

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

ELLEN CRISTINA GOMES DA SILVA

**FATORES RELACIONADOS À INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES NO
BRASIL: REVISÃO NARRATIVA**

GOIÂNIA,

2020

ELLEN CRISTINA GOMES DA SILVA

**FATORES RELACIONADOS À INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES NO
BRASIL: REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de graduação em Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO), como requisito parcial de avaliação da disciplina.

Orientadora: Prof^a. Dra. Patrícia Leite Álvares Silva.

GOIÂNIA,

2020

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

AVALIAÇÃO ESCRITA

Título do trabalho: Fatores relacionados à inatividade física em adolescentes no Brasil: revisão narrativa.

Acadêmica: Ellen Cristina Gomes da Silva

Orientadora: Prof^ª. Dra. Patrícia Leite Álvares Silva

Data da apresentação: 11/12/2020

Item	AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)	
1.	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho.	
2.	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação, a partir de informações da literatura devidamente referenciadas.	
3.	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto.	
4.	Metodologia – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizados na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário.	
5.	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia pode estar junto com a discussão.	
6.	Discussão – Interpretação e análise dos dados encontrados comparados com a literatura científica.	
7.	Conclusão – síntese do trabalho, devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados.	
8.	Referência bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso.	
9.	Apresentação do trabalho escrito – formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC.	
10.	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer as normas da língua portuguesa.	
Total		
Média (Total/10)		

Assinatura do examinador:

Data: ____/____/____

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL

Título do trabalho: Fatores relacionados à inatividade física em adolescentes no Brasil:
revisão narrativa.

Acadêmica: Ellen Cristina Gomes da Silva

Orientadora: Prof^ª. Dra. Patrícia Leite Álvares Silva

Data da apresentação: 11/12/2020

ITENS PARA AVALIAÇÃO	VALOR	NOTA
Quanto aos Recursos		
1. Estética	1,5	
2. Legibilidade	1,0	
3. Estrutura e sequência do trabalho	1,5	
Quanto ao Apresentador:		
4. Capacidade de exposição	1,5	
5. Clareza e objetividade na comunicação	1,0	
6. Postura na apresentação	1,0	
7. Domínio do assunto	1,5	
8. Utilização do tempo	1,0	
Total		

Assinatura do examinador:

Data: ____/____/____

**FATORES RELACIONADOS À INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES NO
BRASIL: REVISÃO NARRATIVA**

**FACTORS RELATED TO PHYSICAL INACTIVITY IN ADOLESCENTS IN
BRAZIL: NARRATIVE REVIEW**

Ellen Cristina Gomes da Silva¹, Patrícia Leite Álvares Silva²

¹Acadêmica do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

²Mestre e docente do curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Instituição: Pontifícia Universidade Católica de Goiás – Escola de Ciências Sociais e Saúde – Curso de Fisioterapia.

Endereço: PUC Goiás Área 4, Praça Universitária, 1440 – Setor Leste Universitário, Goiânia – GO, 74605-010, Brasil.

E-mail para contato: ellencristinags01@outlook.com / patricia.alvares@gmail.com

O presente trabalho não apresenta conflito de interesses e não possui agência financiadora.

Título resumido: INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES NO BRASIL:
REVISÃO NARRATIVA

RESUMO

Introdução: Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% da população adolescente do mundo é insuficientemente ativa fisicamente e conseqüentemente os riscos à saúde aumentam.

Objetivos: Analisar as produções científicas a cerca do nível de atividade física (AF) em adolescentes no Brasil e a partir disto identificar os agravos decorrentes e os principais fatores associados à inatividade física (IF). **Métodos:** Foi realizada uma revisão narrativa através de pesquisas encontradas nas bases de dados eletrônicas SCIELO, LILACS e MEDLINE, entre 2015 e 2019, utilizando os descritores: atividade motora e adolescentes. **Resultados:** Esta revisão pontuou 12 estudos conclusivos sobre as repercussões relacionadas à IF em adolescentes no Brasil. **Conclusões:** O sedentarismo nesta população está se tornando cada vez mais um problema de saúde pública, e uma das suas principais causas é a IF que vem se relacionando diretamente ao tempo excessivo de tela.

Descritores: *exercício; adolescentes; inatividade física; sedentarismo*

ABSTRACT

Introduction: According to the World Health Organization (WHO), 80% of the world's adolescent population is insufficiently physically active and, consequently, health risks increase. **Objectives:** To analyze scientific productions about the level of physical activity (PA) in adolescents in Brazil and from that to identify the resulting injuries and the main factors associated with physical inactivity (PI). **Methods:** A narrative review was carried out through research found in the electronic databases SCIELO, LILACS and MEDLINE, between 2015 and 2019, using the descriptors: motor activity and adolescents. **Results:** This review scored 12 conclusive studies on the repercussions related to PI in adolescents in Brazil. **Conclusions:** Sedentary lifestyle in this population is increasingly becoming a public health problem, and one of its main causes is an PI that has been directly related to excessive screen time.

Descriptors: *exercise, adolescents, physical inactivity, sedentary lifestyle.*

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. MÉTODOS.....	9
3. RESULTADOS	12
4. DISCUSSÃO	18
5. CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS	21

INTRODUÇÃO

A adolescência pode ser definida como a mudança da infância para a vida adulta. Durante este processo acontecem importantes alterações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Simultaneamente a estas mudanças, os adolescentes estão cada vez mais expostos a fatores de riscos à saúde, como alimentação inadequada, sedentarismo, uso de drogas lícitas e ilícitas, que podem levar a outras complicações futuras ¹.

O modo de vida da população atual tem contribuído cada vez mais para o sedentarismo, sendo que a prática insuficiente de AF é um dos maiores problemas de saúde pública do século 21, aonde mais de 80% da população adolescente do mundo é insuficiente ativa fisicamente ². Os hábitos sedentários juntamente com a interação de meios eletrônicos estão sendo os principais responsáveis pelo aumento da IF entre crianças e adolescentes. Estudos mostraram que o tempo de tela gasto com televisão diminuiu na última década, mas em contrapartida, houve um aumento do uso dos tablets, celulares smartphones, PCs e computadores ¹.

As crianças com sobrepeso têm 75% mais chance de se tornarem adolescentes obesos, e conseqüentemente tem 89% de chance de serem adultos obesos. A obesidade pode ocasionar conseqüências da infância para a vida adulta, como o surgimento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) ^{3,4}. Contudo, a infância e a adolescência apresentam-se como um período propício para aquisição de hábitos saudáveis que tendem a manter-se na idade adulta ⁵.

A AF é benéfica para a mente e para o corpo. Os benefícios vão muito além da eliminação do excesso de peso e manutenção corporal. A prática de AF é uma das formas mais importantes de retardar ou até mesmo evitar o desenvolvimento das DCNT. Entre os benefícios para a saúde estão à diminuição do risco de hipertensão arterial sistêmica (HAS), diabetes mellitus (DM), acidente vascular encefálico (AVE), complicações cardíacas, vários tipos de câncer, principalmente o de mama e cólon, depressão, ansiedade, estresse e quedas. Além de melhorar a disposição, estimular o convívio social, fortalecer músculos e ossos ⁶.

A recomendação da OMS para crianças e adolescentes entre cinco e dezessete anos de idade, é praticar no mínimo 60 minutos de AF de moderada intensidade a vigorosa todos os dias, e associada pelo menos três vezes por semana, a atividades de resistência muscular, aumento de força e alongamentos. Todavia, poucos adolescentes seguem estas recomendações ². Uma pesquisa feita entre 43 países europeus e norte-americanos, no período de 2013 a 2014, mostrou que os níveis de AF entre jovens de 11 anos e 15 anos estão baixos. Somente 25% dos

jovens de 11 anos e 16% dos de 15 anos atendem às recomendações. Esta pesquisa também demonstrou que as meninas são menos prováveis de conseguir alcançar os níveis recomendados¹.

Este estudo tem como objetivos analisar as produções científicas a cerca do nível de AF em adolescentes no Brasil e a partir disto identificar os agravos decorrentes e os principais fatores associados à IF. É significativo explanar mais informações sobre este assunto com o intuito de resguardar a população adolescente dos riscos à saúde, aos quais estão expostos.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura. As revisões narrativas são publicações abrangentes apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o “estado da arte” de um determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual. Essa categoria de artigos tem papel fundamental para a educação continuada, pois permitem ao leitor adquirir e atualizar o conhecimento sobre uma temática específica em curto espaço de tempo. Consistem em análises da literatura publicada em livros, artigos de revistas impressas e ou eletrônicas, na interpretação e análise crítica pessoal do autor⁷.

O presente estudo foi conduzido a partir da seguinte questão norteadora: Quais os principais agravos e fatores relacionados à IF em adolescentes no Brasil de acordo com a literatura?

Foi utilizada a base eletrônica *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO); e através do portal da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) foram usadas a Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências de Saúde (LILACS) e a *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE).

Para a busca dos artigos foram utilizados os descritores padronizados pelo, Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo: atividade motora e adolescentes, utilizando o operador booleano “AND” como interconector entre os descritores.

Inicialmente foram identificados 8.551 publicações na MEDLINE e LILACS. Foram filtrados somente artigos no idioma Português, sucedendo em 568 artigos. E por fim, selecionado o período de abrangência entre janeiro de 2015 a dezembro de 2019, resultando 104 artigos. Na base eletrônica *SCIELO* inicialmente foram encontrados 13 artigos, a filtragem para artigos em idioma Português reduziu a quantidade para 10 e depois de selecionado o

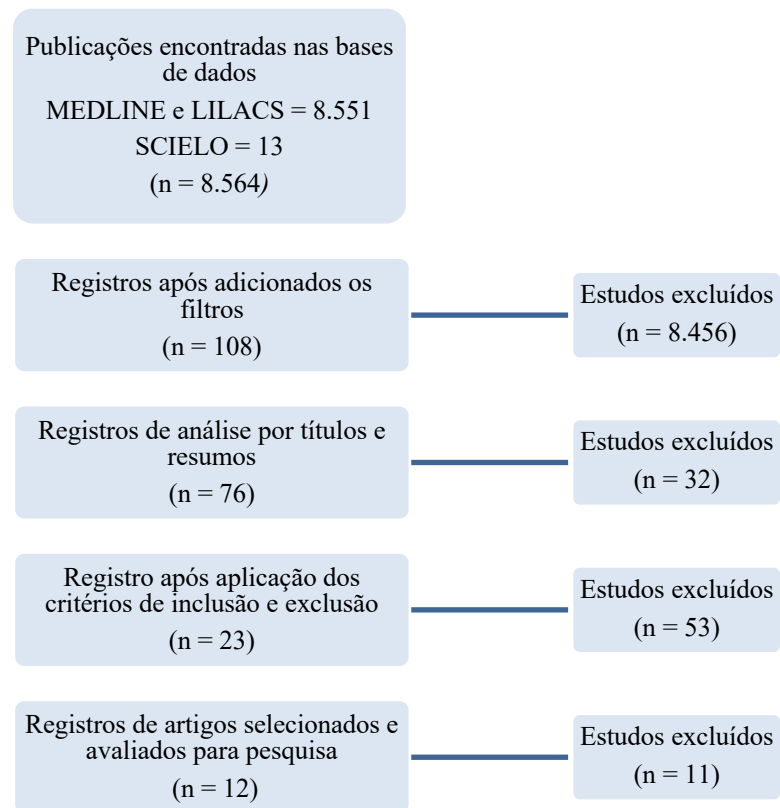
período de abrangência entre janeiro de 2015 a dezembro de 2019, os resultados foram 4 artigos. (FIGURA 1)

O total de artigos encontrados nas três bases de dados selecionadas foram 108 artigos. Consistindo em quatro artigos (4%) da *SCIELO*, dezessete (16%) da *MEDLINE* e oitenta e sete (80%) da *LILACS*. Foram revisados os títulos e resumos de todos os 108 artigos apresentados nas buscas eletrônicas e, quando necessário os artigos foram lidos na íntegra para analisar se estavam de acordo com os critérios de inclusão e/ou exclusão e desta forma foram incluídos 12 artigos no estudo. (FIGURA 1)

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: serem artigos de pesquisa embasados em métodos observacionais, exploratório, descritivo, transversal, retrospectivo, prospectivo, abordagem qualitativa e/ou quantitativa, no período de abrangência entre janeiro de 2015 a dezembro de 2019 encontrados em periódicos, sobre fatores relacionados à AF e/ou IF em adolescentes em território nacional brasileiro.

Foram excluídos estudos de revisões, relatos de casos, documentos oficiais, capítulos de livros, teses, dissertações notícias editoriais, textos não científicos, trabalhos duplicados e estudos não relacionados à AF e/ou IF em adolescentes em território nacional brasileiro.

Figura 1 – Fluxograma de inclusão de artigos no estudo.



RESULTADOS

Dos 12 artigos selecionados e analisados todos são estudos transversais, sendo apenas um transversal e também longitudinal. Todos os artigos escolhidos tiveram boa quantidade de amostragem, sendo entre 156 e mais de 4.000 participantes. Todos os artigos selecionados tratam de assuntos relacionados à AF e/ou IF. Oito dos doze artigos foram desenvolvidos na região Sul (67%)^{8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15}, dois na região Nordeste (17%)^{16, 17}, um na região Norte (8%)¹⁸ e um na região Sudoeste (8%)¹⁹.

A partir dos resultados desta pesquisa foi possível identificar alguns agravos decorrentes e alguns fatores associados à IF. Os principais problemas resultantes da IF encontrados foram: riscos à saúde, sedentarismo, sobrepeso/obesidade, baixa qualidade de vida, desenvolvimento de DCNT e HAS.

Tabela 1 – Tabela de resultados.

	Autor e ano	Título	Objetivo	Amostra	Delineamento do estudo	Principais resultados	Conclusão
1	PIOLA <i>et al</i> , 2019.	O impacto da atividade física correlatos na presença isolada e combinada de nível insuficiente de atividade física e alto tempo de tela entre adolescentes.	Identificar o impacto da atividade física correlaciona-se com a presença isolada e combinada de atividade física insuficiente e elevado tempo de tela entre os adolescentes.	786 adolescentes (16,0 ± 1,0 anos; 53,9% meninas) selecionados aleatoriamente nas escolas de São José dos Pinhais, Paraná, Sul do Brasil.	Transversal.	Entre os adolescentes estudados, 84,7% (n = 666) foram considerados insuficientemente ativos, 96,4% (n = 758) relataram tempo de tela elevado e 82,1% (n = 645) apresentaram a presença combinada desses comportamentos.	Correlatos de atividade física podem ter um impacto sobre o nível insuficiente de atividade física e tempo de tela alto, especialmente entre as meninas.
2	SANTOS <i>et al</i> , 2019.	Fatores associados a não participação nas	Estimar as prevalências da não participação nas aulas de Educação Física	1471 escolares (oito a 18 anos de idade) do ensino	Transversal.	A prevalência a não participação das aulas de EFE foi de 43,6%, pública 38,9% e particular 49,5%. Os fatores	Conclui-se que a prevalência da não participação nas aulas de EFE foi elevada no presente estudo, destacando que os

		aulas de educação física escolar em adolescentes.	Escolar (EFE) e identificar os fatores associados.	fundamental I e II em Rondônia.		associados a não participação nas aulas de EFE foram: sexo feminino, idade maior que 12 anos, acima do sétimo ano, uso da tecnologia acima de duas horas diárias, fazer menos de três refeições diárias e o excesso de peso.	escolares maiores de 12 anos de idade que fazem uso da tecnologia por mais de duas horas diárias, com consumo menor que três refeições diárias estão mais propícios a este desfecho. Por outro lado, torna-se necessário que a prática de atividade física dentro do ambiente escolar seja considerada um mecanismo importante para essa população específica e parte indissociável do processo global de educação. A participação efetiva dos adolescentes nas aulas de EFE e fora deste contexto possibilitaria diminuir a exposição a comportamentos de risco à saúde nessa fase ao longo da vida.
3	LOURENÇO <i>et al</i> , 2018.	Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados.	Determinar a prevalência do comportamento sedentário (CS) e analisar os fatores sociodemográficos, comportamentais, de hábitos alimentares e de saúde associados em adolescentes.	1.009 adolescentes (55,0% do sexo feminino) de 14 a 19 anos das escolas públicas e privadas do município de Uberaba, Minas Gerais, Brasil.	Transversal.	A prevalência do CS foi de 81,6% sendo maior entre o sexo masculino (84,9%) do que no feminino (78,6%). Na análise ajustada, apresentaram maiores chances de CS: o sexo masculino, aqueles do 1º ano e 2º ano de estudo, não ter vínculo de estágio/trabalho e menor consumo de frutas.	.A prevalência do CS foi alta e o sexo, a série de estudo, a situação de estágio/trabalho e o hábito alimentar foram fatores associados. Os adolescentes aqui identificados com maiores chances de apresentarem CS representam potenciais grupos para intervenções que objetivem a redução do entretenimento sedentário baseado em tela, seja em casa, na escola e no ambiente de estágio/trabalho.

4	OLIVEIRA <i>et al</i> , 2018.	Crescimento corporal e aptidão física relacionada à saúde de escolares.	Investigar os indicadores de aptidão física relacionada à saúde e ao crescimento corporal em crianças e adolescentes escolares.	156 crianças e adolescentes escolares, de ambos os sexos (119 meninas e 37 meninos) em Marechal Cândido Rondon – Paraná.	Transversal.	Ressalta-se que os escolares entre 14 e 17 anos possuem 2,713 de chance a mais de atingirem sobrepeso/obesidade em comparação aos escolares de 10 a 13 anos. Além disso, os escolares que alcançaram melhores resultados no teste de abdominal possuem 3,6% de proteção a mais de não atingirem o sobrepeso/obesidade.	Conclui-se que crianças de 14 a 17 anos têm maiores chances de desenvolverem sobrepeso e obesidade em comparação as de menor faixa etária, e que melhores resultados no teste abdominal é fator de proteção para estas condições.
5	JUNIOR <i>et al</i> , 2016.	Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física de adolescentes.	Analisar as barreiras que discriminam os adolescentes em ativos e insuficientemente ativo.	312 adolescentes (10-16 anos) de Florianópolis – SC.	Transversal.	As meninas apresentam maior frequência de barreiras percebidas (57,2%). As barreiras que discriminavam as meninas insuficientemente ativas “não tenho como me deslocar para onde posso praticar”, “preguiça” e “em casa ninguém faz”. Essas barreiras foram associadas à sonolência diurna excessiva, baixa percepção de status social na escola e baixa percepção de estresse. Entre os meninos, observou-se diminuição do número de barreiras percebidas conforme aumento da idade. As barreiras que discriminavam meninos insuficientemente ativos: “amigos moram longe”, “preguiça” e “não me sinto motivado”. Tais barreiras foram associadas aos fatores: ser mais jovem, baixa percepção de estresse e de status social na Educação Física.	As barreiras para a prática de atividade física diferem-se entre meninos e meninas insuficientemente ativos. No entanto, a preguiça esteve associada em ambos os sexos. Além disso, diferentes fatores dificultam o envolvimento de adolescentes para a prática de atividade física. Contudo, os baixos níveis de estresse estiveram associados às barreiras para a prática de atividade física de meninos e meninas.

6	BERGMA NN <i>et al</i> , 2016.	Atividade física, tempo de tela e utilização de medicamentos em adolescentes: coorte de nascimentos de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 1993.	Avaliar associações transversais e longitudinais entre atividade física, tempo de tela e uso de medicamentos em adolescentes da coorte de nascidos em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, em 1993.	Adolescentes da coorte de nascidos em Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, em 1993, acompanhados aos 11 anos (N = 4.452), 15 anos (N = 4.325) e 18 anos (N = 4.106).	Transversal e longitudinal.	Um terço dos adolescentes usou, pelo menos, um medicamento nos últimos 15 dias, e, aproximadamente, 10% fizeram uso de algum medicamento de uso contínuo. Na análise ajustada, os resultados indicaram que níveis mais altos de atividade física aos 18 anos e menor tempo de tela aos 15 anos, entre os meninos, estiveram associados a frequências inferiores de uso global de medicamentos. Também, para os meninos, a atividade física aos 11 e 18 anos associou-se inversamente ao uso contínuo de medicamentos.	Meninos mais ativos e com menor tempo de tela na adolescência apresentam menor uso de medicamentos aos 18 anos.
7	DIAS; LOCH; RONQUE, 2015.	Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes.	Identificar a prevalência das barreiras percebidas à prática de atividade física no lazer de adolescentes, bem como analisar a possível associação das mesmas com a inatividade física no lazer.	1.409 estudantes do ensino médio de escolas públicas do município de Londrina/PR.	Transversal.	“Falta de companhia” foi à barreira mais prevalente para moças (75,8%) e rapazes (58,7%). “Preguiça” para as moças e “preferência por outras atividades” para os rapazes, foram as barreiras mais fortemente associadas à inatividade física no lazer. Para ambos os gêneros, foi observada forte relação de dose-resposta entre número de barreiras percebidas e inatividade física no lazer.	A percepção de barreiras foi associada à maior prevalência de inatividade física no lazer em adolescentes e deve, portanto, ser considerada em ações de promoção de atividade física nessa população.
8	GORDIA <i>et al</i> , 2015.	Domínio social da qualidade de vida de adolescentes e sua associação com variáveis comportamentais	Analisar a percepção do domínio relações sociais da qualidade de vida de adolescentes e fatores associados.	608 adolescentes (369 do sexo feminino), de 14-19 anos, do município da Lapa, PR.	Transversal.	O escore médio da qualidade de vida global e do domínio relações social foi de 67,3 e 72,7, respectivamente. Adolescentes inativos (RC=1,63), obesos (RC=3,93) e iniciantes no ensino médio	Estes achados indicam que ações de promoção da qualidade de vida de adolescentes devem considerar o nível de atividade física, o índice de massa corporal e a série escolar.

		s, biológicas e sociodemográficas.				(RC=1,79) tiveram mais chance para possuir percepção negativa do domínio relações social.	
9	SILVA; SILVA, 2015.	Associação entre prática de atividade física com consumo de frutas, verduras e legumes em adolescentes do Nordeste do Brasil.	Verificar se há associação entre baixos níveis de atividade física e consumo de frutas, verduras e legumes em adolescentes.	2.057 adolescentes na faixa de 13 a 18 anos, estudantes de escolas públicas de Aracaju (SE) e região metropolitana.	Transversal.	A prevalência de baixo nível de atividade física foi de 81,9%, a de consumo inadequado de frutas foi de 79,1% e a de consumo inadequado de verduras e legumes foi de 90,6%. Adolescentes que consumiam poucas porções de frutas no dia apresentaram 40% mais chances de ser pouco ativos fisicamente e aqueles que consumiam poucas porções de verduras e legumes apresentaram 50% mais chances de ser pouco ativos fisicamente, comparados aos que apresentavam consumo adequado.	Baixos níveis de atividade física se associaram com o consumo inadequado de frutas, verduras e legumes em adolescentes de uma cidade do Nordeste do Brasil. Esses achados sugerem que adolescentes pouco ativos apresentam outros comportamentos não saudáveis que podem aumentar o risco na vida adulta de doenças crônicas não transmissíveis.
10	LUCENA <i>et al</i> , 2015.	Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes.	Determinar a prevalência do tempo excessivo de tela e analisar fatores associados em adolescentes.	2.874 adolescentes de 14 a 19 anos de idade (57,8% do sexo feminino), do ensino médio das redes pública e privada no município de João Pessoa, PB.	Transversal.	A prevalência de tempo excessivo de tela foi de 79,5% e mais elevada no sexo masculino, (84,3%) comparado com o feminino. Na análise multivariada, verificou-se que os adolescentes do sexo masculino, os de 14 a 15 anos idade e os que pertenciam às classes econômicas mais altas apresentaram maiores chances de exposição ao tempo excessivo de tela. O nível de atividade física e o estado nutricional dos adolescentes não se associaram ao tempo excessivo de tela.	A prevalência do tempo excessivo de tela foi elevada e variou com as características sociodemográficas dos adolescentes. Faz-se necessário desenvolver intervenções para reduzir o tempo excessivo de tela entre os adolescentes, particularmente nos subgrupos com maior exposição.

11	SILVA <i>et al.</i> , 2015.	Associação entre atividade física e tempo de tela com o nível socioeconômico em adolescentes.	Identificar as associações entre atividade física (AF), comportamento sedentário e o nível socioeconômico (NSE) em adolescentes.	1.455 adolescentes (741 moças) de 10 a 17 anos selecionados aleatoriamente em escolas públicas de Uruguiana/RS.	Transversal.	A AF não apresentou associação com o nível socioeconômico, inclusive quando a análise foi estratificada por sexo. O tempo de tela se associou ao nível socioeconômico apenas nos rapazes. Adolescentes do sexo masculino de nível socioeconômico mais alto têm mais chance de permanecer mais de três horas/dia em atividades sedentárias.	O nível socioeconômico está diretamente associado ao tempo de tela em adolescentes do sexo masculino.
12	CAUDURO; BERGMANN.; BERGMANN., 2015.	Atividade física, sobrepeso e pressão arterial: associação independente e combinada em adolescentes.	Analisar as associações independentes e combinadas entre a atividade física (AF), o sobrepeso e obesidade com a pressão arterial (PA) aumentada em adolescentes.	1.455 adolescentes (50,9% do sexo feminino) de 10 a 17 anos de escolas públicas municipais e estaduais de Uruguiana, RS.	Transversal.	Identificou-se uma prevalência de sobrepeso, obesidade e AF insuficiente de 19,9% e 68%, respectivamente. As prevalências de PA sistólica (PAS) e diastólica (PAD) aumentadas foram de 16,4% e 18,5%, respectivamente. Na análise independente, apenas o sobrepeso e a obesidade permaneceram associados à PAS e PAD tendo os adolescentes obesos mais chance de apresentarem PAS e PAD aumentadas.	A análise combinada demonstrou que as prevalências de PA aumentada entre adolescentes com sobrepeso e obesos é reduzida entre os suficientemente ativos. Adolescentes com sobrepeso e obesos tem mais chance de terem PA aumentada. Esta chance é aumentada entre aqueles que são insuficientemente ativos.

DISCUSSÃO

A prevalência do tempo excessivo de tela foi o fator mais pontuado, aparecendo em seis trabalhos ^{8, 11, 14, 17, 18, 19}. O tempo de tela elevado refere-se a um entretenimento sedentário, que se assimilou a baixa prática de AF entre os adolescentes, dentro de cinco pesquisas das seis relacionadas ^{8, 11, 14, 18, 19}, exceto em um artigo dos seis ¹⁷. É possível perceber que essa já é considerada uma das principais causas relacionadas à IF e que há uma grande exploração frente a este quadro. Contudo, se faz necessário começar aplicar intervenções para reduzir o tempo excessivo de tela entre os adolescentes, particularmente nos subgrupos com maior exposição, e incentivar os hábitos de vida saudáveis.

Houve destaques apontando o sexo feminino, tendo como principais fatores associados, à IF, o tempo elevado de tela, a não participação das aulas de educação física e barreiras percebidas ^{8, 10, 12, 18}. Os adolescentes do sexo masculino apresentaram comportamentos sedentários e tempo elevado de tela maior do que no sexo feminino em três artigos ^{9, 10, 19}. Em outro trabalho os meninos se destacaram como mais ativos, com menor tempo de tela na adolescência e menor uso de medicamentos aos 18 anos quando comparados ao sexo feminino ¹¹. Tanto o sexo feminino quanto o masculino quando confrontados se mostram menos empenhados em praticar exercícios físicos, porém é necessário analisar mais pesquisas para confirmar esta pontuação sobre a comparação do nível de AF entre os sexos. Dessa forma, será possível direcionar a atenção ao grupo que apresentar maior nível de IF.

A alimentação inadequada apareceu em três dentre os doze artigos ^{16, 18, 19}. Uma dieta bem equilibrada com os nutrientes essenciais são fontes energéticas motivadoras e estimuladoras para a prática da AF. A adesão à alimentação saudável com o alcance de melhores condições de vida tendem a prevenir a instalação de uma série de agravos à saúde, como: aumento das taxas de colesterol, HAS, DM, triglicédeos, obesidade, entre outras complicações.

. Os adolescentes com o peso elevado se mostraram com menos interesse em praticar AF ^{14, 17, 18}. Tanto o fator de peso elevado quanto à percepção social negativa tiveram em comum o mesmo artigo, aonde adolescentes inativos, obesos e iniciantes no ensino médio tiveram mais chance para possuir percepção negativa do domínio de relações social e conseqüentemente tiveram falta de interesse na prática de AF. A percepção negativa leva o indivíduo a se sentir incapaz de algo e se correlaciona diretamente a qualidade de vida, que pode ser definida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de

valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações¹³.

Três artigos revelaram que de acordo com o aumento da idade maior se torna o nível de IF entre os adolescentes^{13, 15, 18}. Contudo, da mesma forma que os hábitos não saudáveis podem continuar com o passar dos anos, o estilo de vida saudável pode perpetuar até a idade adulta e terceira idade. Sendo assim, incentivar o mundo esporte e AF de lazer, quando crianças ou adolescentes é uma importante forma de prevenção às complicações de saúde futuras.

Outras duas pesquisas mostraram que não participar das aulas de educação física está diretamente ligado à IF^{10, 18}. Acredita-se que a participação nas aulas de educação física contribua para o aumento da AF habitual e que é um ambiente favorável para promover mudança de comportamento saudável.

Em dois artigos foram discutidas as barreiras por quais os adolescentes se sentem desestimulados à praticar AF, como: “amigos moram longe”, “preguiça”, “não me sinto motivado”, “falta de companhia” e “preferência por outras atividades”^{10, 12}.

Um artigo apresentou variação em relação aos fatores sociodemográficos e o tempo excessivo de tela¹⁷. Outro demonstrou a relação socioeconômica entre tempo de tela e a IF. Uma possível explicação para estes resultados está no fato de que famílias de maior poder aquisitivo podem proporcionar a seus filhos o acesso a opções de lazer com caráter mais sedentário, como vídeo games, computadores e suas variações (tablets e telefone celulares inteligentes) com acesso ilimitado a internet¹⁵.

Por fim, um artigo conseguiu demonstrar que a AF associou-se inversamente ao uso contínuo de medicamentos. Logo, a partir da análise dos resultados de toda a amostra desta pesquisa, em todas as idades, à medida que o nível de AF aumenta, a prevalência de uso de medicamentos diminui¹¹.

CONCLUSÃO

As principais repercussões relacionadas à IF entre adolescentes são indicativos de sinais de alerta. O sedentarismo nesta população está se tornando cada vez mais um problema de saúde pública, e uma das suas principais causas é a IF que vem se relacionando diretamente ao tempo excessivo de tela. Todavia, as consequências são graves, pois aumentam bastante o risco do desenvolvimento ou comprometimento de transtornos que afetem a saúde física e mental.

Clarear mais informações e descobrir quais são os perfis sobre o nível de AF dentro do público adolescente ajudaria a melhorar a saúde dos mesmos. A literatura nacional apresenta relevante produção no tema, no entanto, a partir disto, outros trabalhos poderão ser findados com o objetivo de diminuir a IF na adolescência, influenciando hábitos de vida saudáveis que podem permanecer até a idade adulta e terceira idade.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Health Policy for Children and Adolescents; 2016. Disponível em: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No7-Growing-up-unequal-full-report.pdf?ua=1. [Acesso em: 16 de setembro de 2019].
2. World Health Organization; 2018. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. [Acesso em: 20 de setembro de 2019].
3. Ministério da Saúde. Obesidade infantil traz riscos para a saúde adulta; 2019. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45494-obesidade-infantil-traz-riscos-para-a-saude-adulta>. [Acesso em: 15 de setembro de 2019].
4. Ministério da Saúde. Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos; 2019. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45612-brasileiros-atingem-maior-indice-de-obesidade-nos-ultimos-treze-anos>. [Acesso em 15 de setembro de 2019].
5. Levy RB *et al.* Consumo e comportamento alimentar entre adolescentes brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2009; 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-81232010000800013&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt.pdf. [Acesso em: 01 de outubro de 2019].
6. Ministério da Saúde. Atividade física; 2017. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. [Acesso em: 20 de setembro de 2019].
7. Rother ET. Revisão Sistemática X Revisão Narrativa. Acta. Paul. de Enferm. v20, n2; 2007. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3070/307026613004.pdf>. [Acesso em: 19 de agosto de 2020].
8. Piola TS *et al.* O impacto da atividade física correlatos na presença isolada e combinada de nível insuficiente de atividade física e alto tempo de tela entre adolescentes. Rev. Paul. Pediatria. vol37, n2; 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822019000200194&tlng=en. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].
9. Oliveira MCL *et al.* Crescimento corporal e aptidão física relacionada à saúde de escolares. Rev. Saúde e Pesq. v11, n2, p299-306; 2018. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/6298/3234>. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].

10. Junior GJF *et al.* Fatores associados às barreiras para a prática de atividade física de adolescentes. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, v21, n4, p307-316; 2016. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/11/2753/artigo02-ferrari.pdf>. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].
11. Bergmann GG *et al.* Atividade física, tempo de tela e utilização de medicamentos em adolescentes: coorte de nascimentos de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 1993. *Cad. Saúde Pública*, v32, n4; 2016. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&nrm=iso&lng=pt&tlng=pt&pid=S0102-311X2016000400708. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].
12. Dias DF, Loch MR, Ronque ERV. Barreiras percebidas à prática de atividades físicas no lazer e fatores associados em adolescentes. *Ciênc. Saúde Coletiva* v20, n11. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&nrm=iso&lng=pt&tlng=pt&pid=S1413-81232015001103339. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].
13. Gordia AP *et al.* Domínio social da qualidade de vida de adolescentes e sua associação com variáveis comportamentais, biológicas e sociodemográficas. *Rev. Educ. Fis. UEM*, v26, n3; 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-30832015000300451. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].
14. Silva TMC *et al.* Associação entre atividade física e tempo de tela com o nível socioeconômico em adolescentes. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, p503-513; 2015. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/307/7-silva.pdf>. [Acesso em: 13 de setembro de 2020].
15. Cauduro AL, Bergmann MLA, Bergmann GG. Atividade física, sobrepeso e pressão arterial: associação independente e combinada em adolescentes. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde* p483-491; 2015. Disponível em: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/06/299/5-cauduro.pdf>. [Acesso em: 13 de setembro de 2020].
16. Silva DAS, Silva RJS. Associação entre prática de atividade física com consumo de frutas, verduras e legumes em adolescentes do Nordeste do Brasil. *Rev. Paul. de Pediatria*, v33, p167-173; 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0103058215000283?via%3Dihub>. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].
17. Lucena JMS *et al.* Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. *Rev. Paul. Pediatr.* v33, n4; 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&nrm=iso&lng=pt&tlng=pt&pid=S0103-05822015000400007. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].
18. Santos JP *et al.* Fatores associados a não participação nas aulas de educação física escolar em adolescentes. *J. Phys. Educ.* v30; 2019. Disponível em:

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-24552019000100231. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].

19. Lourenço CLM *et al.* Comportamento sedentário em adolescentes: prevalência e fatores associados. *Rev. Bras. Ci. e Mov.* v26, n3, p23-32; 2018. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6929/pdf>. [Acesso em: 10 de setembro de 2020].