



**1º FÓRUM DO OBSERVATÓRIO NACIONAL DA OBESIDADE E DO CONTROLO DO PESO : Obesidade infantil em Portugal: que prioridades de intervenção?**

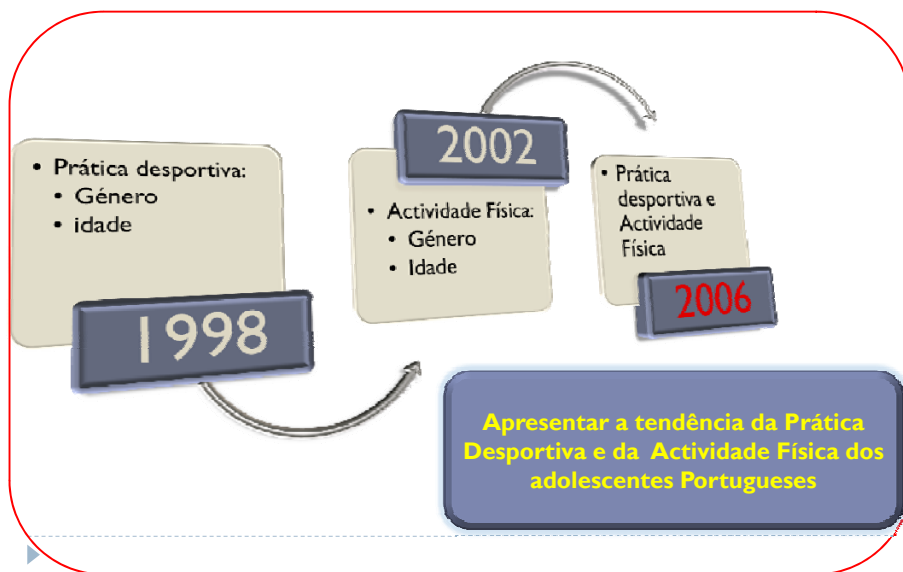
## A prática de exercício físico dos adolescentes portugueses

N. Loureiro<sup>1</sup>, M. Gaspar de Matos<sup>2</sup>,



<sup>1</sup> Escola Superior de Educação de Beja  
<sup>2</sup> Faculdade de Motricidade Humana

### Objectivo da comunicação



1983/84	1985/86	1989/90	1993/94	1997/98	2001/02	2005/06
						1 Finland 2 Norway 3 Austria
	1 Finland 2 Norway 3 Austria 4 Belgium (French) 5 Hungary 6 Israel 7 Scotland 8 Spain 9 Sweden 10 Switzerland 11 Wales 12 Denmark 13 Canada 14 Latvia 15 Poland 16 Belgium (Flemish) 17 Czech Republic 18 Estonia 19 France 20 Germany 21 Greenland 22 Lithuania 23 Russia 24 Slovak Republic 25 England 26 Greece	1 Finland 2 Norway 3 Austria 4 Belgium= 5 Hungary 6 Scotland 7 Spain 8 Sweden 9 Switzerland 10 Wales 11 Denmark* 12 Netherlands* 13 Canada 14 Latvia* 15 N Ireland* 16 Poland	1 Finland 2 Norway 3 Austria 4 Belgium (French) 5 Hungary 6 Israel 7 Scotland 8 Spain 9 Sweden 10 Switzerland 11 Wales 12 Denmark 13 Canada 14 Latvia 15 Poland 16 N Ireland 17 Belgium (Flemish) 18 Czech Republic 19 Estonia 20 France 21 Germany 22 Greenland 23 Lithuania 24 Russia 25 Slovak Republic 26 England 27 Greece 28 Portugal 29 Rep. of Ireland 30 USA	1 Finland 2 Norway 3 Austria 4 Belgium (French) 5 Hungary 6 Israel 7 Scotland 8 Spain 9 Sweden 10 Switzerland 11 Wales 12 Denmark 13 Canada 14 Latvia 15 N Ireland 16 Poland 17 Belgium (Flemish) 18 Estonia 19 France 20 Germany 21 Greenland 22 Lithuania 23 Russia 24 Slovak Republic 25 England 26 Greece 27 Portugal 28 Rep. of Ireland 29 USA	1 Finland 2 Norway 3 Austria 4 Belgium (French) 5 Hungary 6 Israel 7 Scotland 8 Spain 9 Sweden 10 Switzerland 11 Wales 12 Denmark 13 Canada 14 Latvia 15 Poland 16 Belgium (Flemish) 17 Czech Republic 18 Estonia 19 France 20 Germany 21 Greenland 22 Lithuania 23 Russia 24 Slovak Republic 25 England 26 Greece 27 Portugal 28 Rep. of Ireland 29 USA 30 Macedonia, tfr 31 Netherlands, tfr 32 Italy 33 Croatia 34 Malta 35 Slovenia 36 Ukraine 37 Bulgaria 38 Iceland 39 Luxembourg 40 Romania 41 Turkey	
			Portugal Membro convitado			
1983/84	1985/86	1989/90	1993/94	1997/98	2001/02	2005/06

## HBSC

Estudo Realizado de 4 em 4 anos com amostras nacionais.

### Objectivo:

Conhecer os Comportamentos e estilos de vida dos adolescentes em idade escolar, nos diferentes contextos das suas vidas.

# HBSC – Portugal (www.fmh.utl/aventurasocial)

*Aventura Social*

- Aventura Social
- Apresenta-te
- Põe-te à prova
- Tira dúvidas
- Biblioteca

**O Projecto Aventura Social, sediado na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (FMH) e Centro da Malaria e Outras Doenças Tropicais / Instituto de Higiene e Medicina Tropical da Universidade Nova de Lisboa, tem vindo a desenvolver diversas investigações no domínio da promoção da saúde e comportamento social.**




**DESTAQUES**  
realizou-se na reunião o terceiro bi-anual do HBSC da OMS (www.hbsc.org). Evento científico no âmbito da Presidência Portuguesa 2007, esta reunião teve apoio de várias entidades, com especial relevo para a PCTMCS e a OMS. Este evento trouxe à FMH mais de 50 investigadores de 44 Países. A Albânia e a Arménia foram incluídas na rede HBSC durante esta reunião. O Prof. László Kármán da Universidade de Jyväskylä proferiu a conferência de encerramento. [Ver Documento 11](#)

**CONTACTOS:**  
**Faculdade de Motricidade Humana,**  
Estrada da Costa, 1455-808 Cruz  
Quebradas  
Telf.: 21 414 91 52 e Fax: 21 415 12 48,  
email: [aventurasocial@fmh.utl.pt](mailto:aventurasocial@fmh.utl.pt)

**Projecto financiado por:** PSDA/PSI /49648/2003  
Coordenação da Infecção de VIH  
Inst. da Drogas e Toxicod dependência  
Ministério da Educação / DSDIC  
GlaxoSmithKline

**Coordenação da equipa**  
**Equipa**  
**Colaborações Académicas**  
**Conselho Consultivo Nacional**  
**Conselho Consultivo Internacional**  
**Investigadores Visitantes**  
**Apóio Logístico**  
**Webpage e Multimédia**

## Questionário do HBSC

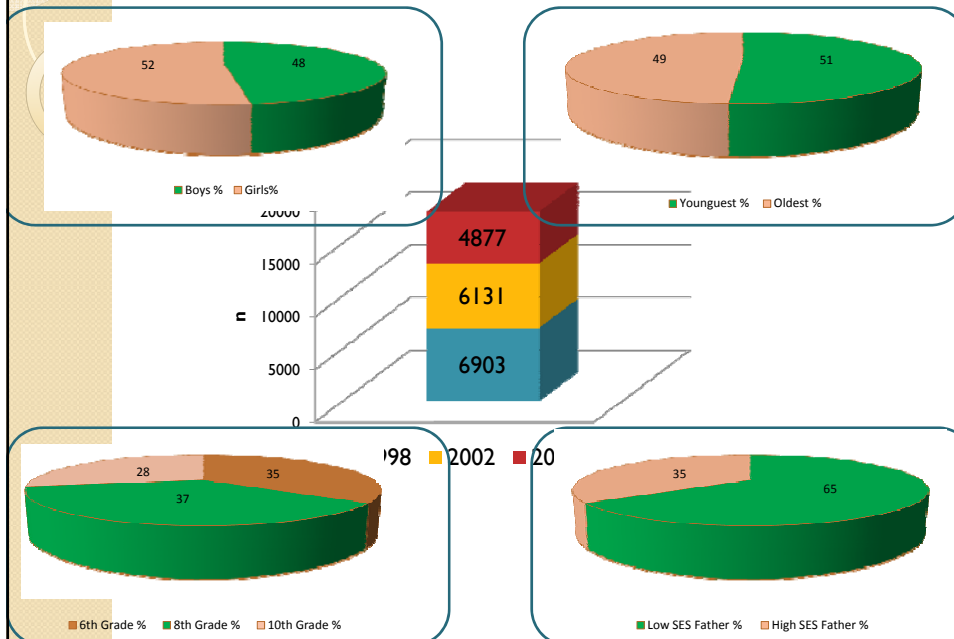
### Questões Centrais

- Demográficas
- Consumos de tabaco e álcool
- Hábitos alimentares
- Violência
- Acidentes
- Ambiente na escola
- Expectativas Futuras
- Bem estar e apoio familiar
- Sintomas físicos e psicológicos
- Imagem Pessoal

### Questões opcionais

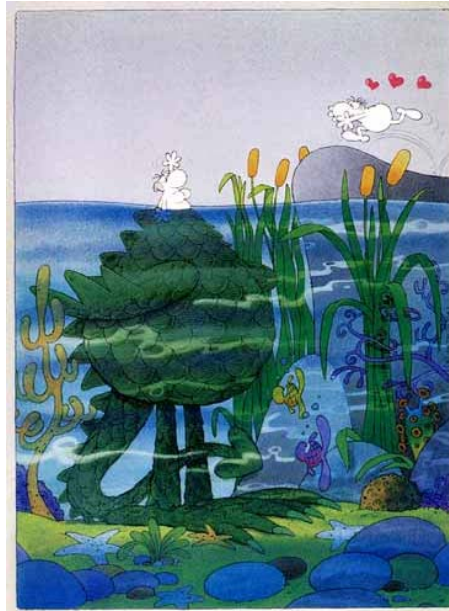
- Prática do exercício Físico/desporto
- Consumo de Drogas
- Crenças e atitudes face a indivíduos portadores de VIH/Sida
- Comportamento Sexual
- Relação com pares
- Lazer
- Doença crónica/deficiência

### HBSC, Portugal, Amostra- 1998/2002/2006 n-17 911



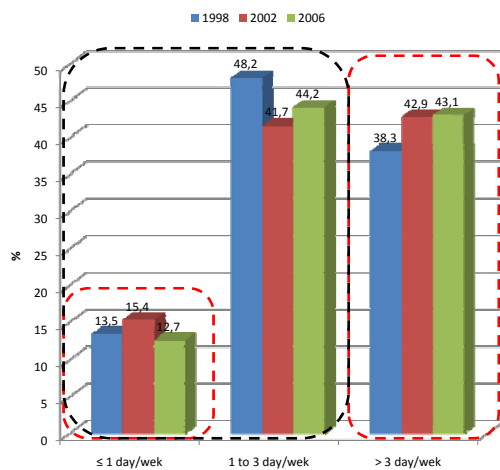
**A realidade portuguesa . . .**

Apresentação dos resultados



$\chi^2$  test ;  $p < 0.05$   
OR;  $p < 0.05$

**Prática desportiva dos adolescentes portugueses**



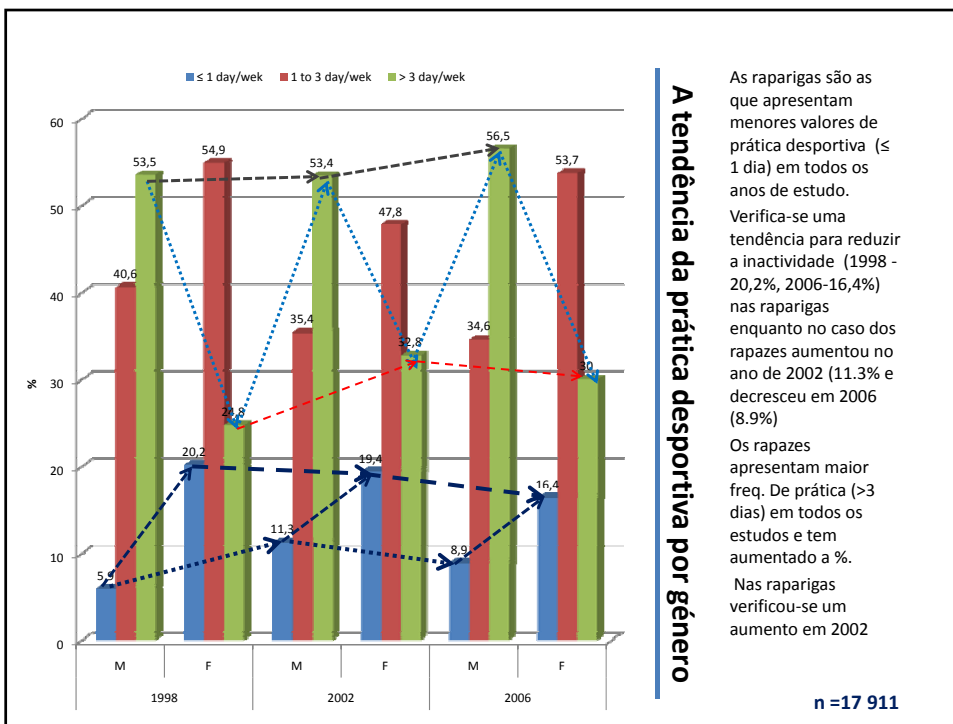
- ≤ 1 dia/s**

  - O maior registo ocorreu no estudo de 2002 (15,4%)
  - 12,7% foi o valor mais baixo registado (2006)
- 1 a 3 dias/s**

  - A maior valor foi registado em 1998 (48,2%)
- > 3 dias/s**

  - Verificou-se um aumento progressivo nos três estudos (38,3% - 43,1%)

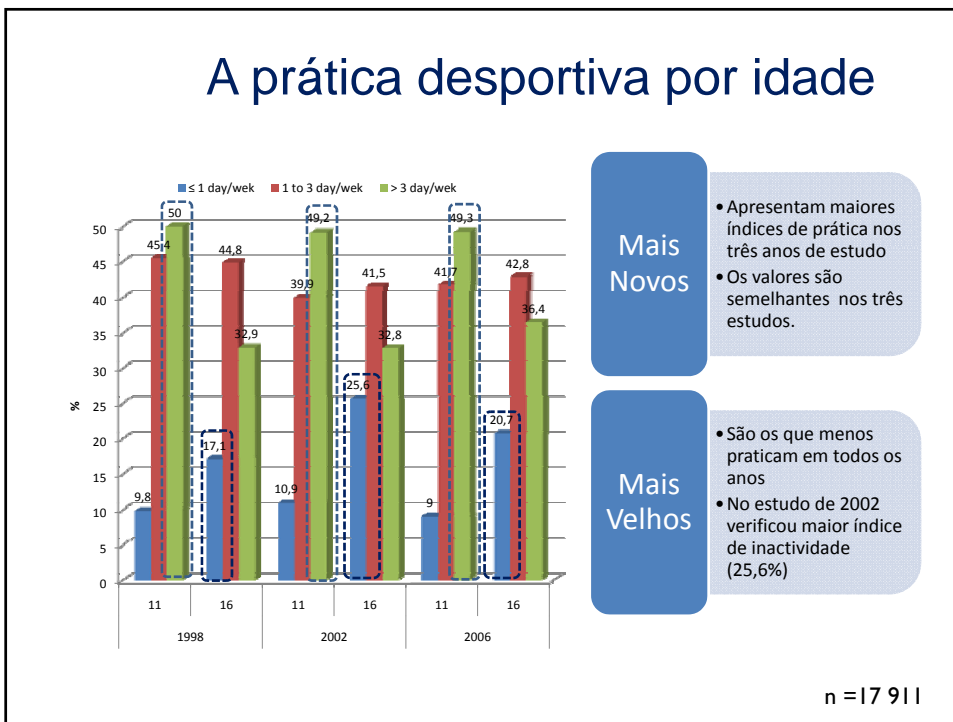
n = 17 911



As raparigas são as que apresentam menores valores de prática desportiva (≤ 1 dia) em todos os anos de estudo. Verifica-se uma tendência para reduzir a inactividade (1998 - 20,2%, 2006 -16,4%) nas raparigas enquanto no caso dos rapazes aumentou no ano de 2002 (11.3% e decresceu em 2006 (8.9%)

Os rapazes apresentam maior freq. De prática (>3 dias) em todos os estudos e tem aumentado a %.

Nas raparigas verificou-se um aumento em 2002

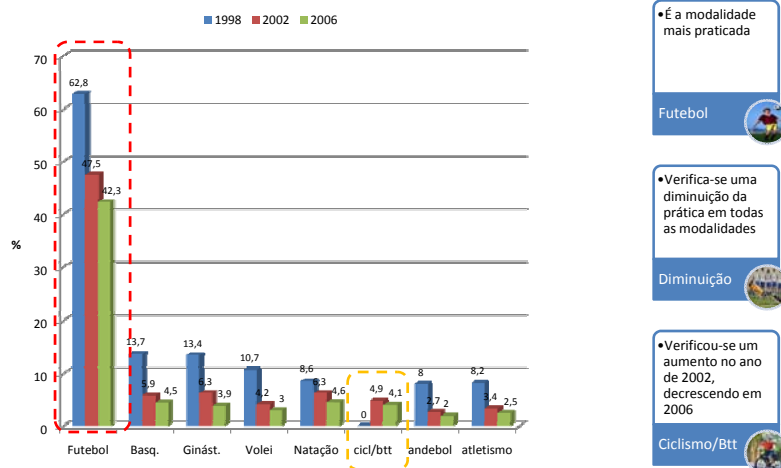


- Mais Novos**

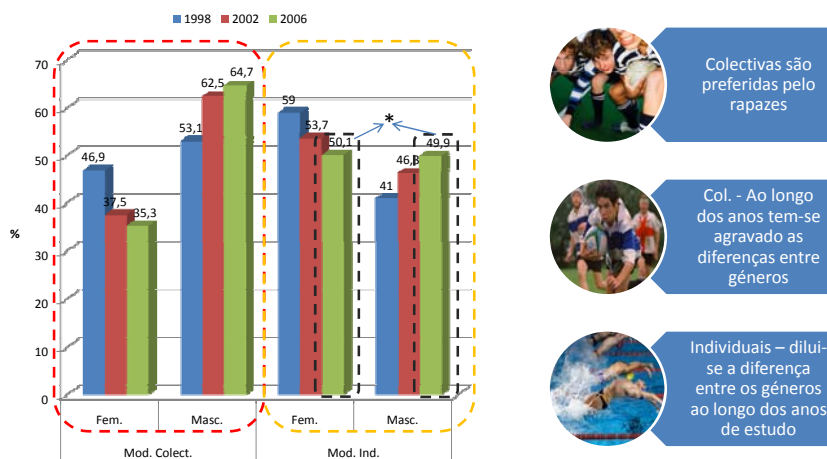
  - Apresentam maiores índices de prática nos três anos de estudo
  - Os valores são semelhantes nos três estudos.
- Mais Velhos**

  - São os que menos praticam em todos os anos
  - No estudo de 2002 verificou maior índice de inactividade (25,6%)

## As modalidades desportivas mais praticadas pelos adolescentes



## O tipo de modalidades desportivas por Género

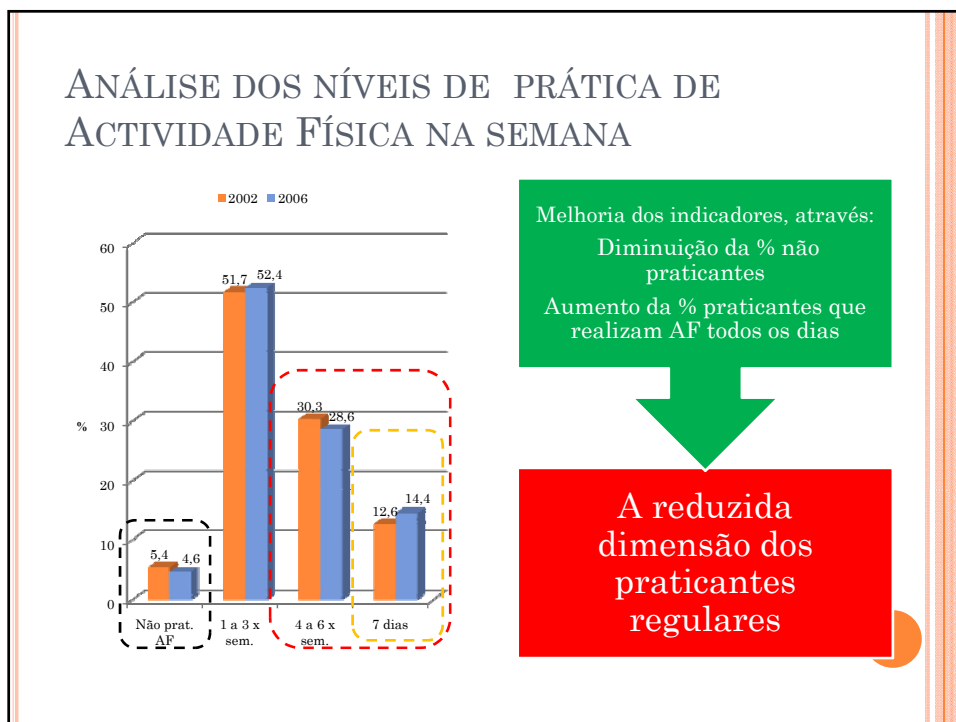


\* $\chi^2$  test;  $p > 0.05$

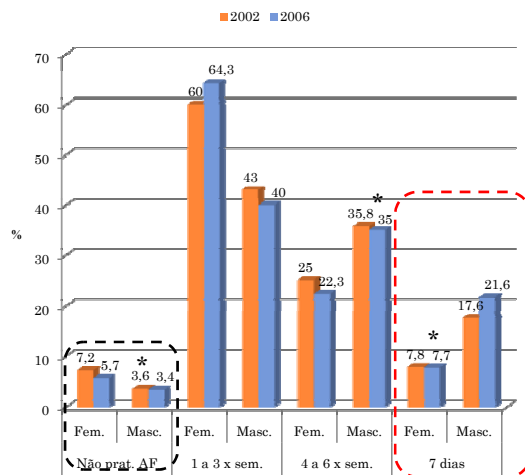
**Probabilidade de realizar prática desportiva**

Regressões Logística (OR<0.05)

variáveis	♀	♂
Ano de estudo (ref.-1998)	↑	↑
Idade (- para +)	↓	↓
IMC (- para +)	↓	
Dor de cabeça (Freq.- Rar.)	↓	
Dor estômago (Freq.- Rar.)	↑	
Irritado (Freq.- Rar.)	↓	



## NÍVEIS DE AF DE ACORDO COM O GÉNERO



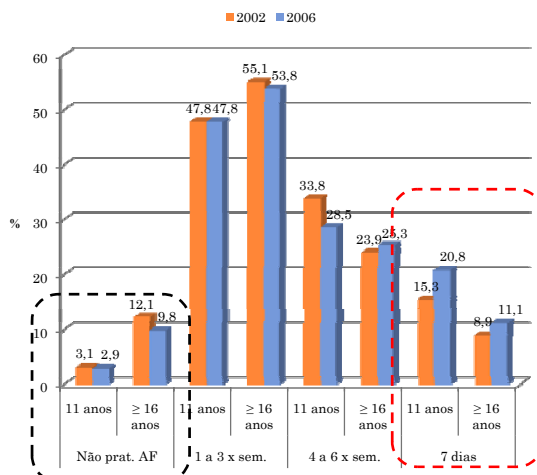
Os rapazes são os que mais praticam

Aumento da % de praticantes diários

As raparigas mantêm os baixos valores de prática

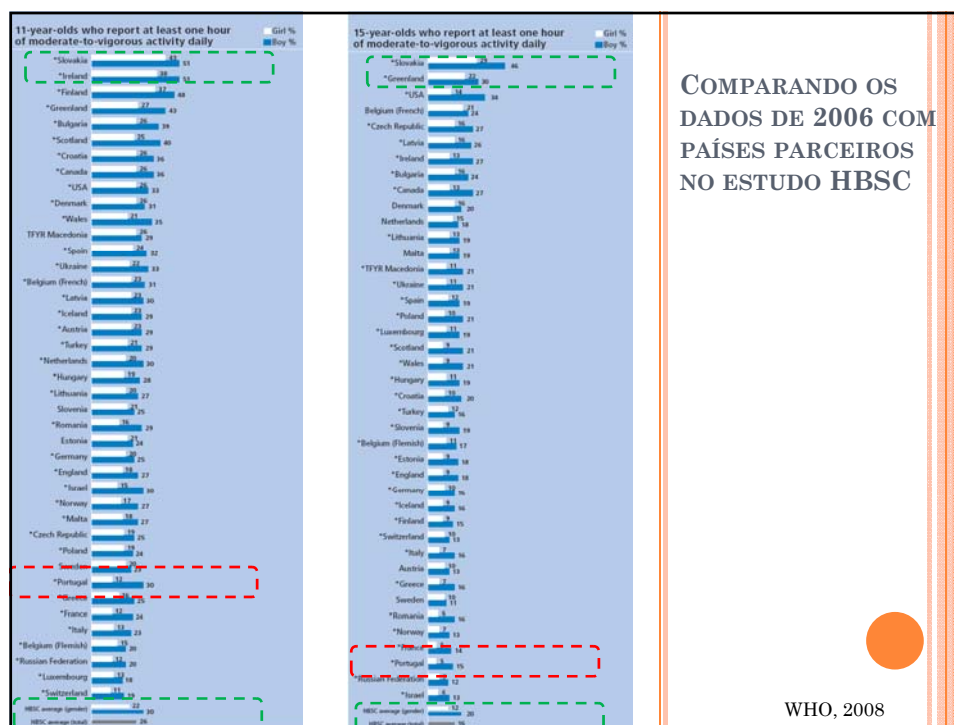
\*x<sup>2</sup> test; p > 0,05

## A IDADE E A PRÁTICA DE AF



Melhoria dos valores de prática diária, entre os estudos, em ambos os grupos

Diminuição da Prática com a idade. Baixos valores de prática diária



COMPARANDO OS  
DADOS DE 2006 COM  
PAÍSES PARCEIROS  
NO ESTUDO HBSC



WHO, 2008

## CONCLUSÕES

São os rapazes que apresentam maiores índices de prática desportiva e de AF

Em ambos os géneros tem-se verificado uma evolução positiva na frequência da Prática Desportiva.

Apesar das melhorias dos indicadores de prática, mantêm-se bastante elevado o n.º de adolescentes que realizam exercício menos de 3 vezes por sem.

Os adolescentes parecem estar a alterar os seus gostos quanto à selecção da modalidade a praticar

No que se refere à AF regista-se uma melhoria dos indicadores nos rapazes. Os adolescentes mais sedentários são raparigas

Os níveis de AF recomendados permanecem baixos comparativamente com outros países parceiros do estudo HBSC

Muito obrigado pela atenção

- ▶ [nloureiro@ipbeja.pt](mailto:nloureiro@ipbeja.pt)
- ▶ Projecto Aventura social
- ▶ ([www.fmh.utl/aventurasocial](http://www.fmh.utl/aventurasocial))

