

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E ESTILO DE VIDA DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

FABRÍCIO RUBENS COIMBRA VILARINHO¹; JOSÉ WANDERSON LIMA COSTA²; FRANCILENE BATISTA MADEIRA³; FELIPE FOSSATI REICHERT⁴

¹Graduado pela Universidade Estadual do Piauí/UESPI – bricio.rubens@gmail.com

²Graduado pela Universidade Estadual do Piauí/UESPI – wandersonlima1001@gmail.com

³Profa. Dra. Docente da Universidade Estadual do Piauí/UESPI – francilenebm@yahoo.com.br

⁴Prof. Dr. Docente da Universidade Federal de Pelotas/UFPEL – ffreichert@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico ocorrido no século XXI tem contribuído para mudanças nos hábitos e estilo de vida (EV) das pessoas. A disponibilidade e facilidade de acesso aos recursos advindos desse avanço resultam em rotinas diárias que envolvem atividades com maior gasto do tempo das pessoas com comportamentos sedentários (CS) (BUNDY *et al.*, 2011). O CS é um conceito recente, definido na literatura como qualquer atividade com gasto de energia igual ou inferior a 1,5 METs, estimado pelo tempo que se mantém em atividades de lazer, como, assistir televisão, utilização de computador, uso de smartphone e jogos eletrônicos (FARIAS JUNIOR, 2012).

A adolescência, por ser uma fase de descobertas e aprendizado, torna as tecnologias um atordoante fascínio, que é diagnosticada pelo fácil apego dessa nova ciência automatizada, que reflete o avanço de novas tecnologias nos dias atuais por meio de aparelhos eletrônicos como: smart-tv, computadores, smartphones, tabletes e videogame (OLIVEIRA e AGUIRRE, 2016).

Um ensaio teórico recente de Madeira *et al.*, (2018), concluiu que o EV é um constructo resultante da subjetividade do sujeito e das estruturas sociais em que estão inseridos. Nesse sentido, a escola é o ambiente favorável para promover a saúde dos adolescentes, devendo contribuir para a criação de hábitos saudáveis e mudanças positivas no EV dos escolares (SALVI, 2009).

Pesquisas que investigam o CS ainda são escassas, principalmente com a população de adolescentes. Ainda não existe um consenso sobre a classificação do CS; portanto, novos dados epidemiológicos podem contribuir para a compreensão do fenômeno que está relacionado a maiores riscos de doenças. Nesse sentido o presente estudo tem como objetivo analisar o CS e EV de estudantes do ensino médio de uma escola pública estadual de Teresina – PI.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo, de abordagem quantitativa e corte transversal, com uma amostra de 134 escolares, dos sexos masculino e feminino, regularmente matriculados no ensino médio de uma unidade escolar da rede estadual de ensino, situada na zona sul da capital de Teresina/PI, com a coleta de dados realizada nos meses de setembro e outubro de 2019.

Foram inclusos na pesquisa todos os estudantes presentes em sala de aula no momento da coleta de dados e que aceitaram participar espontaneamente do estudo, mediante assinatura do Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos pais ou responsáveis – TCLE, e usado um questionário que continha informações sobre as características sociodemográficas dos estudantes; hábitos de comportamentos sedentários e EV dos estudantes. Foi considerado como ponte de corte para definição do CS, o estudante passar o tempo superior a duas horas (>2h) realizando individualmente cada uma dessas atividades.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os principais achados mostram que houve maior frequência de utilização do celular, quando comparados com o uso de TV, videogame ou computador, indicadores de CS relacionados ao tempo de tela. Quanto ao EV, houve maior prevalência de insatisfação relacionadas aos componentes da prevenção, atividade física e nutrição.

Os resultados do estudo de Vieira *et. al.*, (2018) foram similares no que se refere a maior prevalência do uso de celular. Os pesquisadores realizaram estudo sobre CS e fatores associados com 104 adolescentes do município de Sombrio – SC. Nesse estudo os autores apontaram ainda que apresentar nível de atividade física insuficiente aumentou as chances para este comportamento (OR: 3.42; IC95%: 1.15 - 10.16).

Em contraste com os resultados da presente pesquisa, Lucena *et al.*, (2015), por meio de uma investigação realizada com 2.874 escolares de 14 a 19 anos de idade, do ensino médio das redes pública e privada no município de João Pessoa-PB, verificou-se que a proporção de adolescentes em tempo excessivo de tela foi elevada e variou conforme suas características sociodemográficas, e maiores

chances de permanecer em tempo excessivo de tela foram encontradas nos adolescentes do sexo masculino, nos mais jovens e de classe econômica mais alta, apresentaram aproximadamente 49% mais chances de permanecer em tempo excessivo de tela.

Ao analisar os indicadores de CS por sexo, os resultados dessa investigação revelaram que foi estatisticamente significativa somente as diferenças em relação ao uso do videogame, com a frequência de utilização maior para os meninos; já quando comparada a frequência de utilização de smartphone com variáveis sociodemográficas, série que estudava e componentes do EV, foi encontrada significância com a raça/cor da pele.

Em se tratando do EV, os achados deste estudo mostraram que os componentes relacionados à prevenção, atividade física e nutrição apresentam maiores prevalências de insatisfação. Quando comparado o EV por sexo, pode-se observar diferença estatisticamente significativa nos componentes da nutrição ($p=0,040$) atividade física ($p=0,013$) e prevenção ($p=0,016$), com as maiores prevalências de insatisfação em relação às moças que reportaram comportamentos alimentar negativo (59,6,0%); que praticam menos atividade física (69,0%) e previnem-se menos (59,4%) que os rapazes.

Os achados desse estudo mostraram associação estatisticamente significativa dos componentes do EV, nutrição, atividade e prevenção, sendo que a frequência de insatisfação dos rapazes foi menor, quando comparada com a insatisfação das moças. Em adição, no componente atividade física, o comportamento negativo também foi mais prevalente no sexo feminino (69,0%), e os rapazes sobressaíram no comportamento positivo (57,1%), corroborando o estudo de Farias; Sousa; Santos (2016), ao verificar o EV de adolescentes em uma escola pública de Porto Velho-RO, identificaram maior atividade no sexo masculino com (61%) comportamento positivo. Em relação às características sociodemográficas, a maioria (53,7%) dos adolescentes deste estudo é raça/cor da pele parda e os pais concluíram apenas o ensino fundamental completo, sendo 32,8% os pais e 35,8% as mães.

4. CONCLUSÕES

Os resultados indicam que é importante promover estratégias de sensibilização para a redução do CS e estimular mudanças positivas na dieta

alimentar, atividade física e hábitos preventivos. Para além do CS, o uso exagerado das tecnologias digitais tem sido associado ao surgimento de novos transtornos relacionados à saúde dos adolescentes. A escola é um espaço que deve problematizar a saúde dos estudantes; discutir sobre os fatores positivos que podem favorecer uma vida mais saudável e oportunizar momentos que estimulem a adoção de uma vida ativa. Outros estudos, com amostras representativas da população de estudantes de ensino médio podem ajudar na compreensão do fenômeno.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BUNDY, C. A. The sydney playground project: popping the bubblewrap - unleashing the power of play: a cluster randomized controlled trial of a primary school playground-based intervention aiming to increase children's physical activity and social skills. **BMC Public Health**, v. 11, p. 1-9, 2011.

FARIAS, E. S.; SOUZA, L. G.; SANTOS, J. P.. Estilo de vida de escolares adolescentes. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, abr/jun 2016 v. 13, n. 2, p. 40-49.

FARIAS JUNIOR, José C. Atividade física e comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma? **Revista Brasileira Atividade Física Saúde**. 2012;

LUCENA, J.M.S.D.; CHENG, L.A.; CAVALCANTE, T.L.M.; SILVA, V.A.D.; FARIAS JUNIOR, J.C.D. Prevalence of excessive screen time and associated factors in adolescents. **Revista Paul Pediatría**. 2015;33(4):407-14.

MADEIRA, F.B.; FILGUEIRA, D.A.; BOSI, M.L.M.; NOGUERIA, J.A.D. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. **Revista Saúde Sociedade**. São Paulo, v.27, n.1, p.106-115, 2018.

OLIVEIRA, D. F. e AGUIRRE, H. A. **Tecnologia da informação entre crianças e adolescentes**. 2016. [Internet] Disponível em: <<https://reciprocidade.emnuvens.com.br/novapedagogia/article/view/213/232>>. Acesso em: dezembro, 2019

SALVI, C., CENI, G.C. Educação nutricional para pré-escolares da Associação Creche Madre Alix. Vivências. **Revista Eletrônica Extensão URI** 2009;

VIEIRA, V.S.; AGUIAR, S.C.; CAMPOS, M.C.; SCHEIDER, I.J.C.; CACERES, V.M.; VIEIRA, D.S.R. Comportamento sedentário e fatores associados em adolescentes escolares do município de Sombrio – SC. **Adolesc. saúde**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 77-87, jan/mar 2019.