

**DISPÊNDIO ENERGÉTICO DIÁRIO TOTAL E SÍNDROME METABÓLICA EM MULHERES**

*Lays Coutinho De Souza (layscoutinho24@gmail.com)*

*Marco Machado (marcomachado1@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** A Síndrome Metabólica (SM) é uma das preocupações atuais dos profissionais da área da saúde pois é de alta prevalência e de alta morbimortalidade. Consiste em vários sintomas e sinais relacionados às cardiopatias, hipertensão, diabetes tipo II e obesidade, passíveis de modificações através da alteração de alguns hábitos de vida, como a prática de exercícios físicos regulares, à alimentação adequada e a diminuição do estresse. **OBJETIVO:** Verificar se há correlação entre o dispêndio energético total diário com a síndrome metabólica em mulheres adultas. **METODOLOGIA:** Mulheres aparentemente saudáveis (n=55) entre 18 e 60 anos foram submetidas voluntariamente a um inquérito de atividades físicas e posteriormente estes dados foram usados para calcular o total de Dispêndio Energético Diário (DED) através do Compêndio de Atividades Físicas (CAF). Foram submetidas a uma coleta de sangue para dosagem de glicose de jejum, colesterol total, LDL, VLDL, HDL e triglicerídeos. Além da análise do grupo TOTAL, os sujeitos foram subdivididos por faixa etária: A (<29 anos, n=20), B (30-39, n=13), C (40-49, n=10) e D (>50, n=12). Foi utilizada a correlação de Pearson para verificar a relação entre as variáveis ( $p < 0,05$ ). **RESULTADOS:** Apenas 10% das integrantes praticavam exercício formal, porém não se pode considerar as demais sedentárias visto que muitas caminham ou pedalam

como meio de transporte ou cumprem atividades laborais extenuantes. O grupo TOTAL demonstrou correlação negativa (Pearson -0,317;  $p=0,005$ ) entre idade e DED, ou seja, quanto maior a idade menor o gasto energético. Além disso houve correlação positiva entre a idade e colesterol total (Pearson 0,328;  $p=0,004$ ) e LDL (Pearson 0,336;  $p=0,004$ ). Em contrapartida os mesmos parâmetros tiveram correlação negativa com o DED (colesterol total – Pearson -0,432;  $p=0,000$  e LDL – Pearson -0,311;  $p=0,007$ ; triglicerídeos - Pearson -0,236;  $p=0,040$ ). No grupo A verifica-se correlação negativa entre o DED e o colesterol total (Pearson -0,588;  $p=0,006$ ), LDL (Pearson -0,635;  $p=0,003$ ) e triglicerídeos (Pearson -0,659;  $p=0,002$ ). No grupo B só houve correlação entre o colesterol total e o LDL (Pearson 0,893;  $p=0,000$ ), enquanto no grupo C houve correlação negativa entre a idade e DED (Pearson -0,673;  $p=0,033$ ). Para o grupo D verificamos correlação entre o colesterol total e LDL (Pearson 0,856;  $p=0,000$ ). **CONCLUSÃO:** A partir dos dados deste estudo o dispêndio total de energia diário tem correlação com a redução dos índices relevantes para a SM. daí a importância da atividade física, visto que é uma das melhores formas de aumentar o DED, além de outros benefícios. Nota explicativa: Os dados apresentados neste resumo correspondem a uma etapa de um estudo mais amplo em desenvolvimento. Sua divulgação se justifica pela relevância e consistência dos resultados, contribuindo de forma oportuna para o debate científico.

Palavras-chave: nutrição; fisiologia; síndrome metabólica; diabetes; hipertensão; obesidade; atividade física.