

## **Associação do nível de atividade física e aptidão cardiorrespiratória com fatores de risco cardiovascular em adolescentes**

*Pedro Salim Gouvea, Luciano Antonacci Condessa, Carlos Eduardo Moura, Pahola Bonato da Silva, Daniel Vitor de Moura Bastos,*

O hábito de vida cada vez menos ativo tem atingido principalmente os países desenvolvidos e em desenvolvimento como o Brasil. Nesse país, 64,1% dos adolescentes são sedentários e 88,4% dos estudantes de 14 a 17 anos estão com a aptidão cardiorrespiratória abaixo do limite considerado saudável. Entretanto, pairam dúvidas sobre o real papel da atividade física e da aptidão cardiorrespiratória na prevenção de alguns fatores de risco cardiovascular em adolescentes. Assim, o objetivo dessa pesquisa é verificar as associações dos níveis de atividade física e aptidão cardiorrespiratória com fatores de risco cardiovascular em adolescentes. Métodos: Fizeram parte do estudo 381 alunos de ambos os sexos (171 meninos e 210 meninas) com idades de 14 à 18 anos incompletos. O número de estudantes analisados nesse trabalho equivale a 16,1% do total de alunos dessa faixa etária da cidade de Itaperuna (2373). Para medida do nível de atividade física foi utilizado "Questionário de Atividade Física Infantil" [PAQ-C] elaborado por Crocker et al. (1997) e adaptado ao Brasil por Silva e Malina (2000). Para medida da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado um teste de corrida/caminhada de 6 minutos até a exaustão proposto pelo PROESP (2012). Posteriormente, os seguintes fatores de risco cardiovascular foram medidos: Índice de Massa Corporal, Percentual de Gordura, Circunferência da Cintura, Pressão Arterial Diastólica e Pressão Arterial Sistólica. Resultados: Foram encontradas associações significativas e negativas da aptidão cardiorrespiratória com todos fatores de risco cardiovascular avaliados: Índice de Massa Corporal, Percentual de Gordura, Circunferência da Cintura e Pressão Arterial Diastólica), exceto a Pressão Arterial Sistólica, em ambos os sexos. Já o nível de atividade física não se associou significativamente a nenhum dos fatores de risco cardiovascular analisados, em ambos os sexos, exceto com IMC para as meninas (associação positiva). Portanto, conclui-se que os fatores de risco cardiovascular são influenciados de forma significativa e benéfica pela aptidão cardiorrespiratória e não pelo nível de atividade física.

Palavras-chave: Sedentarismo, Aptidão cardiorrespiratória e Fatores de risco Cardiovascular

Instituição de fomento: CNPq, FAPERJ, IFFluminense.