

EXCESSO DE PESO E COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS: ESTUDO EXPLORATÓRIO NO EXTERNATO SÃO FILIPE DE ESTREMOZ

M. Boné [1], F. Soares [2], F. Faria [3], J. Bonito [4]

[1] Externato São Filipe de Estremoz. aurorabone@hotmail.com

[2] Externato São Filipe de Estremoz. lfpipes22@hotmail.com

[3] Farmodiética. filipacortez@farmodietica.com

[4] Universidade de Évora. jbonito@uevora.pt

Resumo

Este estudo procurou perceber a associação entre comportamentos sedentários e o excesso de peso e obesidade entre as crianças do 1.º ciclo do ensino básico do Externato São Filipe, no Concelho de Estremoz. Foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) e consideradas as variáveis da prática da actividade física, assim como o número de horas semanais dispendidas a ver televisão, a usar o computador e com jogos de consola. A amostra é constituída por 58 crianças, entre os 5 e os 9 anos de idade. A informação recolhida aponta para factores preocupantes relativamente ao IMC, uma vez que 25% dos alunos estudados apresenta peso acima do normal, sendo 9% obesos (N = 57). Os comportamentos sedentários constituem apenas um alerta de acompanhamento, face à situação de 12,1% de alunos verem entre 1-2 hora por dia de televisão e usarem o seu PC com a mesma duração, assim como 5,2% jogarem consola entre 1-2 h por dia e igual período no computador.

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