

71166 - RELAÇÃO ENTRE AS HORAS DE SONO E RISCO CARDIOMETABÓLICOS DE ESCOLARES. O PAPEL DO IMC E DA ATIVIDADE FÍSICA VIGOROSA.

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

INTRODUÇÃO: O sono é considerado um importante indicador de saúde. Estudos têm demonstrado que a quantidade de horas de sono associa-se com a obesidade e, conseqüentemente, à fatores de risco cardiometabólicos. **Objetivo:** Verificar se há associação entre as recomendações de horas de sono e o risco cardiometabólico de crianças. **MÉTODO:** Estudo transversal, de associação composto por uma amostra de 65 crianças de uma escola da rede estadual de ensino de Porto Alegre. Participaram do estudo meninos e meninas com idade entre seis e 12 anos (índice de massa corporal (IMC) $17,87 \pm 3,73$). Todas as crianças foram avaliadas por uma equipe de pesquisadores na própria escola. O total do tempo em atividade física vigorosa (AFV) semanal foi avaliado através da utilização de acelerômetros Actrigraph (wActiSleep-BT monitor) durante sete dias, sendo colocado na cintura da criança em um cinto elástico, na linha axilar média do lado direito. A quantidade mínima 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. Os dados foram analisados utilizando o software Actilife (ActiGraph®, version 5.6, EUA). O IMC foi avaliado na escola estando as crianças com roupas leves e descalças, segundo os procedimentos do PROESP-Br. Os indicadores de saúde cardiometabólica (colesterol total, LDL, HDL, triglicerídeos, glicose e insulina) foram avaliados através de uma coleta sanguínea no laboratório da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS, após 12 horas de jejum, por enfermeiros capacitados. Posteriormente seus valores foram estandardizados e transformados em escore-z (soma de todos os fatores de risco + -1 HDL). As horas de sono foram verificadas com uma pergunta realizada aos pais ou responsáveis dos escolares. Utilizou-se para as análises o SPSS com diferentes modelos de regressão generalizados, ajustados para idade e sexo. **RESULTADOS:** Observa-se uma razão de chance ao risco cardiometabólico superior nas crianças que excedem as recomendações do tempo de sono em comparação àqueles que seguem as recomendações ($\beta = -3,14$; $p = 0,04$) e àqueles que dormem menos que as recomendações ($\beta = -4,71$; $p < 0,001$). Ademais, ressalta-se que a relação foi independente do IMC e mediada pelos níveis de AFV. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados do presente estudo sugerem que o excesso de horas de sono pode estar entre os fatores contribuintes para o desenvolvimento precoce do risco cardiometabólico de escolares. Além disso, a AFV parece ser um possível fator mediador dessa relação.

Autor - CAMILA FELIN FOCHESTATTO

Coautor - Adroaldo Gaya

Coautor - Julio Brugnara Mello

Coautor - Marja do Valle

Coautor - Augusto Pedretti

Coautor - Caroline Brand

Coautor - Fernando Vian

Orientador - Anelise Reis Gaya