

ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Renata Micaella de Oliveira Cunha ¹
Antônio Eduardo de Oliveira Silva ²
Ana Camila Campelo de Albuquerque Nunes ³
Marcília Ingrid Lima Barroso Nunes ⁴

RESUMO

O baixo nível da prática de atividade física é um dos principais problemas da atualidade, associado ao alto processo de urbanização das cidades e aos avanços tecnológicos. Diante dos altos níveis de inatividade, somando-se a alta prevalência de comportamentos sedentários decorrentes por demandas diárias o presente estudo tem como objetivo verificar por meio de revisão da literatura integrativa fatores que influenciam crianças e adolescentes ao comportamento sedentário e inatividade física. Fatores para hábitos de vida não saudáveis, sedentarismo e inatividade física, participação nas aulas de educação física, escolaridade dos pais, condições socioeconômicas e sexo são alguns dos fatores sugeridos para explicar tal fenômeno. O acompanhamento dos pais é forte influenciador para a prática de atividades que não envolvam exposição à tela e sim, prática de atividades físicas e outros tipos de lazer. A escola aparece como grande meio de promoção da atividade física, desenvolvendo intervenções que reduzam essa desigualdade entre gêneros e socioeconômica por meio das aulas de educação e física.

Palavras-chave: Atividade Física, Comportamento Sedentário, Exercício, Criança, Adolescente.

INTRODUÇÃO

O baixo nível da prática de atividade física e comportamento sedentário são uns dos principais problemas da atualidade (BLAIR, 2009), associados ao alto processo de urbanização das cidades e aos avanços tecnológicos inviabilizando tal prática, facilitando com que jovens e adolescentes troquem brincadeiras e atividades cotidianas por práticas sedentárias (DIAS *et al.*, 2014).

¹ Graduanda do Curso de Educação Física da Universidade Potiguar – UnP, renatamicaellacunha@hotmail.com;

² Graduando do Curso de Educação Física da Universidade Potiguar - UnP, eduardohiuga20100@gmail.com;

³ Docente do Curso de Educação Física da Universidade Potiguar - UnP, ccampelo32@gmail.com;

⁴ Docente do Curso de Educação Física da Universidade Potiguar - UnP, prof.marciliabarroso@gmail.com.

No Brasil, o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) considera criança o indivíduo com até 12 anos de idade incompleto, e adolescente, aquele correspondente de 12 a 18 anos de idade (período onde ocorrem diversas alterações morfológicas e fisiológicas) (ECA, 1990; OMS, 2020).

Matsudo e colaboradores (2001) definem atividade física como qualquer movimento corpóreo, no qual resulte em gasto calórico através de contração muscular, enquanto o exercício físico pode ser definido como toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, com menor ou maior demanda energética, a fim de melhorias em um ou mais componentes da aptidão física (GUEDES, GUEDES, 1995; KOHL *et al.*, 2012). Observamos que mesmo ambos implicando na realização de movimento, atividade física é diferente de exercício físico.

Meneguci *et al.* (2015) caracterizam como comportamento sedentário qualquer tipo de atividade realizada deitado ou sentado, ele ainda sugere que essas atividades demandam de uma baixa demanda energética, como ver televisão, trabalhar ou estudar em uma mesa sentado.

Estudos apresentados na literatura sugerem como fatores influenciáveis para comportamento sedentário e inatividade física a falta de tempo disponível para a prática da atividade física, fatores socioeconômicos, escolaridade dos pais (principalmente da mãe), a participação nas aulas de educação física, e ainda o sexo do indivíduo, no qual o sexo masculino tende a ser menos sedentário em relação ao sexo feminino (MARCONDELLI; COSTA; SCHMITZ, 2008).

A OMS (2020) recomenda a prática de atividade física para crianças e adolescentes de 60 m/dia em intensidade moderada, contabilizando ≥ 300 m/sem, para que estes sejam considerados ativos, sugerindo ainda que a prática além deste período pode proporcionar benefícios adicionais à saúde. Desta forma, adolescentes ativos melhoram seu perfil cardiometabólico adquirindo maior aptidão física, saúde mental e estado nutricional (KREMER *et al.*, 2014).

É sabido que a prática de atividade física em qualquer idade é uma atitude essencial para a melhoria da saúde física e mental dos indivíduos e, observando à curto prazo, esta prática apropriada entre crianças e adolescentes possibilita aumento da consciência neuromuscular (coordenação e controle dos movimentos), do desenvolvimento do sistema cardiovascular e da saúde musculoesquelética, além de contribuir para a manutenção do peso corpóreo saudável (OMS, 2020).

Podem-se destacar também como benefícios positivos da prática de atividade física o aumento da massa magra, diminuição da gordura corporal, melhoras nos níveis de eficiência cardiorrespiratória, de resistência muscular e isométrica e importantes efeitos psicossociais (VIEIRA; PRIORE; FISBERG, 2002).

A longo prazo, a prática de atividade de forma regular trará diversos benefícios evitando o surgimento precoce de morbidades ou doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), doenças cardiovasculares e ainda alguns tipos de câncer (TAVARES, 2014).

Diante dos altos níveis de inatividade, somando-se a alta prevalência de comportamentos sedentários decorrentes por demandas diárias favorecendo tal como o uso de transportes motorizados (automóveis, escadas rolantes e elevadores), assistir televisão, uso de computadores, celulares e vídeo games, diminuição de deslocamento a pé e/ou de bicicleta e/ou ainda atividades físicas apenas recreativas (SILVA; PETROSKI; REIS, 2009), o presente estudo tem como objetivo verificar por meio de revisão da literatura integrativa fatores que influenciam crianças e adolescentes ao comportamento sedentário e inatividade física.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura integrativa com busca sistemática, que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos de estudos primários e posteriormente divulgá-los. Norteou-se pela seguinte questão de pesquisa: “Quais os indicadores de atividade física e exposição ao comportamento sedentário de crianças e adolescentes?” A busca foi realizada em setembro de 2021.

Após consulta no *Medical Subject Heading* (MESH) e no Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), foram selecionados os termos oficiais: "Atividade Física/Physical Activity, Comportamento Sedentário/Sedentary Behavior, Exercício/Exercise, Criança/Child, Adolescente/Adolescent". Estes termos foram combinados, utilizando-se o operador booleano “OR”, a interseção entre eles, por sua vez, foi realizada por meio do operador booleano "AND" para a realização da busca nas bases de dados *Medline (Pubmed)*, *Scielo (Lilacs)* e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: estudos com textos completos disponíveis para análise, artigos na língua portuguesa e/ou inglesa, assuntos que abordassem uma das variáveis estudadas tais como atividade física, exercício físico e comportamento sedentário de crianças e adolescentes, como também estudos que se familiarizassem com a

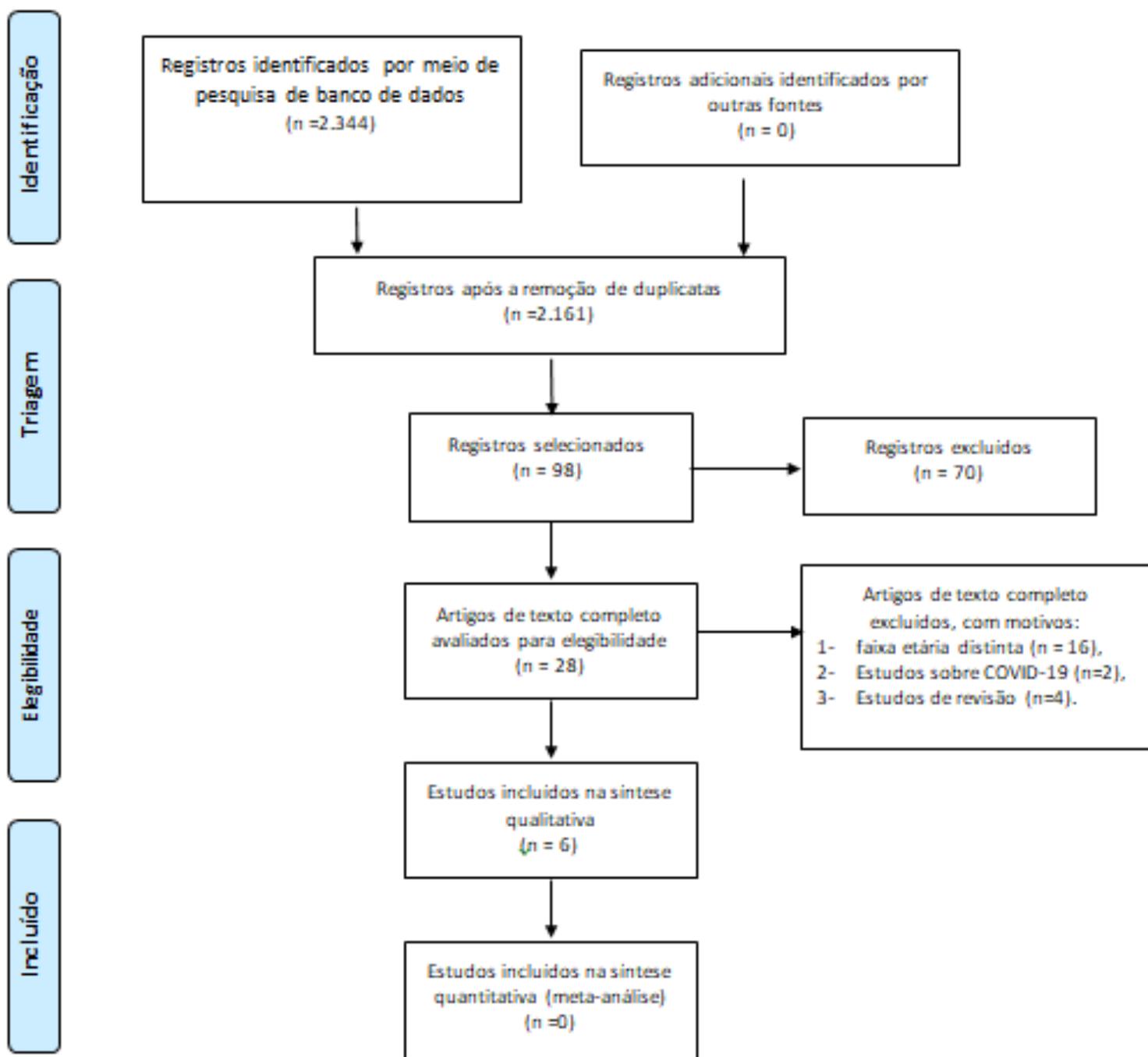
temática central da pesquisa voltados para o público em questão publicados nos últimos 10 anos (2001 a 2021).

Foram excluídos artigos com população de faixas etárias distintas a da pesquisa, estudos disponíveis apenas em resumo, publicações como cartas, comentários, editoriais, revisões narrativas, integrativas e sistemáticas e artigos que não apresentassem relação com a temática de interesse.

Os estudos foram selecionados e analisados pelos autores. A primeira etapa deste processo foi a eliminação das duplicatas. Na etapa seguinte, foi realizada a análises dos artigos por títulos e resumos, excluindo-se os que não se encaixassem nos critérios de elegibilidade.

As etapas de busca e seleção dos artigos para leitura do texto completo e elegibilidade para análise qualitativa foram realizadas pelos pesquisadores, solucionando os conflitos em conjunto. Todo o processo pode ser observado na figura 1.

Figura 1 - Fluxograma de amostragem



Fonte: Dados da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão de literatura dos seis artigos incluídos (quadro 1) evidencia fatores para hábitos de vida não saudáveis, sedentarismo e inatividade física. Participação nas aulas de educação física, escolaridade dos pais, condições socioeconômicas e sexo são alguns dos fatores sugeridos para explicar tal fenômeno.

Quadro 1 – Compêndio de artigos selecionados.

TÍTULO	AUTORES/ ANO	OBJETIVOS	AMOSTRA/IDADE	DEFECOS MÉTODOS DE AVALIAÇÃO	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio.	TENÓRIO, <i>et al.</i> 2010.	Identificar a prevalência e fatores associados a nível insuficiente de prática de atividades físicas e exposição a comportamento sedentário em adolescentes.	4.210 estudantes do Ensino Médio da rede pública estadual do estado de Pernambuco, Brasil (14-19 anos).	Questionário <i>Global School-based Student Health Survey</i> .	7 meses	Fatores como sexo, dias da semana, participação nas aulas de educação física, nível socioeconômico influencia em atitudes sedentárias e hábitos de vida não saudáveis.
Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil.	FARIAS JÚNIOR, <i>et al.</i> 2012.	Estimar a prevalência de adolescentes que atendem as atuais recomendações de atividade física e identificar fatores associados.	2.874 estudantes de 14 a 19 anos de idade, do ensino médio (escolas públicas e privadas), em João Pessoa, PB, Brasil.	Questionário padronizado anônimo auto preenchível.	5 meses	Nível de escolaridade dos pais, percepção positiva de saúde e participação nas aulas de educação física têm associação com sedentarismo e inatividade.
Concordância entre dois pontos de corte para atividade física e fatores associados em jovens.	COLEDAM, <i>et al.</i> 2014.	Analisar a concordância entre dois pontos de corte para atividade física (300 e 420 minutos/semana) e os fatores associados em jovens.	738 adolescentes estudantes da rede estadual de Londrina-PR, Brasil.	Questionário de AFH de atividade física (Baecke <i>et al.</i> , 1982).	3 meses	Observou-se que o sexo, nível de escolaridade dos pais, percepção de atividade física, participação nas aulas de educação física têm associação com sedentarismo e inatividade.
Validade de indicadores de atividade física e comportamento sedentário da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar entre adolescentes do Rio de Janeiro, Brasil.	TAVARES, <i>et al.</i> 2014.	Analisar a validade relativa dos indicadores do módulo de atividade física e lazer sedentário do questionário utilizado na PeNSE.	174 alunos que cursavam, em 2011, o 9º ano do Ensino Fundamental em escolas públicas e privadas da cidade do Rio de Janeiro-RJ, Brasil.	Questionário PeNSE, Edição 2012.	51 dias	Fatores como sexo e padrão socioeconômico influenciaram no estilo de vida saudável e inatividade e sedentarismo.
Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares	MONTEIRO, <i>et al.</i> 2020.	Identificar e descrever a prevalência de hábitos alimentares, prática de AF e	51.192 escolares do 9º ano (13 a 15 anos), das 26 capitais federativas e do Distrito Federal no ano de 2015.	Questionário PeNSE 2015.	Ano de 2015	Atitudes não saudáveis foram mais evidentes em populações com menor nível socioeconômico.

brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar.		comportamento sedentário em escolares brasileiros e analisar sua associação com as características sócio-demográficas				
Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros.	SANTANA, <i>et al.</i> 2021.	Avaliar a associação entre características de supervisão parental e comportamentos sedentários e de inatividade física entre adolescentes brasileiros.	102.072 escolares do 9º ano (13 a 15 anos) do ensino fundamental (públicas e privadas).	Questionário PeNSE 2015.	6 meses	A menor incidência de sedentarismo e inatividade foi onde os pais têm maior controle do tempo livre dos jovens e conhecimento do bairro e da vizinhança.

Fonte: Dados da pesquisa.

As intervenções dos estudos correspondem a 85,71% de realização em escolas públicas, sugerindo que baixo nível de escolaridade e renda familiar estão associados a comportamentos de risco, indo de encontro as ideias de Monteiro e colaboradores (2020) quando apontam que fatores socioeconômicos influenciam para atitudes sedentárias e de inatividade física.

Outro fator de risco importante sugerido por Farias Júnior *et al.* (2012) seria a ausência nas aulas de educação física, respaldando as ideias propostas no estudo de Tenório *et al.* (2010) quando abordam a temática proposta. Coledan *et al.*, (2014) abordam que mesmo a disciplina de educação física sendo obrigatória, os jovens ainda assim não atingem o tempo mínimo para serem considerados ativos.

A ausência dos jovens e adolescentes nas aulas de educação física dar-se-á falta de materiais e instalações adequadas para a realização da prática e capacitação dos profissionais, outros aspectos tais como problemas sociais e familiares potencializam a falta de interesse na participação regular das aulas (MONTEIRO *et al.*, 2020).

A diminuição dos níveis de atividade física nos jovens pode ser atribuída também a grande permanência frente às telas (TV, celular) (MONTEIRO *et al.*, 2020). O acompanhamento dos pais é forte influenciador para a prática de atividades que não envolvam exposição à tela e sim, prática de atividades físicas e outros tipos de lazer. Assim, a supervisão dos pais pode impactar na diminuição do sedentarismo no público jovem (SANTANA *et al.*, 2021).

Desequilíbrios nutricionais em jovens é comum nas classes “C” e “D/E”, devido ao baixo grau de escolaridade e informação dos pais, como também o tempo exacerbado frente às telas, transportes motorizados e prática de atividades físicas apenas recreativas, no qual

contribuem para o aumento do comportamento sedentário. Esses fatores associados acabam desenvolvendo precocemente doenças como a Obesidade e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (MONTEIRO *et al.*, 2020)

No estudo de Tavares *et al.* (2010) é evidente que o sedentarismo é prevalente no público feminino (70,2%; IC95% 68,3-71,9) em comparação ao público masculino (57,6%; IC95% 55,2-60,0) corroborando com os estudos de Farias Júnior *et al.* (2012), Monteiro *et al.* (2020) e Santana *et al.* (2021).

O nível de atividade física foi determinado a partir do somatório do produto do tempo despendido e frequência dessas atividades, de acordo com os relatos desses jovens, se foram \geq 300 m/sem, considerando-os ativos e os demais fisicamente inativos (FARIAS JÚNIOR *et al.*, 2012).

Em relação à esta percepção dos jovens, tanto moças e rapazes observaram que estavam abaixo do posposto, quando relacionavam a participação nas aulas de educação física e/ou prática em outros lugares disponíveis fora do âmbito escolar, apresentando um comportamento sedentário de 2 h/dia (COLEDAM *et al.*, 2014).

Tenorio *et al.*, (2012) ressalta ainda ter verificado que tanto moças quanto rapazes apresentam uma prevalência de comportamento sedentário de 40,9% (IC95% 39,4-42,4) durante os dias da semana e 49,9% (IC95% 48,4-51,4) nos finais de semana, e nesta variável, os rapazes (54,0%; IC95% 51,6-56,4) acabaram sobressaindo-se as moças (47,1%; IC95% 45,1-49,1), sendo os rapazes maior expostos a este tipo de comportamento.

Coledam e colaboradores (2014), ainda compara que variáveis como sexo (masculino), nível de escolaridade dos pais (ensino superior completo), percepção de atividade física (elevada ou muito elevada) colaboram para os jovens serem mais ativos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos realizados com as amostras de crianças e adolescentes brasileiros mostraram forte relação entre alto volume de comportamento sedentário e baixos níveis de atividade física em distintas regiões do território brasileiro. Vários são os fatores que podem influenciar comportamentos sedentário e de inatividade física nesta população, como o sexo dos indivíduos, o uso das novas tecnologias e pouca participação em atividades físicas nas escolas, junto à família e em outros centros esportivos. O acompanhamento dos pais é forte influenciador para a prática de atividades que não envolvam exposição à tela, enquanto a escola aparece como grande meio de promoção da atividade física, desenvolvendo

intervenções que reduzam essa desigualdade entre gêneros e socioeconômica por meio das aulas de educação e física.

AGRADECIMENTOS

Começamos agradecendo primeiramente a Deus por sempre estar ao nosso lado e nos dar força para seguir. Deixamos uma palavra de agradecimento gigante aos familiares e amigos.

Agradecemos também as professoras Ana Camila e Marcília Barroso por nos apoiar em todos os momentos. Sem elas, não seria possível estar participando desse momento grandioso em nossas vidas.

Aos demais, gratidão por tudo, sempre.

REFERÊNCIAS

BLAIR, S. N. Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. **Br J Sports Med**, V. 43, P.1-2, 2009.

BRASIL. Lei 8.069, de 13 de julho de 1990. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Diário Oficial da União, Brasília, 26 de maio de 2021. Art. 2º. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/18069.htm>. Acesso em: 10 set. 2021.

COLEDAM, D. H. C. *et al.* Concordância entre dois pontos de corte para atividade física e fatores associados em jovens. **Revista Paulista de Pediatria**, V. 32, P. 215-222, 2014.

DIAS, P. J. P. *et al.* Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, V. 48, 2014.

FARIAS JÚNIOR, J. C. *et al.* Prática de atividade física e fatores associados em adolescentes no Nordeste do Brasil. **Revista de Saúde Pública**, V. 46, P. 505-515, 2012.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, V. 1, N. 1, P. 18-35, 1995.

KREMER, P. *et al.* Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. **Journal of science and medicine in sport**, V. 17, P. 183-187, 2014.

KOHL, H. W. *et al.* The pandemic of physical inactivity: global action for public health. **Lancet**, V. 380, N. 9838, P. 294-305, 2012

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, V. 7, P. 2-13, 2001.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Ver. Nutr**, V. 21, 2008.

MENEGUCI, J. *et al.* Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, V. 11, P. 160-174, 2015.

MONTEIRO, L. Z. *et al.* Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, V. 23, P. e200034, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, **World Health Organization**, 2020.

SANTANA, C. P. *et al.* Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. **Ciência & Saúde Coletiva**, V. 26, P. 569-580, 2021.

SILVA, D. A. S.; PETROSKI; E. L.; REIS, R. S. Barreiras e facilitadores de atividades físicas em freqüentadores de parques públicos. **Motriz**, V.15, P. 219-227, 2009.

TAVARES, L. F. *et al.* Validade de indicadores de atividade física e comportamento sedentário da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar entre adolescentes do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, V. 30, P. 1861-1874, 2014.

TENÓRIO, M. C. M. *et al.* Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista brasileira de epidemiologia**, V. 13, P. 105-117, 2010.

VIEIRA, V. C. R.; PRIORE, S. E.; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolesc Latinoam**, V. 3, 2002.