

compreendidas entre os 10 e os 14 anos (média de 12,2±1,5). Deste total, 49,5% (n=55) pertencem ao género feminino e 50,5% (n=56) ao masculino. A avaliação da ApCR (teste Vaivém) e IMC foi realizada segundo o protocolo da bateria de testes Fitnessgram (2002). O VO2máx foi estimado com base na equação de Silva et al. (2012), partindo dos resultados obtidos no teste Vaivém. O IMC dos alunos será confrontado com os valores de referência ajustados à idade e género (Cole et al., 2000). Para a ApCR será utilizado o referencial para a faixa etária 10-14 anos proposto por Rodrigues et al. (2006) para os valores de VO2máx. Serão também comparados os resultados no teste Vaivém com os intervalos indicativos para a Zona Saudável de Aptidão Física (Fitnessgram). Palavras-chave: APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA; IMC; DESPORTO ESCOLAR Refs: •Cole, T. et al. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *British Medical Journal*, 320, 1-6. •Fitnessgram (2002). Manual de aplicação de testes. FMH – UTL. •Rodrigues, A.N. et al. (2006). Valores de consumo máximo de oxigênio determinados pelo teste cardiopulmonar em adolescentes: uma proposta de classificação. *Jornal de Pediatria*, 82 (6). •Silva, G. et al. (2012). Normative and Criterion-Related Standards for Shuttle Run Performance in Youth. *Pediatric Exercise Science*, 24, 157-169.

125 - A atividade física e a obesidade em idosos institucionalizados

Maria Manuela Melo, Beatriz Araújo, João Costa Amado, Alexandra Braga, Ana Margarida Araújo, Bárbara Rodrigues, Joana Melo

37

O envelhecimento faz parte do ciclo de vida de todos os seres vivos existindo, no entanto, diferenças na forma de como se envelhece. Este processo é condicionado geneticamente, por estilos de vida, pela situação económica e social de cada um. As alterações nutricionais, ao longo das diferentes fases da vida, são uma realidade. Numa primeira fase surge o excesso de peso e a obesidade e numa segunda fase, mais adiantada, juntamente com o excesso e obesidade surgem a desnutrição e o risco de desnutrição. A alimentação pode influenciar favoravelmente a forma como se envelhece. Melhora a qualidade de vida, reduz a incidência de algumas patologias. Com o envelhecimento tende a aumentar a adiposidade total e perivisceral e a reduzir a massa muscular, com redução da aptidão física funcional. Este estudo tem como objetivo central analisar a relação entre a obesidade e a prática de atividade física, numa amostra constituída por 56 idosos institucionalizados num Lar urbano da Zona Norte. Foram avaliados os parâmetros antropométricos (peso, altura e perímetro abdominal) para determinação do Índice de Massa Corporal e realizada uma entrevista estruturada com o objetivo de identificar os hábitos e tipo de prática de atividade física da amostra. Os resultados obtidos sugerem que a maioria dos idosos pratica atividade física moderada (58,9) e esta relaciona-se com a ginástica, a caminhada e o yoga. Quando relacionado o género com o IMC verifica-se que a maioria 78,6% encontra-se, de acordo com a classificação de OMS, em fase de pré-obesidade e obesidade grau I, II e III. Dos idosos que praticam atividade física são as mulheres que apresentam valores mais elevados de IMC e riscos aumentados e muito aumentados relativamente ao perímetro abdominal (89,6%). Esta situação é idêntica nos idosos que não praticam atividade física. Estes resultados sugerem a necessidade de

intervenção educativa junto dos idosos e dos funcionários dos lares, tendo em vista a promoção de estilos de vida saudáveis nesta faixa etária.

182 - Comportamento Alimentar, Exercício Físico e Qualidade de Vida em Adolescentes Diabéticos Tipo 1 com diferentes percepções de peso ideal

S. Gonçalves, A.Rui Gomes, Vânia Barros

A influência da percepção de peso ideal nos fatores psicológicos, na prática de exercício físico e nos comportamentos alimentares em adolescentes diabéticos Tipo 1 é uma área que ainda carece de investigação. Este estudo tem como objetivo perceber e avaliar a importância da percepção do peso desejado ao nível dos comportamentos alimentares, do exercício físico e das variáveis psicológicas (ansiedade física social, autoestima e qualidade de vida) em adolescentes diabéticos Tipo 1. A amostra foi constituída por 79 adolescentes com diabetes tipo 1, dos quais 33 (41.8%) do sexo masculino e 46 (58.2%) do sexo feminino. A idade variou entre 12 e 19 anos, com uma média de 15.71 e desvio-padrão de 2.23. Esta amostra foi dividida em função da percepção de peso ideal em dois grupos distintos: o grupo de adolescentes diabéticos que querem pesar menos (n=35) e o grupo de adolescentes diabéticos que querem pesar igual ou mais (n=44). Os instrumentos utilizados foram: Questionário de Informação sócio-demográfica; Questionário de Avaliação das Desordens Alimentares (QADA); Questionário de Exercício Físico (QEF-A); Escala de Ansiedade Física Social - Revista (EAFS-R); Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) e Questionário de Avaliação da Qualidade de Vida em Jovens Diabéticos (DQOL). Os resultados obtidos no presente estudo realçam que os adolescentes diabéticos Tipo 1 com desejo de pesar menos apresentaram mais comportamentos alimentares disfuncionais ou seja, maior restrição alimentar, maior preocupação com a aparência, maior preocupação com o peso e com a ingestão de comida. Por outro lado, estes adolescentes diabéticos apresentaram maiores níveis de ansiedade física social e pior qualidade de vida. A presença de um padrão menos positivo relativamente às características psicológicas (ansiedade física social, autoestima e qualidade de vida) foi associado a uma maior propensão para desenvolver comportamentos alimentares de risco e ao desejo de perder peso. Através do modelo de regressão percebeu-se que os comportamentos alimentares são preditos por um maior nível de ansiedade física social e uma pior qualidade de vida bem como pelo desejo de pesar menos.