

ANEXO 1

Pedido de autorização à Escola Secundária D. Duarte
para possibilitar a realização do estudo.

ANEXO 2

Termo de consentimento enviado aos Encarregados de Educação para que os alunos pudessem participar nesta investigação.

ANEXO 3

Protocolo utilizado para a realização da bioimpedância a todos os sujeitos constituintes da amostra.

ANEXO 4

Protocolo utilizado para a realização teste Astrand a todos os sujeitos constituintes da amostra.

ANEXO 5

Questionário utilizado para avaliar a actividade física realizada pelos sujeitos durante um dia.

ANEXO 6

Questionário sobre saúde e anamnese desportiva
aplicado aos sujeitos da amostra.

ANEXO 7

Questionário utilizado para avaliar o grau de satisfação dos sujeitos com a prática de exercício físico.

ANEXO 8

Resumo com as principais orientações nutricionais fornecidas a todos os sujeitos constituintes da amostra.

ANEXO 9

Tabela utilizada para calcular o dispêndio energético diário dos sujeitos, nas actividades do dia-a-dia, de lazer e desportivas.

ANEXO 10

Carta de agradecimento e relatório final do estudo para
os Encarregados de Educação.