

COMPORTAMENTO DAS 24 HORAS DE MOVIMENTO DE ESCOLARES DA ZONA RURAL

RODRIGO ZANETTI DA ROCHA¹; FRANCIÉLE DA SILVA RIBEIRO²; IGOR DARLAN KRAUSE ROMIG³; HENRIQUE DE OLIVEIRA ARRIEIRA⁴; GABRIEL GUSTAVO BERGMANN⁵

¹Universidade Federal de Pelotas - PPGEF – rzrocha@outlook.com

²Universidade Federal de Pelotas – PPGEF - frandasilva9@yahoo.com.br

³Universidade Federal de Pelotas - PPGEF - igordarlanromig@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas - PPGEF - henriquearrieira@yahoo.com.br

⁵Universidade Federal de Pelotas - PPGEF - gabrielgbergmann@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

As diretrizes do movimento de 24 horas reforçam as evidências que apontam que o comportamento do movimento não deve ser analisado de forma isolada, mas sim de forma combinada considerando o tempo em Atividade Física (AF), em comportamento sedentário e com o sono ao longo do dia (TREMBLAY et al., 2016). O atendimento às recomendações do comportamento do movimento está associado à melhora de diferentes marcadores de saúde de crianças e adolescentes quando combinado com maior duração e intensidade de AF, apoiando uma abordagem integrada ao comportamento do movimento (CARSON et al., 2019).

O atendimento às recomendações de movimento das 24 horas de AF moderada a vigorosa, duração do tempo de sono e tempo de tela associa-se a mais benefícios em diferentes marcadores de saúde em comparação a adesão de forma isolada ou de nenhum comportamento (JANSSEN et al., 2017; CARSON et al., 2018). A mesma associação ocorre também com desempenho cognitivo (WALSH et al., 2018).

Embora a literatura seja extensa sobre movimento das 24 horas, ainda é reduzido o número de estudos dedicados à análise em subgrupos específicos de crianças e adolescentes. Nesse sentido, um estudo realizado em crianças de oito a 12 anos com sobrepeso e obesidade em condições de baixa renda na cidade de Pelotas/RS, identificou que nenhuma destas crianças atendeu as diretrizes do movimento das 24 horas para os três componentes, evidenciando a necessidade de intervenções específicas que mudem o panorama de forma positiva destes indivíduos (BERGMANN et al., 2023).

Nesta perspectiva, são escassos na literatura em geral e brasileira em específico, estudos que descrevam a prevalência de atendimento às recomendações do comportamento de 24 horas de movimento de escolares da zona rural. Sendo assim, o estudo tem como objetivo descrever a frequência de atendimento às recomendações do comportamento de 24 horas de movimento de escolares da zona rural.

2. METODOLOGIA

Estudo possui um caráter descritivo transversal, incluindo 245 escolares (135 meninos e 110 meninas) com idades de 11 a 17 anos de escolas públicas municipais de turno integral da zona rural de Canguçu/RS.

Este estudo foi realizado a partir dos dados da linha de base de estudo de intervenção intitulado “Efeitos de uma intervenção de quinze minutos de exercícios funcionais nos níveis de aptidão física de escolares”.

O instrumento utilizado para a coleta das informações do comportamento das 24 horas de movimento foi um questionário de autopreenchimento que continha questões sobre AF, Tempo de Tela (TT) e Tempo de Sono (TS). Para avaliação do nível de AF foi utilizado o Questionário de Atividade Física para Adolescentes de Farias Júnior et al. (2012), contendo perguntas referentes à diferentes tipos de atividade física (lista de atividades), bem como a sua quantidade e tempo de prática durante a semana. Para o TT através de das seguintes perguntas: “Em média quanto tempo por dia você:” Assiste televisão?; Joga videogame?; Utiliza computador/ tablet/ smartphone para lazer/diversão?; Utiliza computador/tablet/ smartphone para estudo/ pesquisa escolar? As respostas são mensuradas em minutos e direcionadas a utilização durante a semana e nos finais de semana. O TS foi mensurado através de auto relato considerando a hora que os escolares indicaram habitualmente dormir e acordar, durante a semana e aos finais de semana. De posse das respostas, foram calculadas as médias de horas diárias de sono durante a semana e aos finais de semana. Os movimentos de 24 horas foram classificados utilizando as Diretrizes Canadense de 24 horas de movimento diário. Para AF, as recomendações de acúmulo de pelo menos 60 minutos diários de AF moderada a vigorosa, para TT não mais que duas horas diárias e para TS, de nove a 11 horas ininterruptas de sono por noite para aqueles com idade entre cinco a 13 anos e de oito a 10 horas para aqueles com idade entre 14 e 17 anos (TREMBLAY, 2016). A análise de dados foi realizada através do programa IBM SPSS Statistics 20. Os resultados foram analisados em toda a amostra e por sexo.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 245 alunos da linha de base. A média de idade dos escolares foi de ($\pm 13,1$ anos), sendo 135 meninos (55,1%) e residentes na zona rural.

Da amostra total que cumpriu as diretrizes das 24 horas de movimento para cada comportamento separadamente, 173 (70,6%) dos escolares (65,5% meninas e 74,8% meninos) atendem as recomendações de AF diária, em relação ao TT 52 (21,2%) dos escolares (18,5% meninos e 24,5 meninas) atendem as recomendações e em relação ao TS 131 (53,5 %) escolares (54,5% meninas e 52,6% meninos) atendem as recomendações. Cerca de 46,9 % dos escolares atendeu a recomendação de pelo menos um dos três comportamentos, 36,3% atendeu dois dos três comportamentos, 8,6% atendeu os três comportamentos e 8,2% dos escolares não tendeu nenhum dos três comportamentos do total de escolares (Figura 1).

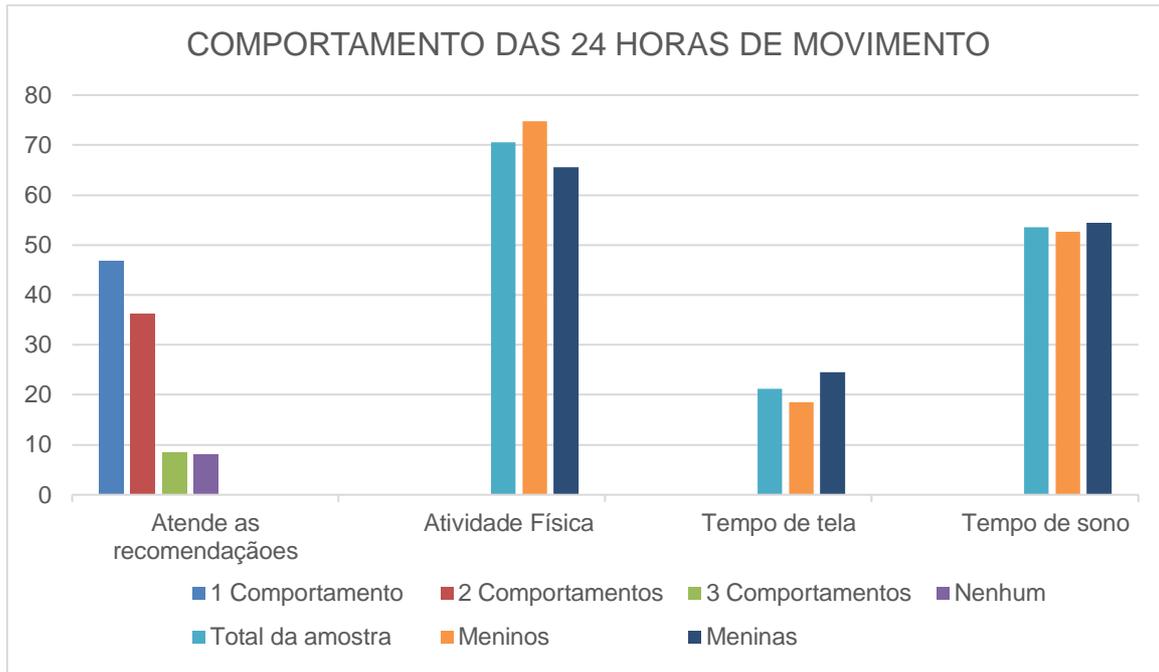


Figura1: Descrição da frequência de atendimento às recomendações do comportamento das 24 horas de movimento
 Fonte: Os autores

Os principais resultados encontrados apresentou baixo percentual de 8,2 % que não atendeu os três comportamentos e 8,6 % que atendeu as três comportamentos simultaneamente propostos pelas Diretrizes Canadenses, resultado inferior ao encontrado em uma pesquisa realizada com 4157 crianças e jovens canadenses de seis a 17 anos, o qual evidenciou que 11% da amostra não atingiu nenhuma das recomendações e 17,1% atendeu as recomendações, no qual o estudo utilizou acelerômetro e questionário para avaliar as recomendações de 24 horas de movimento (CARSON et al., 2016).

Estudo semelhante com uma amostra representativa de 22115 crianças e jovens canadense de 10 a 17 anos, 21% não atendeu não atendeu nenhuma das três recomendações e uma pequena minoria de 3% atende as recomendações simultaneamente (JANSSEN et al., 2017).

A combinação desses três comportamentos está relacionada a qualidade de vida relacionada a saúde, como aponta estudo realizado em 12 países que incluem Austrália, Brasil, Canadá, China, Colômbia, Finlândia, Índia, Quênia, Portugal, África do Sul, Reino Unido e Estados Unidos. A amostra de países de todas as regiões do mundo contou com 6106 crianças de ambos os sexos, com a faixa etária entre nove e 11 anos, onde a área geográfica e a variabilidade sociocultural são fatores a ponderar na baixa qualidade de vida destas crianças a nível mundial onde apenas 7,2% atende os três comportamentos e 18,9% não atendem (SAMPASA-KANYINGA et al., 2017).

Em relação ao resultado das recomendações quando avaliados separadamente, a AF diária teve o melhor resultado da amostra total, 70,6 %, resultado superior a outros estudos internacionais (JANSSEN et al., 2017; SAMPASA-KANINGA et al., 2017). A recomendação do TS foi 53,5% e o percentual mais alto entre os três comportamentos que não atendeu foi o TT, onde 78,8% não atendeu o máximo de 2 horas diária de tempo de tela, semelhante a outros estudos (ROBERTS et al., 2016; JANSSEN et al., 2017).

Portanto, estudos brasileiros abordando crianças e jovens escolares, seria de grande relevância verificar a frequência de atendimento às recomendações do comportamento de movimento das 24 horas diária de escolares que moram e estudam na zona rural.

4. CONCLUSÕES

Apesar 91,4% dos escolares não atenderem concomitantemente as três recomendações de comportamento do movimento de 24 horas diárias. Os escolares apresentaram um resultado satisfatório para o comportamento relacionado a AF moderadas a vigoras diária, proporcionado pela influência do ambiente escolar e das aulas de EF. A utilização do ambiente escolar como acesso acessível a prática de AF e conseqüentemente promovendo comportamento mais saudável de tempo de sono e de tela recomendados aos escolares.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERGMANN, Gabriel Gustavo et al. 24-Hour Movement Guidelines: Descriptive Study with Overweight and Obese Low-Income Children. **Journal of Movement & Health**, v. 20, n. 2, 2023.

CARSON, V. et al. Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity and health indicators among Canadian children and youth using composition al analyses. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* v.41, 2016.

CARSON, Valerie et al. Compositional analyses of the associations between sedentary time, different intensities of physical activity, and cardiometabolic biomarkers among children and youth from the United States. **PloS one**, v. 14, n. 7, p. e0220009, 2019.

FARIAS JÚNIOR, José Cazuzza de et al. Validade e reprodutibilidade de um questionário para medida de atividade física em adolescentes: uma adaptação do Self-Administered Physical Activity Checklist. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 15, p. 198-210, 2012.

ROBERTS, K.C. et al. Meeting the Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth. *Health Rep*, v.28, n.10, p. 3-7, 2017.

SAMPASA-KANYINGA, H. et al. Associations between meeting combinations of 24-h movement guidelines and health-related quality of life in children from 12 countries. *Public Health*, v.153, p.16-24, 2017.

TREMBLAY, M. S. et al. Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, Ottawa, v. 41, n. 6, p. 311-327, 2016.

WALSH, Jeremy J. et al. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v. 2, n. 11, p. 783-791, 2018.