

PO 077**PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM JOVENS DE MUZAMBINHO: INFLUÊNCIA DO GÊNERO E DA IDADE**

MARCEL DA ROCHA CHEHUEN; ALLAN BEZERRA; TERESA BARTHOLOMEU; JANUÁRIA REZENDE; JORGE OLIVEIRA; GO TANI; ANTONIO PRISTA; JOSÉ MAIA; CLÁUDIA FORJAZ; LAHAM-EFEUPE E EFEM / UNIVERSIDADE PEDAGÓGICA DE MAPUTO / UNIVERSIDADE DO PORTO

Introdução: A prevalência de sedentarismo é cada vez maior na infância e pode ser afetada pelo sexo e idade. Porém, isso tem sido observado em cidades grandes, sendo importante observar se ele ocorre em cidades pequenas. Muzambinho é uma cidade de pequeno porte de Minas Gerais. Este estudo verificou a prática de atividade física (AF) em crianças e adolescentes da cidade de Muzambinho, observando a influência do gênero e da idade. **Métodos:** Foram avaliadas 205 crianças e adolescentes (108 homens) de 7 a 18 anos. A prática de AF foi avaliada em entrevista. A prática total de AF foi avaliada pela somatória da AF de locomoção, ocupacional, na escola (educação física e recreio) e de lazer. Foi considerado ativo no total e no lazer, quem praticava mais de 299 min de AF/semana. A amostra foi dividida pelo percentil 50 da idade = 10,7 anos. Empregou-se o teste qui-quadrado. **Resultados:** 79% da amostra faziam AF de locomoção, 10% ocupacional, 97% educação física, 72% no recreio e 90% no lazer. Assim, 92% das crianças eram ativas na AT total e 69% no lazer. Os homens apresentavam menor prevalência de AF ocupacional (4vs.16%), mas foram classificados como ativos no lazer com maior frequência (79vs.58%). A prevalência de AF total (91vs.95%) não diferiu entre os gêneros. Com a idade, houve aumento da prevalência de AF ocupacional (16vs.4%) e redução da AF no recreio (49vs.93%) e lazer (81vs.98%), o que resultou na diminuição dos indivíduos considerados ativos no lazer (58vs.79%) e também no total (87vs.97%). Considerando-se conjuntamente o gênero e a idade, a redução encontrada com a idade na prevalência de AF ocupacional e na classificação de indivíduos ativos na AF total ocorreu apenas nos homens. As diferenças observadas entre os gêneros para a prevalência de AF ocupacional também foram verificadas principalmente nas crianças mais novas. **Conclusões:** A amostra investigada apresentou grande quantidade de AF. Com o avanço da idade, ocorreu aumento da AF ocupacional principalmente nos homens e diminuição da AF de lazer em ambos os gêneros, sendo esta atividade mais prevalente no gênero masculino.

Apoio Financeiro: CNPq, Bolsa Ensinar com Pesquisa

PO 079**ANÁLISE DA SPO2 EM DIFERENTES ERGÔMETROS EM PACIENTE COM ENFISEMA PULMONAR LEVE**

MARCUS VIEIRA VIDAL; CALEGARO, Q.M. CRISTINA; ALVES, R. LEONARDO; VITAL RECOR

Introdução: Enfisema Pulmonar (EP) é uma patologia crônica caracterizada pela destruição tecidual dos pulmões, causando dispnéia progressiva, que ocorre inicialmente aos exercícios e com a progressão da doença surge até no repouso, tornando o paciente incapaz de realizar suas atividades laborais e de lazer. De acordo com Starr, a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é o distúrbio pulmonar crônico mais comum afetando de 10 a 15% dos adultos com mais de 55 anos. O objetivo do estudo foi analisar o comportamento da saturação do oxigênio nos diversos tipos de ergômetro com uma intensidade de 40 e 70% em todos os ergômetros.

Métodos: Foi realizado 3 sessões de Exercício Físico aeróbio (Elipticon, Esteira Ergométrica e Cicloergômetro Vertical) respectivamente, em cada sessão verificada a Saturação de Oxigênio (SpO2) e Frequência Cardíaca (FC) através de oxímetro de pulso (modelo NONIM-Onyx) em repouso, com 5 minutos de atividade com intensidade de 40% da FC e com 10 minutos em intensidade a 80% da FC. Entrecada sessão houve um repouso de 5 a 10 minutos.

Resultados: Na primeira sessão (Elipticon) a SpO2 em repouso foi 94%, com 5' (40% FC), a SpO2 foi 94% e com 10' (80% FC), a SpO2 foi 90%. Na segunda sessão (Esteira Ergométrica) a SpO2 em repouso foi 94%, com 5' (40% FC), a SpO2 foi 92% e com 10' (80% FC), a SpO2 foi 89%. Na terceira sessão (Cicloergômetro) a SpO2 em repouso foi 94%, com 5' (40% FC), a SpO2 foi 95% e com 10' (80% FC), a SpO2 foi 92%.

Conclusões: Podemos observar primeiramente que pacientes com enfisema pulmonar leve não só pode como dever realizar exercício físico. Observamos que o treinamento no cicloergômetro vertical oferece uma pequena diminuição nos níveis de oxigenação corporal e o treinamento na esteira ergométrica apesar de também oferecer benefício ocorre uma diminuição maior da SpO2 que em cicloergômetro. Indicamos o treinamento em cicloergômetro em paciente com baixo nível de SpO2 dentro dos padrões de normalidade de (SpO2 até 88%) no centro de reabilitação Vital Recor.

PO 078**AValiação Nutricional de Atletas de Elite em Diferentes Períodos de Treinamento Físico**

MARCIA MARIA GODOY GOWDAK; LUCIENE F. AZEVEDO; PATRÍCIA S. PERLINGEIRO; IGOR LUCAS G. SANTOS; LUCIANA D. N. J. DE MATOS; INSTITUTO DO CORAÇÃO - HCFMUSP

Introdução: O aumento do volume e intensidade de treino no período competitivo impõe maior demanda calórica, assim como maior necessidade de fluidos e consumo energético imediato à sessão de treino, visando melhor recuperação. O objetivo deste trabalho foi comparar o balanço energético, a hidratação e o tempo de consumo pós-treino de atletas, em dois períodos de treinamento.

Métodos: 11 atletas (ciclistas e corredores; masculino; 28±4 anos) foram avaliados nos períodos básico (PB) e competitivo (PC) de treinamento. A avaliação nutricional compreendeu a anamnese alimentar com ênfase na quantidade diária dos alimentos, nos horários de consumo, suplementação e fluidos utilizados durante o treino. Análise estatística: teste t de Student - variáveis contínuas; teste do Qui-quadrado - variáveis categóricas.

Resultados: Não houve diferença entre o consumo e o gasto calórico dos atletas no PB (4.515±320 vs. 4.836±404 Kcal, respectivamente P=0,60). No PC, houve menor consumo em relação ao gasto calórico (4.719±309 vs. 7.000±481 Kcal, respectivamente P=0,002). Não houve diferença entre o percentual de uso de suplementação de carboidrato nos dois períodos de treino (PB=30 vs. PC=40%; P=0,64). Não houve diferença de consumo de líquido nos PB e PC (P=0,34). Houve uma tendência de maior consumo calórico imediato (até 30 minutos pós-treino) no PB comparativamente ao PC (60 vs. 20%, P=0,07, respectivamente).

Conclusão: Atletas de elite apresentaram balanço energético negativo durante o período competitivo que incluiu suplementação deficiente de carboidrato durante o exercício. Além disso, outros aspectos importantes como hidratação e consumo calórico pós-treino devem ser avaliados durante atendimento do atleta, com atenção especial para o período de treino em que ele se encontra.

PO 080**EFEITOS AUTONÔMICOS CARDIOVASCULARES DO TREINAMENTO FÍSICO SÃO DEPENDENTES DO GÊNERO**

MICHELLE SARTORI; SARTORI, M; SANCHES, IC; DIAS, DS; BUENO, HM; IRIGOYEN, MC; DE ANGELIS, K; UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU / INCOR-USP

Introdução: O objetivo do presente estudo foi comparar os efeitos do treinamento físico (TF) no controle autonômico cardiovascular entre ratos machos e fêmeas.

Métodos: Foram utilizados 32 ratos Wistar divididos em 4 grupos (n=8 cada grupo): machos sedentários (MS) e treinados (MT) e fêmeas sedentárias (FS) e treinadas (FT). Os grupos treinados foram submetidos a um protocolo de treinamento físico aeróbio em esteira rolante durante 8 semanas. A pressão arterial (PA), frequência cardíaca (FC), sensibilidade barorreflexa e o controle autonômico da FC foram avaliados pelo registro de PA através de um sistema de aquisição de dados biológicos.

Resultados: O grupo FS apresentou maior tônus vagal (FS: 47±4 vs. 25±7 bpm) e maior sensibilidade dos pressorreceptores (FS: -3,75±0,21 vs MS -2,66±0,10 bpm/mmHg) em relação ao grupo MS. As respostas ao TF evidenciaram que o grupo MT apresentou valores de tônus vagal (31±6 bpm) e sensibilidade barorreflexa (-3,40±0,28 bpm/mmHg) semelhantes ao grupo FS. Observou-se ainda melhora na modulação simpato/vagal no grupo MT, o que provavelmente está associado a bradicardia de repouso (MS: 322±7 vs MT 352±13 bpm) e a melhora na sensibilidade barorreflexa pós TF. Entretanto, no grupo FT observou-se redução do tônus vagal (FT: 24±6 vs FS: 47±4 bpm) acompanhado de redução do tônus simpático (FT: 25±5 vs FS 54±6 bpm) em relação ao grupo FS sugerindo que a bradicardia de repouso no grupo FT (FT: 339±4 vs FS: 360±6 bpm) seja mais determinada pela redução da atividade simpática.

Conclusões: Dessa forma, nossos resultados evidenciam importantes diferenças fisiológicas entre ratos machos e fêmeas em repouso e após um programa de TF, reforçando a ideia da necessidade da busca de conhecimento científico que possam embasar estratégias de mudanças de estilo de vida para o manejo do risco cardiovascular na mulher.

Apoio financeiro: FAPESP (07/50001-2; 57595-5)