



## ESTUDO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E DE VALORES ESPIROMÉTRICOS DE ESTUDANTES PORTUGUESES E ITALIANOS, COM ESTILOS DE VIDA DISTINTOS

Paulo, Rui<sup>1</sup>, Pichetto, Filippo<sup>3</sup>, Petrica, João<sup>1,2</sup>, Serrano, João<sup>1,2</sup>, Faustino, António<sup>1</sup>, Mendes, Pedro<sup>1</sup>, Faure, Flavio<sup>3</sup>

Recibido: 25/04/2015  
Aceptado: 25/05/2015

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, Portugal. <sup>2</sup>FCT and CI&DETS (Pest-OE/CED/UI4016/2011)

<sup>3</sup>Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie, Torino, Italia

Correspondencia:  
Mail: ruipaulo@ipcb.pt

### Introdução

A literatura científica é consensual, apontando inúmeras evidências de que a atividade física (AF) é de extrema importância para a população juvenil e jovem adulta, proporcionando a prática regular destas atividades efeitos positivos sobre o organismo em geral (Dias et al., 2008) e em vários órgãos e sistemas, especificamente. Por sua vez, um comportamento sedentário (pouca AF orientada, recreacional, ocupacional ou nas tarefas domésticas) constitui-se num dos mais fortes fatores de risco para o aparecimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, obesidade, osteoporose, entre outras (Martins et al., 2011).

### Objetivo

Analisar os valores de composição corporal (IMC e perímetro da cintura) e de valores espirométricos, comparando os valores dos sujeitos sedentários com os sujeitos com prática diferenciada de AF, e analisar os estilos de vida (consumo de tabaco e de álcool), de estudantes Portugueses e Italianos.

### Método

#### *Participantes*

Amostra constituída por 179 indivíduos (85 Italianos e 94 Portugueses) de ambos os sexos, estudantes do ensino superior, dividida em três grupos:  $G_{ESC+EXERC}$  - 64 alunos (22 Italianos e 42 Portugueses) com AF curricular e extracurricular, supervisionada;  $G_{ESCOLA}$  - 66 alunos (36 Italianos e 30 Portugueses) com AF curricular supervisionada;  $G_{SEDENTÁRIOS}$  - 49 alunos (27 Italianos e 22 Portugueses) sedentários. Posteriormente, para outra análise, dividiu-se a amostra de acordo com os estilos de vida.

#### *Instrumentos*

Aplicação do questionário de Telama et al. (1997), adaptado. Avaliaram-se os valores espirométricos (DEMI,  $VEF_1$  e CVF) com o espirómetro Microquark da Cosmed e os valores de IMC e Per. da Cintura.

#### *Procedimento.*

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal. Foi obtida autorização por escrito dos sujeitos avaliados, por meio do termo de consentimento livre e informado, sendo estes antecipadamente informados do âmbito e objetivos do estudo, bem como da salvaguarda dos dados individuais.

Os dados foram tratados no S.P.S.S. 19.0, através da estatística descritiva e inferencial (análise de variância (*LSD test*) e teste *Mann-Whitney*), adotando-se um nível de significância de 5%.

## Resultados e discussão

Na comparação entre os dois países, os alunos Italianos apresentam resultados mais favoráveis nos indicadores de composição corporal, enquanto Portugal os apresenta ao nível dos valores espirométricos avaliados. O  $G_{\text{ESC+EXERC}}$  de ambos os países obteve resultados significativamente melhores nos valores de composição corporal e em alguns valores espirométricos avaliados, comparativamente ao  $G_{\text{SEDENTÁRIOS}}$ .

Tabela 1. Nível de significância das comparações entre grupos de prática de AF, para as variáveis IMC, PC, CVF, DEMI e  $FEV_1$ .

(I) Grupo	(J) Grupo	IDAD E p.	IMC p.	PC p.	CVF p.	DEMI p.	$FEV_1$ p.
$G_{\text{SEDENT\_IT}}$	$G_{\text{ESCOLA\_IT}}$	0,166	0,104	0,120	0,246	0,632	0,241
$G_{\text{SEDENT\_IT}}$	$G_{\text{ESC+EXERC\_IT}}$	0,708	0,008	0,007	0,172	0,003	0,001
$G_{\text{ESCOLA\_IT}}$	$G_{\text{ESC+EXERC\_IT}}$	0,275	0,109	0,073	0,018	0,005	0,000
$G_{\text{SEDENT\_PT}}$	$G_{\text{ESCOLA\_PT}}$	0,473	0,182	0,114	0,042	0,795	0,641
$G_{\text{SEDENT\_PT}}$	$G_{\text{ESC+EXERC\_PT}}$	0,954	0,000	0,013	0,865	0,001	0,023
$G_{\text{ESCOLA\_PT}}$	$G_{\text{ESC+EXERC\_PT}}$	0,456	0,002	0,409	0,027	0,001	0,002
$G_{\text{SEDENT\_IT}}$	$G_{\text{SEDENT\_PT}}$	0,324	0,000	0,001	0,000	0,260	0,115
$G_{\text{ESCOLA\_IT}}$	$G_{\text{ESCOLA\_PT}}$	0,000	0,000	0,013	0,039	0,043	0,012
$G_{\text{ESC+EXERC\_IT}}$	$G_{\text{ESC+EXERC\_PT}}$	0,109	0,611	0,921	0,033	0,073	0,639

Os resultados obtidos parecem reforçar a importância da prática de exercícios físicos, orientados e supervisionados, quanto ao volume e intensidade, na manutenção e melhoria dos valores espirométricos e da composição corporal, comparando com atividades e estilos de vida sedentários (Padez et al., 2004; Dias et al., 2008; Paulo et al., 2013).

## Conclusões

As evidências apontam para que os estudantes que, com maior frequência, praticam atividades físicas supervisionadas, de forma continuada e regular, consolidam uma melhoria na composição corporal e na funcionalidade pulmonar, comparativamente aos que recorrem sistematicamente a estilos de vida sedentários, independentemente do país. Há ainda uma tendência para que sejam os elementos do género masculino a consumir com maior frequência bebidas alcoólicas e tabaco, independentemente do país.

## Referências

- Dias, D.F. et al. (2008). Comparação da aptidão física relacionada à saúde de adultos de diferentes faixas Etárias. *Rev Bras Cineantropom Desemp Hum*, 10(2), 123-128
- Martins, J.C. et al. (2011). Effects of an 8-Week physical activity program on body composition and physical fitness on obese and female students. *Journal of Physical Education and Sport*, 11, 226-234.
- Padez, C. et al. (2004). Prevalence of Overweight and Obesity in 7-9-Year-Old Portuguese Children: Trends in Body Mass Index from 1970-2002. *Am J Hum Biol*, 16, 670-678.
- Paulo, R.M., et al. (2013). Physical Activity and respiratory function: corporal composition and spirometric values analysis. *Acta Médica Portuguesa*, 26(3), 258-264.
- Telama, R. et al. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *Am J Prev Med*, 13(4), 317-323.