

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

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

	IMC		
Meninos	β	IC – 95%	p
AF leve	-1,54	(-4,60; 7,68)	0,61
AF moderada	-1,74	(-2,80; -0,68)	0,002
AF vigorosa	-2,60	(-4,08; -1,13)	0,001
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)	0,04

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.