

# EASIER

## SEMINÁRIO

29 de março de 2023

14h30

UTAD – Auditório D-1.01 (“Jacuzzi”)

# Estudos exploratórios do Projeto EASIER

Alexandre Aleixo, Tiago Guerra e Guilherme Vilela (UTAD)

# Enquadramento

**UTAD**  
Atividade Física &  
Exercício



**SISTRADE**  
Programação

**MOV180**  
Design de Jogo

# Enquadramento

**UTAD**

Atividade Física &  
Exercício



Projecto  
**EASIER**

**SISTRAGE**

Programação

**MOV180**

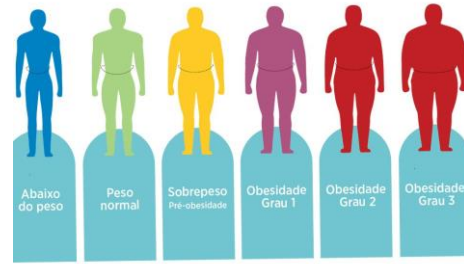
Design de Jogo

## Objetivo Principal

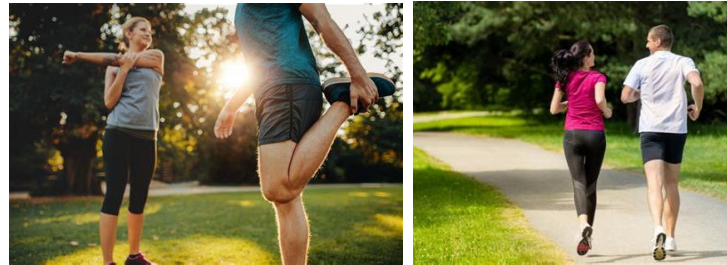
Promoção da atividade física e redução dos **comportamentos sedentários** da população, nomeadamente aquela com excesso de peso e obesidade.

# Enquadramento

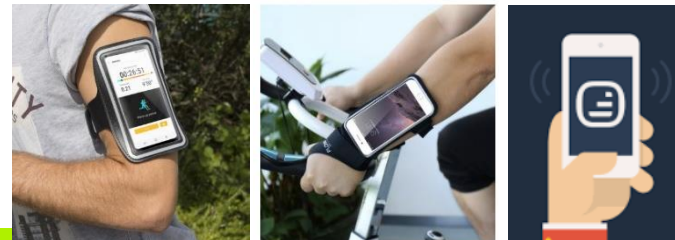
## ➤ Público Alvo



## ➤ Metodologia

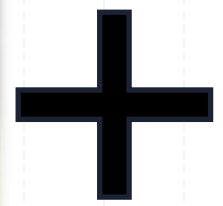


## ➤ Instrumentos



# Enquadramento

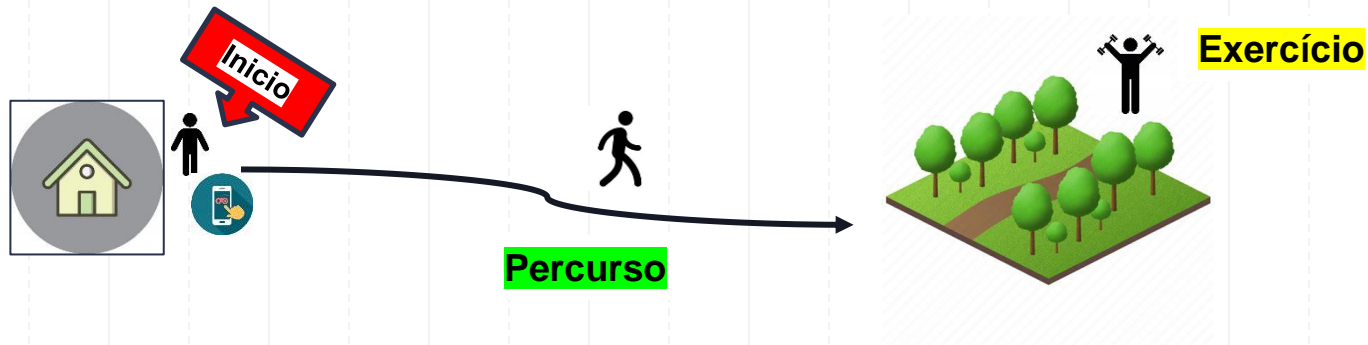
Jogo “físico”



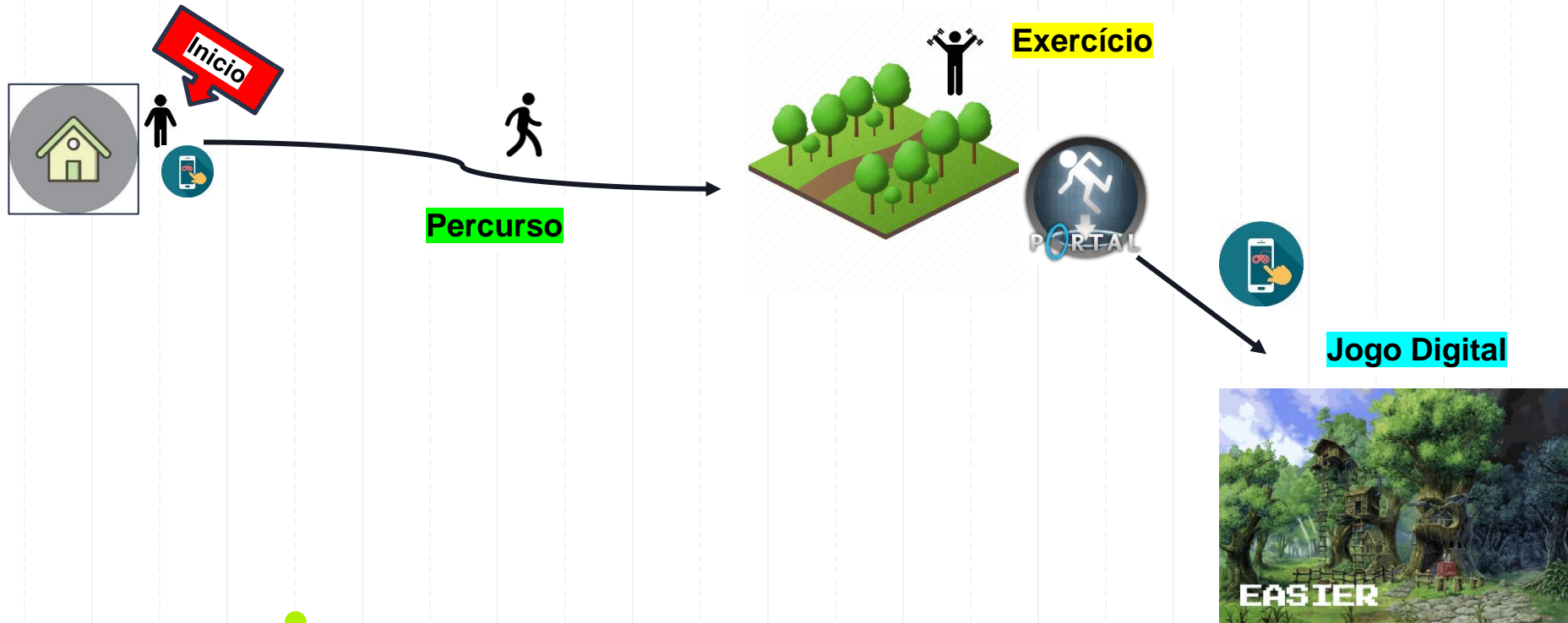
Jogo “digital”



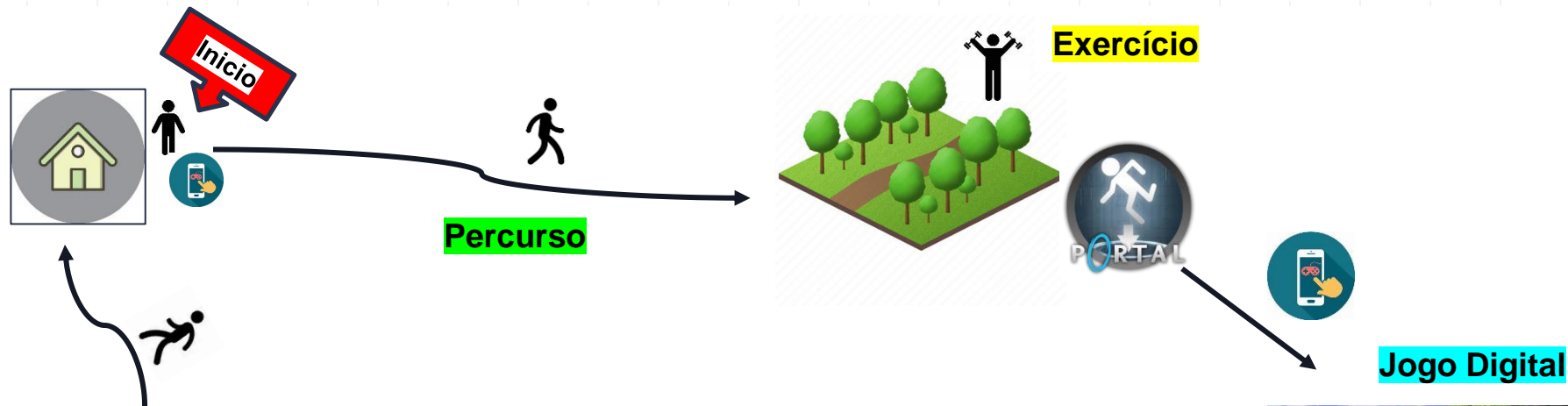
# Enquadramento



# Enquadramento



# Enquadramento



Jogo Digital



Exercício





# Estudos Realizados

## Efeitos da caminhada autorregulada em percursos pedestres

### Objetivo:

Caracterização e  
Comparação

Carga Interna e Carga externa

Indivíduos saudáveis

3 Percursos pedestres



# Estudos Realizados

Efeitos da caminhada  
autorregulada em  
percursos pedestres

**Objetivo:**

Caracterização e  
Comparação

Carga Interna e Carga externa

Indivíduos saudáveis

3 Percursos pedestres

Níveis de Atividade  
Física da Academia  
(UTAD)

**Objetivo:**

Estudo dos Níveis de  
Atividade Física

IPAQ

Alunos, Docentes e Não  
docentes

# Estudos Realizados

## Efeitos da caminhada autorregulada em percursos pedestres

### Objetivo:

Caracterização e Comparação

Carga Interna e Carga externa

Indivíduos saudáveis

3 Percursos pedestres

## Níveis de Atividade Física da Academia (UTAD)

### Objetivo:

Estudo dos Níveis de Atividade Física

IPAQ

Alunos, Docentes e Não docentes

## Efeitos do Programa da Pró-reitoria

### Objetivo:

Estudo dos efeitos do Programa da Pró-reitoria

Níveis de Atividade Física  
Qualidade de Vida  
Qualidade de Sono  
Stress

# Estudos Realizados

## Efeitos da caminhada autorregulada em percursos pedestres

### Metodologia



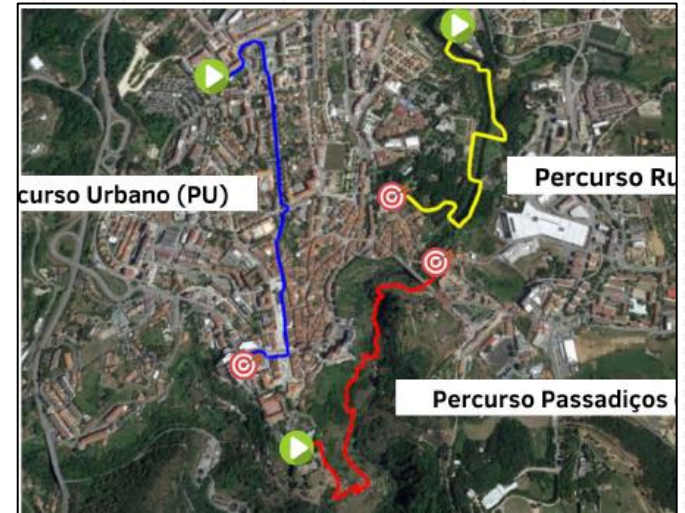
Rural



Passadiços



Urbano



Distância similar  $1630 \pm 53.5m$

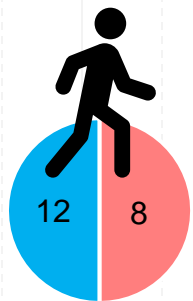
Variações de Altitude e Declive



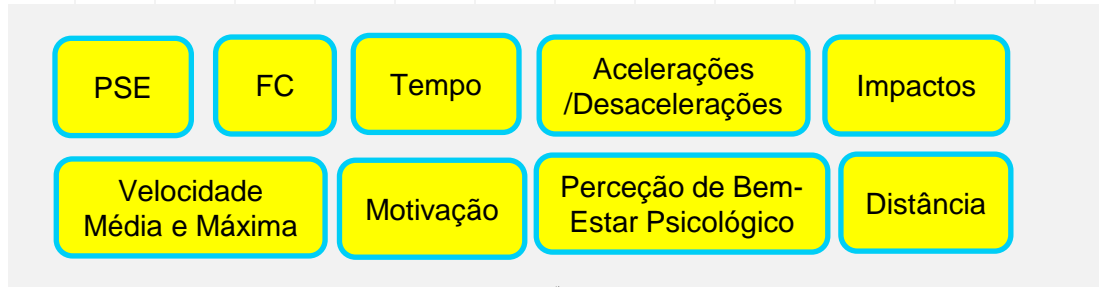
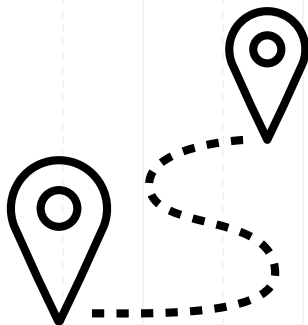
# Estudos Realizados

## Efeitos da caminhada autorregulada em percursos pedestres

### Metodologia



■ Masc. ■ Fem.



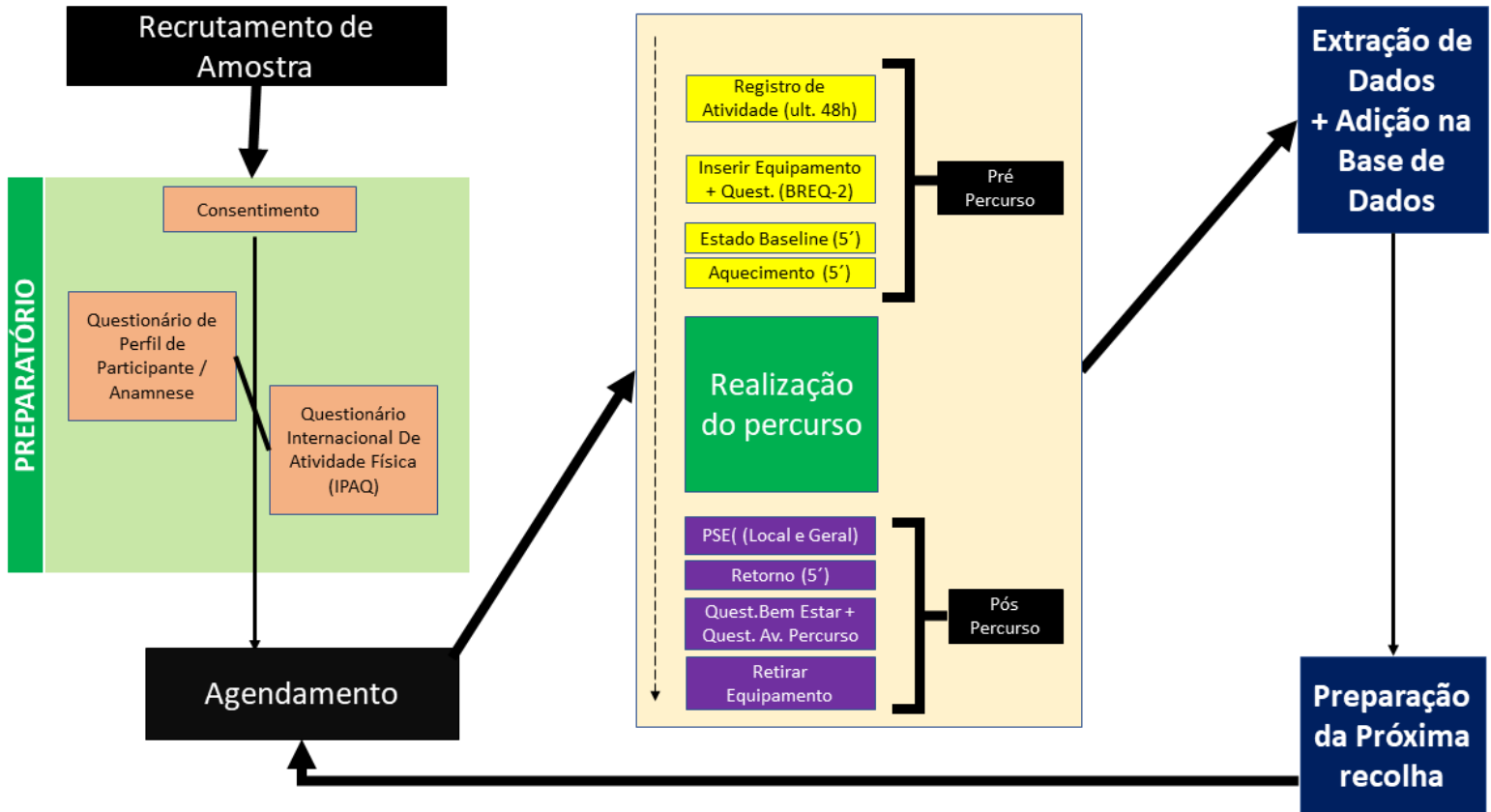
### QUESTIONÁRIOS

- IPAQ – SHORT FORM
- EBEP
- BREQ-2
- Questionário de Avaliação do Percurso

# Estudos Realizados

## Efeitos da caminhada autorregulada em percursos pedestres

### Desenho de Estudo

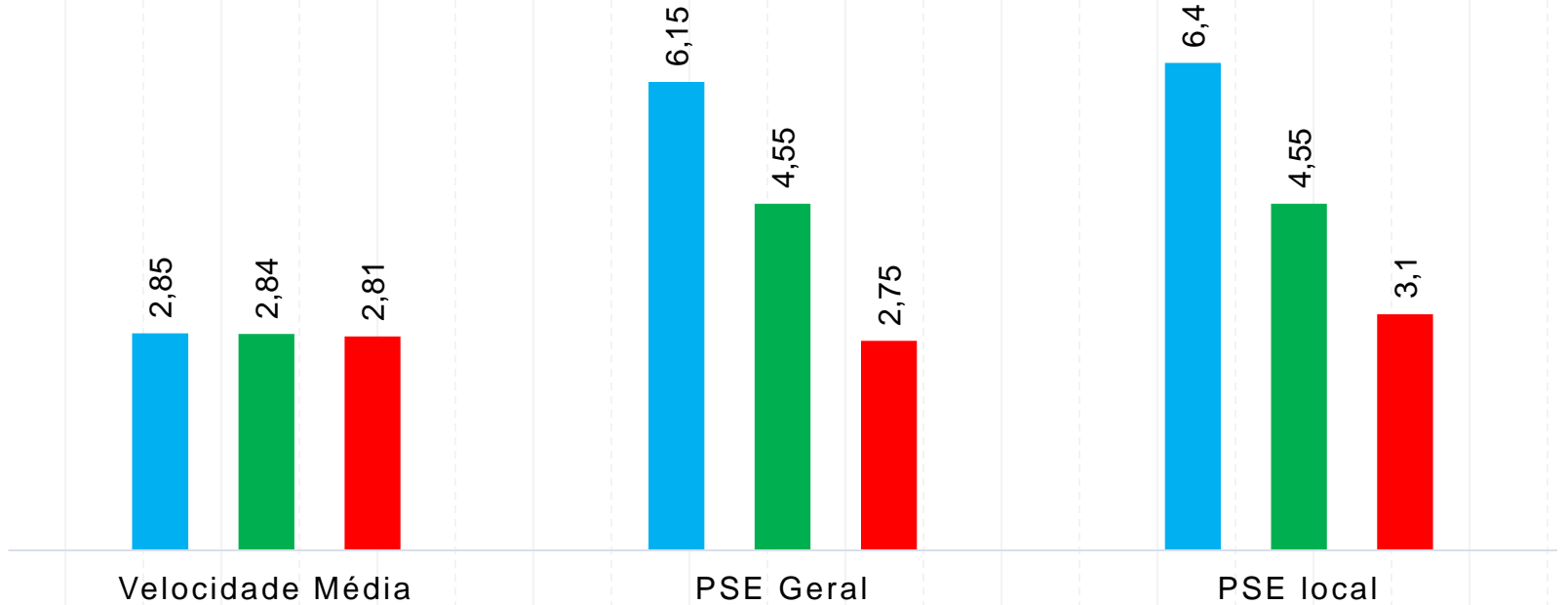


# Estudos Realizados

## Efeitos da caminhada autorregulada em percursos pedestres

### Resultados

- WT
- PT
- UT

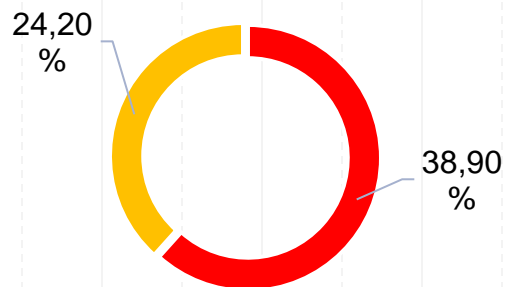


# Estudos Realizados

## Efeitos da caminhada autorregulada em percursos pedestres

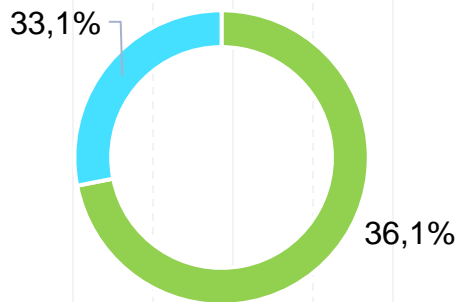
### Resultados

#### %Tempo nas Zonas de FC Passadiços



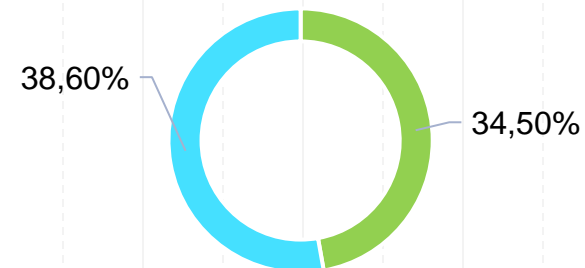
■ Moderado ■ Vigoroso

#### % Tempo nas Zonas de FC Rural



■ Muito Leve ■ Leve

#### % Tempo nas Zonas de FC Urbano



■ Muito Leve ■ Leve



# Estudos Realizados

## Efeitos da caminhada autorregulada em percursos pedestres

### Resultados / Conclusões

- **Não foram encontradas diferenças significativas na velocidade média**  
WT ( $2.85 \pm 0.40$  km/h) vs UT ( $2.84 \pm 0.46$ ) vs PT ( $2.81 \pm 0.53$ ).
- **Foram encontradas diferenças significativas para a PSE (local e geral)**  
WT ( $6.40 \pm 1.23$  e  $6.15 \pm 0.98$ )  
vs PT ( $4.55 \pm 0.94$  e  $4.55 \pm 0.99$ )  
vs UT ( $3.10 \pm 0.96$  e  $2.75 \pm 0.786$ ).
- **Percentagem de tempo passado nas Zonas de FC:**  
P. Passadiços: Moderado (38.9%) | Vigoroso (22.4%) | Máximo (0.9%)  
P. Parque Urbano: Muito Leve (33.1%) | Leve (36.3%)  
P. Urbano: Muito Leve (34.5%) | Leve (38.6%)
- P. Passadiços ↑ FC ↑ PSE  
Percurso mais exigente ↑ Variação Inclinação/Declinação/escadas
- P. Urbano e P. Parque Urbano ↓ FC ↓ PSE  
Percurso menos exigentes ↓ Variação Inclinação/Declinação/escadas
- ✓ Todos os percursos são úteis para a redução dos níveis de inatividade física

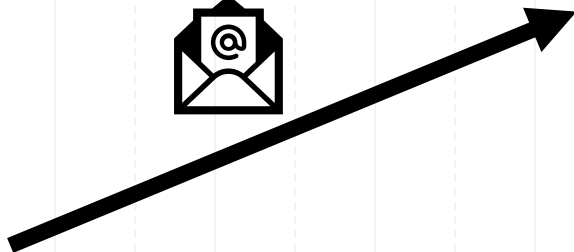
# Estudos Realizados

## Níveis de Atividade Física da Academia (UTAD)

### Metodologia

**utad**

UNIVERSIDADE  
DE TRÁS-OS-MONTES  
E ALTO DOURO

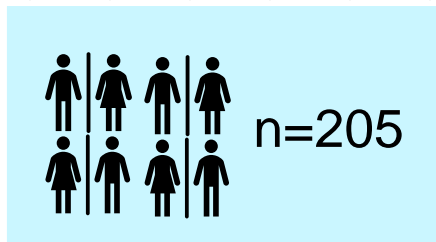


- Sexo
- Idade
- Formação académica
- Função
- Níveis de AF
- Tempo Sentado

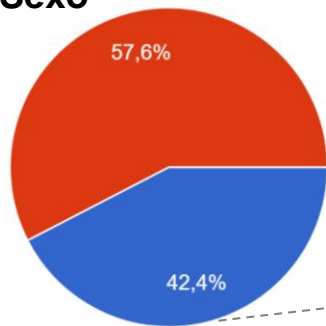
# Estudos Realizados

## Níveis de Atividade Física da Academia (UTAD)

### Resultados

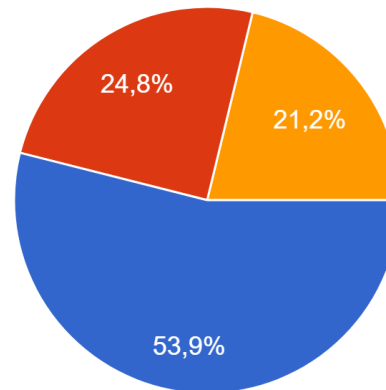


### Sexo



- Masculino
- Feminino

### Função



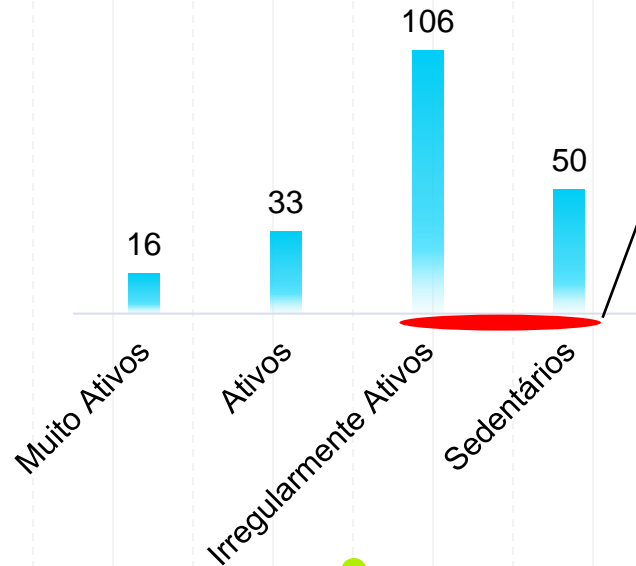
- Aluno(a)
- Docente
- Não Docente

# Estudos Realizados

## Níveis de Atividade Física da Academia (UTAD)

### Resultados

#### NÍVEL AF



# 76%

dos participantes são **sedentários** ou **irregularmente ativos**.

Não foram diferenças significativas nos níveis de AF para:

**Sexo** ( $p=0.062$ )

**Formação Académica** ( $p=0,167$ )

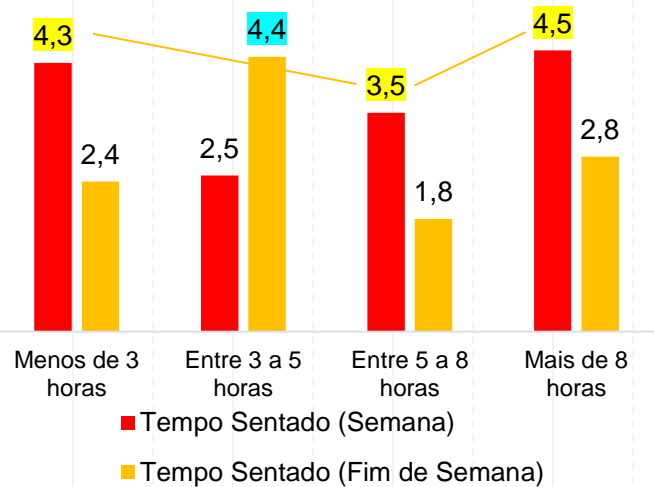
**Função** ( $p=0,059$ )

# Estudos Realizados

## Níveis de Atividade Física da Academia (UTAD)

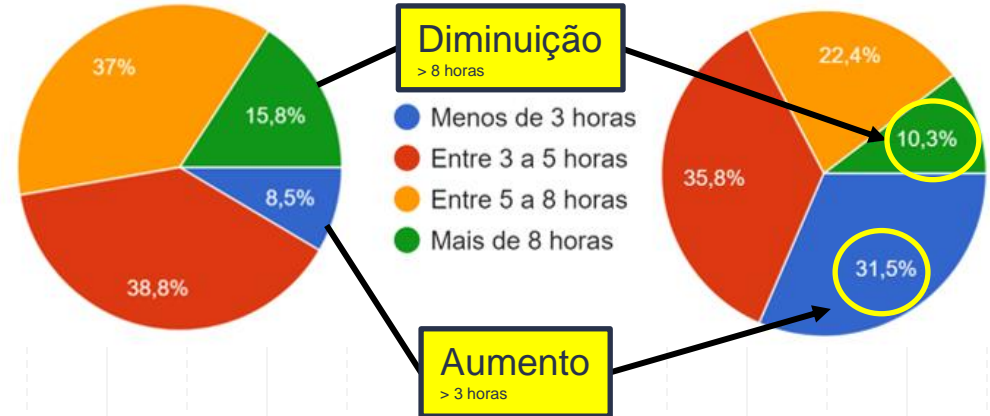
### Resultados

Tempo Sentado (h)



Tempo sentado (semana)

Tempo sentado (fim de semana)



# Estudos Realizados

## Níveis de Atividade Física da Academia (UTAD)

### Conclusões

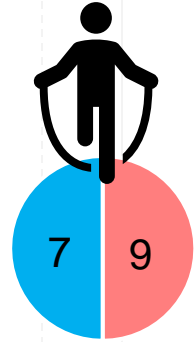
- ❖ Grande parte da **comunidade universitária** ou **é irregularmente ativa ou sedentária**, independentemente do sexo, formação ou atividade profissional.
- ❖ **Esforços futuros** devem possuir foco na promoção de estilos de vida saudável **entre a comunidade universitária**.
- ❖ **Necessárias estratégias e programas** diferenciadas de promoção da AF através de mecanismos e metodologias adaptadas à **realidade da população**.

# Estudos Realizados

## Efeitos do Programa da Pró-reitoria

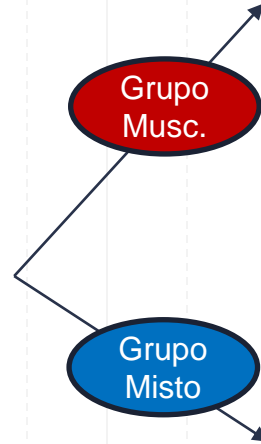
### Metodologia

Grupo  
Pró-Reitora para a Saúde e Bem-Estar



■ Masc. ■ Fem.

- Até 3x/semana
- Aulas de 45' até 60'
- Treino Supervisionado



### Musculação



### Musculação



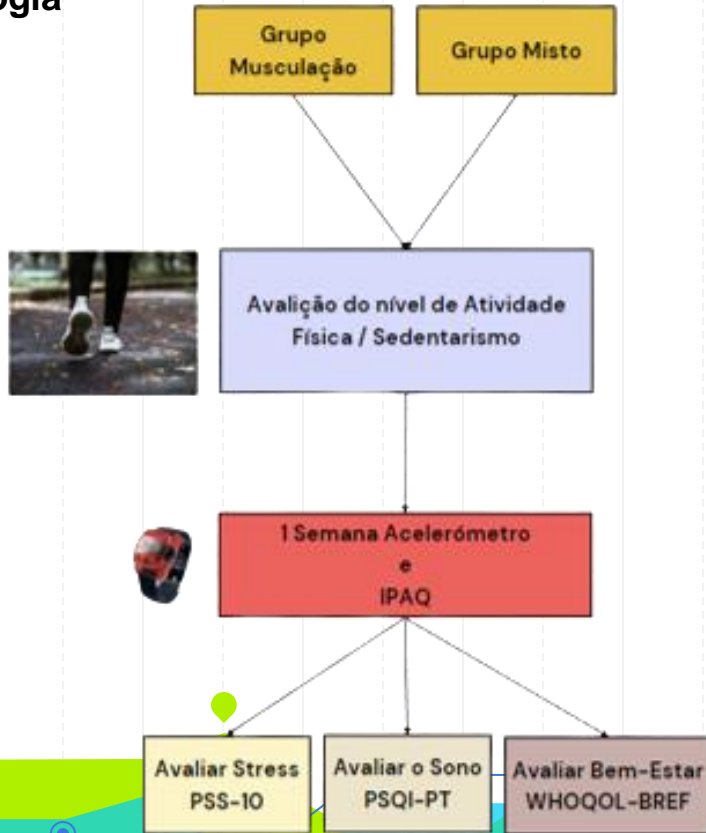
### Aulas de grupo



# Estudos Realizados

## Efeitos do Programa da Pró-reitoria

### Metodologia



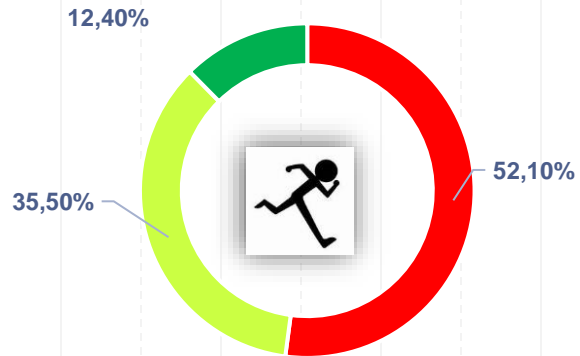


# Estudos Realizados

## Efeitos do Programa da Pró-reitoria

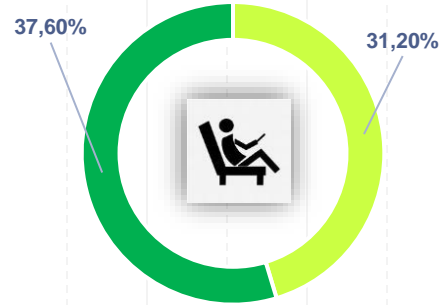
### Resultados

Nível de atividade física



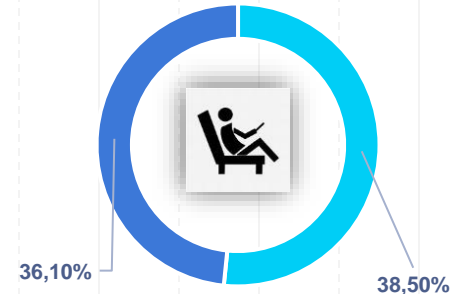
■ Sedentários ■ Leve ■ Moderada a vigorosa

Tempo Sentado - Durante o fim de semana



■ <3h ■ 3 a 5h

Tempo Sentado - Durante a semana



■ 3 a 5h ■ 5 a 8h

# Estudos Realizados

## Efeitos do Programa da Pró-reitoria

### Conclusões

- O **tipo de treino** (musculação ou misto) não levou a diferenças para a qualidade de vida, sono e stress.
- A **participação regular** no programa da Pró-Reitoria poderá, a **longo prazo**, produzir efeitos na luta contra o sedentarismo.
- No entanto, durante o tempo de estudo, a **participação** por si só, parece não **produzir efeitos na luta** contra o sedentarismo e inatividade física.
- Importante criar **novas estratégias** para reduzir comportamento sedentários de forma generalizada.

# Plano de Estudo

## Efeitos da utilização da App EASIER

### Objetivo:

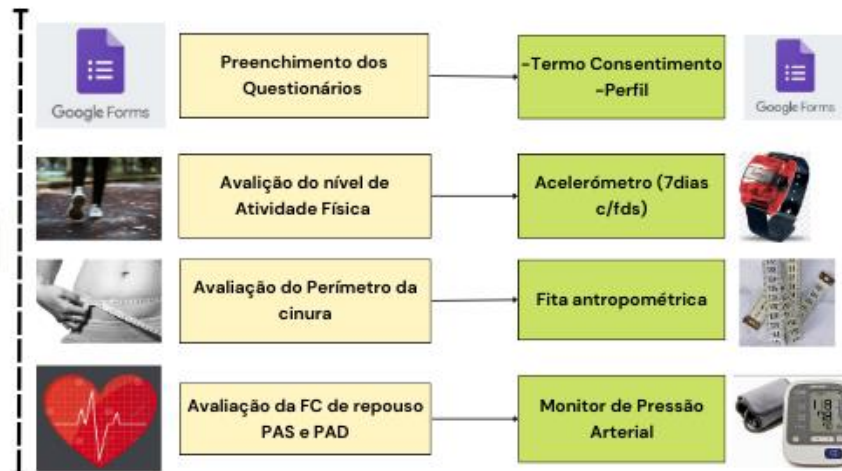
Caracterização dos efeitos da utilização da app EASIER, no nível de AF.

Nível de AF  
Composição Corporal  
FC  
Pressão Arterial



1.

Semana Inicial



# Plano de Estudo

## Efeitos da utilização da App EASIER

2.

Com APP  
6 semanas



3.

Na 6ª semana  
(última)



Avaliação do nível de  
Atividade Física

Acelerómetro  
(7dias c/fds)



Avaliação do Perímetro da  
cinura

Fita antropométrica



Avaliação da FC de repouso  
PAS e PAD

Monitor de Pressão  
Arterial



# EASIER

## SEMINÁRIO

29 de março de 2023

14h30

UTAD – Auditório D-1.01 (“Jacuzzi”)

# OBRIGADO!

Estudos exploratórios do Projeto EASIER

Alexandre Aleixo, Tiago Guerra e Guilherme Vilela (UTAD)