

## 71165 - RELAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO E DA ATIVIDADE FÍSICA MODERADA E VIGOROSA COM OS FATORES DE RISCO À SAÚDE CARDIOMETABÓLICA DE ESCOLARES

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

**INTRODUÇÃO:** Um estilo de vida saudável está atrelado a práticas de atividades físicas, diminuição do tempo em comportamento sedentário e qualidade e tempo de sono adequado para a sua idade. Informações referentes à importância desse estilo de vida estão cada vez mais acessíveis à população. Por outro lado, a proporção de crianças que atendem as recomendações é baixa. Fenômeno este que está associado a diversos malefícios para a saúde. **OBJETIVO:** verificar se há associação entre a qualidade do sono e Atividade Física Moderada e Vigorosa (AFMV) com o risco cardiometabólico de escolares. **MÉTODO:** estudo transversal de associação composto por uma amostra de 45 crianças de uma escola pública de uma cidade do sul do Brasil. Participaram do estudo meninos e meninas com idade entre seis e 12 anos ( $IMC = 17,87 \pm 3,73$ ). Todas as avaliações foram feitas por uma equipe de pesquisadores treinados. O total do tempo em AFMV semanal foi mensurado através da utilização durante sete dias de acelerômetros Actigraph (wActiSleep-BT Monitor) colocados na cintura. A quantidade mínima de dados do acelerômetro considerada aceitável para fins de análise foi de quatro dias (incluindo pelo menos um dia de fim de semana), com pelo menos 10 horas/dia de tempo de uso. O perímetro da cintura foi medido no ponto médio entre as costelas e a crista ilíaca. Os marcadores bioquímicos (triglicerídeos, LDL, HDL, colesterol total, insulina, glicose) foram avaliados através de coletas sanguíneas realizadas no laboratório de pesquisa e exercício (LAPEX) da ESEFID/UFRGS após 12 horas de jejum. Para determinar o risco cardiometabólico foi calculado um escore-z através da soma de todos os marcadores bioquímicos (triglicerídeos + LDL + colesterol total + insulina + glicose + -HDL) com o perímetro da cintura. A qualidade do sono foi verificada através de uma pergunta realizada aos pais ou responsáveis dos escolares. Utilizou-se diferentes modelos de regressão linear generalizada para a análise estatística. Sendo considerado um  $\alpha$  de 5%. **RESULTADOS:** Observou-se que escolares com qualidade de sono boa apresentaram valores médios inferiores de risco cardiometabólico ( $\beta = -2,352$ ; IC: -4,514; -0,189). Além disso, observa-se que apenas a atividade física com intensidade moderada e vigorosa apresentou associação estatisticamente significativa com o risco cardiometabólico ( $\beta = -0,007$ ; IC: -0,013; -0,001). **Considerações finais:** Tais resultados sugerem a importância do controle da qualidade do sono desde a infância. Assim como, a importância da prática de AF regular em intensidades moderada e vigorosa como um fator de proteção ao desenvolvimento precoce das doenças cardiometabólicas.

**Palavras-chave:** Sono, Atividade Física, Saúde Cardiometabólica, Escolares.

Autor - Luiza Naujorks Reis

Coautor - Adroaldo Gaya

Coautor - Arieli Fernandes Dias

Coautor - Guilherme Caporal

Coautor - Augusto Pedretti

Coautor - Vanilson Lemes

Coautor - Leticia Borfe  
Coautor - Marcelo Otto Teixeira  
Orientador - Anelise Reis Gaya