

ANALYSIS OF SEDENTARY BEHAVIOR AND ASSOCIATED FACTORS AMONG SCHOOL YOUNG PEOPLE: A NARRATIVE REVIEW

ANA LUIZA GONÇALVES DE SOUSA
NÉLIDA AMORIM DA SILVA
EDÊNIA RAQUEL BARROS BEZERRA DE MOURA
RENATA LOUISE FERREIRA LEMOS
PATRÍCIA RIBEIRO VICENTE
AYLA DE JESUS MOURA

Centro Universitário Internacional - UNINTER, Picos, Piauí, Brasil
analsousa@aluno.uespi.br

Abstract

Introduction: During adolescence, habits are created for adult life, so the high level of sedentary behavior and the low level of physical activity are worrying elements at this stage of life. **Objective:** This study sought to identify sedentary behaviors among school adolescents and which factors are associated. **Methods:** This is a narrative review of the literature of a descriptive nature, as it will address the levels of sedentary behavior and associated factors among adolescents, through articles in indexed databases. **Results:** The main findings of this review revealed that rates of sedentary behavior and physical inactivity are high among adolescents, noting numerous factors that are associated, such as age, sex, place of residence, school, sociodemographic characteristics, parental supervision, time in front of screens and their lifestyle in recent years. **Conclusion:** According to the literature analyzed, the factors that can lead to sedentary behavior are clear. They state that it is possible to implement effective interventions to reduce a sedentary lifestyle, with the inclusion of healthy habits in their routine, such as physical activity as a routine, however, the attention of parents and/or guardians must be constant at this stage of life, as well as family intervention are fundamental factors for the adoption of new habits.

Keywords: Adolescents, physical activity, sedentary lifestyle.

ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO SEDENTARIO Y FACTORES ASOCIADOS EN JÓVENES ESCOLARES: UNA REVISIÓN NARRATIVA

Resumen

Introducción: Durante la adolescencia se crean hábitos para la vida adulta, por lo que el alto nivel de conductas sedentarias y el bajo nivel de actividad física son elementos preocupantes en esta etapa de la vida. **Objetivo:** Este estudio buscó identificar conductas sedentarias entre adolescentes escolares y qué factores están asociados. **Métodos:** Se trata de una revisión narrativa de la literatura de carácter descriptivo, ya que abordará los niveles de conducta sedentaria y factores asociados entre los adolescentes, a través de artículos en bases de datos indexadas. **Resultados:** Los principales hallazgos de esta revisión revelaron que las tasas de sedentarismo e inactividad física son altas entre los adolescentes, notándose numerosos factores que se asocian, como edad, sexo, lugar de residencia, escuela, características sociodemográficas, supervisión de los padres, tiempo frente a las pantallas. y su estilo de vida en los últimos años. **Conclusión:** Según la literatura, los factores que pueden conducir a un comportamiento sedentario son claros. Manifiestan que es posible implementar intervenciones efectivas para reducir el sedentarismo, con la inclusión de hábitos saludables en su rutina, como la actividad física como rutina, sin embargo, la atención de los padres y/o tutores debe ser constante en esta etapa. de vida, así como la intervención familiar son factores fundamentales para la adopción de nuevos hábitos.

Palabras clave: Adolescentes, actividad física, sedentarismo.

PREPARATION DU MANUSCRIT: INSERER LE TITRE EN ANGLAIS ICI

Abstrait

Introduction: À l'adolescence, des habitudes se créent pour la vie adulte, c'est pourquoi le niveau élevé de comportement sédentaire et le faible niveau d'activité physique sont des éléments préoccupants à cette étape de la vie.. **Objectif:** Cette étude visait à identifier les comportements sédentaires chez les adolescents scolarisés et les facteurs qui y sont associés. **Méthodes :** il s'agit d'une revue narrative de la littérature à caractère descriptif, car elle abordera les niveaux de comportement sédentaire et les facteurs associés chez les adolescents, à travers des articles dans des bases de données indexées. **Méthodes:** Il s'agit d'une revue narrative de la littérature à caractère descriptif, car elle abordera les niveaux de comportement sédentaire et les facteurs associés chez les adolescents, à travers des articles dans des bases de données indexées. **Résultats:** Les principales conclusions de cette revue ont révélé que les taux de comportement sédentaire et d'inactivité physique sont élevés chez les adolescents, notant de nombreux facteurs associés, tels que l'âge, le sexe, le lieu de résidence, l'école, les caractéristiques sociodémographiques, la surveillance parentale, le temps passé devant les écrans. et leur mode de vie ces dernières années. **Conclusion:** Selon la littérature analysée, les facteurs pouvant conduire à un comportement sédentaire sont clairs. Ils affirment qu'il est possible de mettre en œuvre des interventions efficaces pour réduire un mode de vie sédentaire, en incluant des habitudes saines dans leur routine, comme l'activité physique comme routine, cependant, l'attention des parents et/ou tuteurs doit être constante à ce stade. de vie, ainsi que l'intervention familiale sont des facteurs fondamentaux pour l'adoption de nouvelles habitudes.

Mots-clés: Adolescents, activité physique, sédentarité.

ANÁLISE DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E FATORES ASSOCIADOS ENTRE JOVENS ESCOLARES: UMA REVISÃO NARRATIVA

Resumo

Introdução: Durante a adolescência são criados hábitos para a vida adulta, com isso o elevado nível de comportamento sedentário e o baixo nível de prática de atividade física são elementos preocupantes nessa etapa da vida. **Objetivo:** Este estudo buscou identificar os comportamentos sedentários entre adolescentes escolares e quais fatores estão associados. **Métodos:** trata-se de uma revisão narrativa da literatura de caráter descritivo, visto que irá abordar sobre os níveis de comportamento sedentário e os fatores associados entre adolescentes, através de artigos em bases de dados indexadas. **Resultados:** Os principais achados desta revisão, revelaram que os índices de comportamento sedentário e inatividade física são elevados entre os adolescentes, notando inúmeros fatores que estão associados, como idade, sexo, lugar onde mora, escola, características sociodemográficas, supervisão parental, tempo em frente a telas e estilo de vida deles nos últimos anos. **Conclusão:** De acordo com a literatura analisada, estão claros os fatores que podem levar ao comportamento sedentário. Afirmam ser possível a implementação de intervenções efetivas para reduzir o sedentarismo, com a inserção de hábitos saudáveis na sua rotina, como, por exemplo a atividade física como rotina, no entanto, a atenção dos pais e/ou responsáveis deve ser constante nessa fase da vida, assim como interveção da família são fatores fundamentais para a adoção de novos hábitos.

Palavras-chave: Adolescentes, atividade física, sedentarismo.

Introdução

Na adolescência são criados vários hábitos caracterizando-se em uma fase relevante para estudos de comportamentos sedentários, visto que este apresentado em nível elevado pode ocasionar doenças crônicas na juventude ou na fase adulta (Silva Filho et al., 2020). Para Costa e De Assis (2011), crianças e adolescentes ao realizarem atividades físicas regulares aumentam os benefícios físicos e mentais, já o baixo nível desta prática aponta um comportamento sedentário, sendo um importante fator para sobrepeso e obesidade.

De acordo com Ferreira et al. (2016) após a II Guerra Mundial, houve o desenvolvimento da tecnologia, o surgimento de telas e foi crescendo cada vez mais, atualmente o uso de tela é elevado, conseqüentemente, as pessoas estão expostas a comportamento sedentário que é caracterizado por atividades com custo menor ou igual a 1,5 MET's feitas na posição sentada ou inclinada. As mudanças nos comportamentos são nítidas, comparando crianças de 50 anos atrás com as da atualidade há um número de 600 Kcal/dia a menos de diferença, sendo o comportamento sedentário um fator modificável, ou seja, há maneiras e intervenções para reverter esses números (Caetano et al., 2016).

Grande parte dos adolescentes não realizam atividades físicas suficientes, como, correr, andar de bicicleta, pular, dentre outras atividades, passando mais horas em frente às telas, contudo, o comportamento sedentário não se limita apenas a falta de atividade física, caracterizando-se também com várias horas em que permanecem sentados ou deitados (Marques et al., 2016). O comportamento sedentário está relacionado a vários fatores, como, tempo de tela, não praticar atividade física, meio de transporte e até mesmo a quantidade de tempo que os adolescentes passam sentados na escola ou estudando em casa (Guerra et al., 2016).

O adolescente sedentário está exposto a diversos malefícios, seja, aumento de peso, diminuição da aptidão física e cardiorrespiratória, conseqüentemente, este terá uma maior chance de adquirir doenças como: obesidade, diabetes, hipertensão e outras doenças crônicas, tornando-se um adolescente, e posteriormente, um adulto não saudável (Silva Filho et al., 2020), além de distúrbios funcionais, vale citar problemas psicológicos, como, baixa autoestima, distúrbios de imagem e comportamentos sociais incomuns (Vieira, 2017).

Na literatura, é bem relatado sobre os benefícios da atividade física, contudo, ainda se atinge um número alto (> 50 %) de comportamento sedentário, principalmente entre as meninas e nos adolescentes mais velhos. Não atingindo o tempo adequado de atividade física de pelo menos 300 min./sem. Esses adolescentes estão mais expostos a comportamentos sedentários, considerando o tempo >2 horas em frente a telas, tendo maior prevalência nos meninos com idade mais avançada (Menezes & Duarte, 2015).

Diante disso, a realização deste estudo objetivou identificar os níveis de comportamento sedentário entre adolescentes escolares e quais fatores estão associados, por meio de uma revisão narrativa da literatura.

Comportamento sedentário

O comportamento sedentário e inatividade física são conceitos distintos. O primeiro está relacionado à quantidade de tempo destinado a atividades com baixo gasto energético. Já a inatividade física limita-se a pessoas que não atingem a quantidade de tempo recomendado em atividades físicas. Sendo assim, tanto o comportamento sedentário como a inatividade física fatores indispensáveis para diminuir os riscos à saúde (Bacil et al., 2018).

O estilo de vida do homem moderno, com o uso cada vez mais irrestrito da internet, que está atrelada tanto ao trabalho como a diversão, está prendendo a atenção dos jovens e adolescentes, uma vez que estes passam muitas horas do seu dia nesses dispositivos, tornando esse grupo, com maior percentual de comportamento sedentário, expondo-os a riscos para a saúde e a morbidades precoces, devido à quantidade de tempo em atividades com baixo gasto energético (Silva, 2021).

O comportamento sedentário se dá em momentos de desocupação, onde as crianças e os adolescentes focam sua atenção nas telas, ou seja, quanto mais tempo em frente às telas, mais sedentário essa criança ou adolescente torna-se. No entanto, a diminuição da prática de atividade física não se deve apenas a esse fator, o acesso a dispositivos apesar de influenciar, não é a única causa para não praticar atividade física. Assim, faz-se necessário uma elaboração de programas de promoção à prática de atividade física, embora diversos fatores sejam necessários para a implementação de tal medida (Silva & Costa Júnior, 2011).

Atividade física e exercício físico

O exercício físico é conceituado como atividades planejadas e contínuas com um objetivo específico, diferente de atividade física, que é conceituado como qualquer movimento corporal que difere dos níveis de gasto energético de quando a pessoa está em repouso (Carvalho et al., 2021). A prática de atividade física é ressaltada em algumas pesquisas como prevenção para doenças como, obesidade, distúrbios do sono, osteoporose, saúde mental e aspectos relacionados a doenças cardiovasculares (Silva & Costa Júnior, 2011).

Segundo Hallal et al. (2010), a prática de atividade física na adolescência está diretamente ligada a mesma na fase adulta e, conseqüentemente a uma vida mais saudável, contudo, ao passar do tempo e conforme as pesquisas, cada vez mais essa prática se torna mais rara entre os adolescentes. Durante a adolescência ocorre muitas mudanças corporais devido a aumentos hormonais, a imagem corporal se conceitua como a imagem que o indivíduo tem de si próprio.

Essas mudanças, associadas à falta de atividades físicas, tornam-se agravantes e, conseqüentemente, desenvolve-se transtornos nesse adolescente, como por exemplo, anorexia e bulimia, ocasionada do desejo de um corpo diferente. A atividade física juntamente a outros hábitos é essencial para a perda de peso e um estilo de vida melhor, a falta da atividade física é risco para a saúde física e mental (Fantineli et al., 2020). Outro problema decorrente associado à falta de atividade física é a síndrome metabólica, caracterizada com riscos cardiovasculares, apesar de outros hábitos serem a causa, o comportamento sedentário está diretamente associado.

A prática de atividades físicas é uma prevenção contra a síndrome metabólica e tantas outras doenças (Loureiro Neto et al., 2019). De acordo com Luciano et al. (2016), é indicado que jovens realizem pelo menos 60 minutos por dia de atividade física moderada por 5 dias na semana, contabilizando o total de 300 minutos por semana, contudo estudos de intervenção mostram que mais de 50% dos jovens não atingem esse número. Nesse sentido o incentivo à prática de atividades físicas pode vir da escola, através das aulas de educação física escolar, que tem por principais objetivos promoção, manutenção e recuperação da saúde. O professor pode planejar aulas dinâmicas, interdisciplinares e abordar esse tema de uma forma clara, lúdica e empolgante para os adolescentes

Métodos

Este estudo se caracteriza como uma revisão narrativa da literatura, por possuir como finalidade a discussão e descrição do estado da arte sobre o comportamento sedentário entre adolescentes. Esse método de pesquisa foi escolhido, em razão de contribuir no debate de determinadas temáticas, levantando questões e colaborando para a atualização do conhecimento. A revisão narrativa é conceituada como uma temática mais aberta e simples, a busca não necessita esgotar fontes de informação, não aplica um método pré-determinado (Cordeiro et al., 2007). Esta revisão narrativa foi realizada entre os meses de novembro de 2022 a junho de 2023, em que os estudos investigados foram baseados na seguinte pergunta norteadora: quais os níveis de comportamento sedentário entre adolescentes escolares e quais fatores estão associados?

Os descritores usados para a construção da estratégia de busca de dados foram: “Comportamento sedentário e adolescentes” “atividade física e adolescentes” “comportamento sedentário e atividade física”. Para tanto, as buscas foram realizadas na base de dados SciELO, respeitando os critérios estabelecidos

Quanto aos critérios de inclusão, foram adotados: (1) artigos completos; (2) publicados entre os anos de 2016 a 2023; (3) em língua portuguesa; (4) e realizados com adolescentes de 10 a 18 anos. Os critérios de exclusão foram: (1) artigos que não estavam relacionados com o objetivo dessa pesquisa (2) duplicados; (3) e não disponibilizados gratuitamente. Por se tratar de revisão narrativa, não necessitou ser submetido a um comitê de ética.

Resultados

A partir da busca de dados, foram encontrados um total de 744 artigos. Aplicando-se os critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 10 artigos os quais atenderam os requisitos para elaboração dos resultados e discussão, na qual a Figura 1 apresenta o diagrama do processo de seleção das publicações, conforme os critérios pré-estabelecidos. A triagem foi feita analisando o título e os respectivos resumos de cada artigo encontrado. Logo abaixo, o quadro 1 demonstra as principais características dos estudos, autores, tipo de estudo, objetivos e seus respectivos resultados.

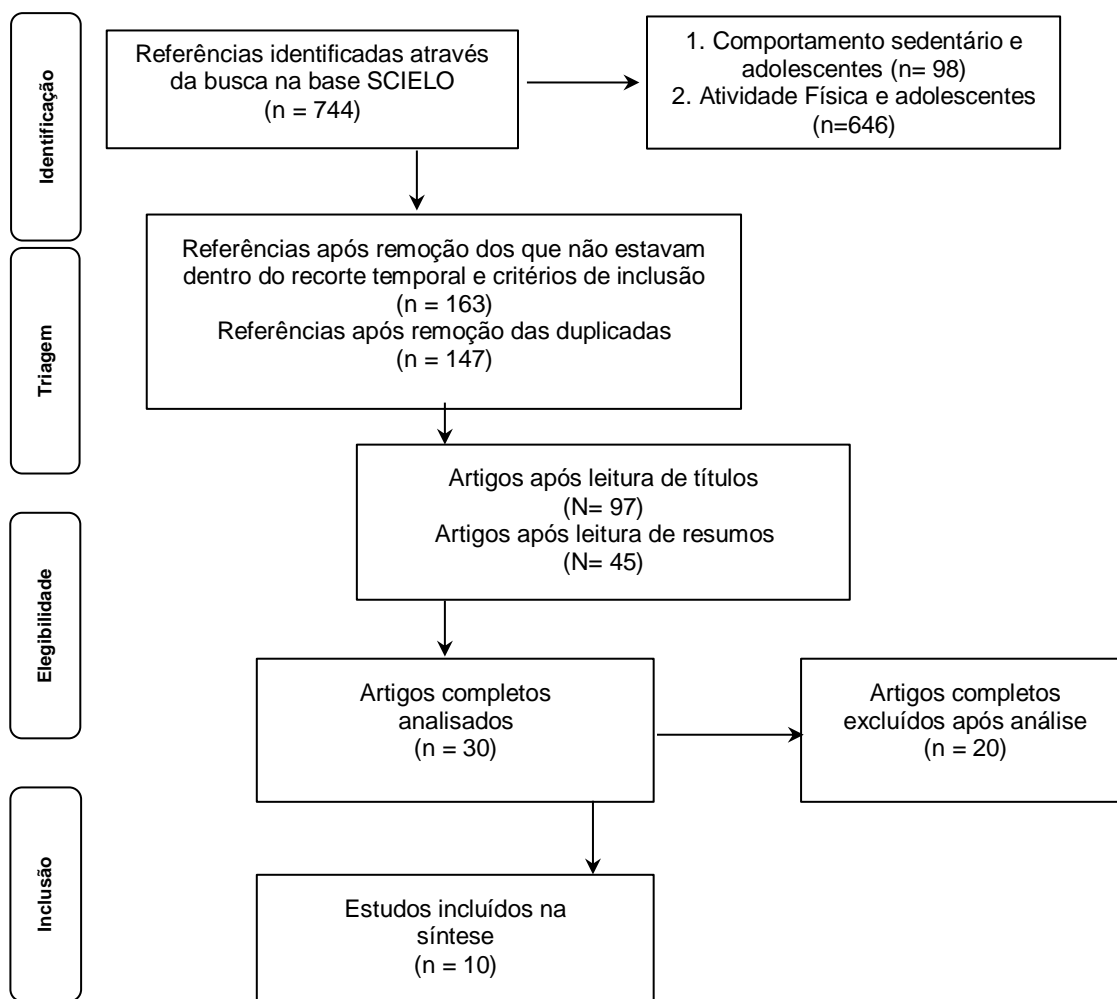


Figura 1 – Diagrama de fluxo de identificação, triagem e inclusão de estudos

Quadro 1 – Caracterização metodológica dos estudos selecionados, em ordem alfabética

Autores/Ano	Objetivo	Tipo de Estudo	Características da amostra	Resultados
Barbalho et al., 2020	Analisar a existência de associação entre sobrepeso/obesidade e fatores associados à prevalência em adolescentes escolares.	Descritivo	572 adolescentes escolares de 10 a 19 anos, de escolas públicas estaduais de nível médio de Sobral-CE.	454 (79,6%) adolescentes pesquisados tenham sido classificados pelo IMC como eutróficos, foi observado que 118 (20,6%) apresentaram prevalência de sobrepeso ou obesidade. Entre os pesquisados, 235 (41,1%) consideraram sua saúde como boa e apenas 3 (5%) a indicaram como ruim.
Bezerra et al., 2021	Analisar os comportamentos relacionados ao estilo de vida dos adolescentes no município de Recife, Brasil, de acordo com o cumprimento	Transversal	2400 adolescentes de 12 a 17 anos, de ambos os sexos, de escolas públicas e	A prevalência de atividade física insuficiente na semana foi de 52,4% entre os adolescentes. Não houve diferença estatisticamente significativa entre adolescentes ativos de escolas públicas e privadas.

	das recomendações para atividade física, comportamento alimentar, tabagismo e consumo de álcool.		privadas de cidades brasileiras com mais de 100 mil habitantes.	Adolescentes do sexo feminino foram mais insuficientemente ativas (68,7%) do que aqueles do sexo masculino (36,4%) ($p < 0,001$). Adolescentes das classes econômicas D e E, também foram mais inativos (60,7%) que os da classe econômica A (47,3%) ($p = 0,012$).
Costa et al., 2017	Avaliar a prática de atividade física, o comportamento sedentário e a associação com o risco cardiovascular mensurado pelo escore Pathobiological Determinants of Atherosclerosis in Youth (PDAY).	Transversal	576 adolescentes de 15 a 19 anos, de escolas públicas de Campina Grande, PB.	Com o escore global de RCV (PDAY), registraram-se baixo RCV para 57,8% da amostra, risco intermediário para 31,8%, e alto risco para 10,4%. Os adolescentes do sexo masculino foram maioria quando considerados os escores alto e intermediário (76,7%), já o escore PDAY baixo prevaleceu entre as mulheres (71,9%).
Fantinel et al., 2020	Verificar a associação do estado nutricional e da atividade física com a percepção de satisfação com a imagem corporal	Transversal	844 adolescentes, com idade de 11 a 17 anos, de ambos os sexos, devidamente matriculados em escolas públicas de Curitiba, Paraná.	Notou-se que o estado nutricional esteve positivamente relacionado com a insatisfação moderada para ambos os sexos. Para a insatisfação grave, verificou-se que, para o sexo feminino as variáveis de faixa etária, maturação sexual, nível socioeconômico e estado nutricional estiveram positivamente associadas a esta variável. O nível de atividade física não esteve associado com nenhuma das variáveis de insatisfação da imagem corporal avaliados através do questionário BSQ.
Mendonça et al., 2018	Descrever os padrões de prática de atividade física e analisar suas variações conforme características sociodemográficas de adolescentes de um município da região nordeste do Brasil.	Transversal	2.350 adolescentes escolares do ensino médio de ambos os sexos, de 14 a 19 anos, de um município da região nordeste do Brasil.	Observou-se que cerca de oito em cada dez adolescentes (83,3%; IC95: 82,0-84,7) praticavam 10 minutos ou mais por semana de atividade física, sendo maior no sexo masculino e nos adolescentes mais jovens (14-15 anos de idade). O deslocamento ativo foi o tipo de atividade com a maior frequência de prática (55,2%), particularmente no sexo feminino, na classe econômica mais baixa

				(classe C/D/E) e nos de escolas públicas.
Miranda et al., 2018	Avaliar fatores associados entre imagem corporal e níveis de atividade física, composição corporal e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino.	Transversal, exploratório, analítico e descritivo.	120 adolescentes do sexo feminino, de 14 a 19 anos, de Viçosa, Minas Gerais.	Observou-se que a média de idade foi 16,5±1,5 anos, sendo a maioria das participantes fértil e bem nutrida (77,6%), sedentárias/baixo Nível de Atividade Física (84,2%), com tempo de tela (85,2%) e tempo de celular (58,7%) elevados. A insatisfação corporal manifestou-se em 40,6% pelo BSQ e em 45,8% pela Escala de Silhuetas. A distorção corporal manifestou-se em 52,9% das participantes. As medidas de composição corporal, juntamente com o tempo ao celular e o NAF, mostraram associação com a insatisfação corporal, sendo as adolescentes mais ativas as mais insatisfeitas.
Morais et al., 2016	Avaliar a imagem corporal e sua associação à composição corporal, indicadores antropométricos e comportamento sedentário de adolescentes do sexo feminino.	Transversal descritivo.	274 adolescentes do sexo feminino, entre 14 e 19 anos, do município de Viçosa, MG.	81,6% das adolescentes encontrava-se eutróficas. 53,9% apresentaram %GC elevado. Somando o %GC das dobras cutâneas periféricas e dobras cutâneas centrais verificou-se uma média de 32,18%, valor considerado como excesso de adiposidade corporal. Pela pontuação do BSQ verificou-se que 45,7% apresentaram algum grau de insatisfação, dessas 3,4% com grave insatisfação.
Regis et al., 2016	Analisar os níveis de atividade física e o comportamento sedentário em adolescentes das áreas urbanas e rurais.	Descritivo	6.234 estudantes, de 14 a 19 anos de ambos os sexos, matriculados em escolas da rede pública estadual do Pernambuco.	Hábitos mais saudáveis entre os adolescentes que residiam na área rural, quando comparados àqueles que residiam na área urbana em relação à preferência pelo lazer ativo (43,2% versus 39,5%), menos tempo sentado (90,1% versus 83,7%), menos exposição ao computador e/ou videogame (97,1% versus 88,1%), menos exposição à televisão (88,7% versus 86,0%) e maior nível de atividade física (37,3% versus 34,5%).

Santana et al., 2021	Avaliar a associação entre características de acompanhamento parental e comportamentos sedentários e fisicamente inativos em adolescentes brasileiros.	Transversal	102.072 escolares do 9º ano do ensino fundamental de redes públicas e privadas	Observou-se altas prevalências de sedentarismo (56,3%) e inatividade física (78,1%) entre escolares brasileiros, e que esses comportamentos se associam à supervisão parental.
Silva et al., 2018	Analisar as associações entre o nível insuficiente de atividade física com os fatores sociodemográficos, ambientais e escolares de adolescentes.	Transversal	2.545 adolescentes devidamente matriculados em escolas públicas da região de Florianópolis, com idade entre 14 e 18 anos.	Notou-se a associação entre inatividade física com as variáveis sociodemográficas e ambientais para as meninas, na análise não ajustada, foi identificada associação com o tipo de cidade e percepção de lugares públicos adequados e gratuitos próximo de onde residem. Observou-se que 56,2% das meninas das cidades grande são inativas, enquanto 48,4% das que residem em cidades pequena tem níveis insuficientes de atividade física. Referente à percepção de lugares para a prática de atividade física, 57,1% das meninas que acreditam não ter essas instalações foram identificadas como inativas fisicamente

Fonte: Autor, 2023

Discussão

Os principais achados desta revisão revelaram que os níveis de comportamento sedentário e inatividade física são elevados entre os adolescentes, notando inúmeros fatores que estão associados, como idade, sexo, lugar onde mora, escola, características sociodemográficas, supervisão parental, com destaque para o tempo em frente a telas e estilo de vida deles. Dentre os resultados destacam-se algumas intercorrências vindo desses hábitos, como distorção de imagem, alterações no sono, sobrepeso/obesidade e aumento do risco cardiovascular.

No estudo de Santana et al. (2021) onde foi realizado para investigação de comportamento sedentário e inatividade física em adolescentes associando a supervisão parental, foi observada alta prevalência de sedentarismo (56,3%) e inatividade física (78,1%). Dentre os resultados, foram avaliados de acordo com a presença dos pais ou responsáveis na rotina de seus filhos, em que os responsáveis que acompanham as atividades da escola associam-se a 30% menor de inatividade e 30% menor de comportamento sedentário. Notou-se 28% menor o índice de sedentarismo para adolescentes que tinham a compreensão de seus responsáveis diante de seus problemas; e ainda, a associação de escolares que

faltam a aula e que seus responsáveis não tinham conhecimento, contabilizando 94% maior associação com sedentarismo e 33% menor associado a inatividade.

Barbalho et al. (2020) ao analisar fatores associados ao sobrepeso/obesidade, como os hábitos alimentares em 572 escolares, notou que 90% dos adolescentes da sua amostra, além de terem o consumo inadequado de alimentos, na classificação da atividade física, predominou o grupo de estudantes classificados com comportamento sedentário/irregularmente ativo para todos os domínios avaliados. Os principais achados dessa pesquisa concluíram que o gênero, nível socioeconômico e nível de atividade física não possuem associação ao sobrepeso/obesidade, no entanto, mais da metade da população estudada, apresentou comportamento sedentário e alimentação inadequada, fatores associados ao sobrepeso/obesidade.

O estudo de Miranda et al. (2018), feita com adolescentes do sexo feminino objetivando identificar a insatisfação corporal e os fatores associados, pontuou que 84,2% das adolescentes eram sedentárias ou de baixo nível de atividade física, 14,2% eram ativas e 1,5% eram muito ativas. Sobre a insatisfação corporal, o estudo constatou que 40,83% das adolescentes relataram essa questão, sendo que as que estavam com sobrepeso/obesidade apresentaram 3,26 vezes maior esse quadro. No entanto, mesmo as adolescentes mais ativas fisicamente, também obtiveram maior classificação insatisfatória (40,83 %).

Para Morais et al. (2016) que em sua pesquisa ao estudarem sobre a imagem corporal em adolescentes do sexo feminino, obtiveram como resultados 53,9% com elevada porcentagem de gordura corporal, 32,18% com elevada adiposidade, 45,7% relataram estar insatisfeitas com seu corpo, e 50,2% responderam que sentiam a vontade de melhorar o corpo. Um estudo semelhante, desenvolvido por de Fantineli et al. (2020) com o intuito de investigação sobre a imagem corporal em adolescentes de ambos os sexos, mostrou que 5,24% do sexo masculino e 17,83% do sexo feminino, possuíam insatisfação corporal grave. Dentre outras questões, quanto a prática de pelo menos 420 minutos por semana de atividade física, relataram que 72,32% do sexo masculino e 50,11% do sexo feminino atingiam esse padrão. De modo geral, 25,59% apresentaram insatisfação corporal, sendo mais presente nas meninas (17,83%).

O estudo de Costa et al. (2017) objetivando analisar o tempo de atividade física e comportamento sedentário associados a riscos cardiovasculares, entre homens e mulheres encontrou em representantes do sexo masculino um risco alto e intermediário (76,7%), e o risco baixo com maior prevalência nas meninas (71,9%). No nível de atividade física constatou-se que os meninos têm maiores níveis de atividade física (83,8%) comparado com as meninas. Em relação ao comportamento sedentário, mostrou que há maior prevalência entre as meninas (79,7%). No entanto, os autores ressaltam que, independentemente do sexo, o nível de atividade física e adiposidade corporal estão associados ao aumento do risco cardiovascular.

Segundo Regis et al. (2016) comparou o estilo de vida de adolescentes moradores da zona urbana e da zona rural, enfatizando que cada zona tem um estilo de vida diferente. Os resultados revelaram que adolescentes que vivem em áreas rurais desenvolvem hábitos mais saudáveis em comparação com aqueles que vivem em áreas urbanas que preferem lazer ativo (43,2% vs. 39,5%), menos tempo sentado

(90,1% vs. 83,7%) e menor exposição a computadores e/ou videogames (97,1% vs. 88,1%), com menor exposição à TV (88,7% vs. 86,0%) e maiores níveis de atividade física (37,3% versus 34,5%). Em relação aos níveis de atividade física, os adolescentes da zona rural apresentaram menor probabilidade de serem classificados como inativos, independente do gênero (OR=0,88; IC95%: 0,78- 0,99). Nesse sentido, a relação entre ocupação e nível de atividade física foi analisada apenas entre adolescentes da zona rural, e as pessoas que não trabalhavam tinham mais chances de serem classificadas como inativas (OR = 2,59; IC95%: 2,07-3,24). Não foi encontrada interação entre nível de atividade física, local de residência e sexo (0,21). Isto posto, pode-se inferir que adolescentes da zona rural estão menos expostos a comportamentos sedentários comparados com os da zona urbana, além de serem mais fisicamente ativos. Isso se dá pelo fato de que na zona urbana, os adolescentes têm um maior acesso a computadores, celulares e momentos de lazer com menor gasto energético.

No estudo de Bezerra et al. (2021), que teve como objetivo analisar o estilo de vida de adolescentes de escolas públicas e privadas, resultou no predomínio da classe social nas escolas particulares A e B (84,5% vs. 43,9%) e C (51,4% vs. 10,0%), D e E em escolas públicas (3,1% vs. 0,4%). A prevalência de inatividade física na semana da coleta foi de 52,4% entre os adolescentes. Jovens ativos de escolas públicas e privadas não diferiram significativamente na coleta de dados. No entanto, descobriu-se que as meninas (68,7%) eram menos ativas fisicamente do que os meninos (36,4%). Os adolescentes das classes econômicas D e E foram os menos ativos (60,7%) do que os da Classe Econômica A (47,3%). É notório que a inatividade física está associada ao sexo, classe social e tipo de escola.

Silva et al. (2018) em seu estudo investigou níveis insuficientes de atividade física e os fatores associados, em que sobre o nível de atividade física 48,6% da população estudada eram inativos fisicamente, sendo 53,9% meninas e 41,4% meninos, onde 71,7% desses escolares moravam na zona urbana. Ao analisar a percepção de lugares adequados para práticas, os meninos (64,7%) relataram ter acesso a locais adequados e gratuitos, e as meninas (59,1%) relataram não possuir. A inatividade física esteve associada ao tipo de cidade e a percepção de locais apropriados. Sendo assim 56,2% das meninas da zona urbana e 48,4% de cidades menores eram inativas fisicamente. A inatividade física nos meninos associou-se ao trabalho, instrução maternal, tipo de cidade e classe social, concluindo que meninos que não trabalham, residem em cidade grande, possuem uma renda baixa e mães analfabetos e/ou com ensino fundamental incompleto, estão mais expostos a inatividade física.

Já Mendonça et al. (2018) buscaram descrever os padrões de práticas de atividade física, sendo a maioria da população estudada meninas (55,2%), entre 16 e 19 anos (69%), classe econômica (C/D/E: 54,1%) e de escolas públicas (70,7%). Os resultados mostraram que 83,3% dos adolescentes praticam pelo menos 10 minutos de atividade física por semana e a maioria do sexo masculino; 16,7% dos escolares não praticavam no mínimo 10 minutos de atividade física por semana, sendo a maior parte do sexo feminino; 55,2% dos adolescentes tinham o deslocamento ativo sendo a maior parte meninas, de escolas públicas e classe econômica baixa; 50,5% dos adolescentes praticavam exercícios físicos, sendo a maioria do sexo masculino, de classe alta e escola privada. As práticas recreativas foram mais

realizadas por escolares de escola pública. Visto isso, concluíram que os fatores que estão associados a prática regular de atividade física são sexo, classe econômica e o tipo de escola. Diante do exposto, pode inferir que as aulas de Educação Física podem contribuir para essa prática regular.

Pontos fortes e limitações do estudo

Compreender os hábitos sedentários dos adolescentes, bem como identificar os fatores que influenciam esse comportamento, é fundamental para o desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção e prevenção. A pesquisa nessa área fornece informações de suma importância sobre o tempo que os alunos passam envolvidos em atividades sedentárias. Esses estudos também analisam os fatores associados a esse comportamento, como o ambiente familiar, o ambiente escolar, fator socioeconômico, o acesso a espaços adequados para a prática de atividade física.

As limitações desta revisão narrativa devem ser consideradas ao interpretar os resultados, tendo em vista que a seleção dos estudos não seguiu uma abordagem sistemática. A diversidade metodológica entre os estudos analisados, com variações nas definições de comportamento sedentário e nas medidas utilizadas, representa um desafio significativo para a comparação direta dos resultados, limitando a capacidade de generalização das conclusões. Além disso, a ausência de uma análise quantitativa impede a avaliação precisa do impacto relativo dos diferentes fatores associados ao comportamento sedentário entre jovens escolares. Dessa forma, sugere-se que investigações futuras explorem variáveis adicionais e interações complexas que possam influenciar o comportamento sedentário, utilizando desenhos de estudo que permitam uma compreensão mais abrangente.

Conclusão

Os níveis de comportamento sedentário entre os adolescentes estão elevados, associando-se a fatores como, sexo, classe social, baixo nível de escolaridade dos pais, envolvimento dos pais na rotina, zona urbana e tempo de tela. Ademais, também foi possível observar a prevalência de baixos níveis de atividade física nessa população, em que com base nos achados, alguns problemas advindos desses comportamentos são, sobrepeso/obesidade, riscos cardiovasculares e insatisfação corporal.

Destarte, identificando esses fatores, é possível a implementação de intervenções efetivas para reduzir o tempo sedentário e promover a atividade física. Além disso, cabe destacar que o envolvimento da família é essencial para promover um estilo de vida ativo e limitar o tempo gasto em comportamentos sedentários.

Referências

Bacil, E. D. A., Watanabe, P. I., Silva, M. P., Fantinelli, E. R., Bozza, R., & Campos, W. (2018). Validade de um questionário de comportamento sedentário em escolares de 9 a 15 anos de idade. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 24(4), 341-348.

Barbalho, E. de V., Pinto, F. J. M., Silva, F. R. de, Sampaio, R. M. M., & Dantas, D. S. G. (2020). Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. *Cadernos Saúde Coletiva*, 28(1), 12-23.

Bezerra, M. K. de A., Carvalho, E. F. de, Oliveira, J. S., Cesse, E. A. P., Lira, P. I. C. de, Cavalcante, J. G. T., Leal, V. S., & Santos, M. P. (2021). Estilo de vida de adolescentes estudantes de escolas públicas e privadas em Recife: ERICA. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(1), 221-232.

Caetano, I. T., Albuquerque, M. R., Nascimento, F. R., Mendes, E. L., & Amorim, P. R. S. (2016). Análise do comportamento sedentário de escolares por sexo, tipo de escola e turno escolar. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24(1), 16-26.

Carvalho, A. D. S., Abdalla, P. P., Silva, N. G. F., Garcia Junior, J. R., Mantovani, A. M., & Ramos, N. C. (2021). Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 13(1), 2-16.

Cordeiro, A. M., Oliveira, G. M., Rentería, J. M., & Guimarães, C. A. (2007). Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Grupo de Estudo de Revisão Sistemática do Rio de Janeiro*, 34(6), 428-431.

Costa, F. F., & De Assis, M. A. A. (2011). Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 16(1), 48-54.

Costa, I. F. A. F., Medeiros, C. C. M., Costa, F. D. A. F., Farias, C. R. L., Souza, D. R., Adriano, W. S., Simões, M. O. da S., & Carvalho, D. F. (2017). Adolescentes: comportamento e risco cardiovascular. *Jornal Vascular Brasileiro*, 16(3), 205-213.

Fantinel, E. R., Silva, M. P. D., Campos, J. G., Malta Neto, N. A., Pacifico, A. B., & Campos, W. D. (2020). Imagem corporal em adolescentes: associação com estado nutricional e atividade física. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 3989-4000.

Ferreira, R. W., Rombaldi, A. J., Ricardo, L. I. C., Hallal, P. C., & Azevedo, M. R. (2016). Prevalência de comportamento sedentário de escolares e fatores associados. *Revista Paulista de Pediatria*, 34(1), 57-61.

Guerra, P. H., Farias Júnior, J. C., & Florindo, A. A. (2016). Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. *Revista de Saúde Pública*, 50(9), 1-15.

Hallal, P. C., Knuth, A. G., Cruz, D. K. A., Mendes, M. I., & Malta, D. C. (2010). Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(2), 3035-3042.

Regis, M. F., Oliveira, L. M. F. T., Santos, A. R. M., Leonidio, A. C. R., Diniz, P. R. B., & Freitas, C. M. S. M. (2016). Estilo de vida urbano versus rural em adolescentes: associações entre meio-ambiente, níveis de atividade física e comportamento sedentário. *Einstein*, 14(4), 462-467.

Loureiro Neto, F. M., Borges, J. W. P., Moreira, T. M. M., Machado, M. M. T., & Gonzalez, R. H. (2019). Síndrome metabólica e a atividade física em adolescentes: uma revisão integrativa. *Saúde e Desenvolvimento Humano*, 7(3), 63-72.

Luciano, A. de P., BERTOLI, C. J., ADAMI, F., & ABREU, L. C. de. (2016). Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*, 22(3), 191-194.

Marques, A., Peralta, M., Martins, J., Sarmento, H., & Da Costa, F. C. (2016). Identificação de padrões de atividade física e comportamentos sedentários em adolescentes, com recurso à avaliação momentânea ecológica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 34(1), 38-45.

Menezes, A. S., & Duarte, M. F. S. (2015). Condições de vida, inatividade física e consulta sedentária de jovens nas áreas urbana e rural. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 21(5), 338-344.

Mendonça, G., Cheng, L. A., & Farias Júnior, J. C. de. (2018). Padrões de prática de atividade física em adolescentes de um município da região Nordeste do Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, 23(7), 2443-2451.

Miranda, V. P. N., Morais, N. S., Farias, E. R., Amorim, P. R., Marins, J. P. B., Franceschini, S. Do C. C., Teixeira, P. C., & Priore, S. E. (2018). Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. *Revista Paulista de Pediatria*, 36(4), 482-490.

Morais, N. de S. de, Miranda, V. P. N., & Priore, S. E. (2018). Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(8), 2693-2703.

Santana, C. P., Nunes, H. A. S., Silva, A. N., & Machado, C. (2021). Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(2), 569-580.

Silva Filho, R. C. S., Alves, T. M. M., Sasaki, J. E., Gordia, A. P., & Andaki, A. C. R. (2020). Comportamento sedentário em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 25, 1-13.

Silva, J. da, Andrade, A., Capistrano, R., Lisboa, T., Andrade, R. B., Felden, E. P. G., & Beltrame, T. S. (2018). Níveis insuficientes de atividade física de adolescentes associados a fatores sociodemográficos, ambientais e escolares. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(12), 4227-4288.

Silva, P. V. C., & Costa Júnior, A. L. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Revista Psicologia Argumento*, 29(64), 41-50.

Silva, S. C. (2021). *Comportamentos sedentários e prática de atividades físicas de adolescentes: um estudo sobre a associação do tempo de tela e a prática de atividade física* (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação) Universidade Federal do Norte Tocantins, Tocantinópolis.

Vieira, V. S. (2017). *Comportamento sedentário e fatores associados em adolescentes escolares do município de Sombrio-SC* (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação) Universidade Federal de Santa Catarina, Araranguá.