

Resumo 8

CONSUMO DE PESCADO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM GRUPO DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO

Erika da Silva Maciel, Hellen Christina de Almeida Kato, Jaqueline Girnos Sonati, Fernando Rodrigues Peixoto Quaresma, Matheus Morbeck Zica, Fernando Adami, Marília Oetterer

Centro Universitário Luterano de Palmas CEULP/ULBRA (Palmas – TO, Brasil),
Embrapa Pesca e Aquicultura (Palmas – TO, Brasil),
Faculdade de Enfermagem UNICAMP (Campinas – SP, Brasil),
Faculdade de Medicina do ABC (Santo André – SP, Brasil),
Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição ESALQ-USP (São Paulo – SP, Brasil),

Correspondência para: erikasmaciel@gmail.com

Introdução: A atividade física tem se destacado por promover a aptidão física e o consumo do pescado por suas propriedades nutricionais, que propiciam diversos benefícios à saúde. Entretanto, a análise dessas variadas combinada não é frequente em crianças e adolescentes.

Objetivo: avaliar como se apresentam o estado nutricional e o nível de atividade física (NAF) em grupo de maior e menor consumo de pescado em escolares. **Método:** Pesquisa transversal descritiva quantitativa, com convite a 60 escolares matriculados em uma escola de nível médio do município de Palmas-TO. Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta e semana normal para avaliar o NAF. A massa corporal (Kg) e a estatura (cm) foram coletadas para cálculo do Índice de Massa Corporal, o perímetro abdominal, o percentual de gordura foi identificado pelo método de Bioimpedância tetrapolar, o consumo de pescado foi analisado por meio de questionário estruturado. Os escolares foram divididos em dois grupos, o de maior consumo de pescado (uma vez por semana ou mais) e menor consumo de pescado (duas a três vezes ao mês, uma vez ao mês e raramente), A análise dos dados do Equivalente Metabólico (MET) e estado nutricional foi através do teste T de student.

Resultados: Participaram do estudo 31 escolares de forma voluntária, representando 51,6% do total da amostra, 57,79% foram classificados como ativos fisicamente e 5,26% classificados como sedentários, 70,96% encontraram-se eutróficos, o IMC médio foi de 22,16 (\pm 3,74), Quanto ao consumo de pescado, o grupo de maior consumo foi formado pelos 41,93% que referiram mais que uma vez na semana e 6,45% duas ou mais vezes na semana, o grupo de menor consumo de pescado foi os que indicaram a frequência de duas a três vezes ao mês (12,9%), uma vez ao mês (19,35%) e raramente (6,45%), Os grupos diferiram estatisticamente ($p < 0,001$) e os com maior consumo de pescado apresentaram as menores média de percentual de gordura corporal 25,50 (\pm 7,42) contra 29,17 (\pm 7,60) aos de menor consumo, IMC de 21,93 (\pm 4,22) maior consumo e 22,51 (\pm 2,95) menos consumo, e perímetro abdominal (cm) 67,00 (\pm 7,43) versus 67,17 (\pm 7,42), Quanto ao nível de atividade física em MET, o grupo com maior consumo de pescado apresentou maior média 3505,13 (\pm 3104,59) versus 2179,62 (\pm 2406,55), **Conclusão:** O consumo de pescado praticado na região pode favorecer a um estilo de vida mais saudável e ser uma boa estratégia para promoção da saúde, uma vez que a composição corporal mais adequada foi dos que consomem pescado regularmente.

Palavra Chave: pescado, atividade física, adolescente.