

TEMPO DE TELA RECREATIVA DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO APÓS DOIS ANOS DE PANDEMIA

TAMIRES CARVALHO MOTTA¹; JULIE HELLEN DE BARROS DA CRUZ²;
GABRIEL GUSTAVO BERGMANN³

¹Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física –
tamirescmotta@hotmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física – juliebcruzz@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – Escola Superior de Educação Física –
gabrielbergmann@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Schmidt *et al.* (2020 p. 02) “a rápida escalada da doença *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19), com disseminação em nível global, fez com que a Organização Mundial da Saúde (OMS) a considerasse uma pandemia”.

O distanciamento social foi uma das estratégias utilizadas para conter a disseminação e controlar o avanço do vírus, recomendado pela OMS (JÚNIOR; PAIANO; COSTA, 2020). Entretanto, essa medida pode apresentar algumas consequências negativas para a população, existindo preocupação para o público adolescente, visto que a partir dessa recomendação um dos locais atingidos foi a escola, impactando diretamente no cotidiano desse público (UNESCO, 2020).

Nesse sentido, alguns comportamentos relacionados à saúde podem modificar de maneira desfavorável, como o aumento do Tempo de Tela.

Owen e colaboradores (2010) relatam que uma das estratégias mais utilizadas para averiguar o comportamento sedentário em estudos com adolescentes, é através do tempo de tela, o qual é a medida do tempo que os adolescentes, em seu dia-a-dia, ficam assistindo televisão, jogando videogame e utilizando o computador e dispositivos eletrônicos portáteis com telas, como *smartphones* e *tablets*, ou seja, utilizando algum meio eletrônico.

Ainda, de acordo com Oliveira e Bordignon (2018), inúmeras doenças possuem relação com o sedentarismo, iniciando em idades mais novas, devido ao estilo de vida, além disso, crianças e jovens em idade escolar estão cada vez mais sedentárias em virtude de todo conforto tecnológico oferecido nos últimos tempos.

Desse modo, torna-se importante entender como está a saúde e os comportamentos dos jovens. Diante do exposto o objetivo do referido estudo foi descrever o Tempo de Tela recreativa de adolescentes após dois anos de pandemia do COVID-19.

2. METODOLOGIA

O presente estudo possui um caráter descritivo, observacional de corte transversal e abordagem quantitativa, é apropriado para medição tanto de opiniões, atitudes e preferências como comportamentos, usado quando se quer determinar o perfil de um grupo de pessoas, baseando-se em características que elas têm em comum (MORESI, 2003). Logo, apresentamos a média, mediana e desvio padrão.

A população do referente estudo são estudantes do ensino médio das redes pública e particular do município de Pelotas/RS. A amostra foi composta por 425 adolescentes matriculados em turmas do ensino médio das redes pública e particular, do município de Pelotas/RS. Este estudo foi analisado e aprovado pelo

Comitê de Ética e Pesquisa ESEF/UFPEL nº do parecer 5.248.719 e pelo Comitê COVID-19 da UFPEL, sob processo nº 23110.006537/2022-55.

Inicialmente, foi realizado um levantamento do número de escolas da rede pública e privada, sendo um total de 36. Logo, foi feito o cálculo amostral e sorteio levando em consideração a média de 20 alunos por turma e a proporcionalidade nas quatro redes, assim como a localidade das escolas por bairro.

Para a coleta de dados, após ter sido realizado o sorteio das escolas, foi feito contato com a 5ª Coordenadoria Regional de Educação (5CRE) e Secretaria Municipal de Educação e Desporto (SMED), afim de obter autorização para a pesquisa com as escolas, assim como, com as equipes diretivas das escolas privadas. E após o aval dos órgãos competentes entramos em contato com as escolas para a apresentação do estudo e autorização e agendar as etapas seguintes.

Por fim, a pesquisa foi realizada em 54 turmas, de 15 escolas do município de Pelotas, inclusive em uma escola da zona rural, no período de abril a junho. Levando em consideração a média de 20 alunos por turma, a estimativa foi de em média 1080 escolares abordados, porém a amostra final foi 425 estudantes, considerando as exclusões

O instrumento utilizado para a coleta de informações foi um questionário de autopreenchimento que continha questões sobre Tempo de Tela. Para tanto, utilizamos o *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QueST) de Knebel e colaboradores (2021), no qual realiza medição de tempo de tela diário em cinco construtos: estudando, trabalhando/atividades relacionadas ao estágio, assistindo vídeos, jogando, usando mídias sociais e aplicativos de bate-papo. Nesse sentido, considerando em cada um dos construtos o tempo em um computador, televisão, tablet, smartphone ou outros dispositivos eletrônicos.

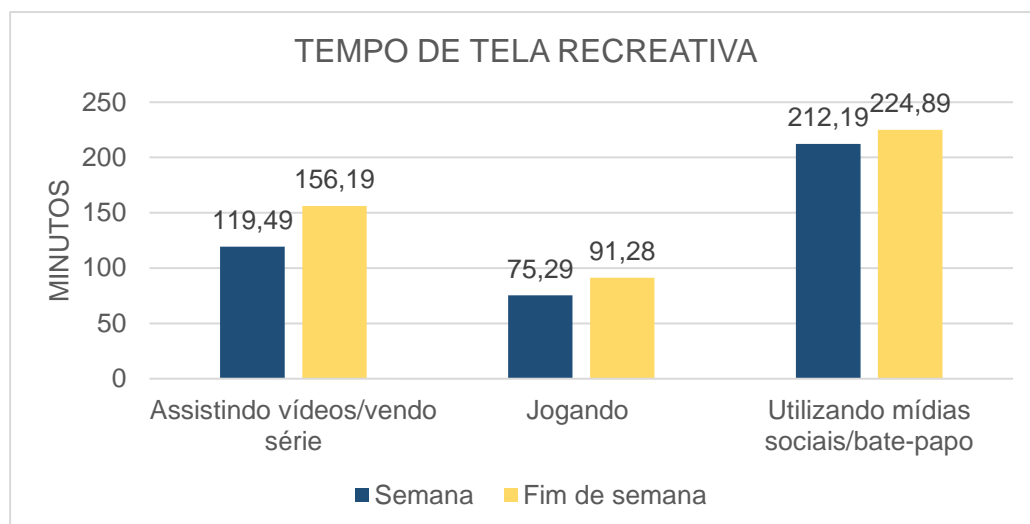
O tempo total de tela foi avaliado de acordo com a recomendação das Diretrizes Canadenses de 24h de movimento diário, sendo de 2 horas diárias de tempo recreativo de tela (TREMBLAY, 2016). Por fim, a análise de dados foi realizada através do programa IBM SPSS Statistics 20.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final foi composta por 425 adolescentes, sendo 32 (7,5%) da rede Municipal, 227 (53,4%) da rede Estadual, 109 (25,6%) da rede Federal, e 57 (13,4%) da rede privada. A média de idade dos adolescentes foi de 16,96 anos ($\pm 1,395$), sendo 256 (60,2%) do sexo feminino, e a maioria de cor branca (71,3%) e residentes da zona Urbana (83,8%).

A média do Tempo de Tela recreativa dos escolares, ou seja, assistindo vídeos, jogando, usando mídias sociais e aplicativos de bate-papo, foi de 406,68 minutos ($\pm 323,16$) em um dia na semana e de 472,42 minutos ($\pm 377,06$) em um dia do final de semana. A mediana em um dia de semana foi de 301 minutos e no fim de semana 380 minutos, com a diferença interquartil de 310 minutos e 392,5 minutos, respectivamente.

Ainda, apenas 61 (14,4%) adolescentes seguem a recomendação das Diretrizes Canadenses de 24h de movimento diário em um dia na semana, ou seja, a grande maioria ultrapassa 2 horas diárias, como também nos finais de semana, sendo essa recomendação atingida por apenas 58 adolescentes (13,6%). No que se refere aos diferentes tipos de telas recreativa, como podemos visualizar no gráfico abaixo, o maior tempo foi em mídia social sendo 212,19 minutos ($\pm 214,58$) em dia de semana e 224,89 minutos ($\pm 236,19$) em um dia no final de semana.



O presente estudo corrobora com os dados encontrados por Malta et al. (2021), em uma pesquisa realizada com 9470 alunos de 12 a 15 anos, o qual evidenciou que durante a pandemia houve um aumento do comportamento sedentário de adolescentes, passando de 44,57% para 70,15%, em ambos os sexos e faixa etária. No estudo o comportamento sedentário foi avaliado através do percentual de estudantes que relataram ficar três ou mais horas por dia sentado assistindo televisão, jogando videogame, usando computador, tablete ou ainda fazendo alguma atividade sentado (MALTA et al., 2021).

Além disso, um estudo realizado com adolescentes de 13 a 20 anos, no início da pandemia, entre outubro e dezembro de 2020, mostrou que o tempo exposto às telas, para a maioria da amostra, foi superior a 8 horas por dia, sendo em jogos, filmes, séries e redes sociais (VAZQUEZ et al., 2021). Ademais, Vazquez et al. (2021) encontraram que o percentual de adolescentes que atendem às recomendações de até 2 horas de tempo de tela recreativo foi de 10,9%, sendo semelhante ao achado em nosso estudo.

Ainda corroborando nesse sentido, o estudo de Cunha et al. (2022), realizado com crianças e adolescentes de 8 a 17 anos, que teve seus dados coletados no início da pandemia em diversos países, obteve como resultado que 69,5% dos participantes excederam a recomendação do tempo de tela nos dias de semana e 64,8% excederam nos fins de semana.

Nesse sentido, estudos vêm apontando que a associação entre o tempo de tela e o tempo sedentário, podem trazer malefícios à saúde tanto físicos e psicológicos, quanto uma maior probabilidade à obesidade, hipertensão, hipertrigliceridemia, baixos níveis de minerais ósseos, problemas de baixa autoestima em adolescentes (SOUSA; SILVA, 2017).

4. CONCLUSÕES

Contudo, verificou-se que após dois anos da pandemia causada pelo COVID-19, o tempo de tela recreativa da maioria dos adolescentes estudantes da rede pública e privada de Pelotas, possui um alto índice, ultrapassando a recomendação de tempo total de tela diária. Ademais, esse comportamento pode trazer malefícios à saúde física e/ou psicológica, tornando-se uma grande preocupação para esse público, sendo assim devemos estar atentos a essas mudanças desfavoráveis.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DE FREITAS CUNHA, I. F. *et al.* Associação entre exposição ao comportamento sedentário, indicadores de sono e fatores comportamentais em adolescentes. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 1, p. 1-10, 2022.

JÚNIOR, P. G. F; PAIANO, R; COSTA, A. S. Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 25, p. 1-2, 2020.

KNEBEL, M. T. G. *et al.* The conception, content validation, and test-retest reliability of the questionnaire for screen time of adolescents (QueST). **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 35, p. 1-8, 2021.

MALTA, D. C. *et al.* A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v. 24, p. 1-13, 2021.

MORESI, E. (org.). **Metodologia da pesquisa**. Brasília: Universidade Católica de Brasília, 2003.

OLIVEIRA, C.; BORDIGNON J. **Educação física escolar na infância e adolescência e sua influência na adoção da atividade física na vida adulta**. 2018. Trabalho de Curso (Especialização em Educação), Instituto Federal Catarinense Campus Avançado Abelardo Luz, Abelardo Luz, 2018.

OWEN, N. *et al.* Too much sitting: the population-health science of sedentary behavior. **Exercise and sport sciences reviews**, Filadélfia, v. 38, n. 3, p. 105-113, 2010.

SCHMIDT, B. *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, p.1-13, 2020

SOUSA, G. R. de; SILVA, D. A. S. Sedentary behavior based on screen time: prevalence and associated sociodemographic factors in adolescents. **Ciência & saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, p. 4061-4072, 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.

UNESCO. **UNESCO rallies international organizations, civil society and private sector partners in a broad Coalition to ensure #Learning Never Stops**. 26 mar. 2020. Disponível em: <https://en.unesco.org/news/unesco-rallies-international-organizations-civil-society-and-private-sector-partners-broad>. Acessado em: 10 ago. 2022.

VAZQUEZ, D. A. *et al.* **Schoolless life and the mental health of public school students during the Covid-19 pandemic**. SciELO Preprints, 2021. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/2329>. Acessado em: 10 ago. 2022.