

Verificar a associação entre o número de passos dados, em um dia, e a taxa de colesterol total foi o objetivo do estudo desenvolvido pelo curso de educação física, da Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Campus Uruguaiana. A pesquisa, elaborada pelos professores Gabriel Bergmann e Mauren de Araújo, juntamente com o Grupo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência (GPAFSIA), avaliou escolares de Uruguaiana com idades entre 11 e 17 anos.

O estudo, financiado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul (FAPERGS), edital ARD/2011, utilizou pedômetros e coleta de sangue.

Desta forma, os resultados mostraram que, quanto mais passos os escolares dão, menor é a chance de terem colesterol total aumentado, de acordo com a faixa etária. A Sociedade Brasileira de Cardiologia estabelece um limite de 150 a 170mg/dL para a taxa de colesterol e acima de 170mg/dl classifica como elevada. Estas categorias foram agrupadas como colesterol total aumentado na análise estatística.

Além destes resultados, percebeu-se que quando a análise se ajusta para sexo, idade e nível socioeconômico, os escolares que são menos ativos (menor número de passos por dia) possuem duas vezes mais chance de terem colesterol total aumentado, quando comparados aos mais ativos.

"Realizamos uma análise e constatamos que não há uma diminuição significativa no número de passos à medida que a idade aumenta, de 11 a 17 anos, mas há uma tendência", afirma Mauren.

Ao concluir o trabalho, pôde-se observar que o número de passos por dia está inversamente associado ao aumento do colesterol total em adolescentes. Portanto, a adoção de medidas que fomentem o aumento dos níveis de atividade física poderia ser efetiva na tarefa de promover um estilo de vida mais saudável, desde criança, principalmente para o sistema cardiovascular.

Como alternativa está a criação de mais opções de espaços públicos para se exercitar, com e

## **Pesquisa avalia redução de colesterol aliada à caminhada em escolares de Uruguaiana**

Escrito por Fabielle Piazer Zemolin

Seg, 22 de Dezembro de 2014 00:00

---

sem orientação profissional, segurança para estimular a prática de atividade física nestes locais e, também, a elaboração de programas de engajamento em práticas corporais para todas as idades.

O trabalho foi apresentado no Simpósio Internacional de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde (SIPES), em Porto de Galinhas, Recife, e recebeu menção honrosa, além de ter sido premiado. A pesquisa será publicada em um capítulo de livro, que está em fase de edição.