

RELACIONAMENTO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES DE RISCO CARDIOVASCULAR EM JOVENS DE MUZAMBINHO

DE OLIVEIRA JUNQUEIRA; Junqueira, N.O.; Bartholomeu, T.; Rezende, Jasso, L.; Oliveira, J.A.; Tani, G.; Prista, A.; Maia, J. A. R.; Forjaz, C.L.M., SP. ESEFM; UNIVERSIDADE PEDAGÓGICA DE MOÇAMBIQUE; UNIVERSIDADE DO PORTO

Objetivo: Arelação inversa entre prática de atividade física e risco cardiovascular já estabelecida em adultos, e parece ocorrer em crianças e adolescentes grandes. Entretanto, esta relação não é clara em comunidades pequenas, que têm hábitos de vida ativa. Dessa forma, este estudo teve por objetivo investigar a relação entre a prática de atividade física e o risco cardiovascular em jovens de Muzambinho-MG.

Métodos: Em 32 crianças dos 2 sexos entre 7 a 17 anos foram medidos: a atividade física (acelerometria tri-axial), glicemia, a colesterolemia, a pressão arterial, o índice de massa corporal (IMC) e a circunferência da cintura (CC). As análises de risco cardiovascular foram feitas segundo as Diretrizes específicas para a criança. Foi calculada a correlação de Spearman com $P < 0,05$.

Resultados: 25% da amostra apresentou IMC elevado, 22% CC alterada, 12% PA elevada e 17% colesterolemia elevada. A glicemia estava normal em todas as crianças quanto à prática de atividades físicas, todas as crianças eram ativas (mais de 30 min por semana), realizavam em média 371406 ± 141332 movimentos por dia em média 458 ± 191 Kal/dia em atividades físicas. Não houve diferença entre a quantidade de movimento realizado e nenhum dos fatores de risco: pressão arterial sistólica ($r = -0,183$), IMC ($r = -0,175$), cintura ($r = -0,127$), pressão arterial sistólica ($r = -0,278$), glicemia ($r = 0,222$) e colesterolemia ($r = -0,238$).

Conclusões: Nas crianças e adolescentes de Muzambinho, apesar da grande atividade física, a prevalência de fatores de risco é evidente. Além disso, não há relação entre o nível de atividade física praticada e a existência de fatores de risco cardiovascular alterados.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO NÃO SUPERVISIONADO EM INDIVÍDUOS COM GLICEMIA ALTERADA

GO PEREIRA DA SILVA; MARCELA COUTINHO; ANDREIA SOUZA; CRIVALDO CARDOSO JR; TERESA BARTHOLOMEU; TAÍS DE OLIVEIRA; CLÁUDIA FORJAZ;

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS / LACEF, MACKENZIE

Objetivo: O exercício físico auxilia na prevenção do diabetes tipo 2 (DM), e a adesão tem aumentado de forma alarmante. Assim, programas de exercício sem supervisão direta da prática merecem destaque, por baixo custo e capacidade de atingir grande público. Porém, a efetividade desses programas precisa ser testada. Este estudo objetivou verificar o efeito de um programa desta natureza sobre a glicemia de jejum de frequentadores de academia pública que tinham glicemia alterada. **Métodos:** Foram avaliados 20 indivíduos (62 \pm 2 anos), que apresentaram glicemia acima de 100mg/dl e não estavam em tratamento com insulina. A aptidão aeróbia foi medida pelo teste de marcha estacionária em 15 min e a glicemia por punção digital (Accutrend). Após a avaliação, os indivíduos foram orientados a praticar caminhada/corrida, no mínimo 3x/semana, por 30 min, em 50 a 70% da frequência cardíaca de reserva para os indivíduos com 60 a 80% para os condicionados. Após 6 a 12 meses, os indivíduos foram reavaliados e divididos em: grupo 1 - os que seguiram a prescrição ($n = 25$), e grupo 2 - os que não seguiram a prescrição e/ou a seguiram de forma parcial. **Resultados:** O treinamento aumentou o número de repetições no teste de marcha estacionária no grupo 1 (112 ± 3 vs. 123 ± 3 repetições), mas não no grupo 2 (105 ± 3 vs. 101 ± 3 repetições). No grupo 1, a glicemia de jejum significativamente (108 ± 2 vs. 100 ± 1 mg/dl, $p < 0,05$), e ela não se alterou no grupo 2 (107 ± 2 vs. 111 ± 4 mg/dl). **Conclusões:** A adesão às prescrições de um programa de exercícios físicos executados sem supervisão direta da prática física e reduziu a glicemia de jejum de indivíduos com glicemia alterada, o que pode ajudar a prevenir o desenvolvimento do DM.

PO 082

PREVALÊNCIA DOS DIFERENTES ESTÁGIOS DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO E SUA RELAÇÃO COM FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES EM ADULTOS ATENDIDOS E AVALIADOS EM FEIRAS DE SAÚDE

PALOMA TOME DOS SANTOS; ANGÉLICA DE LIMA SILVA; DENISE DE OLIVEIRA ALONSO;

GEFE - USCS / APOIO - CNPQ - USCS

Introdução: A eficácia da atividade física depende de fatores como aderência, que pode ser estudada pela teoria de estágios de mudança de comportamento (EMC). Foram objetivos deste trabalho: Verificar quais EMC são prevalentes na população estudada; Verificar a relação entre fatores de risco cardiovascular e EMC.

Métodos: Foram avaliados 179 adultos em 11 feiras de saúde (2005-2009, São Paulo-SP). Todos foram informados que os dados seriam utilizados para pesquisa científica e responderam a um questionário sobre histórico pessoal e familiar de fatores de risco cardiovascular e prática de atividade física atual, incluindo algoritmo para definição dos EMC. Todos realizaram medidas de peso (kg), estatura (m), circunferência abdominal (CA, cm) e cálculo do índice de massa corporal (IMC, kg/m²). Os dados foram descritos como média \pm desvio-padrão e foi utilizada a análise de tabelas de contingência, com $p < 0,05$.

Resultados: Foram avaliados 54 homens (H) e 118 mulheres (M), distribuídos entre os estágios: manutenção: 34 H; 44 M; ação: 1 H; 13 M; preparação: 13 H; 36 M; contemplação: 6 H; 21 M; pré-contemplação: 4 M. Observou-se alta associação entre gênero e estágio de mudança de comportamento. Porém, entre esses estágios e graus de obesidade e risco cardiovascular a associação foi baixa. Idade, peso, estatura, IMC e CA estão na tabela:

Estágios	Idade	Peso	Estatura	IMC	CA
Manutenção	44,5 \pm 14,2	79,1 \pm 15,8	1,65 \pm 0,10	26,3 \pm 4,7	88,1 \pm 10,6
Ação	36,9 \pm 11,8	69,6 \pm 15,9	1,60 \pm 0,06	27,2 \pm 5,1	84,5 \pm 12,2
Preparação	40,2 \pm 13,1	72,8 \pm 20,4	1,63 \pm 0,09	27,1 \pm 6,3	86,7 \pm 13,6
Contemplação	42,6 \pm 17,0	66,3 \pm 13,1	1,59 \pm 0,11	26,2 \pm 5,3	85,4 \pm 13,3
Pré-contemplação	49,5 \pm 11,8	65,9 \pm 7,4	1,55 \pm 0,06	27,6 \pm 3,3	82,2 \pm 5,8

Conclusões: Verificou-se alta prevalência no estágio de manutenção, no qual a prática de atividade física está incorporada ao estilo de vida do indivíduo. Este fato pode estar relacionado aos locais de coleta dos dados, destinados à prática de atividade física. Não foi observada alta associação entre EMC e graus de obesidade e risco cardiovascular, indicando que outros fatores possam estar associados a estas variáveis.

PO 084

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM CROMO NA CAPACIDADE FÍSICA E EM PARÂMETROS METABÓLICOS EM RATAS DIABÉTICAS

TAMARA REGINA DISTASSI; TAMARA REGINA DISTASSI; TAISE TEIXEIRA; NATHALIA BERNARDES; MARIA CLÁUDIA IRIGOYEN; KÁTIA DE ANGELIS; UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU / INSTITUTO DO CORAÇÃO, HC-FMUSP

Introdução: O diabetes mellitus, induz diversos prejuízos, entre eles a diminuição da capacidade física. Por outro lado, o tratamento com cromo apresenta efeitos benéficos sobre essa patologia. O objetivo foi investigar os efeitos do tratamento com picolinato de cromo em parâmetros metabólicos e na capacidade física em um modelo experimental de diabetes. **Métodos:** Ratas Wistar, foram divididas em dois grupos diabéticos: controle (GD) e tratado com picolinato de cromo (GDC). O diabetes foi induzido por estreptozotocina (50 mg/kg) na veia caudal. O picolinato de cromo foi administrado através da água de beber (0,2 mg/kg/dia) durante 8 semanas. A capacidade física foi avaliada através do teste de esforço máximo (TEM), no início, 15 e 60 dias após o início do protocolo. As medidas de glicemia e triglicérides sanguíneos foram realizadas antes, imediatamente e 30 minutos após o TEM. **Resultados:** O diabetes induziu: redução do peso corporal (inicial: $241 \pm 1,9$ vs. 15 dias: $224 \pm 5,2$ e 60 dias: $222 \pm 6,9$ g), redução da capacidade física (inicial: $1,50 \pm 0,09$ vs. 60 dias: $1,20 \pm 0,07$ km/h), aumento da glicemia no repouso (inicial: 439 ± 28 , 15 dias: 554 ± 21 e 60 dias: 507 ± 23 mg/dL) e uma inalteração dos triglicérides sanguíneos. O tratamento com picolinato de cromo induziu: manutenção do peso corporal (inicial: $243 \pm 3,7$ vs. 15 dias: $242 \pm 10,6$ e 60 dias: $244 \pm 9,6$ g), manutenção da capacidade física (inicial: $1,50 \pm 0,10$ vs. 15 dias: $1,59 \pm 0,13$ e 60 dias: $1,46 \pm 0,07$ km/h), manutenção da glicemia no repouso (inicial: 490 ± 24 vs. 15 dias: 439 ± 23 e 60 dias: 496 ± 71 mg/dL) e diminuição dos triglicérides sanguíneos no repouso (inicial: 292 ± 73 vs. 15 dias: 130 ± 11 e 60 dias: 158 ± 19 mg/dL). **Conclusões:** Os resultados evidenciam que o tratamento com cromo atenuou as disfunções metabólicas e o prejuízo na capacidade física em um modelo experimental de diabetes, sugerindo uma melhora no manejo das disfunções do diabetes.