



Proporção de estudantes com níveis inadequados de atividade física e outros fatores de risco cardiovascular

Thiago Toledo Ribeiro, Luciano Antonacci Condessa, Carlos Eduardo Moura, Pahola Bonato da Silva, Daniel Vitor de Moura Bastos,

O sedentarismo tem atingido principalmente os países desenvolvidos e em desenvolvimento como o Brasil. Além do baixo nível de atividade física outros fatores de risco cardiovascular têm aumentado nos adolescentes. O objetivo desse estudo foi identificar o percentual de adolescentes com níveis inadequados de atividade física, aptidão cardiorrespiratória, pressão arterial sistólica, pressão arterial diastólica, perímetro da cintura e percentual de gordura. 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 (PAD) e Pressão Arterial Sistólica. Resultados: Os resultados mostram que grande parte dos alunos (39,3%), de ambos os sexos, estão com sobrepeso e ou obesos, sendo que 25,3% dos alunos de ambos os sexos estão com PAD acima do adequado. Os dados da aptidão cardiorrespiratória (fator que mais se associa ao risco cardiovascular) retratam que 88,4% dos estudantes estão com essa valência física abaixo do adequado. Além disso, a maioria dos estudantes são sedentários (64,1%) sendo que a meninas fazem menos atividade física que os meninos. Dessa forma, o governo deveria estimular não só a prática de atividade física (uma possibilidade seria construir academias voltadas para pública jovem), mas também fazer campanha para que os alunos possam ingerir alimentos mais saudáveis e com menos calorias (talvez contratar nutricionistas para todas as escolas). Essas ações iriam prevenir futuros gastos com problemas cardiovasculares como angina, infarto, acidente vascular encefálico, entre outros.

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

Instituição de fomento: CNPq, FAPERJ, IFFluminense.