



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**GABRIELA GOMES DE OLIVEIRA BEZERRA**

**TEMPO DE TELA, QUALIDADE DO SONO E FATORES DE RISCO  
CARDIOVASCULARES DE ESCOLARES**

**JUAZEIRO DO NORTE  
2018**

**GABRIELA GOMES DE OLIVEIRA BEZERRA**

**TEMPO DE TELA, QUALIDADE DO SONO E FATORES DE RISCO  
CARDIOVASCULARES DE ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

**Orientador:** Prof. Esp. Marcos Antonio Araújo Bezerra

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

**GABRIELA GOMES DE OLIVEIRA BEZERRA**

**TEMPO DE TELA, QUALIDADE DO SONO E FATORES DE RISCO  
CARDIOVASCULARES DE ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof. Esp. Marcos Antônio Araújo Bezerra  
Orientador

---

Prof<sup>a</sup>  
Examinador (a)

---

Prof<sup>a</sup>  
Examinador (a)

JUAZEIRO DO NORTE  
2018

# TEMPO DE TELA, QUALIDADE DO SONO E FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES DE ESCOLARES

<sup>1</sup>Gabriela Gomes de Oliveira BEZERRA;  
<sup>2</sup>Marcos Antonio Araújo BEZERRA;

<sup>1</sup> Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

## RESUMO

**Introdução:** O público jovem passa por transformações de suas competências a todo momento tornando-se importante a análise de possíveis impactos causados pelo crescente uso das telas ao sono e a saúde, como os fatores de risco cardiovasculares. **Objetivo:** Identificar o tempo de tela, qualidade do sono e os fatores de risco cardiovascular de escolares. **Metodologia:** Trata-se de estudo de campo, do tipo ex-post-facto, com abordagem quantitativa, realizado com 152 escolares de 14 a 19 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados e assíduos nas escolas de ensino médio regular do município de Várzea Alegre - CE. **Materiais e Métodos:** Como instrumento, utilizou-se para a mensuração do tempo de tela um questionário semiestruturado incluindo questões relacionadas ao tempo diário despendido em frente às telas digitais. Para obtenção dos dados referentes à qualidade do sono foi utilizado o mini questionário do sono. Para avaliação dos riscos cardiovasculares dos escolares foram analisados o índice de massa corporal (IMC) para identificar o nível de obesidade, os níveis de Pressão Arterial (PA) e o nível de atividade física (IPAQ). As análises dos dados foram conduzidas através do software JASP através de estatística descritiva por distribuição de frequência, e teste associativo de Qui-Quadrado. **Resultados:** Observou-se uma maior prevalência de tempo em tela no aparelho celular (43,42%), em que a grande parte da população (77,63%) passa de 1 a 4 horas diante de telas, sendo em sua maioria do sexo feminino (61,43%). Em relação ao sono, verificou-se que 61,2% de indivíduos apresentam alterações de sono, com uma prevalência de mulheres (63%) com sono muito alterado. Quanto aos fatores de risco, 59,2% dos escolares se encontram com peso normal, 56% se classificam entre ativos e muito ativos fisicamente. 54,60% da amostra se encontram com níveis normais de PA. **Conclusão:** Conclui-se que a maioria dos escolares não demonstram grandes alterações no que se refere às variáveis analisadas quando contrapostas à literatura atual, sendo necessário porém uma atenção especial à qualidade do sono dos mesmos.

**Palavras-Chave:** Privação do Sono. Tecnologia. Fatores de Risco

## ABSTRACT

**Introduction:** The young public undergoes transformations of their skills at all times making it important to analyze possible impacts caused by the increasing use of sleep screens and health, such as cardiovascular risk factors. **Objective:** Identify screen time, quality of sleep and the cardiovascular risk factors of schoolchildren. **Methodology:** This is an ex post-facto field study, with a quantitative approach, carried out with 152 students aged 14 to 19 years of both sexes, regularly enrolled and attending regular high schools in the municipality of Várzea Alegre - CE. **Materials and Methods:** As a tool, a semi-structured questionnaire was used to measure the screen time, including questions related to the daily time spent in front of the digital screens. To obtain data on sleep quality, the mini sleep questionnaire was used. To evaluate the cardiovascular risks of schoolchildren, the body mass index (BMI) was analyzed to identify the level of obesity, blood pressure (BP) levels and physical activity level (IPAQ). Data analysis was conducted through the JASP software through descriptive statistics by frequency distribution, and associative Chi-Square test. **Results:** A greater prevalence of screen time was observed in the cellular apparatus (43.42%), in which the majority of the population (77.63%) went from 1 to 4 hours in front of screens, being mostly women (61.43%). Regarding sleep, it was verified that 61.2% of individuals presented sleep alterations, with a prevalence of women (63%) with very disturbed sleep. Regarding risk factors, 59.2% of schoolchildren are in normal weight, 56% are classified as active and very physically active. **Conclusions:** Most students do not show significant changes in the analyzed variables when compared to the current literature, but special attention is sleep.

**Key Words:** Sleep Deprivation. Technology. Risk factors

## INTRODUÇÃO

Não é de hoje que a mídia eletrônica se torna invasiva em todos os ambientes da sociedade. Os jovens, por sua vez, têm sido alvo de um bombardeio de informações que mudam constantemente. Segundo pesquisas realizadas pela UNICEF (2017) a presença de jovens se torna cada vez mais forte em conexões, a cada três usuários de internet um tem idade inferior a 18 anos. Nesse sentido o tempo que passam diante de telas vem crescendo significativamente.

A dependência tecnológica é evidenciada de forma comum entre os adolescentes na atualidade diante de um mundo rico em virtualização. As brincadeiras e entretenimentos já não são mais os mesmos após tantas facilidades para obter as indispensáveis telas virtuais, que se tornaram a referência de lazer, comunicação e trabalho (PAIVA; COSTA, 2015).

O público mais jovem especificamente passa por transformações de suas competências físicas e intelectuais a todo o momento tornando-se importante a análise de possíveis impactos causados pelo crescente uso das telas

(HOEFELMANN, 2013). A quantidade de tempo que os jovens se encontram frente às telas passou a ser um componente visto de forma negativa para os indicadores de saúde (REUTER et al., 2015).

Quando o assunto é saúde, torna-se notório que a tecnologia gera de forma intrínseca o sedentarismo, fator esse que pode gerar e agravar problemas de saúde que em especial afetam a população mais jovem diante dos progressos das telas e suas comodidades (FERREIRA et al., 2016). A troca do real pelo virtual acaba por sua vez afetando o tempo livre dos jovens que se torna pouco revertido em atividades diárias tais como escolares, físicas e até mesmo o sono (GOZAL, 2017).

Como um fator fisiológico crucial, o sono é decisivo para a saúde das pessoas em especial crianças e adolescentes sendo importante para o desenvolvimento (SILVA et al., 2013), seja ele cognitivo ou motor. Segundo Bernardo et al. (2009) a fase escolar o sono é crucial para auxiliar nos aspectos cognitivos e físicos, crianças e adolescentes com uma boa qualidade de sono se tornam mais atentos para armazenar informações e são mais ativas para realização de atividades diárias.

Hábitos saudáveis como uma boa qualidade do sono e o tempo dedicado a prática de atividades físicas pelos jovens, são importantes para a saúde. Nesse sentido, crianças e adolescentes que seguem um padrão de realização de atividades físicas e possuem uma rotina de sono adequada apresentam respostas positivas em relação à saúde (LEGNANI et al., 2015), indo contra a crescente problemática de doenças não transmissíveis como os problemas cardiovasculares.

A Organização Mundial da Saúde (2017) afirma que problemas cardiovasculares e suas patologias que são as principais causadoras de morbimortalidade pelo mundo. Ainda, os fatores de risco cardiovascular muitas vezes estão relacionados diretamente a qualidade de vida das pessoas ultrapassando os aspectos fisiológicos individuais das mesmas (QUADROS et al., 2016). É evidente que mais cedo os jovens estão expostos a esses fatores mediante a uma vida cada vez menos ativa (ARAÚJO, 2017), fazendo com que o sobrepeso ou obesidade cresça tornando-se mais comum na atualidade e maior causador de riscos cardíacos (OMS, 2017), acarretando assim outras doenças.

Cuidados com os hábitos de vida são imprescindíveis para um bom funcionamento dos fatores vitais ao ser, entendendo que o conhecimento é fundamental para a prevenção de problemas a saúde sejam eles, distúrbios ou doenças não transmissíveis. Nesse sentido, a análise das variáveis em questão são

fundamentais para uma investigação preventiva da saúde e qualidades de vida de jovens na fase escolar. Diante disso, o objetivo desse estudo foi identificar o tempo de tela, qualidade do sono e os fatores de risco cardiovascular de escolares.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Esta pesquisa caracteriza-se como sendo um estudo de campo, descritivo, do tipo ex-post-facto, com abordagem quantitativa, onde a amostra foi composta por 152 escolares com idade de 15 a 19 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados e assíduos nas escolas de ensino médio regular do município de Várzea Alegre–CE, fatores esses que foram considerados como critérios de inclusão, adotou-se como critérios de exclusão os escolares em uso de medicação para algum distúrbio do sono e escolares que não possuíssem pelos menos 02 equipamentos eletrônicos. Para identificar as características gerais dos avaliados foi aplicado um questionário estruturado pelo pesquisador, a fim de identificar o sexo, idade, raça, renda, moradia, lugar onde dorme e se exerce função laboral.

Como instrumento, utilizou-se para a mensuração do tempo de tela um questionário semiestruturado incluindo questões relacionadas ao tempo diário despendido em frente às telas de Smartphone, Tablets, TVs e Computadores.

Para obtenção dos dados referentes à qualidade do sono, foi utilizado o mini questionário do sono proposto por Zomer (1985), que tem como objetivo avaliar as características do indivíduo durante a sua noite de sono com perguntas relacionadas a dificuldade para adormecer, cansaço após uma noite de sono, dificuldades para adormecer novamente após acordar, se tem sono agitado e se ronca. A seguinte classificação foi utilizada: escores de 10 a 24: Sono Bom; 25 a 27: Sono Alterado; 28 a 30: Sono Moderadamente Alterado e maior que 30: Sono Muito Alterado.

Por fim para avaliação dos riscos cardiovasculares dos escolares foram analisados o grau de obesidade índice de massa corporal (IMC), os níveis de Pressão Arterial (PA) e os níveis de Atividade Física (IPAQ), todos esses fatores seguiram os seguintes protocolos validados:

- **Obesidade:**

O instrumento utilizado foi cálculo do índice de massa corporal ( $IMC = kg/m^2$ ), para isso foi utilizado balança digital eletrônica com capacidade de até 150 kg, com precisão de 50 g, marca Sanny e a estatura foi medida com auxílio de uma fita

métrica inextensível de 1,5 m fixada perpendicularmente em uma parede plana, após 1 m do chão, sem rodapé (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

- **Hipertensão arterial:**

Aferições da pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram realizadas por meio do método auscultatório, mediante a utilização de um esfigmomanômetro do tipo aneroide, com manguitos de tamanhos apropriados à circunferência dos braços dos escolares. Foi considerada como a média (de três medidas) da PA, sendo consideradas as seguintes classificações: Normal: <120 e <80; Pré-Hipertensão: 120 -139 e 80-89; Estágio I: 140-159 e 90-99; Estágio II: >160 e >100 (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2016).

- **Sedentarismo:**

Para obter os dados referentes ao sedentarismo foi utilizado o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, proposto por Matsudo (2001) que tem como objetivo verificar o nível de atividade física.

O pesquisador apresentou o TCLE, bem como os objetivos da pesquisa aos voluntários do estudo, momento esse que foram relatados todos os riscos e benefícios da pesquisa para os participantes. Foram respeitados todos os critérios da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde a respeito da ética em trabalhos de pesquisas com seres humanos, sendo o mesmo submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, sob o parecer 2.789.102.

As análises dos dados foram conduzidas através do software JASP na versão 0.9.0.1, através de estatística descritiva por distribuição de frequência, onde foi utilizado para análise a Média (Tendência central), o desvio padrão (Dispersão). Para verificar a normalidade e homogeneidade da variância dos dados foi usado o teste de Shapiro-Wilk e o de Levene, respectivamente. Utilizou-se o teste Qui Quadrado ( $X^2$ ) a fim de verificar associação entre o sexo e as variáveis categóricas (Pressão Arterial, Níveis de Atividade Física, Composição Corporal). Adotou-se um nível de significância de  $p < 0,05$ . Por fim foram confeccionados tabelas e gráficos para melhor compreensão dos dados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O presente estudo teve como objetivo geral identificar o tempo de tela, qualidade do sono e os fatores de risco cardiovascular de escolares. Atendidos os critérios de inclusão e exclusão do estudo, o grupo final de participantes foi constituído por 152 escolares (52,6% do sexo masculino e 47,4% do sexo feminino), com média de idade  $16,43 \pm 1,04$  anos. Os dados referentes aos resultados desta pesquisa abrangendo toda coleta de dados e análises foram tabulados separadamente e posteriormente foram criados tabelas e gráficos, para uma melhor interpretação dos dados.

**Tabela 01** – Comparativo por sexo das características gerais de escolares do município de Várzea Alegre – CE, 2018. (n=152)

		MASCULINO		FEMININO	
		N	%	N	%
Renda (R\$)	Até 1 Salário	44	55%	50	69,4%
	1 a 2 Salários	29	36,2%	20	27,8%
	2 a 3 Salários	4	5%	2	2,8%
	+ de 3 Salários	3	3,8%	-	-
Raça	Branco	16	20%	12	16,7%
	Pardo	53	66,3%	47	65,3%
	Preto	9	11,2%	11	15,3%
	Amarelo	2	2,5%	2	2,8%
Função Laboral	Sim	25	31,2%	7	9,7%
	Não	55	68,8%	65	90,3%
Moradia	Zona Urbana	39	48,8%	34	48%
	Zona Rural	41	51,2%	38	52%
Dorme em	Cama	53	66,3%	63	87,5%
	Rede	27	33,8%	9	12,5%

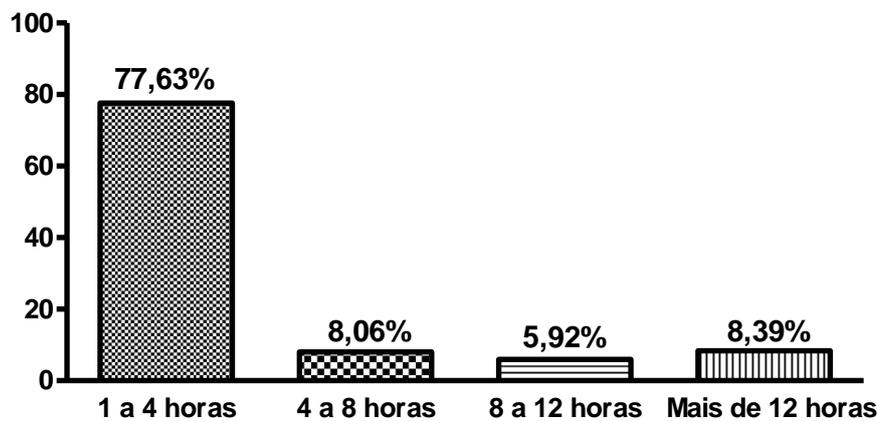
**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018

Estudos prévios relatam que a renda auxilia em todos os critérios para uma vida de atributos positivos em todos os fatores que são necessários aos seres humanos (BRAGA; XAVIER, 2016; KARNOPP et al., 2017; MARANHÃO et al., 2017; MARTINS et al., 2018). Porém, os resultados desse estudo apontam que 61,84% dos escolares possuem uma renda de até 1 salário mínimo na renda familiar total e mensal.

Segundo Dutra-Thomé, Pereira e Koller (2016), faz-se um vínculo entre renda e as funções laborais cada vez mais cedo entre os jovens. Com isso é cada vez

mais comum os jovens estarem inseridos no mercado de trabalho antes dos 19 anos de idade, os achados dos autores assistem os resultados do presente trabalho em que seu estudo mesmos os seguintes resultados, homens que realizam função laboral na fase escolar 54,0% e 40,6% realizam e não realizam função laboral respectivamente e no caso das mulheres 46,0% realizam e que não realizam funções laborais 59,4%.

**Gráfico 01** – Distribuição de frequência da variável Tempo de Tela.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2018

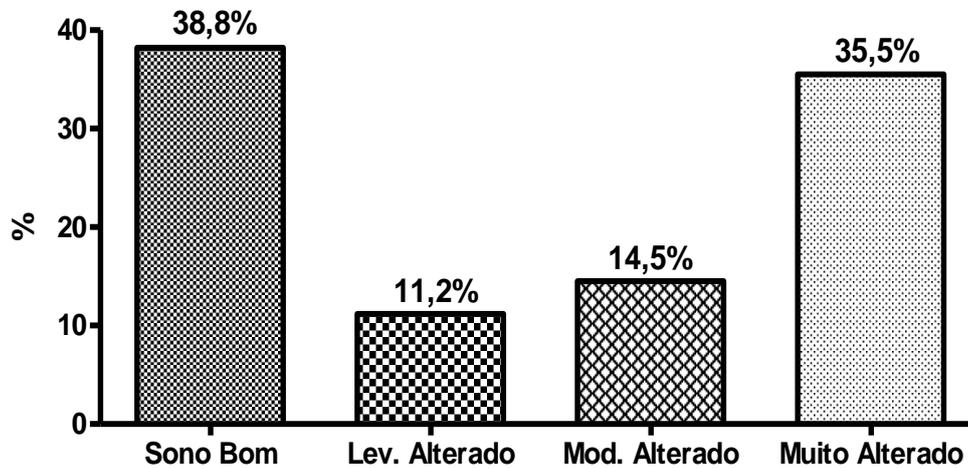
Além disso, nos achados desse estudo pode-se observar uma maior prevalência de tempo em tela no aparelho celular (43,42%), seguido pela TV (21,62%), Tablet (19,31%) e Computador (15,65%). Verificou-se ainda que em relação ao período de 1 a 4 horas em frente a telas, a maioria foi de mulheres (61,43%). Estudo realizado por Miranda et al. (2018), corrobora com os resultados encontrados nessa pesquisa, tendo em vista que 85,2% da população investigada excedem mais que 60 minutos diante das telas, evidenciando ainda que 58,7% da população investigada faz o uso com maior frequência das telas dos celulares preferencialmente.

Ainda, Grillo et al. (2018) traz em seu estudo com escolares resultados que contribuíram aos apresentados na presente pesquisa, em que 74,4% dos avaliados permanecem conectados nas telas em um período de 4,7 horas, porém, em seu estudo, homens tem uma média maior (13,0%) frente às telas em relação às mulheres (9,6%). O estudo de Lucena et al. (2015), colabora também com os resultados dessa pesquisa relatando que 79,5% da amostra passa de duas a quatro horas frente as telas de aparelhos eletrônicos.

Segundo Paiva e Costa (2015) a tecnologia acompanha o progresso da humanidade, ao passar dos anos, os dispositivos de tela, tais como smartphones e tablet's acabaram de certa forma influenciando no desenvolvimento cognitivo, físico e social de crianças e adolescentes, podendo a tecnologia reduzir a realização de atividades físicas diárias. Nesse sentido a tecnologia gera de forma intrínseca o sedentarismo, que aparece como um fator alarmante para a saúde da população.

Ademais, no presente estudo, ao investigar a qualidade do sono foi possível observar que em acordo aos dados apresentados no gráfico 02 obteve-se:

**Gráfico 02 – Distribuição de frequência da variável qualidade do sono.**



Fonte: Dados da pesquisa, 2018.

Observou-se que o sono bom é em sua maioria identificado em escolares residentes na zona rural (46,8%), em contrapartida 69,9% dos escolares da zona urbana tem problemas de sono, coopera com esses resultados o estudo de Felden et al. (2016) em que relata que escolares da zona urbana têm mais déficit de sono com média de 54,9%.

No presente resultado, evidenciou-se também uma prevalência do sexo masculino com sono bom 67,8%, em contraponto 63% das mulheres foram diagnosticadas com sono muito alterado, corroborando com os resultados do estudo de Batista et al. (2018), em que o sono bom dos homens (71,9%) é superior ao das mulheres (60,4%), e o sono muito alterado teve a representatividade de forma geral de 28,9% após a análise de 139 escolares em seu estudo. Em estudo realizado por Silva (2018) valores que atestam os achados onde logrou resultados semelhantes aos da presente pesquisa, principalmente nas distribuições em relação ao sono bom

(35,1%), levemente alterado (7,7%) e muito alterado (47,6%) realizado com amostra de 161 participantes.

Bernardo et al. (2009) afirma que na fase escolar o sono é importante para auxiliar nos aspectos cognitivos e na realização de atividades diárias. Crianças e adolescentes com uma boa qualidade de sono se tornam mais atentos para armazenar informações e são mais ativas para realização de todas as atividades sejam elas cognitivas ou físicas. O autor defende ainda que, os jovens estão adquirindo hábitos cada vez mais noturnos, sendo assim o débito de sono se torna mais frequente, já que as instituições de ensino promovem suas aulas cada vez mais cedo, não seguindo o padrão habitual dos jovens.

**Tabela 02** – Comparações das proporções dos fatores de risco cardiovascular por sexo.

	MASCULINO		FEMININO		P(X <sup>2</sup> )
	N	%	N	%	
<b>Nível de Atividade Física</b>					
Muito Ativo	25	31,3%	9	12,5%	0,01*
Ativo	24	30%	27	37,5%	
Irregularmente Ativo	22	27,5%	16	22,2%	
Sedentário	9	11,2%	20	27,8%	
<b>Composição Corporal</b>					
Magreza	20	25%	16	22,2%	0,70
Normal	49	61,3%	41	56,9%	
Sobrepeso	10	12,5%	14	19,4%	
Obesidade	1	1,3%	1	1,4%	
<b>Pressão Arterial</b>					
Normal	42	52,5%	51	70,8%	0,08
Pré-Hipertensão	29	36,3%	13	18,1%	
Hipertensão I	8	10%	7	9,7%	
Hipertensão II	1	1,3%	1	1,4%	

**Fonte:** Dados da pesquisa, 2018

O estudo apontou não existir associação entre as variáveis categóricas IMC, níveis de atividade física e pressão arterial. Porém quando verificado à associação do sexo com as variáveis em questão, os resultados demonstram dados estatisticamente significantes apenas aos níveis de atividade física.

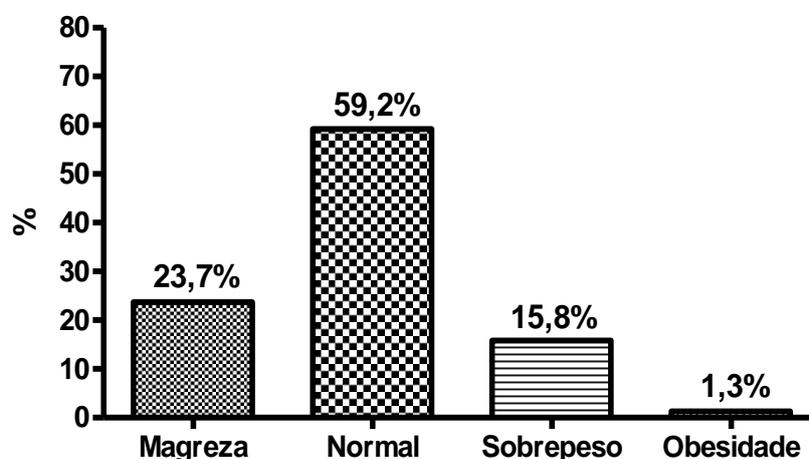
Os problemas cardiovasculares podem ser definidos como uma série de doenças cardíacas, onde se pode citar: coronarianas, arteriais, cardíacas reumáticas, cardiopatia congênita, trombose venosa e embolia pulmonar, sendo que

a Organização Mundial da Saúde (2017) relata que essas problemáticas são as principais causadoras de morbimortalidade pelo mundo, matando mais que quaisquer outras enfermidades, informa ainda que, em 2015 cerca de 17,7 milhões de pessoas, morreram devido às doenças cardiovasculares por intermédio de hábitos não saudáveis.

Os fatores de risco cardiovasculares são comumente comportamentais, ou seja, a conduta do indivíduo influencia em uma vida saudável ou não, alguns fatores de risco estão relacionados aos hábitos de vida ou comportamentais, tais como: dietas sem acompanhamento ou inadequadas para individualidade e suas necessidades fisiológicas, sedentarismo, o uso de drogas ilícitas como o álcool e tabaco, sobrepeso ou obesidade, sendo, os últimos fatores mais comum na atualidade (OMS, 2017).

Ainda também visto como outro forte fator de risco vem a ser a hipertensão arterial é gradativa e tem como cenário decorrente as atitudes individuais sendo uma doença que vai se manifestando de forma silenciosa e com sintomas quase imperceptíveis dando origem a diversos problemas cardiovasculares de forma mais agravante (SOUZA et al., 2016). Um dos principais causadores de hipertensão arterial é a conduta de alimentação não saudável, onde não se verifica a importância e a quantidade de gordura presente no alimento, com isso a alteração na composição corporal pode ser alterada também devido à falta desse cuidado com a alimentação.

**Gráfico 03** – Distribuição de frequência da variável composição corporal



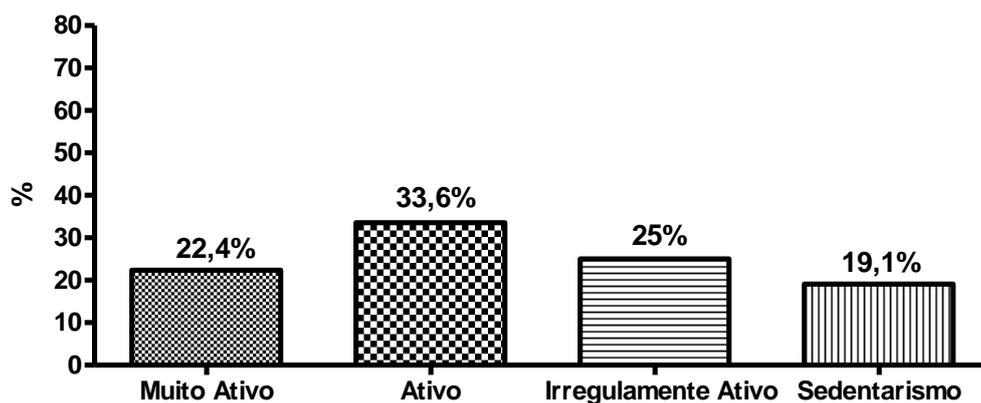
Fonte: Dados da Pesquisa, 2018

O estudo apontou uma média de IMC para meninos de  $20,75 \pm 3,58 \text{ kg/m}^2$  e para meninas de  $21,66 \pm 3,96 \text{ kg/m}^2$ . O estudo de Rombaldi e Soares (2016) colabora com os dados obtidos nessa pesquisa, onde em relação à composição corporal homens tiveram representatividade de  $22,3 \pm 3,4$  e a mulheres  $21,1 \pm 2,9$ .

Schneiders e Ribeiro (2017) obtiveram após a análise dos seus resultados em adolescentes semelhanças entre os apresentados nesse estudo onde ambos os gêneros se encontraram normais diante das normas de classificação do IMC (H=19,59% e M=20,30%) não encontrando diferenças significativas entre os gêneros. Contribui ainda o estudo de Morais, Miranda e Priore (2016) onde verificaram que a magreza representou 3,0%, eutróficos 81,6% e sobrepeso 15,0% nos escolares.

O sobrepeso e a obesidade se tornaram um alarmante fator de risco mediante o crescimento descontrolado na atualidade por meio de uma vida cada vez menos ativo fisicamente e a redução do metabolismo devido fatores externos e internos, tendo forte influência como a qualidade do sono e a sonolência diurna excessiva. “A gordura na região abdominal é caracterizada como obesidade abdominal visceral, sendo este um grande fator para complicações cardiovasculares” (REUTER et al., 2015).

**Gráfico 04** – Distribuição de frequência da variável níveis de atividade física.



Fonte: Dados da Pesquisa, 2018

Verificou-se que na da categoria de muito ativos 73,5% são homens e que na categoria sedentarismo foram encontradas 69% de mulheres. Corrobora com esse achado o estudo de Winck et al. (2016), em que 36,5% dos participantes avaliado foram classificados como ativos. O estudo de Voser et al. (2017), também auxiliam na validação dos dados da presente pesquisa com o resultado de muito ativo

(27,62%), ativo (40,95%), e sedentário teve uma discordância onde o resultado foi de 39,0% com a representatividade maior no sexo feminino (54,5%).

Estudo realizado por Silva et al. (2018), também participam dos achados da presente pesquisa onde os achados foram de muito ativo 26,4%, ativo 51,3% e irregularmente ativo 20,0%. O autor relata ainda que a maior parte dos indivíduos analisados se encontrou dentro de faixas de atividade de forma positiva (muito ativo e ativo, 77,7%), no presente estudo verificou-se que indivíduos ativos e muito ativos representaram 56,0%.

A prática de atividade física é a melhor opção para a redução dos fatores de risco e para uma vida mais saudável entre os jovens, tendo uma relação positiva com a qualidade de vida adequada (SILVA; COSTA, 2011). Nesse sentido entende-se que a prevenção dos fatores de risco se dá quando há uma busca por uma vida mais ativa e equilibrada.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os fatores em questão são cada vez mais notórios na atualidade diante de uma vida cada vez mais desassossegada e ao mesmo tempo cômoda pelas telas, com o advento da era digital, onde o ser humano resolve praticamente tudo relacionado a trabalho, estudos, convívio social através de televisores, smartphones e tablet's, o tempo que o indivíduo fica em frente à tela desses aparelhos tem aumentando por essa perspectiva compreende-se a importância desse estudo.

Após a descrição de todos os dados foi perceptível que a população do sexo feminino de tem comportamentos alterados em vários fatores relacionados às variáveis analisadas, como o tempo conectado, a qualidade do sono. Em relação aos níveis de atividade física os resultados foram nivelados entre os sexos, a pressão arterial também se manteve equiparada e sobre o aspecto de composição corporal foi detectado que a maioria dos escolares se encontram com peso normal.

Aponta-se como limitações desse estudo o fato da pesquisa se caracterizar como ex-post-facto, já que nesse tipo de pesquisa lida com variáveis que por sua natureza não são manipuláveis fazendo por exemplo que não seja possível fazer com que grupos diferentes de escolares sofressem privações das variáveis estudadas em graus diferentes, à vontade do pesquisador.

Sendo a temática um assunto de cunho importante, novos estudos são necessários visando compreender de modo geral como esses fatores se encaixam na vida dos jovens, nesse sentido conclui-se que a maioria dos escolares não demonstram grandes alterações no que se refere as variáveis analisadas quando contrapostas a literatura atual, sendo necessário porém uma atenção especial a qualidade do sono dos mesmos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Lia. **Associação entre prática de atividades físicas, tempo de tela, complicações em saúde e gastos entre crianças usuárias dos serviços de atenção primária do município de Bauru/SP: estudo transversal retrospectivo**. 2017. 163 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Bauru, 2017.
- BATISTA, Gabriel de Amorim et al. Associação entre a percepção da qualidade do sono e a assimilação do conteúdo abordado em sala de aula. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 3, n. 36, p.315-321, 10 jul. 2018.
- BERNARDO, Maria. et al. Duração do sono em adolescentes de diferentes níveis socioeconômicos. **J Bras Psiquiatr**. Santa Maria, v. 4, n. 54, p.231-237, dez. 2009.
- BRAGA, Maria José; XAVIER, Flavia Pereira. Transição para o ensino superior: aspiração dos alunos do ensino médio de uma escola pública. **Educar em Revista**, Curitiba, n. 62, p.245-259, dez. 2016.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **IMC em crianças e adolescentes**. Brasília, 2017. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/component/content/article/804-imc/40510-imc-em-criancas-e-adolescentes>; Acesso em: 18 out. 2018.
- DUTRA-THOMÉ, Luciana; PEREIRA, Anderson Siqueira; KOLLER, Silvia Helena. O Desafio de Conciliar Trabalho e Escola: Características Sociodemográficas de Jovens Trabalhadores e Não-trabalhadores. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 32, n. 1, p.101-109, mar. 2016.
- FELDEN, Érico Pereira Gomes et al. Fatores associados à baixa duração do sono em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 34, n. 1, p.64-70, mar. 2016.
- FERREIRA, Rodrigo Wiltgen et al. Prevalência de comportamento sedentário de escolares e fatores associados. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 1, n. 34, p.56-63, dez. 2016.
- FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF). **Crianças em um mundo digital - 2017**. Nova Iorque/Brasília, 2017. Disponível em:

<https://www.unicef.org/brazil/pt/media\_37643.html>. Acesso em: 28 de maio 2018.

GOZAL, David. Sono e exposição à mídia eletrônica em adolescentes: a lei dos rendimentos decrescentes. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, p. 545-547. jan. 2017.

GRILLO, Luciane Peter et al. Relação entre estado nutricional e tempo de tela em adolescentes. **Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 8, p.65-71, jun. 2018.

HOEFELMANN, Luana. **Fatores associados à qualidade e duração do sono em escolares do ensino médio do estado de santa catarina: uma análise comparativa de dois inquéritos de corte transversal**. 2013. 112 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

LEGNANI, Rosimeide et al. Hábitos de sono e atividade física em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista da Educação Física/uem**, Maringá, v. 26, n. 1, p.147-156, abr. 2015.

LUCENA, Joana Marcela Sales de et al. Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 4, p.407-414, dez. 2015.

KARNOPP, Ediana Volz Neitzke et al. Food consumption of children younger than 6 years according to the degree of food processing. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 93, n. 1, p.70-78, jan. 2017.

MARANHÃO, Hélcio de Sousa et al. Dificuldades alimentares em pré-escolares, prática alimentares pregressas e estudo nutricional. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 36, n. 1, p.45-51, 30 out. 2017.

MARTINS, Quemile Pribs et al. Masking Level Difference em escolares: análises ambientais. **Codas**, v. 30, n. 3, p.1-7, 11 jun. 2018.

MATSUDO, Sandra. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): Estudo de validade e probabilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & saúde**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MIRANDA, Valter Paulo Neves et al. Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, n. 364, p.2-9, 21 maio 2018.

MORAIS, Núbia de Souza de; MIRANDA, Valter Paulo Neves; PRIORE, Silvia Eloiza. Imagem corporal de adolescentes do sexo feminino e sua associação à composição corporal e ao comportamento sedentário. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, n. 8, p.2693-2703, ago. 2016.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Determinantes Sociais e Riscos para a Saúde, Doenças Crônicas não transmissíveis e Saúde Mental**: Doenças

Cardiovasculares. 2017. Disponível em: &lt;http://www.paho.org/bra/index.php?option=com\_content&amp;view=article&amp;id=5253:doencas-cardiovasculares&amp;Itemid=839&gt;. Acesso em: 07 abr. 2017.

PAIVA, Natália; COSTA, Johnata. **A influência da tecnologia na infância: Desenvolvimento ou ameaça?** 2015. Disponível em: <http://www.psicologia.pt/>. Acesso em: 09 abril 2018.

QUADROS, Teresa et al. Inquérito epidemiológico em escolares: determinantes e prevalência de fatores de risco cardiovascular. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, p.1-17, fev. 2016.

REUTER, Cézane. et al. Obesidade, aptidão cardiorrespiratória, atividade física e tempo de tela em escolares da zona urbana e rural de Santa Cruz do Sul-RS.. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 1, p.52-56, jul. 2015.

ROMBALDI, Airton José; SOARES, Débora Gonçalves. Indicadores da prática de atividade física e da qualidade do sono em escolares adolescentes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 92, n. 2, p.149-155, jul. 2016.

SCHNEIDERS, Karine; RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates. Índice de massa corporal (IMC), percentual de gordura (%G), circunferência de pescoço (CP) e circunferência de cintura (CC) de escolares de 11 A 15 anos da rede municipal de Iporã do Oeste, SC. **Unoesc & Ciência**, Joaçaba, v. 8, n. 2, p.143-152, dez. 2017.

SILVA, Eduardo Pereira da. **Qualidade do sono e gastos com saúde de pacientes atendidos pelo Sistema Único de Saúde: O papel da Atividade Física.** 2018. 75 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências e Tecnologias - Fct, Presidente Prudente, 2018.

SILVA, Filipe. et al. Hábitos e problemas do sono dos dois aos dez anos: estudo populacional. **Acta Pediátrica Portuguesa**, Portugal, v. 5, n. 44, p.196-202, nov. 2013.

SILVA, Paulo; COSTA JUNIOR, Áderson. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicol. Argum.**, Curitiba, v. 29, n. 64, p.41-50, mar. 2011.

SILVA, Renato Canevari Dutra da et al. Nível de atividade física em adolescentes escolares do município de Rio Verde - Goiás. **Revista inspirar - Movimento & Saúde**, Goiás, v. 16, n. 46, p.20-25, mar. 2018.

SOUZA, Allana. et al. Hipertensão arterial em adolescentes: reflexões acerca dos fatores de risco modificáveis.. **Unicatólica**, Quixadá, v. 2, n. 1, p.1-4, jun. 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **Arquivos Brasileiros de cardiologia.** Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: &lt;http://publicacoes.cardiol.br/2014/diretrizes/2016/05\_HIPERTENSAO\_ARTERIA.pdf&amp;gt;. Acesso em: 18 out. 218.

VOSER, Rogério da Cunha et al. Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 70, p.820-825, jan. 2017.

WINCK, Aline Dill et al. Growth, lungfunction, andphysicalactivity in schoolchildren Who werevery-low-birth-weightpreterminfants. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, São Paulo, v. 42, n. 4, p.254-260, ago. 2016.

ZOMER, J. et al. **Mini-sleep questionnaire (MSQ) for screening large populations for EDS complaints**. Basileia, Switzerland: Krager, Ed. Sleep, p. 467-470, 1985.