



# Realocação do tempo sedentário por atividade física leve reduz adiposidade corporal em adolescentes

## AUTORES

Sueyla Ferreira da Silva dos Santos

Borja del Pozo Cruz

Drenya Bordin

Elaine Fernanda Dornelas de Souza

Giovanna Goes Sant'Ana

Yasmin Carolini dos Santos Prado

Ismael Forte Freitas Junior

Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia,  
Universidade Federal do Amazonas, Manaus,  
Amazonas. Brasil.

## CONTATO

[sueylaf.silva@gmail.com](mailto:sueylaf.silva@gmail.com)

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):92

**Resumo:** O estudo investigou a realocação do comportamento sedentário (CS) por atividade física leve (AFL) em diversos marcadores de adiposidade em adolescentes. Participaram 259 adolescentes (10 e 14 anos) que utilizaram o acelerômetro para análise de 24 horas de movimento (CS, atividade física e sono) e absorciometria por raio-X de dupla energia (DXA) para avaliar gordura corporal (%) e calcular o índice de massa gorda (IMC), o índice de massa gorda do tronco (IMGTr) e total (IMG). A análise da composição dos dados pela razão log isométrica foi inserida nos modelos de regressão linear. Todas as análises foram ajustadas para idade, sexo, escolaridade e nível socioeconômico, pelo programa RStudio, versão 3.5.1, considerando o p-valor < 0,05. Observou-se uma interdependência entre AFL e adiposidade. A realocação de 60 min/dia de CS para AFL foram associados com um menor percentual de gordura nas pernas (-1,95, IC95% -3,77 a -0,14) e gordura ginoíde (-1,97, IC95% - 3,59 a -0,35). Para o grupo de meninos, uma realocação de 60min/dia do SB para o AFL foi associada a uma redução no IMC (-1,66, IC95% -3,005 a -0,309), IMG (-1,39, IC95% -2,451 a - 0,324) e IMGTr (-0,62, IC95% -1,132 a -0,101). Maiores resultados de AFL foram encontrados com aproximadamente -3% de gordura nas pernas (-3,617, IC95% -7,088 a -0,146), gordura corporal (-3,386, IC95% -6,735 a -0,037) e ginoíde (-3,188, IC95% -6,348 a -0,028) para meninos. A realocação de CS para AFL foi associada com resultados favoráveis à adiposidade em adolescentes brasileiros, principalmente os meninos.

**Palavras-chave:** Obesidade; Estudo de intervenção; Adolescentes

**Apoio:** Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Processo FAPESP: 2016/09260). Coordenação de Pessoal de Nível Superior (Processo Capes: 88881.187941 / 2018-01).



Este obra está licenciado com uma Licença  
Creative Commons Atribuição-NãoComercial-  
Compartilhável 4.0 Internacional.



**XII CBAFS**