



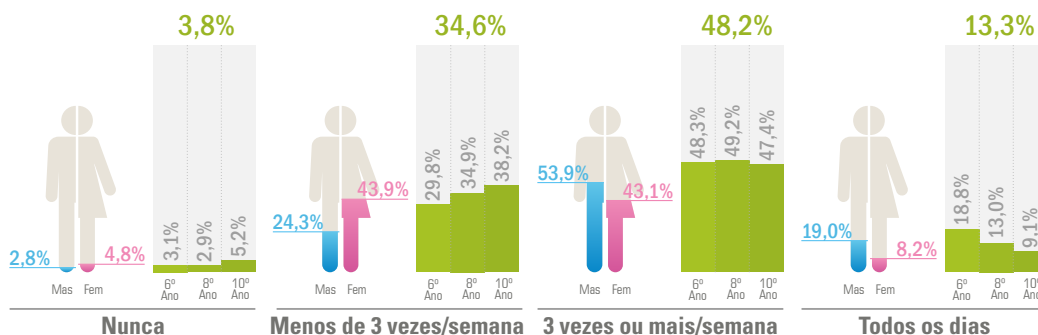
# Atividade Física, Corpo e Alimentação

O HBSC/OMS (Health Behaviour in School-aged Children) é um estudo associado à Organização Mundial de Saúde. Pretende estudar os estilos de vida dos adolescentes e os seus comportamentos nos vários cenários das suas vidas. Conta com a participação de 44 países. Em Portugal, o primeiro estudo foi realizado em 1998, seguindo-se os de 2002, 2006 e 2010.

	N =	Rapazes	6º Ano	8º Ano	10º Ano
2010	5050	47,7%	30,8%	31,6%	37,6%
2006	4877	49,6%	31,7%	35,7%	32,6%
2002	6131	49,0%	38,6%	35,6%	25,8%
1998	6903	47,0%	34,9%	37,5%	27,6%

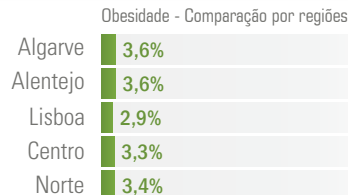
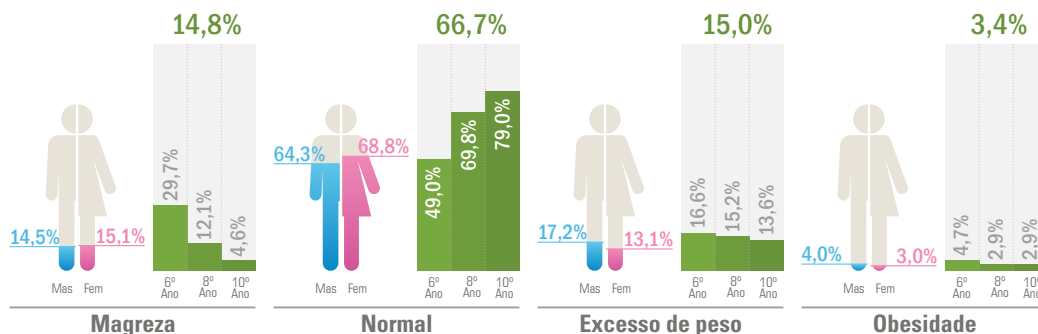
## Atividade Física - 2010

### Prática de atividade física na última semana (N=4998)



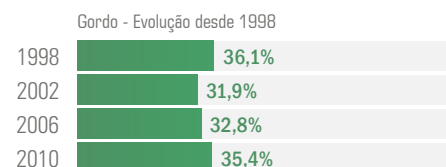
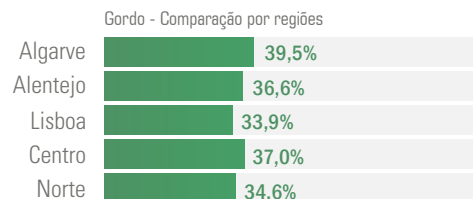
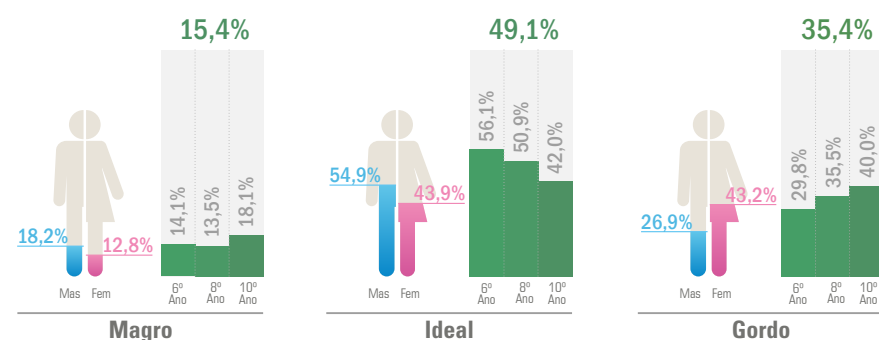
## Índice de massa corporal - 2010

### Índice de massa corporal (N=4536)



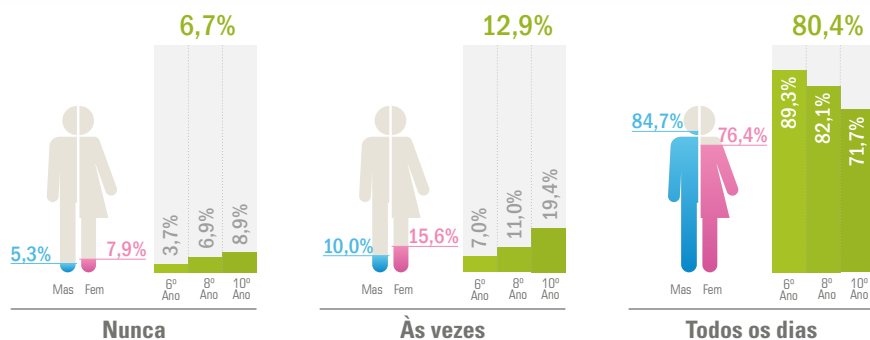
## Imagem do corpo - 2010

### Acho que o meu corpo é ou está... (N=5010)



## Alimentação - 2010

### Pequeno-almoço durante a semana (N=4989)



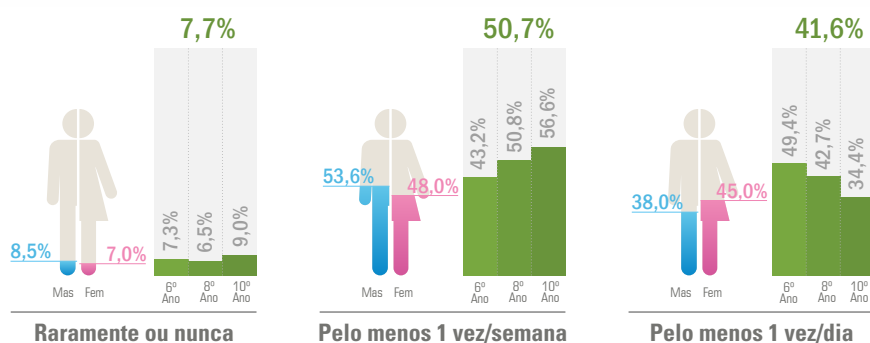
Todos os dias - Comparação por regiões

Algarve	80,8%
Alentejo	84,4%
Lisboa	76,8%
Centro	82,6%
Norte	82,3%

Todos os dias - Evolução desde 2002

2002	80,5%
2006	80,0%
2010	80,4%

### Consumo de fruta (N=4995)



Raramente ou nunca - comparação por regiões

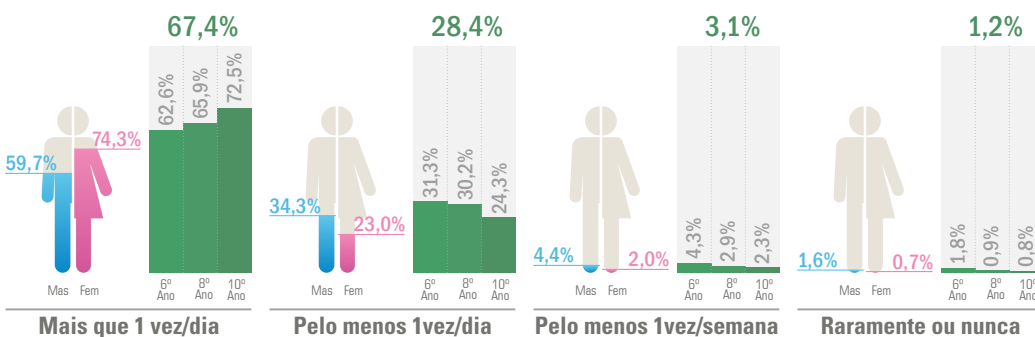
Algarve	6,2%
Alentejo	12,3%
Lisboa	7,8%
Centro	7,1%
Norte	7,1%

Raramente ou nunca - Evolução desde 2002

2002	5,8%
2006	8,6%
2010	7,7%

## Higiene oral - 2010

### Frequência com que lava os dentes (N=5012)



Mais que 1 vez/dia - Comparação por regiões

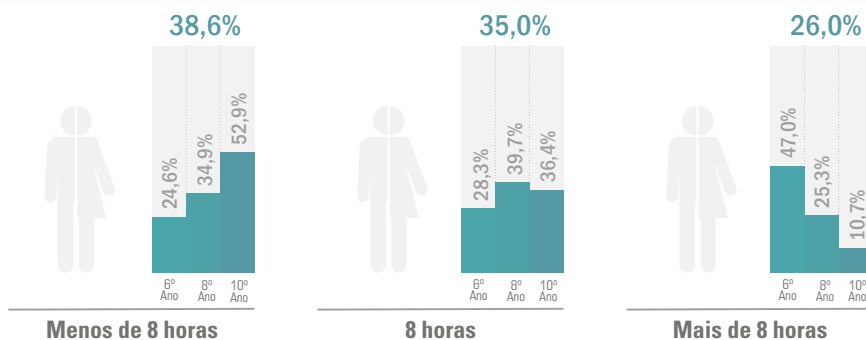
Algarve	69,5%
Alentejo	71,0%
Lisboa	71,3%
Centro	57,1%
Norte	67,1%

Mais que 1 vez/dia - Evolução desde 1998

1998	63,9%
2002	57,8%
2006	62,7%
2010	67,4%

## Horas de Sono Durante a Semana - 2010

### Horas de sono (N=4794)



Menos de 8 horas de sono - Comparação por regiões

Algarve	34,1%
Alentejo	43,1%
Lisboa	41,0%
Centro	35,5%
Norte	37,8%

Não foram encontradas diferenças significativas para o género.