

Prevalência de comportamento sedentário e inatividade física entre adolescentes do sexo feminino no município de Viçosa

Karina Lúcia Ribeiro Canabrava, Valter Paulo Neves Miranda, Joice Ermelinda Cecílio da Silva, Silvia Eloiza Priore, Paulo Roberto dos Santos Amorim, Sylvia do Carmo Castro Franceschini

Resumo

O comportamento sedentário e a inatividade física estão associados à obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias e diabetes. Tais comportamentos iniciados desde a infância tendem a permanecer na vida adulta. Portanto, investigar o tempo gasto em atividades sedentárias e físicas entre adolescentes pode auxiliar nas propostas de promoção em saúde coletiva, reduzindo a ocorrência de fatores de risco cardiovascular. Avaliar a prevalência de comportamento sedentário e inatividade física em adolescentes do sexo feminino de Viçosa. A amostra foi composta por 374 adolescentes do sexo feminino com idades entre 14 e 19 anos da rede escolar pública de Viçosa. Aferiu-se peso e estatura corporal. O Índice de Massa Corporal foi calculado, convertido em escore-z, e as adolescentes classificadas em relação ao estado nutricional. Obteve-se o grau de instrução do chefe de família por meio do Critério de Classificação Econômica. O comportamento sedentário foi avaliado durante uma semana habitual com base no “tempo de tela”, obtido pela soma do tempo diário gasto com televisão, computador, vídeo game e tablet. Sedentarismo foi definido como tempo de tela maior que 120 minutos diários, conforme preconizado pela Academia Americana de Pediatria. A atividade física foi avaliada por meio do Diário de Atividades de 24h reportado durante uma semana habitual. O tempo diário gasto em atividades físicas de intensidade moderada à vigorosa (AFMV) foi calculado. Considerou-se inatividade física o não cumprimento de pelo menos 60 minutos diário de AFMV, conforme recomendações da Organização Mundial de Saúde. Realizou-se análise descritiva com médias, desvios-padrão e frequências absolutas e relativas. Teste do Qui-Quadrado ou Exato de Fisher foram utilizados para verificar associações entre a prevalência de sedentarismo e inatividade com variáveis sociodemográficas. Considerou-se significância menor que 0,05. As análises foram realizadas no software SPSS®. A média de idade foi 16,4 ($\pm 1,2$) anos, sendo 66,3% e 33,7% das adolescentes nas fases intermediária e tardia da adolescência, respectivamente. Em relação ao estado nutricional, 24,2% apresentaram excesso de peso. O tempo de tela diário foi de 202,4 ($\pm 138,7$) minutos. E, 70,0% das adolescentes não cumprem as recomendações e excedem os 120 minutos diários. A prevalência de sedentarismo não diferiu em relação à faixa etária, estado nutricional e inatividade ($p > 0,05$). No entanto, observou-se que a proporção de adolescentes sedentárias foi maior entre aquelas cujo chefe de família possui menor grau em relação aos de maior grau de instrução (74,5% vs. 64,3%, $p = 0,04$). Também foi elevado (81,6%) o percentual de adolescentes que não cumprem as recomendações de AFMV. O tempo diário gasto em AFMV foi de 30,4 ($\pm 44,1$) minutos. Em relação à prevalência de inatividade, não houve diferença segundo faixa etária, instrução do chefe de família, estado nutricional e sedentarismo ($p > 0,05$). Observou-se elevada prevalência de sedentarismo e inatividade física entre as adolescentes. Tais resultados reforçam a necessidade de propostas com o objetivo de reduzir o tempo sedentário e aumentar a atividade física entre adolescentes promovendo a saúde coletiva e contribuindo para a redução da morbimortalidade cardiovascular na população.

Descritores: Comportamento Sedentário; Inatividade Física; Adolescentes