

ATENDIMENTO ÀS RECOMENDAÇÕES DE TEMPO DE TELA DE ESCOLARES DA ZONA RURAL DE CANGUÇU/RS

RODRIGO ZANETI DA ROCHA¹; GABRIEL GUSTAVO BERGMANN²

¹*Universidade Federal de Pelotas – rzrocha @outlook.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – gabrielbergmann@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Crianças e adolescentes estão em maior parte do seu tempo envolvidos em atividades sedentárias, dentre elas em Tempo de Tela (TT), hábito o qual estão associados ao aumento de risco de doenças cardiometaobólicas e uma variedade de causas fisiológicas e psicológicas (TREUTH et al., 2007; KATZMARZYK et al., 2009; OWEN et al., 2009). Estas causas tem características desfavoráveis ao um estilo de vida saudável, o qual estão associadas ao aumento de TT, principalmente quando exposta aos televisores por mais de duas horas diárias, que podem comprometer no aumento do sobrepeso e obesidade, baixa aptidão física, baixa autoestima e declínio no desempenho escolar, como mostra um estudo realizado com crianças e adolescentes de cinco a 17 anos (TREMBLAY et al., 2011).

O TT está relacionado ao pouco tempo de sono de crianças e adolescentes, fatores que influenciam o aumento da adiposidade e o risco cardiometaobólico principalmente os que não cumprem as diretrizes de acordo com o recomendado em relação à Atividade Física (AF) (SEHN et al., 2024). Como já mencionado o TT está associado ao comportamento sedentário que é considerado um dos três comportamentos cruciais junto a AF e ao sono que devemos respeitar de forma integrada ao longo do dia. Este processo foi construído pensando em otimizar de forma natural e autônoma o cumprimento diretrizes do comportamento de movimento das 24 horas (CARSON et al., 2016; TREMBLAY et al., 2016; CHAPUT et al., 2014; KATZMARZYK et al 2017).

Uma amostra representativa 22.115 crianças e adolescentes canadense de 10 a 17 anos que foram examinados em relação ao comportamento de movimento das 24 horas, apresentou apenas 8% atingiu as recomendações de não mais de duas horas de tela (IAN et al., 2017). Um estudo realizado com 72 crianças de oito a 12 anos com sobrepeso e obesidade em condições de baixa renda na cidade de Pelotas/RS, identificou que apenas 4,9% atenderam as recomendações de TT (BERGMANN et al., 2023).

Embora a literatura seja extensa sobre TT, ainda é reduzido o número de estudos dedicados à analise em subgrupos específicos de crianças e adolescentes, especificamente em escolares da zona rural. Sendo assim, o estudo tem como descrever a frequência de atendimento às recomendações de Tempo de Tela de escolares da zona rural de Canguçu/RS.

2. METODOLOGIA

Estudo possui um caráter descritivo transversal, incluindo 245 escolares (135 meninos e 110 meninas) do 6º ao 9º ano do ensino fundamental com idade entre 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 físicos nos níveis de aptidão física de escolares”.

O instrumento utilizado para a coleta das informações do tempo de tela foi autocompletado por questionário, que além de apresentar questões de TT, contam também questões relacionadas a AF e tempo de sono. Para avaliação do TT os escolares foram questionados as 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.

De posse das respostas, foram calculado o TT conforme a recomendação de não mais que duas horas diárias em frente às telas (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 recomendações TT de no máximo duas horas diárias foi de 21,2% dos escolares, sendo 18,5% dos meninos e 24,5% das meninas atenderam às recomendações de TT quando estratificado por sexo (Figura1).

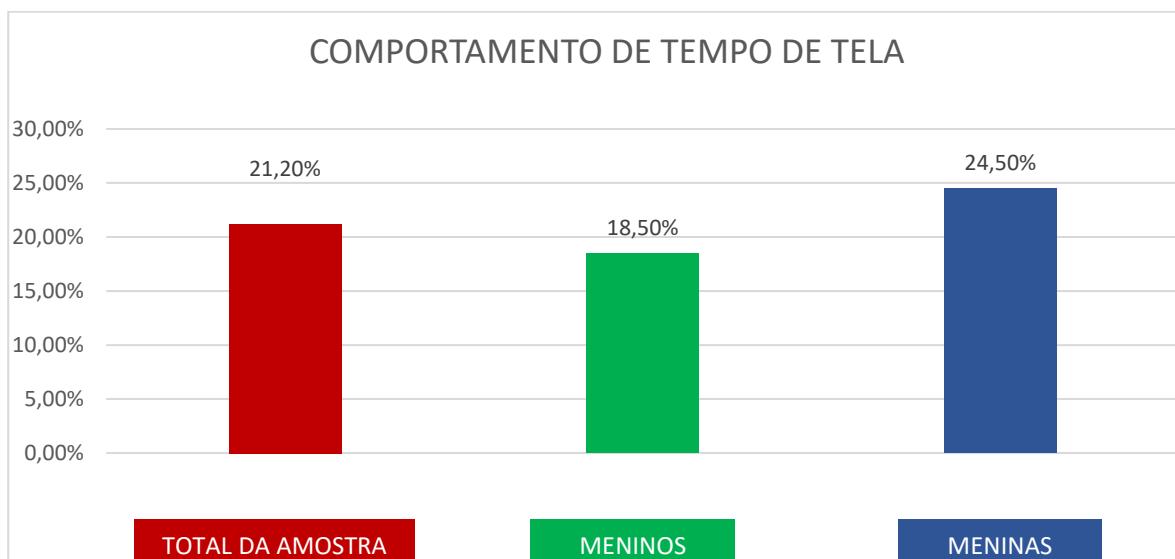


Figura 1: Descrição da frequência de atendimento ao Tempo de Tela.

Fonte: Autor

Os principais resultados em relação ao TT, onde apenas 21,2% (18,5% meninos e 24,5% meninas) atendeu as recomendações, apresentando resultados superiores, mesmo que baixo quando comparados a um estudo realizado com uma amostra representativa de 22115 adolescentes canadenses com de 10 a 17 anos, onde apenas 8% do total atenderam às recomendações e quando estratificado por sexo apenas 7,1% meninos e 8,9% meninas atenderam as recomendações (IAN

et al., 2017). No Brasil, uma amostra de um subgrupo específico de 72 crianças em condições de baixa renda, o resultado foi menor em relação a amostra total (4,9 %) e quando mensurada por sexo apenas 6,9% meninos e nenhuma das meninas de oito a 12 anos com sobre peso e obesidade atenderam o cumprimento da recomendação (BERGMANN et al., 2023).

A proporção de adolescentes do sexo masculino, com idade entre 14 a 18 anos em comparação as meninas eram maiores do não cumprimento do TT de 867 escolares de Florianópolis/SC (DA COSTA et al 2020). Este resultado se assemelha ao encontrado no nosso estudo em relação ao cumprimento das recomendações por sexo, semelhante também ao encontrado em 12 países com amostra de 5844 crianças de 9 a 11 anos identificados com características socioeconomicamente diversas (LEBLANC et al., 2015).

Considerando o que a literatura aborda em relação ao comportamento de movimento das 24 horas e especificamente ao comportamento sedentário de TT de crianças e adolescentes escolares, seria relevante uma abordagem a esta população que reside e estuda na zona rural.

4. CONCLUSÕES

A adesão as diretrizes do tempo máximo de tela recomendado foram consideradas muito baixo para aproximadamente 21% da amostra total dos escolares, com menos probabilidade de cumprimento para os meninos, demonstrando que o comportamento é diferente entre o sexo. O nosso estudo apresentou resultados de uma única recomendação, mas não podemos deixar de destacar que pra melhora desta recomendação específica, intervenções que tragam mudanças significativas e positivas deve ser integrada por todos os comportamentos de movimento das 24 horas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. TREUTH, Margarita S. et al. Weekend and weekday patterns of physical activity in overweight and normal-weight adolescent girls. **Obesity**, v. 15, n. 7, p. 1782-1788, 2007.
2. KATZMARZYK, Peter T. et al. Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 41, n. 5, p. 998-1005, 2009.
3. OWEN, Neville; BAUMAN, Adrian; BROWN, Wendy. Too much sitting: a novel and important predictor of chronic disease risk?. **British journal of sports medicine**, v. 43, n. 2, p. 81-83, 2009.
4. TREMBLAY, Mark S., et al. "Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth." **International journal of behavioral nutrition and physical activity** 8 (2011): 1-22.
5. SEHN, Ana Paula et al. Sleep duration and screen time in children and adolescents: Simultaneous moderation role in the relationship between waist

- circumference and cardiometabolic risk according to physical activity. **European journal of sport science**, v. 24, n. 2, p. 239-248, 2024.
6. CARSON, V. et al. Associations between sleep duration, sedentary time, physical activity and health indicators among Canadian children and youth using compositional analyses. **Appl. Physiol. Nutr. Metab.** v.41, 2016.
 7. 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.
 8. CHAPUT, Jean-Philippe, et al. "Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health." **International journal of environmental research and public health** 11.12 (2014): 12575-12581.
 9. KATZMARZY, Peter T., and Amanda E. Staiano. "Relationship between meeting 24-hour movement guidelines and cardiometabolic risk factors in children." **Journal of Physical Activity and Health** 14.10 (2017): 779-784.
 10. IAN, Janssen et al. Adherence to the 24-hour movement guidelines among 10-to 17-year-old Canadians. **Health promotion and chronic disease prevention in Canada: research, policy and practice**, v. 37, n. 11, p. 369, 2017.
 11. 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.
 12. DA COSTA, Bruno GG et al. Prevalence and sociodemographic factors associated with meeting the 24-hour movement guidelines in a sample of Brazilian adolescents. **PLoS One**, v. 15, n. 9, p. e0239833, 2020.
 13. LEBLANC, Allana G. et al. Correlates of objectively measured sedentary time and self-reported screen time in Canadian children. **International journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 12, p. 1-12, 2015.