

ASSOCIAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL ESTIMADA POR PEDÔMETRO, INGESTÃO ALIMENTAR E VARIÁVEIS METABÓLICAS, ANTROPOMÉTRICAS E DE COMPOSIÇÃO CORPORAL

SCHEILA KAREN GRAFF; MARIANA KIRJNER TOSCANI; BRUNA CHERUBINI ALVES; POLI MARA SPRITZER

Atividade física (AF) compreende todo movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso. AF regular está associada à prevenção e melhora de várias doenças. Uma maneira de estimar AF é através do pedômetro, que mede o número de passos/dia. Objetivos: determinar se existe relação entre AF habitual e variáveis antropométricas, de composição corporal, metabólicas e consumo alimentar em mulheres; determinar quantos dias são necessários para obter uma média diária acurada do número de passos medido por pedômetro e se há diferença entre dias de semana, sábados e domingos. Participaram 41 mulheres híginas, em idade reprodutiva; foram estratificadas em ativas e sedentárias pela média de passos/dia ( maior ou igual 6.000 e menor 6.000, respectivamente), medida com pedômetro por 6 dias. Realizaram avaliação clínica, nutricional e exames laboratoriais. Considerou-se significativo  $P < 0,05$ . Após estratificação pela AF, as ativas apresentaram IMC menor do que as sedentárias ( $27,7 \pm 6,1$  vs  $31,4 \pm 3,8$ ,  $P < 0,05$ ). Demais variáveis antropométricas e as metabólicas não diferiram entre os grupos. O consumo de carboidratos, proteínas, lipídeos e calorias diferiu entre ativas e sedentárias (respectivamente,  $55,5 \pm 9,4$  vs  $46,3 \pm 7,6\%$ ;  $15,4 \pm 4,2$  vs  $19,9 \pm 5,8\%$ ;  $29,0 \pm 7,2$  vs  $33,8 \pm 6,2\%$ ;  $2138 \pm 679$  vs  $1664 \pm 558$  Kcal,  $P < 0,05$ ). As participantes caminharam menos domingo do que nos dias de semana. A sensibilidade do uso do pedômetro foi alta para qualquer tempo de uso já a especificidade foi  $> 90\%$  para 3, 4 e 5 dias (incluindo sábados e domingos). Resultados sugerem que mulheres ativas apresentam menor IMC e melhor consumo alimentar em relação às sedentárias; ainda, que quaisquer 3 dias de uso do pedômetro podem ser suficientes para estimar uma média acurada de passos/dia, embora nos domingos ocorra redução da AF.