

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE ESCOLARES DA CIDADE DE CANGUÇU/RS

CÉSAR AUGUSTO HÄFELE¹; NICOLE GOMES GONZALES²; MARIO RENATO DE AZEVEDO JÚNIOR²; AIRTON JOSÉ ROMBALDI³

¹Universidade Federal de Pelotas – cesaraugustoh3@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – nicolegomesgonzales@yahoo.com.br

²Universidade Federal de Pelotas – marioazevedojr@terra.com.br

³Universidade Federal de Pelotas – rombaldi@ufpel.tche.br

1. INTRODUÇÃO

A literatura tem mostrado que o número de crianças e jovens inativos fisicamente e com hábitos alimentares inadequados é alarmante (HALLAL et al. 2006; HALLAL et al. 2010), visto que tais comportamentos podem levar à ocorrência de doenças crônico-degenerativas, consideradas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte em todo o mundo (OMS, 2012).

Esses agravos podem ser prevenidos precocemente, a partir da infância, através da prática diária de atividades físicas e adoção de um estilo de vida saudável, bem como a redução do tempo diário gasto em atividades sedentárias (CDC, 2011).

Em vista disso, a OMS, através do seu caderno de recomendações globais para a saúde, indica que crianças e jovens entre 5 e 17 anos de idade, devem realizar 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada à vigorosa (AFMV), para que obtenham amplos ganhos à saúde (OMS, 2010).

A escola apresenta-se como um local propício para o desenvolvimento de ações de promoção de atividade física e saúde, visto que é nesse ambiente que crianças e jovens passam a maior parte do seu tempo diário e, em decorrência disso, os conhecimentos e ideias adquiridas nesse espaço terão importante influência durante os anos da juventude, bem como durante a vida adulta (PATE et al. 2006).

Dessa forma, objetivou-se fazer uma descrição das variáveis sociodemográficas e do tempo sedentário de escolares da cidade de Canguçu/RS.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal realizado com todos os escolares da 5ª série do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio, de ambos os sexos, matriculados em 15 escolas públicas do município de Canguçu/RS, selecionadas de maneira intencional. Foram excluídos do estudo, alunos incapacitados de responder ao questionário. A investigação vinculou-se ao projeto intitulado “Educação Física Mais: Praticando Saúde na Escola (EF+)”.

Foram coletadas informações sobre aspectos sociodemográficos e tempo de uso de televisão, videogame e computador (tempo de tela). Para avaliar o nível de atividade física, foi utilizado o questionário auto aplicável proposto por Farias Júnior et al. (2009). O questionário, composto por perguntas relacionadas a televisão, videogame e computador, permitiu ao aluno responder se fazia uso de algum desses aparelhos e, em caso de resposta afirmativa, quantificar o tempo de

exposição. O questionário foi auto-preenchido, sempre com a orientação dos entrevistadores.

O projeto referente a este estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética do curso de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas sob protocolo nº 039/2011. As escolas selecionadas para participar do estudo, receberam uma Carta de Apresentação do Projeto como documento formal da universidade sobre o estudo.

Os alunos com idade inferior a 18 anos apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais. Aos com 18 anos ou mais, foi solicitado termo assinado pelo próprio aluno.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 15 escolas e 937 alunos. Na tabela 1, pode-se perceber que a maioria dos escolares era do sexo feminino (54,7%), com idades entre 13 e 15 anos (50,8%), de cor da pele branca (87,5%), estudante da zona rural (71,7%) e da rede municipal de ensino (57,2%). Os entrevistados estavam igualmente distribuídos nos quartis de índice de bens e boa parte dos escolares cursava a 6ª série do ensino fundamental (21,7%).

Tabela 1. Descrição da amostra de escolares do município de Canguçu/RS (n=937).

Variáveis	N	%
Sexo		
Masculino	400	45,3
Feminino	483	54,7
Idade		
10-12 anos	297	35,0
13-15 anos	431	50,8
16-18 anos	113	13,3
Acima de 18 anos	7	0,8
Cor da pele		
Branca	766	87,5
Negra	45	5,1
Mulata	48	5,5
Outra	16	1,8
Quartis de índice de bens		
1(menor)	216	25,0
2	217	25,1
3	215	24,9
4(maior)	215	24,9
Série		
5ª série	190	21,5
6ª série	192	21,7
7ª série	141	16,0
8ª série	166	18,8
1º EM	92	10,4
2º EM	52	5,9
3º EM	50	5,6
Zona		
Rural	633	71,7
Urbana	250	28,3
Rede		
Municipal	505	57,2
Estadual	378	42,8

A tabela 2 apresenta informações referentes ao uso de televisão, videogame e computador de escolares do município de Canguçu/RS. O critério que estabelece o tempo sedentário é de ≥ 2 horas por dia de tempo de tela.

Tabela 2. Uso de televisão, videogame e computador

Variáveis	N	%
Uso da televisão		
Sim	851	97,0
Não	26	3,0
Uso do videogame		
Sim	284	32,6
Não	587	67,4
Uso do computador		
Sim	465	53,3
Não	407	46,7

O estudo de Hallal et al. (2012) verificaram através de dados de 40 países da Europa e da América do Norte que, com exceção da Suíça, em todos os países estudados, mais da metade dos adolescentes passaram duas ou mais horas por dia assistindo televisão. Já Guthold et al. (2010) utilizaram dados para 34 países e relataram que, em mais de metade dos países, mais de um terço dos alunos passam 3 horas ou mais por dia fazendo atividades sedentárias.

4. CONCLUSÕES

Os resultados do presente estudo são extremamente preocupantes, tendo em vista que o alto índice de tempo de tela acarreta em uma vida sedentária, a qual pode trazer grandes malefícios à saúde desses escolares. Menor tempo de uso de eletrônicos pode ser a saída para aumentar o nível de atividade física dessas crianças.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JCK. Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review. *Sports Med.* 2006; 36(12):1019-1030.
- Hallal PC, Knuth AG, Cruz DKA, Mendes MI, Malta DC. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Cienc Saude Colet.* 2010; 15(2):3035-3042, 2010.
- World Health Organization. World health statistics 2012. Geneva, 2012. Disponível em: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2012_Full.pdf. Acesso em 30 jan. 2013
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *MMWR.* 2011; 60(5):1-80.
- World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, 2010. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>. Acesso em: 29 jan. 2013.

6. Pate RR, Davis MG, Robinson TN, Stone EJ, McKenzie TL, Young JC. Promoting Physical Activity in Children and Youth : A Leadership Role for Schools: A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in Collaboration With the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*. 2006; 114(11):1214-1224.
7. Oliveira TC, Silva AAM, Santos CJN, Silva JS, Conceição SIO. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. *Rev Saúde Pública*. 2010; 44(6):996-1004.
8. Farias Júnior JC, Nahas MV, Barros MV, Loch MR, Oliveira ES, Bem MF, et al. Health risk behaviors among adolescents in the south of Brazil: prevalence and associated factors. *Rev Panam Salud Publica*. 2009; 25:344-52.
9. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012; 380: 247–57.
10. Guthold R, Cowan MJ, Autenrieth CS, Kann L, Riley LM. Physical activity and sedentary behavior among schoolchildren: a 34-country comparison. *J Pediatr* 2010; **157**: 43–49.