

## **A importância do estilo de vida na condição de saúde de crianças de São Sebastião, SP.**

Autor: Deraco, CC; Amaral, SL. Departamento de Educação Física, UNESP, Bauru. Financiamento FAPESP

A hipertensão arterial (HA) é uma doença multifatorial que apresenta uma prevalência cada vez maior na sociedade atual, representando o principal fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Os grandes responsáveis pelo aumento da pressão arterial (PA) são obesidade e o sedentarismo. A HA atinge também as crianças, o que antecipa os comprometimentos cardiovasculares. Assim, medidas de prevenção devem ser incentivadas para evitar o surgimento precoce destes problemas. O objetivo deste estudo foi verificar a presença de hipertensão e correlacionar com o estilo de vida e os níveis de obesidade das crianças das escolas da cidade de São Sebastião. Foram avaliadas 100 crianças ( $12 \pm 2$  anos), 59 meninos e 41 meninas. Os participantes responderam uma anamnese que continha informações sobre saúde, nível socioeconômico (NSE) e prática de exercícios físicos diários. As crianças passaram por uma avaliação antropométrica, para o cálculo do índice de massa corpórea (IMC) e da circunferência abdominal (CA). A PA de repouso foi aferida de acordo com as VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Foi realizada análise de Pearson para correlacionar PA com variáveis antropométricas, NSE e prática de atividade física ( $p < 0,05$ ). Os resultados do estudo mostraram que, das crianças avaliadas, 65% eram normotensas, 24% eram limítrofes e 11% apresentaram valores elevados de PA. Quando separados por sexo, os meninos apresentaram maiores taxas de PA acima do normal (elevados+limítrofes) em relação às meninas (42,3% vs 14,5%, para meninos e meninas, respectivamente). Foi observado também que 4% das crianças estava abaixo do peso ideal, 80% era saudável, 9% apresentava sobrepeso e 7% estava obesa. Entre meninos e meninas, verificou-se que 11% dos meninos eram obesos e somente 4,8% das meninas apresentavam sobrepeso (não havia meninas obesas). Os valores de % de obesidade influenciaram positivamente os níveis de PAS ( $r=0,4374$ ,  $p=0,0557$ ) e PAD ( $r=0,2752$ ,  $p=0,0056$ ). Além disso, a CA também se correlacionou positivamente com PAS ( $r=0,1294$ ,  $p<0,0001$ ) e PAD ( $r=0,4131$ ,  $p<0,0001$ ). Nestas crianças, o NSE não influenciou os valores de PA ou % de obesidade. Quanto à prática de atividade física, um total de 75% das crianças avaliadas praticava algum tipo de atividade (ativo + pouco ativo) e apenas 25% foram classificadas como sedentárias, fato este que pode justificar a pequena porcentagem de crianças com PA elevada e obesidade. Porém, as correlações feitas entre horas de atividades físicas/horas de inatividade não se correlacionaram significativamente com PA ou % de obesidade, talvez pelo fato de contabilizar somente

exercícios formais. Os dados presentes no trabalho sugerem que a cidade de São Sebastião-SP, por ainda estar em processo de desenvolvimento, apresenta uma boa condição de vida para as crianças. As tecnologias, os maus hábitos alimentares ainda não estão presentes no cotidiano dos moradores da região, além disso, por ser uma cidade litorânea, possui fácil acesso às áreas livres, o que possibilita a prática de atividade física, contribuindo para a manutenção de uma vida saudável.