

O PESO INVISÍVEL DAS TELAS SOBRE A INFÂNCIA EM MOVIMENTO

Iporê José dos Santos Filho¹
Rodrigo Franco de Oliveira¹
Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA¹

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o tempo de uso de telas e a prática de atividade física em crianças de 9 e 10 anos de escolas municipais de Aparecida de Goiânia. Trata-se de um estudo observacional, transversal e analítico, realizado com 150 crianças avaliadas por meio do questionário PAQ-C. Os resultados demonstraram diferenças significativas entre os sexos: as meninas apresentaram maior média de tempo semanal em frente às telas (62,7 horas; DP = 19,9) quando comparadas aos meninos (39,4 horas; DP = 22,3), enquanto estes dedicaram mais horas à prática de atividade física (20,6 horas; DP = 8,0) em relação às meninas (15,1 horas; DP = 4,1). A análise de correlação evidenciou uma associação negativa forte ($r = -0,60$) entre tempo de tela e prática de atividade física, indicando que o aumento de uma variável está associado à redução da outra. Conclui-se que há necessidade de estratégias de intervenção que incentivem a prática de atividade física e reduzam o tempo de tela, especialmente no público feminino, a fim de promover hábitos de vida mais saudáveis e contribuir para o desenvolvimento integral das crianças.

Palavras-chave: Atividade física; Tempo de tela; Crianças; Saúde infantil; Estilo de vida sedentário.

INTRODUÇÃO

Durante o período da infância, a prática de atividade física (AF) são fundamentais e necessárias para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, motoras e sociais básicas, bem como para a saúde musculoesquelética, cardiovascular e metabólica (OMS, 2012).

O tempo de atividade física é um fator determinante na prevenção e tratamento da obesidade infantil e dos fatores de risco metabólicos precoces (Kuzik *et al.*, 2017). Mas esse tempo de atividade física realizado pelas crianças tem sido suficiente para que seja suprido esse risco de no desenvolvimento de habilidades básicas? Uma vez que durante a pandemia de COVID-19 o tempo prolongado em casa e a limitação de atividades ao ar livre exerceram profunda influência no padrão de vida de crianças e adolescentes, resultando em significativamente menos atividade física e mais tempo de tela (Brzęk *et al.*, 2021). Após a remissão da pandemia, crianças e adolescentes mantiveram um nível reduzido de atividade física e um aumento na duração do uso

de telas em comparação ao nível pré-pandêmico (Velde *et al.*, 2021; Burkart *et al.*, 2022).

No contexto do mundo pós pandêmico e moderno, as telas, antes restritas à televisão, evoluíram para dispositivos de bolso, moveis e portáteis (Valdivia Al.et. al, 2004). Dessa forma, em virtude de sua praticidade e portabilidade, tais dispositivos foram incorporados ao cotidiano de indivíduos pertencentes a diferentes estratos sociais e a distintas faixas etárias, incluindo o público infantil (Madigan.et al., 2019).

Para se compreender o uso de telas e o tempo de atividade física é necessário avaliar o tempo que essas crianças ficam dispostas ao uso de telas e o tempo que elas praticam AF.

Para medir a atividade física e o tempo de tela, são necessárias avaliações confiáveis. Tanto acelerômetros quanto questionários têm sido amplamente utilizados para medir o nível de atividade física (Dahlgren *et al.*, 2021).

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional, transversal e analítico. Onde foi avaliado durante sete dias o tempo de uso de telas e o tempo das práticas de atividades físicas realizadas por 150 crianças de 09 e 10 anos de escolas municipais da cidade de Aparecida de Goiânia, através do questionário para Avaliação Do Nível De Atividade Física Em Crianças (PAQ-C).

Esse questionário é uma ferramenta designada para crianças entre 8 e 13 anos, composta por nove questões estruturadas, direcionadas a dimensionar distintos aspectos da prática de atividade física dentro de um período de sete dias e o tempo de uso telas durante os sete dias.

As respostas são codificadas mediante escala de medida crescente de 1 a 5 pontos. A primeira questão refere-se quanto à frequência semanal de atividade física no tempo livre através de uma relação de 22 opções de atividades mais comuns de lazer ativo e prática desportiva, possibilitando, ainda, o acréscimo de outras atividades não previstas originalmente no instrumento. As seguintes seis questões estão relacionadas à prática de atividade física em intensidades moderada a vigorosa durante as aulas de Educação Física escolar (EFE), períodos específicos de dias da semana (manhã, tarde e noite) e nos fins de semana. As duas questões seguintes

solicitam que seja identificado o nível de atividade física dos últimos 7 dias e sua frequência de prática especificamente em cada dia da semana (Crocker *et al.*, 1997). Nesse questionário ainda tempo uma questão que é colocado o tempo que a criança fica durante o dia com o uso de telas, seja celular, tablete, televisão, computador, etc.

RESULTADOS

Foram analisadas 150 crianças, com idade de 9 e 10 anos, sendo 84 crianças do sexo masculino e 66 crianças do sexo feminino, após a exclusão dos casos com dados incompletos (Tabela 01).

Em relação ao tempo de exposição às telas, observou-se que as meninas apresentaram uma média de 62,7 horas semanais (DP = 19,9), variando de 7 a 84 horas. Já os meninos registraram uma média inferior, de 39,4 horas semanais (DP = 22,3), com valores mínimos de 7 horas e máximos de 84 horas. Esses resultados indicam que, em média, as meninas passam consideravelmente mais tempo em frente às telas do que os meninos.

Quanto ao tempo de prática de atividade física, verificou-se um padrão inverso. As meninas apresentaram média de 15,1 horas semanais (DP = 4,1), com variação entre 14 e 35 horas. Por outro lado, os meninos relataram média superior, de 20,6 horas semanais (DP = 8,0), também variando de 14 a 35 horas. Esse achado mostra que os meninos, em média, dedicam mais tempo à atividade física do que as meninas.

A análise de correlação revelou uma associação negativa e forte entre tempo de tela e atividade física ($r = -0,60$). Isso significa que crianças que passam mais tempo em frente às telas tendem a praticar menos atividade física, e aquelas que dedicam mais tempo a atividades físicas apresentam menor tempo de exposição às telas.

Tabela:

Sexo	Tempo de Tela – Média (DP)	Tempo de Tela – Mín–Máx	Atividade Física – Média (DP)	Atividade Física – Mín–Máx
------	----------------------------	-------------------------	-------------------------------	----------------------------

Feminino (n=70)	62,7 (19,9)	7 – 84	15,1 (4,1)	14 – 35
Masculino (n=52)	39,4 (22,3)	7 – 84	20,6 (8,0)	14 – 35

CONCLUSÃO

Os resultados evidenciaram e trouxeram diferenças marcantes entre os sexos em relação ao tempo de exposição às telas e à prática de atividade física. As crianças do sexo feminino apresentaram maior tempo médio de uso de telas quando comparadas as crianças do sexo masculino, enquanto estes dedicaram mais horas semanais à atividade física. Além disso, a correlação negativa encontrada entre as variáveis reforça a relação de antagonismo: quanto maior o tempo gasto em telas, menor a dedicação à prática de atividades físicas.

Esses achados mostram a importância de estratégias de intervenção voltadas para a redução do tempo de tela, especialmente entre meninas, bem como para o incentivo à prática regular de atividade física em ambos os sexos. Lembrando que a prática de atividade física executada por crianças e adolescentes devem ter pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica (OMS, 2020). Tais medidas podem contribuir para o equilíbrio saudável entre lazer digital e comportamentos ativos, favorecendo o desenvolvimento físico e o bem-estar geral das crianças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brzęk A, Strauss M, Sanchis-Gomar F, Leischik R, Atividade Física. Tempo de Tela, Hábitos Sedentários e de Sono de Pré-Escolares Poloneses durante a Pandemia de COVID-19 e Recomendações da OMS: Um Estudo de Coorte Observacional. *Int J Environ Res Saúde Pública*. 2021;18(21).

Burkart S, Parker H, Weaver RG, Beets MW, Jones A, Adams EL, et al. Impacto da pandemia de COVID-19 na atividade física, sono, tempo de tela e dieta de alunos do ensino fundamental: um estudo quase experimental de séries temporais interrompidas. *Pediatr Obes*. 2022;17(1):e12846. doi: 10.1111/ijpo.12846.

Crocker PR, Bailey DA, Faulkner RA, Kowalski KC, McGrath R. Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Med Sci Sports Exerc*. 1997;29(10):1344-9.

Dahlgren A, Sjöblom L, Eke H, Bonn SE, Trolle Lagerros Y. Screen time and physical activity in children and adolescents aged 10-15 years. *PLoS One*. 2021 Jul 9;16(7):e0254255. doi: 10.1371/journal.pone.0254255. PMID: 34242329; PMCID: PMC8270173.

Kuzik N, Carson V, Andersen LB, Sardinha LB, Grøntved A, Hansen BH, et al. Colaboradores do Banco de Dados Internacional de Acelerometria Infantil (ICAD) Associações entre Atividade Física e Tempo Sedentário com a Saúde Metabólica em Diferentes Situações de Peso em Crianças e Adolescentes. **Obesidade (Silver Spring)** Outubro de 2017;25((10)):1762–9. doi: 10.1002/oby.21952

Moore JB, Beets MW, Brazendale K, Blair SN, Pate RR, Andersen LB, et al. Associações de atividade física de alta intensidade com biomarcadores em jovens. **Med Sci Sports Exerc.** 2017 julho;49((7)):1366–74. doi: 10.1249/MSS.0000000000001249.

OMS. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2010. Recomendações globais sobre atividade física para a saúde.