

**FUNDING:** Projeto de I&D&I oneHcancer, n.º da operação NORTE-01-0145-FEDER-000078, cofinanciado pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) através do NORTE 2020 (Programa Operacional Regional do Norte 2014/2020).

## PO17. PREVALÊNCIA E RISCOS ASSOCIADOS À ADESÃO DAS 24-H DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DURANTE O CONFINAMENTO DO COVID-19

**Isabel Mourão-Carvalho<sup>1</sup>; Eduarda Coelho<sup>1</sup>; Sandra Fonseca<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development (CIDESD), Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

**INTRODUÇÃO:** O confinamento teve impactos negativos, particularmente nos jovens; padrão de sono, aumento do sedentarismo, redução da atividade física, e com repercussões nas recomendações de movimento emanadas pela OMS (2019). Este novo enfoque no comportamento integrado (AF+Sono+Sedentarismo), e não isolado durante as 24h/dia permite ter uma visão holística do comportamento. O cumprimento destas recomendações está associado a uma melhor qualidade de vida, à redução do risco de obesidade, e a melhores indicadores na saúde cárdio-metabólica, social e emocional.

**METODOLOGIA:** Este estudo teve dois objetivos; (i)- examinar a proporção de estudantes que cumprem as recomendações de movimento para as 24h, e (ii) - determinar os riscos para a saúde física e mental, associados ao não cumprimento das mesmas. Foi utilizada uma amostra de 98 estudantes universitários (64 rapazes e 34 raparigas) 18-25 anos, do curso de Ciências do Desporto da UTAD. A atividade física (AF) foi avaliada através do IPAQ. Foi utilizado um questionário para recolher dados demográficos, percepção de stress, saúde e satisfação com a vida, as horas e minutos/dia e fim de semana em frente ao écran e horas e qualidade de sono. O IMC e a prevalência de obesidade foram calculados através da estatura e da massa corporal.

**RESULTADOS:** 19,4% dos estudantes apresentam excesso de peso e obesidade e 30,6% cumprem com as 3 recomendações (AF+ sono +comportamento sedentário). Os dados da regressão logística multivariada revelam que as variáveis associadas ao não cumprimentos de nenhuma das recomendações são: a situação profissional do pai, (OR=10,412, 95% IC:1,256-86,325), a Auto percepção de saúde (OR=24,213, 95% IC:1,323-443,074) e qualidade de sono (OR= 8,896, 95%IC:1,807-43,788).

**CONCLUSÕES:** os estudantes que não cumprem as recomendações apresentam um risco superior de terem uma qualidade de sono inferior e de se auto-percepcionarem com menos saúde.

## PO18. ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL MULTICOMPARTIMENTAL EM IDOSOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL

**Dalmo Machado<sup>1</sup>; Ana Cláudia Rossini-Venturini<sup>2</sup>; Lucas Veras<sup>3</sup>; Pedro Pugliesi Abdalla<sup>4</sup>; Vicente Rómo-Perez<sup>5</sup>; José Luís Garcia-Soidán<sup>5</sup>; Jorge Mota<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> ESEC - Universidade do Algarve

<sup>2</sup> EERP - Universidade de São Paulo

<sup>3</sup> ITR, CIAFEL - Universidade do Porto

<sup>4</sup> GEPEATE - Universidade de São Paulo

<sup>5</sup> FECD - Universidade de Vigo

**INTRODUÇÃO:** Durante o envelhecimento ocorrem mudanças nas proporções de músculo, gordura e osso. Alterações que redundam grande impacto na saúde, qualidade de vida e capacidade funcional dos idosos. Equações antropométricas preditivas da composição corporal usualmente detêm

abordagem bicompartimental (2-C), a determinar apenas massa gorda (FM) e massa isenta de gordura (FFM). Portanto, versões com limitações óbvias ao considerar densidade comum a todas as componentes corporais; desmineralização óssea progressiva e redução na hidratação da FFM, alterações típicas da senescência. Assim, o objetivo deste estudo foi propor e validar novo modelo antropométrico multicompartmental, capaz de prever simultânea e distintamente as componentes de gordura, osso e musculatura em idosos de ambos os sexos.

**METODOLOGIA:** Nesta abordagem transversal foram envolvidos 100 idosos (60 a 85 anos) de ambos os sexos. A determinação das variáveis-resposta (MG, conteúdo mineral ósseo [BMC] e tecido mole magro apendicular [ALST]) foram realizadas varreduras corporais de DXA total e regional. Vinte e nove medidas antropométricas, mais os sexos foram apontados como variáveis-preditores. Os modelos foram desenvolvidos por meio de regressão linear uni e multivariada. Por fim, o método PRESS de validação cruzada foi usado confirmar a eficácia preditiva do modelo.

**RESULTADOS:** Uma equação única compôs o modelo capaz de prever simultaneamente FM, BMC e ALST a partir de quatro variáveis: peso, meia envergadura, dobra cutânea tricipital e sexo. O modelo mostrou elevados coeficientes de determinação e baixos erros padrão da estimativa (FM: R<sup>2</sup>adj: 0,83 e SEE: 3,16; BMC: R<sup>2</sup>adj: 0,61 e SEE: 0,30; ALST: R<sup>2</sup>adj: 0,85 e SEE: 1,65).

**CONCLUSÕES:** O modelo provê um instrumento confiável, prático e de baixo custo para monitorar as alterações nas componentes corporais durante o processo de envelhecimento. A validação PRESS apontou confiabilidade do modelo, como uma alternativa de baixo custo para uso clínico e de terreno.

## PO19. ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E RESISTÊNCIA À INSULINA EM ADOLESCENTES COM EXCESSO DE PESO OU OBESIDADE

**Inês Galvão<sup>1</sup>; Helena Fonseca<sup>2,3</sup>; António Videira-Silva<sup>2,4</sup>**

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

<sup>2</sup> Clínica Universitária de Pediatria, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa

<sup>3</sup> Consulta de Obesidade Pediátrica, Departamento de Pediatria, Hospital de Santa Maria

<sup>4</sup> CIDEFES, Universidade Lusófona

**INTRODUÇÃO:** A resistência à insulina (RI) é uma das comorbilidades associadas à obesidade, a qual se pode manifestar já em idades pediátricas, tendo implicações na vida adulta. A prática de atividade física (AF)/exercício físico (Ex) tem um papel importante na homeostasia da glucose bem como no tratamento/reversão da RI. Este estudo teve como objetivo analisar a associação entre os níveis de AF, tipo de treino e a presença de RI em adolescentes com excesso de peso ou obesidade.

**METODOLOGIA:** Estudo longitudinal retrospectivo, com dados recolhidos anteriormente para o estudo não-randomizado controlado PAC-MaNO (*The effect of a Physical Activity Consultation in the Management of Adolescent Overweight*), referentes a adolescentes com excesso de peso ou obesidade, acompanhados na Consulta de Obesidade Pediátrica e com informação completa referente às principais variáveis em estudo.

**RESULTADOS:** Não se observou uma associação direta entre os níveis de AF/Ex e a RI. Os efeitos benéficos na RI são mediados pelos efeitos da AF na composição corporal, especialmente do z-Score Índice de Massa Corporal e do Rácio cintura-estatura.

**CONCLUSÕES:** A AF/Ex parece estar associada à reversão da RI através da melhoria da composição corporal, independentemente do tipo de treino realizado.