

AVALIAÇÃO ESTADO-PONDERAL E DA ACTIVIDADE FÍSICA NUMA AMOSTRA REPRESENTATIVA DA POPULAÇÃO ADULTA PORTUGUESA

Póinhos R^I, Franchini B^{II}, Afonso C^{III}, Correia F^{I,II,III}, Teixeira VH^{I,II}, Moreira P^{II}, Durão C^I, Pinho O^{I,II}, Silva D^{I,II}, Reis JPL^{II}, Veríssimo MT^{II}, de Almeida MDV^{I,II}

Os estilos de vida influenciam a incidência e prevalência de doenças crónicas, pelo que o seu conhecimento possibilita o delineamento de estratégias de promoção da saúde mais abrangentes e eficientes. Foi objectivo deste trabalho avaliar o estado estato-ponderal, risco cardiovascular e nível de actividade física em adultos portugueses.

No âmbito do estudo “Alimentação e Estilos de Vida da População Portuguesa” foi avaliada uma amostra representativa da população adulta portuguesa (n = 3529) em termos de peso, estatura, perímetro da cintura (Pc) e actividade física (Questionário Internacional de Actividade Física; IPAQ). Calculou-se o IMC, que foi classificado segundo os critérios da OMS (1998), e o risco cardiovascular foi avaliado pelo Pc.

O IMC médio e distribuição por classes de IMC são mais adequados nas mulheres (38,2% excesso de peso) do que nos homens (64,5%), verificando-se maior prevalência de excesso de peso nos homens em todas as classes etárias e regiões. A prevalência de magreza é superior nas mulheres dos 18 aos 29 anos (7,8%). O IMC apresenta associação positiva com a idade. Por regiões, as prevalências mais elevadas de excesso de peso verificam-se nos Açores (71,3%), Madeira (59,7%) e Alentejo (57,5%). Em ambos os sexos, os valores médios de Pc aumentam com a idade. Cerca de 31% das mulheres e 28% dos homens apresentam Pc indicador de risco cardiovascular moderado ou elevado. As mulheres, os indivíduos mais velhos e os residentes no Norte, Centro, Açores e Madeira apresentam níveis inferiores de actividade física.

^I Universidade do Porto – Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação.

^{II} Direção da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação.

^{III} Centro Hospitalar de São João, E.P.E., Porto.

Estudo desenvolvido no âmbito do protocolo de mecenato científico entre a Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação e a Nestlé Portugal, S. A.