



## **O IMPACTO DAS DIFERENTES MODALIDADES DESPORTIVAS NO IMC**

ANA LUÍSA LADEIRA FIGUEIREDO; PATRICIA MARGARIDA DOS SANTOS  
CARVALHEIRO COELHO; FRANCISCO JOSE BARBAS RODRIGUES; JOANA PIRES

**INTRODUÇÃO:** O excesso de peso e a obesidade em crianças e adolescentes são uma preocupação global, apesar das diferenças entre o sexo masculino e o sexo feminino. A participação das crianças e adolescentes em atividades desportivas organizadas, aumenta o nível de atividade física diário e semanal. **OBJETIVOS:** Analisar a influência das diferentes modalidades desportivas no IMC. **METODOLOGIA:** Estudo do tipo prospetivo observacional, analítico, transversal com recolha de amostra aleatória de entre os alunos da escola 2/3 ciclo no concelho de Castelo Branco. Definiram-se como critérios de inclusão alunos com idade entre os 10 e os 15 anos, sem nenhuma limitação motora impeditiva de realizar as aulas de educação física práticas. Aplicou-se um questionário relativamente à prática de exercício físico. Foi utilizado um programa estatístico SPSS® para tratamento estatístico dos dados. **RESULTADOS:** Amostra constituída por 47 indivíduos, com predomínio ligeiro do sexo feminino (51,1%) e 48,9% do sexo masculino. Observou-se que 10,6% das crianças jogam futebol, 12,76% das crianças praticam natação e 12,76% praticam basquetebol. Percebeu-se que o futebol e a natação são as modalidades preferidas dos rapazes - 17,39% praticam futebol e 17,39% praticam natação. Em relação às raparigas, as modalidades preferidas foram a ginástica e a dança, correspondendo a 20,8% e 12,5% respetivamente. Em média, a modalidade que apresentou maiores níveis de percentil para o IMC foi o Andebol, e a modalidade que apresentou níveis abaixo da normalidade foi o ténis. No entanto ao relacionar-se com o sexo, percebe-se que as modalidades que apresentam percentis mais elevados, dentro do grupo feminino, são o futebol e o basquetebol. Em relação ao grupo masculino, as modalidades com maiores níveis de IMC são o andebol e o futebol. **CONCLUSÃO:** A OMS, recomenda pelo menos 60 minutos por dia de atividade física com intensidade moderada a vigorosa. Cerca de 23,40% da amostra apresenta excesso de peso ou obesidade. Do grupo de alunos com excesso de peso ou obesidade, 72,73% não frequentam atividades extracurriculares do foro desportivo. Com estes dados, pode-se concluir que o exercício físico praticado nas escolas não é suficiente para manter os níveis de IMC saudáveis nas crianças portuguesas.

Palavras-chave: **ÍNDICE DE MASSA CORPORAL; ATIVIDADE FÍSICA; CRIANÇAS; MODALIDADES DESPORTIVAS; OBESIDADE**