

**Evento:** XXV Seminário de Iniciação Científica

**RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E IMC DE ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO<sup>1</sup>**  
**RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY BEHAVIOR AND BMI OF HIGH SCHOOL TEENAGERS**

**Mônica Cecilia Engel<sup>2</sup>, Ruben Pereira Duarte<sup>3</sup>, Jaqueline Riediger Souto<sup>4</sup>,  
Marta Kolhs<sup>5</sup>, Vanessa Do Nascimento<sup>6</sup>, Moane Marchesan Krug<sup>7</sup>**

<sup>1</sup> Pesquisa Institucional desenvolvida no Departamento de Humanidade e Educação pertencente a disciplina Educação e movimento III Curso de Licenciatura em Educação Física- Unijui

<sup>2</sup> Auna do curso de Educação Física , Bacharelado e Licenciatura da Unijui

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física, Licenciatura da Unijui

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física, Licenciatura- UNIJUI

<sup>5</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física, Licenciatura-UNIJUI,

<sup>6</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física, Bacharelado- UNIJUI

<sup>7</sup> Professora doutora, do Departamento de Humanidades e Educação ? Educação Física- UNIJUI

### **Introdução**

O comportamento sedentário representa atividades de pequena movimentação que ocorre com o corpo na posição sentado ou reclinado e tem gasto energético próximo ao observado no estado de repouso (GUERRA, 2016).

Estudos direcionados à crianças e adolescentes mostram que o comportamento sedentário tem sido usualmente representado pela exposição a tela, que compreender as medidas do tempo de televisão, videogame, tablets, computador, aparelhos celulares, ou até mesmo sentando conversando com amigos (GUERRA, 2016).

Sallis e Glanz (2006) explicam que excesso de tempo gasto com atividades sedentárias podem ser fatores de risco para excesso de peso e jovens. A relação entre alta prevalência de comportamento sedentário e excesso de peso em crianças e adolescentes foi apresentado por outros autores (DUTRA; ARAÚJO; BERTOLDI, 2007, SILVA; LOPES; SILVA, 2007, DIAS et al., 2014).

Tendo em vista o exposto acima, o presente estudo teve como objetivo avaliar o IMC e o comportamento sedentário de adolescentes, bem como verificar se há relação entre essas variáveis.

### **Metodologia**

Este estudo se caracterizou como transversal descritivo (GIL, 2002) e teve como amostra 27 alunos do Ensino Médio, que com idade entre 15 e 19 anos, que participaram do evento "SAUDAVELMENTE". Esse evento foi organizado pelos alunos e professora do componente curricular Educação e Movimento III, do Curso de Educação Física, e realizado no dia 27 de maio de 2017, no Campus Santa Rosa.

**Evento:** XXV Seminário de Iniciação Científica

A coleta de dados ocorreu no próprio evento, onde os participantes responderam de maneira individual os questionamentos após a explanação dos pesquisadores. Foram utilizados os seguintes instrumentos:

- a. Cálculo de Índice de massa corporal, proposto por Quetelet,(1832), para avaliar o IMC.
- b. Questionário Pense 2015 (Bloco B3 - questões 09 e 10) foi utilizado para avaliar o comportamento sedentário. As questões a serem respondidas foram:1) Em um dia de semana comum, quantas horas por dia você assiste a TV? (Não contar sábado, domingo e feriado). 2) Em um dia de semana comum, quanto tempo você fica sentado (a), assistindo televisão, usando computador, jogando videogame, conversando com amigos (as) ou fazendo outras atividades sentado (a)? (Não contar sábado, domingo, feriados e o tempo sentado na escola).

A análise dos dados foi realizada no programa estatístico SPSS, versão 17.0. Foi utilizado o teste de correlação de Pearson, para verificar a relação entre IMC e tempo gasto sentado.

Foram respeitados os aspectos éticos, os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, bem como sobre os riscos e benefícios em participarem do estudo e os dados foram mantidos em sigilo.

### Resultados e discussão

Com base na tabela abaixo (Tabela 1), 27 adolescentes participaram do estudo, sendo 16 do sexo feminino e 11 do sexo masculino. Com relação ao IMC, observou-se que a maioria (77,8%) da amostra se encontra no extrato de peso normal, sendo maior nos meninos (91%) em relação às meninas (68,8%). De acordo com a mesma tabela é possível perceber que tempo gasto assistindo TV (em horas) foi de uma a duas horas por dia para a maioria dos participantes, tanto no sexo masculino, quanto no feminino. Referente ao número de horas sentados percebeu-se que 31,25% das meninas passam a maior parte do tempo sentadas, e 18,2% dos meninos passam de 6 a 7 horas sentados.

Quadro 1. Índice de massa corporal e comportamento sedentário de adolescentes do Ensino Médio participantes do evento "SAUDAVELMENTE". Santa Rosa - RS, 2017.

Variáveis	Meninos		Meninas		Total	
	n	%	N	%	n	%
<b>IMC</b>						
<b>Normal</b>	10	91,0	11	68,8	21	77,8
<b>Sobrepeso</b>	1	9,0	2	12,5	3	11,1

**Evento:** XXV Seminário de Iniciação Científica

<b>Obesidade</b>	0	0	1	6,2	1	3,7
<b>Abaixo do peso</b>	0	0	2	12,5	2	7,4
<b>Comportamento Sedentário assistindo TV (n=25)</b>						
<b>Até 1 h/d</b>	4	36,4	4	25,0	8	29,6
<b>1 a 3h/d</b>	4	36,4	9	56,25	11	48,2
<b>3 a 5 h/d</b>	2	18,2	2	12,50	4	14,8
<b>Acima de 5 h/d</b>	1	9,0	1	6,25	2	7,4
<b>Comportamento Sedentário sentado fazendo outra atividade</b>						
<b>Até 1 h/d</b>	2	18,4	0	00,00	2	7,4
<b>1 a 3 h/d</b>	3	27,2	5	31,25	8	29,6
<b>3 a 5 h/d</b>	3	27,2	8	50,0	11	40,7
<b>Acima de 5 h/d</b>	3	27,2	3	18,75	6	22,3

Sendo assim, o resultado da pesquisa favorece no sexo masculino e podem ser explicados, por diferenças biológicas, socioculturais, de percepção de corpo e atributos de gênero. Desde a infância são atribuídos papéis sociais segundo gênero que influenciam as escolhas de prática de atividade física.

Já nas idades iniciais, culturalmente, as meninas são orientadas a se envolver com atividades leves, justificadas pela fragilidade do corpo, delicadeza, graça, cooperação e ternura. Por sua vez, os meninos são estimulados a participar de atividades físicas vigorosas, justificadas pela percepção de que eles apresentam corpos fortes e pela imagem de maior virilidade, coragem e maior habilidade.

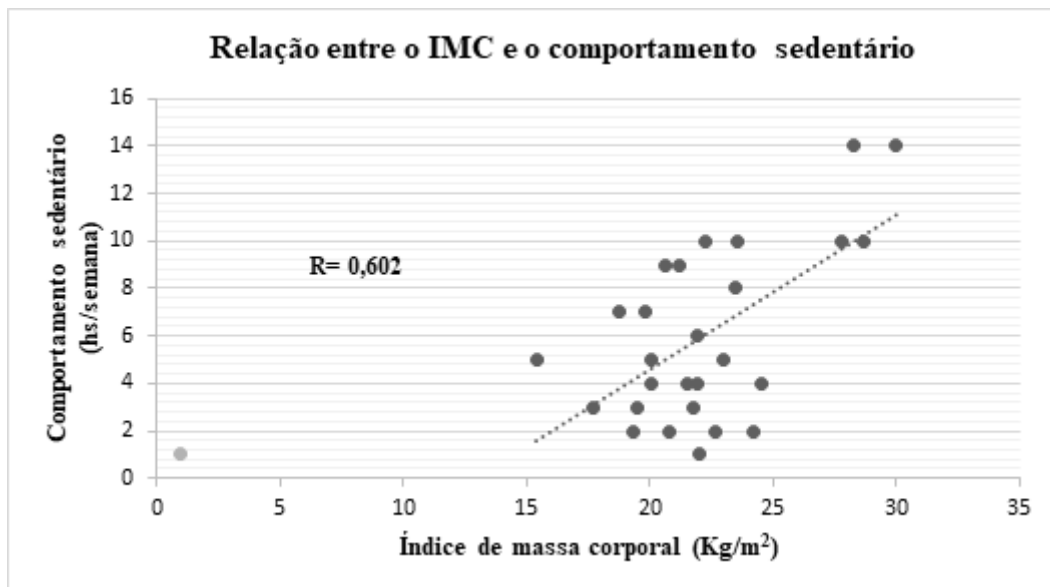
Embora a maioria dos adolescentes deste estudo tenham apresentado peso normal, estudo realizado pela Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE 2015), pesquisa essa realizada a partir da parceria entre o Ministério da Saúde e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostrou que a maior parte dos escolares apresentam peso acima do esperado para a sua estatura.

Com relação ao comportamento sedentário, a mesma pesquisa (PENSE, 2015) mostra que é alta a prevalência de comportamento sedentário e baixa a prevalência de adolescentes que atingem o mínimo recomendado de prática física semanal.

Quando analisada a relação entre o IMC e o comportamento sedentário, observou-se uma relação positiva moderada (valor de "r" entre 0,5 e 0,79) indicando que quanto mais horas de comportamento sedentário, maior é o IMC, conforme exposto no gráfico abaixo (Gráfico 1).

**Gráfico 1.** Relação entre IMC e comportamento sedentário.

**Evento:** XXV Seminário de Iniciação Científica



De acordo com Tremblay et al. (2011), a medida que aumenta o comportamento sedentário, aumenta a média do IMC, uma vez que o volume diário igual ou superior à duas horas de televisão por dia é um potencial fator de risco à saúde, estando associado à composição corporal desfavorável.

Essa relação também foi indicada por Silva, Lopes e Silva (2007), onde ao estudar a relação de excesso de peso com o comportamento sedentário em 1570 jovens escolares de João Pessoa (Paraíba - Brasil), verificou que em ambos os sexos (feminino e masculino) a chance de apresentar excesso de peso foi maior para àqueles que apresentavam maior prevalência de comportamento sedentário. Contudo, o comportamento sedentário foi avaliado pela forma de deslocamento e não pelo tempo sentado.

### **Considerações finais**

O comportamento sedentário tem um grande impacto na saúde da população, incluindo a faixa etária de adolescentes, podendo ser um grande fator de risco para excesso de peso e obesidade.

No presente estudo foi possível identificar que, embora a maioria dos adolescentes apresentaram IMC normal de acordo com o seu sexo e idade, foi grande a prevalência de comportamento sedentário em ambos os sexos. Além disso, houve relação positiva entre comportamento sedentário e excesso de peso, indicando que, não se movimentar muito pode gerar aumento no peso corporal.

Cabe ressaltar que para reduzir o peso corporal é importante mudar o estilo de vida progressivamente, e principalmente é um processo que requer muita determinação, controlando a alimentação bem como o nível de atividade física.

**Evento:** XXV Seminário de Iniciação Científica

Sendo assim, incentivar a redução de comportamentos sedentários por meio de ações que visem o aumento da prática de atividades físicas pode contribuir para a melhora do IMC de jovens, reduzindo assim a chance de eles apresentarem excesso de peso.

**Palavras-chave:** adolescente; sedentarismo; saúde.

Keywords: teenagers; sedentary lifestyle; Cheers.

### REFERÊNCIAS

DIAS, P. J. P. et al. Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**. v. 48, n.2, p.266-274, 2014.

DUTRA, C.L.; ARAÚJO, C.L.; BERTOLDI, A.D. Prevalência de sobrepeso em adolescentes: um estudo de base populacional em uma cidade no sul do Brasil. **Caderno de Saúde Pública**. v.22, n.1, p.151-62, 2006.

GUERRA, P. H.; JÚNIOR, J. K. F.; FLORINDO, A. A.; Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista Saúde Pública**. Disponível em : [http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v50/pt\\_0034-8910-rsp-S1518-87872016050006307.pdf](http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v50/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872016050006307.pdf) Acesso dia 15-06-2017.

SALLIS, J.F.; GLANZ, K. The role of built environments in physical activity, eating, and obesity in childhood. **The Future of Children**, Los Altos, v.16, n.27, p.89-108, 2006

SILVA, K. S.; LOPES, A. S.; SILVA, F. M. Comportamentos sedentários associados ao excesso de peso corporal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.21, n.2, p.135-41, 2007.