste escalão etário, mencionamos os valores percentuais referentes aos alimentos consumidos de forma moderada, temos assim: Coca-cola (43,6%), os Doces (46,2%), os Bolos e Pastelaria (41,0%), Hambúrgueres e Cachorros-Quentes (53,8%), a Batata Frita (pacote) (56,4%), as Batatas Fritas (79,5%) e os Vegetais Crús (35,9%).

Os alunos com 16 anos apresentam como alimentos consumidos uma vez por dia ou mais: Café (37,9%), o Leite Meio Gordo e Gordo (75,9%), a Fruta (86,2%), os Vegetais Cozinhados (51,7%), Vegetais Crús (44,8%) e o Pão (86,2%). Em relação aos alimentos raramente ingeridos, foram: o Leite Magro (93,2%) e os Hambúrgueres e Cachorros-Quentes (48,3%). Nesta idade, referimos os valores percentuais referentes aos alimentos consumidos de forma moderada, temos desse modo: Coca-cola (37,9%), os Doces (51,7%), os Bolos e Pastelaria (55,2%), os Hambúrgueres e Cachorros-Quentes (48,3%), a Batata Frita (pacote) (62,1%) e as Batatas Fritas (62,1%).

De referir que os alunos com 17 anos apresentam como alimentos consumidos uma vez por dia ou mais: o Leite Meio Gordo e Gordo (83,3%), a Fruta (75,0%), os Vegetais Cozinhados (50,0%), Vegetais Crús (37,5%) e o Pão (91,7%). Em relação aos alimentos raramente ingeridos, foram: Café (45,8%), Coca-cola (45,8%), o Leite Magro (87,5%) e os Hambúrgueres e Cachorros-Quentes (50,0%). Quanto aos valores percentuais referentes aos alimentos consumidos de forma moderada, temos desse modo: Doces (66,7%), os Bolos e Pastelaria (50,0%), a Batata Frita (pacote) (54,2%) e as Batatas Fritas (70,8%).

Em relação aos alunos mais velhos 18 anos, os alimentos que os mesmos afirmam consumir uma vez por dia ou mais são: Café (58,3%), Coca-cola (50,0%), o Leite meio Gordo e Gordo (50,0%), Doces (41,7%), os Bolos e Pastelaria (50,0%) a Fruta (66,7%), Vegetais Crús (33,3%), Vegetais Cozinhados (50,0%) e ainda o Pão (83,4%). Os alimentos raramente ou nunca

consumidos são os seguintes: o Leite Magro (75,0%), os Hamburgués e Cachorros-Quentes (50%), e os Vegetais Crús (33,3%). Para finalizar esta análise relativa aos alunos com 18 anos, resta-nos mencionar os valores percentuais dos alimentos consumidos uma vez por semana. Temos desse modo: Doces (41,7%), os Bolos e Pastelaria (50,0%), os Hamburgués e Cachorros-Quentes (50%), a Batata Frita (pacote) (66,7%), Batatas Fritas (66,7%) e os Vegetais Crús (33,3%).

## Capítulo 4 - Discussão dos Resultados

No estudo da HBSC/OMS de 1998, apurámos que um terço dos jovens (33%) pratica atividade física, fora da escola, apenas durante meia hora ou menos, por semana. Mas são os rapazes e, em especial os mais velhos, que praticam atividade física com maior frequência. As raparigas por seu vez são as que praticam menos vezes e menos tempo uma atividade física (Matos *et al.*, 2000). Em relação ao nosso estudo, a percentagem de alunos que afirma praticar atividade física apenas durante meia hora ou menos, por semana, é superior (39,7%), sendo que os rapazes são aqueles que demonstram realmente maior tempo e maior frequência de prática de atividade física.

Apesar de Carmo *et al.* (2003) referir um estudo com uma população distinta da nossa, podemos subentender que raparigas e rapazes parecem não beneficiar de igual modo das práticas físico-desportivas, ou seja, a percentagem de mulheres que praticam desporto (14%) está muito distante da percentagem masculina (34%) para a população entre os 15 e os 74 anos (dados da Secretaria de Estado do Desporto, 1998).

A confirmar essa tendência alguns estudos longitudinais apontam para uma diminuição progressiva da atividade física ao longo da adolescência, sendo esta probabilidade maior no sexo feminino (Calmeiro e Matos, 2004).

Calmeiro e Matos (2004) ao citarem Matos *et al.* (2003) referem que os principais resultados no estudo HBSC de 2002 refletem que os rapazes e os alunos mais novos referem praticar mais atividade física, quando comparada com as atividades sedentárias.

Analisamos, que nem todos os estudos estão de acordo, no que respeita ao tempo e à frequência que os adolescentes costumam dedicar à atividade física, temos que admitir que o cenário é preocupante.

No estudo da HBSC/OMS efetuado em 1998, e no que respeita à atividade de lazer ver TV, a maior parte dos jovens passa entre meia hora a três horas por dia, a ver televisão. No referido estudo, são as raparigas e os alunos mais velhos, aqueles que com maior frequência referem esta atividade. Se considerarmos o nosso estudo verificamos que os resultados são pouco semelhantes, visto que um pouco mais de metade (62,0%) refere o mesmo tempo dedicado à televisão, o que vem confirmar a tendência para este tipo de comportamento sedentário. Em relação à idade, os nossos resultados apontam, de facto, para um maior tempo dedicado a esta atividade, por parte dos alunos com 14 anos.

Matos *et al.* (2000) afirmam que a maior parte dos jovens joga computador menos de uma hora, por semana. No caso do nosso estudo, a maior proporção de alunos encontra-se no intervalo “uma a seis horas” com (43%). Segundo os autores são os rapazes e os alunos mais velhos que passam mais tempo a jogar computador. As raparigas são aquelas que dedicam menos tempo, por semana, a jogar computador. Em termos de sexo, as afirmações dos autores coincidem com os nossos resultados, o que já não acontece, em relação aos alunos

mais velhos, como sendo aqueles que mais tempo dedicam à referida atividade, mas sim os mais novos com as idades compreendidas entre os 12 e 15 anos.

Ferreira e Ribeiro (2000) referem que os rapazes afirmam jogar jogos eletrónicos mais horas, por semana, do que as raparigas, que frequentemente referem não jogar esse tipo de jogos. O nosso estudo reflete uma vez mais as conclusões dos autores, visto que a percentagem de raparigas que afirma dedicar menos de uma hora por semana ao computador é de 25,7% para 13,41% dos rapazes.

Para concluir este período acerca das atividades de lazer, Calmeiro e Matos (2004) confirmam, que de facto, um dos comportamentos mais referidos pelos adolescentes, na ocupação dos tempos livres é o tempo passado a ver televisão ou a utilizar outros equipamentos tais como: o vídeo, os videojogos e a Internet. Como pudemos verificar antes, no nosso estudo, a atividade de jogar computador/playstation só é ultrapassada pela atividade de ver televisão, sendo que no primeiro caso existe uma pequena semelhança entre sexos e no segundo um maior tempo dedicada àquela atividade, pelos rapazes.

A enorme aceitação por parte dos adolescentes a este tipo de atividades não acontece por acaso, porque o avanço tecnológico verificado no nosso dia-a-dia, bem como o acesso simplificado às novas tecnologias de informação beneficiam os alunos na sua escolha. Compreendemos, que este tipo de atividade tem aspetos positivos, entre os quais possibilita aos jovens aceder a uma linguagem tecnológica que caracteriza as sociedades atuais. Mas o usufruir das “potencialidades” destas tecnologias num período exagerado poderá ter resultados desfavoráveis.

Considerando os resultados verificados anteriormente, podemos afirmar que o nosso estudo diverge dos apresentados pela bibliografia. Assim, numa primeira situação Clark, (1993) *apud* Matos *et al.*, (2000) afirma que encontrou uma relação entre o ver televisão em excesso e um estilo de vida sedentário (Felts, 1992, Groves, 1998, Robinson e Killen, 1995 *apud* Matos *et al.*, 2000).

Do mesmo modo, Calmeiro e Matos (2004) ao citarem Kennedy *et al.* (2002) afirmam que alguns estudos sugerem que, em média, o jovem passa 3 a 5 horas diárias utilizando esta média, duração de tempo superior ao de ocupação dos tempos livres em atividades físicas.

Num estudo efetuado em 1996 da HBSC/OMS, Matos *et al.* (2000), referem que no que respeita ao tipo de consumo de alimentos, cerca de um quinto dos jovens bebe café diariamente, mais de metade bebe coca-cola e consome doces diariamente e não chega a metade o número de alunos que consome vegetais diariamente. Em relação ao nosso estudo os resultados foram sensivelmente idênticos, visto que 22,9% afirma consumir café, 21,2% bebe coca-cola, 32,4% ingere doces, 29,6% consome vegetais crus e 46,4% consome vegetais cozinhados, diariamente.

No mesmo estudo efetuado em 1998 Matos *et al.* (2000), afirmam que pudemos verificar que a bebida mais consumida pelos jovens é o leite meio-gordo ou gordo e o menos consumido é o leite magro. Obtivemos resultados idênticos no nosso estudo, uma vez que

74,6% bebe leite meio gordo e gordo, para 10,6% em relação ao leite magro. Os dados do mesmo estudo permitem-nos verificar que existe um grande consumo de doces e de bolos e pastelaria, sendo os hambúrgueres, cachorros quentes ou as salsichas os alimentos menos consumidos. No que respeita a este conjunto de alimentos, confirmamos no nosso estudo que os doces 32,4% e bolos ou pastelaria 26,8% têm um consumo moderado, sendo que os hambúrgueres 6,7% são consumidos raramente. Matos *et al.* (2000) referem, ainda, que relativamente à fruta, pão e vegetais, verifica-se que o alimento mais consumido é a fruta, sendo o pão, o menos consumido. No caso do nosso estudo a variação de consumo é diferenciada, visto que o alimento mais consumido é o pão 82,7% e o menos consumido são os hambúrgueres, cachorros quentes ou as salsichas.

Matos *et al.* (2000) enunciam que os rapazes são os que referem mais frequentemente ser os maiores consumidores de café, coca-cola ou outros refrigerantes e leite. Os rapazes da nossa amostra mostraram precisamente o mesmo padrão de consumo em relação aos alimentos assinalados pelos autores com exceção do leite meio gordo e gordo. Os autores afirmam que as raparigas dizem consumir mais vezes fruta e vegetais, enquanto os rapazes referem o pão. As raparigas que integram a nossa amostra consomem mais frequentemente a fruta e vegetais porém, são os rapazes, aqueles que mais consomem pão.

Segundo Matos *et al.* (2000) os jovens mais velhos, consomem mais frequentemente doces, café e coca-cola, enquanto os mais novos são maiores consumidores de leite e de batata frita. Os rapazes mais velhos da nossa amostra consomem mais frequentemente pão, leite meio gordo, gordo e fruta uma vez por dia ou mais. No que diz respeito ao consumo de hambúrgueres, cachorros quentes e salsichas, Matos *et al.* (2000) afirmam que os mais velhos tendem a consumir mais frequentemente com moderação (uma vez por semana), enquanto os mais novos se dividem entre os que raramente comem estes alimentos e os que os comem todos os dias. No nosso estudo os alunos mais novos assumem um consumo moderado de hambúrgueres, enquanto, que os mais velhos fazem-no raramente ou nunca. No estudo exposto pelos autores os mais novos afirmam consumir mais pão e vegetais cozinhados, enquanto os mais velhos consomem mais vegetais crus. No nosso estudo são os alunos da faixa etária dos 16, 17 anos que mais consomem vegetais.

## Capítulo 5 - Conclusões

Realizada a análise e discussão dos resultados, podemos desenvolver de forma mais coerente, as principais conclusões deste estudo. Devemos referir que iremos fazê-lo de acordo com os objetivos a que nos propusemos.

Apesar de não termos verificado a existência de conexão entre as variáveis: IMC, Sexo e Idade, podemos afirmar:

- A maioria dos alunos que compõem a nossa amostra situam-se dentro do peso normal, quando consideramos os valores referência estabelecidos pela OMS (2005);
- Apesar de não serem significativas as diferenças entre os IMC manifestados pelas raparigas e pelos rapazes, os valores percentuais das raparigas são inferiores aos dos rapazes em termos de peso normal (61,8% e 66%), baixo peso (21,1% e 22,3%) e obesidade (1,3% e 1,9%).
- Em relação ao excesso de peso as raparigas ultrapassam os rapazes (15,8% e 9,7%).
- Quanto às faixas etárias entre os 12 e 18 anos, apuramos que existem nos 12 e 13 anos uma percentagem elevada de (41,7% e 36,7%) de alunos com baixo peso.

Nas conclusões relativas aos hábitos de atividade física iremos referenciar as conclusões relativas ao tempo e frequência de atividade física evidenciada pelos alunos da amostra:

- O tempo e frequência dedicados à atividade física estão associados ao sexo. Pelo que podemos afirmar que existem diferenças significativas entre o tempo e a frequência dedicados a esta atividade pelos rapazes e pelas raparigas. Verificamos que os rapazes dedicam-se mais tempo à atividade física do que as raparigas, na percentagem de 17,88% (rapazes) e 1,12% (raparigas), no tempo que costuma dedicar por semana (quatro horas ou mais). Quanto à frequência que costuma praticar (quatro a sete dias por semana) os valores percentuais são também mais evidentes nos rapazes (16,76%) do que nas raparigas (4,47%).
- Em termos de idade foram verificadas algumas diferenças significativas no tempo e na frequência que os alunos das sete faixas etárias dedicam à atividade física. Nas opções da frequência “uma vez por mês”, apresentam um valor mais baixo (8,3%), nos 12 anos e um valor mais alto (41,7%) nos 17 anos, na frequência “um a três dias por semana”, o valor mais alto (83,3%) na idade de 18 anos e o mais baixo (41,7%) nos 17 anos, por último na opção “quatro a sete dias por semana”, apresentaram melhor percentagem (36,7%) a idade 13 anos, enquanto a de menor percentagem (0%) a faixa etária de 18 anos. Em relação ao tempo utilizado na prática de atividade física, a percentagem menor na opção “meia hora ou menos” foi (25%) nos 12 anos e a que obteve maior percentagem (50%) nas idades de 17 e 18 anos. Na opção “uma a três horas” a percentagem menor (25%) nos 12 e a percentagem maior (57,6%) na faixa etária 14 anos. Por fim na opção “quatro horas ou mais”, a percentagem menor (8,3%) obtida pela idade de 18 anos e de maior valor percentual (50%) na faixa etária dos 12 anos.

Analisemos neste momento as conclusões relativas aos hábitos de lazer onde estão envolvidas três atividades, ver TV, ver vídeo/DVD e jogar computador/playstation. Passamos neste caso a mostrar as conclusões referentes a estas atividades:

- Existem diferenças significativas no tempo que os rapazes e raparigas referentes a esta amostra dedicam a atividade de ver TV e ver vídeo / DVD.

- Existe associação entre o tempo a jogar computador/playstation e o sexo dos alunos. - Existem diferenças significativas entre o tempo dedicado a jogar computador/playstation pelos rapazes e pelas raparigas. Ou seja, os rapazes (16,76%) desta amostra jogam durante mais tempo computador/playstation do que as raparigas (1,12%);

Todavia, os valores percentuais referentes ao maior tempo dedicado à TV são dos alunos com a idade de 14 anos (45,5%) e 16 anos (31%), mas a jogar computador/playstation correspondem aos alunos na faixa etária de 12 anos (25%) e 15 anos (28,2%).

Em relação aos hábitos alimentares, podemos referir alguns dos resultados verificados em termos de frequência alimentar, que entendemos interessantes: o alimento que registou maior consumo diário foi o pão (82,7%), seguido pela fruta (76,5%) e leite meio gordo e gordo (74,6%). Os alimentos mais utilizados uma vez por semana são: batatas fritas (77,1%), doces (57,0%) e batata frita de pacote (54,2%). Os alimentos raramente ou nunca consumidos são: Leite magro (78,8%) o café (52%), os hambúrgueres e cachorros quentes (45,3%) e a coca-cola (41,9%).

Para terminar resta-nos referir que este tipo de estudo deveria direcionar a atenção de educadores, pais, encarregados de educação e alunos para as potencialidades da atividade física regular e de uma alimentação saudável.

## Bibliografia

Alexy, U.; Kersting, M. Pattern of long term fat intake and BMI during childhood and Adolescence - results of the Donald study. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 28:10 (2004) 1203-1209.

Antipatis, V. & Gill, T. (2001). Obesity as a Global Problem. In Björntorp, P. (2001). *International Textbook of Obesity (3-22)*. John Wiley & Sons, Ltd: British Library.

Birch, L.L. [et al.] - Confirmatory factor analysis of the child feeding questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about children feeding and obesity promeness. *Appetite.* 36 (2001) 201-10.

Borba, P. C. S. (2006), A importância da atividade física lúdica no tratamento da obesidade Infantil. (Monografia).

Carmo, L; Santos, O.; Camolas, J.; Vieira, J.; Carreira, M.; Medina, L.; Reis, L.; Myatt, J. & Teles, A. (2007). National Prevalence of Obesity. Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003-2005. *Obesity Reviews* 9 (11-19).

Carmo, I. [et al.] - A. Overweight and obesity in Portugal: national prevalence in 2003-2005. *ObesRev.* 9 (2007) 11-9.

Cole, T. & Rolland-Cachera, M. (2002). Measurement and Definition. In Burniat, W.; Cole, T.; Lissau, I. & Poskitt, E. (2002). *Child and Adolescent Obesity. Causes and Consequenses, Prevention and Management.* (3-27). Cambridge University Press.

Correia, M. (2004). Determinantes psico-afectivas e sócio-culturais no tratamento da obesidade. Doutoramento em Ciências Biomédicas, Especialidade em Medicina Preventiva, Saúde Pública. Universidade de Lisboa: Faculdade de Medicina.

Calmeiro, L e Matos, M. (2004). Atividade Física e Desenvolvimento Pessoal. *Psicologia - Exercício e Saúde.* Lisboa: Visão e Contextos.

Faleiro, J. G. V. (2006). Obesidade, Actividade Física e Estatuto Socioeconómico. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guedes, D. & Gonçalves, L. (2007). Impacto da Prática Habitual de Actividade Física no perfil Lipídico de Adultos. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia Metabólica:* 51/1 (72-78).

- Loureiro, I. (1999). A importância da Educação Alimentar na Escola. In Sardinha, L.; Matos, M. & Loureiro, I. (1999). Modelos e Práticas de Intervenção nos Âmbitos da Actividade Física, Nutrição e Tabagismo (57-84). FMH.
- McKenzie, T. L., Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Conway, T. L., Marshall, S. J., & Rosengard, P. (2004). Evaluation of a two-year middle-school physical education intervention: M-SPAN. *Med Sci Sports Exerc*, 36 (8), 1382-1388.
- Minderico, C. & Teixeira, P. (2008). Nutrição e Alimentação Saudável. In Teixeira, P.; Sardinha, L. & Barata, J. (2008). Nutrição, Exercício e Saúde (1-81). Lidel - Edições Técnicas, Lda.
- Mourão-Carvalho, I; Pade z, M.; Moreira, P. & Rosado, V. (2006). Overweight and obesity related to activities in Portuguese children, 7-9 years. *European Journal of Public Health*.
- Mourão-Carvalho, I. (2008). O papel da atividade física no combate à obesidade. In Pereira, B. & Carvalho, G. (2008). *Actividade, Física Saúde e Lazer: Modelos de Análise e Intervenção*. (287-297). Lidel - Edições Técnicas, Lda.
- Matos, M.; Simões, C. & Canha, L. (1999). Saúde e Estilos de Vida em Jovens Portugueses em idade Escolar. In Sardinha, L.; Matos, M. & Loureiro, I. (1999).
- Matos, M., Simões, C., Canha, L. e Fonseca, S. (2000). Saúde e Estilos de Vida nos jovens portugueses. Estudo Nacional da Rede Europeia HBSC/OMS (1999). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana / Programa de Promoção e Educação para a Saúde.
- Mendes, C. (2004). Guerra à diabosidade. *Revista Nova Gente*, n.º1429, p.68-69. Lisboa: Impala.
- Neto, C. (2006). Actividade Física e Saúde - As políticas para a Infância. *Boletim do IAC*, n.º 82 - outubro/dezembro, separata 20.
- Nascimento, M. e Leite, C. (2005). Obesidade Infantil - Estudo em Crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico no Concelho de Vila Nova de Gaia. *Horizonte*, Vol. XX, n.º 118, p. 21-27. Lisboa: Livros Horizonte.
- Negrão, C.E.; Berreto, A.C.P. *Cardiologia do exercício: do atleta ao cardipata*. São Paulo. Manole. 2ª Ed, 2006.
- Olivares, S. [et al.] - Nutritional status, food consumption and physical activity among Chilean school children: a descriptive study. *Eur J Clin Nut.* 58 (2004) 1278-85.

- Oliveira, M., & Maia, J. (2001). Avaliação da atividade física em contextos epidemiológicos. Uma revisão da validade e fiabilidade do acelerómetro Tritrac-R3D, do pedómetro Yamax-Walker e do questionário de Baecke. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (3), 72-88.
- Padez, C; Mourão, I; Moreira, P. & Rosado, V. (2005). Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children. *Acta Pediátrica*, 94 (1550-1557). Taylor & Francis.
- Pereira, T. (2005). A Escola e os Estilos de vida - Estudo Desenvolvido nas Escolas de 20 e 30 Ciclos de Ensino Básico e Secundário do Conselho de Seia. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pereira, B. (2008). Jogos e brinquedos nos recreios das escolas. In Pereira, B. & Carvalho, G. (2008). *Atividade, Física Saúde e Lazer: Modelos de Análise e Intervenção*. (3-13). Lidel - Edições Técnicas, Lda.
- Pinheiro, A.R.O. Freitas, S.F.T. Corso, A.C.T. Uma abordagem epidemiológica da obesidade. *Revista de Nutrição*, v.17, n.4, 2004.
- Ridgers, N.D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2005). Assessing physical activity during recess using accelerometry. *Prev Med*, 41(1), 102-107.
- Sallis, J.; Rosenberg, D. & Kerr, J. (2009). Early Physical Activity, Sedentary Behavior and Dietary Patterns. In Heinberg, L. & Thompson, J. (2009). *Obesity in Youth. Causes, Consequences, and Cures* (37-57). American Psychological Association.
- Salbe, A. D., & Ravussin, E. (2000). Os determinantes da obesidade *Atividade Física e Obesidade*. S. Paulo - Brasil.
- Sirard, J.R.; Pate, R.R. - Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Med*. 31:6 (2001) 439-54.
- Silva, A. & Sardinha, L. (2008). Adiposidade Corporal: métodos de avaliação e valores de referência. In Teixeira, P.; Sardinha, L. & Barata, J. (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde* (135-180). Lidel - Edições Técnicas, Lda.
- Sobal, J. (2001). Social and Cultural Influences on Obesity. In Björntorp, P. (2001). *International Textbook of Obesity* (305-322). John Wiley & Sons, Ltd: British.
- Teixeira, P. (2008). Nutrição, alimentação e controlo do peso. In Teixeira, P.; Sardinha, L. & Barata, J. (2008). *Nutrição, Exercício e Saúde* (237-276). Lidel - Edições Técnicas, Lda.

Vargas, S. (2000). Eduque os seus filhos a comerem com gosto. Revista Seleções, Readers Digest, p. 101-110. Lisboa.

Vanhees, L. [et al.] - How to assess physical activity? How to assess physical fitness? Eur Cardiovasc Prev Rehabil. 12:2 (2005) 102-14-

Wang Y.; Lobstein T. - Worldwide trends in childhood overweight and obesity. Intern J Pediat Obes. 1 (2006) 1-25.

WHO (2004). Global strategy on diet, physical activity and health. Paper presented at the Fifty-seventh world health assembly.

World Health Organization European Office (2006). Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. WHO/HBSC FORUM 2006.

In (<http://www.euro.who.int/document/e89375.pdf>) (em 11 de dezembro de 2011).

World Health Organization European Office, (2007). The Challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response.

In ([http://www.euro.who.int/document/nut/istanbul\\_conf\\_edoc06.pdf](http://www.euro.who.int/document/nut/istanbul_conf_edoc06.pdf)) (em 11 de dezembro de 2011).

HBSC (2005/2006). The Health Behaviors in School-age Children (HBSC) 2005/2006 Survey School Report .

In [Http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/upload/HBSC-2005\\_2006-Final.pdf](Http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/upload/HBSC-2005_2006-Final.pdf) (em 25 de Junho de 2009).

# Anexos



**Universidade da Beira Interior**  
**Faculdade Ciências Sociais e Humanas**  
**Departamento de Ciências do Desporto**

**Anexo A**

**Curso de Mestrado em Ensino de**  
**Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**  
**2011 / 2012**

**FICHA DE REGISTO INDIVIDUAL**

**1. Identificação do aluno:**

Idade:	Sexo:	Masculino	Feminino	Ano Escolar:	° Ano
--------	-------	-----------	----------	--------------	-------

**2. Registos Antropométricos (preenchido pelo professor avaliador):**

Altura:	Peso:	IMC (Índice de Massa Corporal):
---------	-------	---------------------------------

**QUESTIONÁRIO**

Este Questionário foi adaptado do questionário “Comportamento e Saúde em Jovens em Idade Escolar” utilizado no estudo europeu HBSC em 1998, no qual colaborou o Projecto Aventura Social e Saúde / Faculdade de Motricidade Humana. Integra questões relacionadas com os hábitos de actividade física, lazer e hábitos alimentares (Matos *et al.* 2000).

**3. Hábitos de Actividade Física e Lazer (assinala apenas uma das opções com um X)**

<b>3.1 Por semana, quanto tempo é que costuma dedicar à prática de actividade física fora da escola?</b>		
Meia hora ou menos <input type="checkbox"/>	Uma a três horas <input type="checkbox"/>	Quatro horas ou mais <input type="checkbox"/>
<b>3.2 Com que frequência é que costuma praticar actividade física fora da escola?</b>		
Uma vez por mês <input type="checkbox"/>	Um a três dias por semana <input type="checkbox"/>	Quatro a sete dias por semana <input type="checkbox"/>
<b>3.3 Por dia, quanto tempo é que costuma dedicar às seguintes actividades de lazer?</b>		
<b>Ver Tv</b>		
Menos de meia hora <input type="checkbox"/>	Entre meia hora a três horas <input type="checkbox"/>	Quatro horas ou mais <input type="checkbox"/>
<b>3.4 Por semana, quanto tempo costuma dedicar às seguintes actividades de lazer?</b>		
<b>a) Ver Vídeo / DVD</b>		
Menos de uma hora <input type="checkbox"/>	Entre uma hora e seis horas <input type="checkbox"/>	Sete horas ou mais <input type="checkbox"/>
<b>b) Jogar Computador / Playstation</b>		
Menos de uma hora <input type="checkbox"/>	Uma a seis horas <input type="checkbox"/>	Sete horas ou mais <input type="checkbox"/>

**4. Hábitos Alimentares**

<b>4.1 Indica com que frequência costuma consumir as seguintes bebidas:</b>	<b>Uma vez por dia ou mais</b>	<b>Uma vez por semana</b>	<b>Raramente ou nunca</b>
1.Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.Coca-Cola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.Leite Magro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.Leite Meio Gordo ou Gordo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4.2 Indica com que frequência costuma consumir os seguintes alimentos:</b>	<b>Uma vez por dia ou mais</b>	<b>Uma vez por semana</b>	<b>Raramente ou nunca</b>
1. Doces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bolos ou pastelaria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Hambúrgueres, Cachorros-quentes ou Salsichas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Batata Frita (de pacote)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Batatas Fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vegetais Crús	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vegetais Cozinhados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Obrigado pela colaboração!*

