

## RELAÇÃO DE DIFERENTES INTENSIDADES DE ATIVIDADE FÍSICA COM O ESTADO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS

VICTOR EBELING LEMOS, ANELISE REIS GAYA

### INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) promove benefícios relacionados à saúde cardiometabólica e musculoesquelética. Indivíduos que não possuem o hábito de praticar AF regularmente estão menos protegidos no que se refere aos fatores de risco relacionados à obesidade, como a diabetes e hipertensão. Entretanto, evidências indicam que na infância a intensidade da AF é um fator determinante para a diminuição do excesso de peso.

### METODOLOGIA

Estudo associativo com abordagem quantitativa, com uma amostra por conveniência. A AF foi avaliada pelo uso dos acelerômetros Actigraph (wActiSleep-BT Monitor) durante sete dias consecutivos, completando um ciclo semanal. Foi considerada a AF leve, moderada e vigorosa. O estado nutricional foi determinado através do índice de massa corporal (IMC), onde se avaliou a estatura e a massa corporal para realizar a equação. Foram utilizadas média, desvio padrão e regressão linear, de acordo com o sexo. O nível de significância foi de 0,05.

### OBJETIVO

O objetivo desse estudo é identificar as possíveis associações entre diferentes níveis de AF com o estado nutricional de meninos e meninas.

### RESULTADOS

**Tabela 1.** Descrição das diferentes intensidades de AF e IMC divididos por sexo

	Meninos Média (DP)	Meninas Média (DP)
<b>IMC</b>	17,8 (3,4)	18,14 (4,06)
<b>AF leve</b>	279,30 (82,78)	284,03 (50,82)
<b>AF moderada</b>	45,48 (16,00)	39,52 (12,28)
<b>AF vigorosa</b>	28,33 (22,32)	17,77 (9,31)

**Tabela 2.** Associação dos níveis de atividade física com o estado nutricional em crianças

	IMC		
Meninos	$\beta$	IC – 95%	p
AF leve	-1,54	(-4,60; 7,68)	0,61
AF moderada	-1,74	(-2,80; -0,68)	<b>0,002</b>
AF vigorosa	-2,60	(-4,08; -1,13)	<b>0,001</b>
Meninas			
AF leve	-0,42	(-3,24; 2,38)	0,76
AF moderada	-0,50	(-1,17; 0,16)	0,13
AF vigorosa	-0,52	(-1,02; -0,02)	<b>0,04</b>

### CONCLUSÃO

Conforme o aumento da intensidade da AF em níveis moderados, diminuem os valores de IMC. Nos meninos, tanto a AF moderada quanto a vigorosa se associaram com o IMC, já nas meninas houve associação apenas da AF vigorosa. Portanto, a prática de AF em altas intensidades deve ser incentivada para a diminuição dos índices de sobrepeso e obesidade em crianças.