

**Artigo:** A realidade do cotidiano dos escolares adolescentes da rede municipal do ensino fundamental de Niterói diante da televisão e da prática de atividade física.

**Resumo:**

Adolescentes passam muito tempo sentados na escola e quando estão em casa gastam muito tempo assistindo à televisão e pouco tempo com a prática de atividade física, o que pode ocasionar um ganho de peso e, conseqüentemente, obesidade. O objetivo principal do presente estudo foi comparar o tempo destinado a assistir à televisão com a prática de atividade física de uma amostra probabilística de adolescentes. A metodologia adotada foi de estudo transversal, em amostra probabilística de alunos das 12 escolas da rede de ensino municipal de Niterói, selecionada em dois estágios (turmas e alunos) e estratificada por escola. Nesse universo, medidas antropométricas foram obtidas (junto com informações sobre as características de assistir à televisão e praticar atividade física) por questionário, na própria

escola. O total da amostra (n=328) adolescentes de 10 a 18 anos. Os resultados mostraram que as meninas assistem mais à TV que os meninos, e que eles praticam o dobro de atividade física. Pode-se concluir que o tempo gasto vendo televisão caracteriza adolescentes com estilos de vida inadequados; e a atividade física, predominantemente leve.

**Palavras-chave:** sedentarismo, escolares, tempo de televisão, atividade física.

A televisão é onipresente, com pelo menos um aparelho na maioria das casas de família nos países desenvolvidos (UNESCO, 1999). Ela se tornou um entretenimento tão usual que o censo demográfico brasileiro indicou haver mais domicílios com TV (87%) do que com geladeira (83,2%) (Anjos, 2006).

Na última década pesquisadores têm se dedicado ao estudo do comportamento de jovens à frente da televisão, os reflexos deste comportamento para formação de um estilo de vida sedentário e sua contribuição para o excesso de peso (Dennison, 2002). Assistir à televisão representa um dos maiores comportamentos sedentários e tem sido associado com o aumento na prevalência de obesidade (Vioque et al., 2000). A premissa é que quanto maior for o tempo gasto em frente à televisão menor será a prática de atividade física e maiores serão o ganho de peso e a obesidade na infância (Sichieri & Souza, 2008). De fato, a redução da prática da atividade física é fator predisponente à obesidade, que aparece como resultado do desequilíbrio entre a ingestão e o gasto energético (Anjos, 2006). Embora a atividade física tenha fundamental importância na vida das crianças, verifica-se uma tendência cada vez maior à adoção de padrões caracterizados por um predomínio de atividades de lazer passivo (assistir à televisão, usar jogos eletrônicos) em detrimento das atividades físicas (Barros & Nahas, 2003).

Com relação ao hábito de ver televisão, existe uma tendência atual de se utilizar o tempo gasto em horas diárias diante de um aparelho como indicador de vida sedentária, explicando, dessa maneira, a epidemia da obesidade. De fato, essa variável é de fácil obtenção e tem lógica, do ponto de vista explicativo, ao incorporar um hábito que poderá diminuir a prática esportiva de lazer e aumentar a ingestão energética, particularmente em crianças/adolescentes (Mendonça & Anjos, 2004).

Como dados populacionais sobre o tempo assistindo à televisão e o da prática de atividade física, assim como suas consequências para a saúde em segmentos da população brasileira, são escassos, o objetivo principal do presente estudo foi comparar o tempo destinado a assistir à televisão e a prática de atividade física de uma amostra probabilística de adolescentes da rede pública de ensino fundamental de Niterói, Rio de Janeiro.

**Metodologia:** Estudo transversal, em amostra probabilística de alunos das 12 escolas da rede municipal de Niterói, selecionada em

dois estágios (turmas e alunos) e estratificada por escola. Nesse universo, medidas antropométricas foram obtidas (junto com informações sobre as características de assistir à televisão e praticar atividade física) por questionário, na própria escola, entre setembro e dezembro de 2010. O total da amostra (n=328), quando expandida, representa os 4.546 adolescentes de 10 a 18 anos.

**Resultados:** os achados mostraram que, referente à atividade física, quase a totalidade dos adolescentes (97,2% das meninas e 92,3% dos meninos) tinham aula de Educação Física (EF) na escola. Entretanto, os meninos faziam mais aulas de Educação Física (94,5% versus 86,4%) e muito mais atividade física fora da escola (70,4% versus 38,6%) do que as meninas.

Ao se verificar como os adolescentes se autorreferiam quanto às atividades diárias realizadas, constatou-se em primeiro lugar “caminho pouco ou fico de pé bastante tempo durante o dia e só realizo atividades leves” (28,0%), seguido por “na maior parte do dia realizo atividades moderadas” (26,3%), “passo a maior parte do tempo sentado e, quando muito, caminho distâncias curtas” (25,3%) e, por último, “diariamente realizo muitas atividades intensas” (20,4%).

Os meninos relataram fazer quase o triplo de atividades intensas que as meninas (34,8% versus 13,5%) e, naturalmente, estas caracterizaram suas atividades diárias em atividades mais sedentárias (29,0% versus 17,7). Já os resultados do tempo assistindo à TV demonstraram terem todos os domicílios dos escolares de Niterói aparelhos de televisão, sendo que 44,7% tinham dois e 24,2% possuíam 3. A média de aparelhos foi de 2,3 por residência. O maior percentual (44,7%) foi de duas televisões por domicílio. Quase a metade dos escolares de Niterói (47,2%) possuía TV por assinatura; 13,1% declararam assistir à televisão por não terem nada para fazer.

As meninas assistem, em média, a mais televisão do que os meninos, todos os dias da semana e nos fins de semana. As meninas assistem menos à televisão no sábado; os meninos, nas terças e quintas.

Ao identificar quem controla o tempo

diário do adolescente diante da TV constatou-se que 63,7% não são controlados por ninguém; e em 26,6% é a mãe quem mais controla. Os resultados (Tabela 1) mostraram que as meninas assistem mais à TV que os meninos, e eles praticam o dobro de atividade física que elas.

Tempo	Meninos	Meninas
Assistindo à televisão	20.3h	25.1h
Praticando atividade física	5.5h	2.6h

Tabela 1: tempo comparado de meninos e meninas assistindo televisão e praticando atividade física.

**Discussão:** Estudos têm mostrado que as pessoas assistem à televisão por vários motivos: alguns, por ser uma forma de lazer acessível a todas as camadas da população (Borges et al., 2007); outros, por pertencerem à baixa classe econômica e/ou viverem em áreas com problemas de segurança, o que faz com que fiquem confinados em suas residências (Crivelaro et al., 2006). Especificamente para crianças/adolescentes, o dinamismo e a versatilidade da televisão (Ayres, 1998), o seu papel de fornecer assuntos para discussão na escola (Fletcher, 2006) e o seu papel de preenchedora do tempo, principalmente na ausência dos pais em casa (Carneiro, 2007), são fortes motivos para que os adolescentes assistam a ela.

Na presente investigação, a média de tempo diária assistindo à televisão foi de aproximadamente 3,4h por dia e variou pouco entre os dias da semana ou de final de semana. Ao comparar os adolescentes de Niterói com os de outros países, percebeu-se que aqueles apenas ficaram abaixo, na quantidade de tempo assistindo à televisão, do México (Hernández et al., 1999) e Irã (Maddah & Nikooyeh, 2010). A maior média diária de tempo assistindo à TV, entre os países do mundo, é a do México - 4,1h, seguido de Irã - 3,5h, Espanha - 3,3h (Vioque et al., 2000), Bélgica - 3,1h (Bulck & Mierlo, 2004), Emirados Árabes - 2,5h (Henry et al., 2004), Austrália - 2,3h (Hardy et al., 2006). Uma observação importante é que a maior média

diária (6h) encontrada no mundo foi no Brasil, no estado de São Paulo, em 2006 (Celestrino & Costa, 2006) e a menor média diária mundial desta atividade é da Itália - 1,4h (Fainardi et al., 2009).

Os adolescentes de Niterói, em média, veem televisão acima do tempo recomendado pela Academia Americana de Pediatria (não assistir  $\geq 2h$  de televisão diariamente) (AAP, 2001) e do proposto em abordagem de base populacional, como forma de prevenção da obesidade (Mauriello et al. 2006). Nunes et al. (2007) sugerem o limite de  $\geq 3h$  por dia como ponto para classificar adolescentes com estilo de vida inadequado. O tempo de  $\geq 4h$  por dia de televisão já foi sugerido como base para definir adolescentes consumidores excessivos de televisão (Campagnolo, 2008).

Os dados acima mostram a grande variabilidade na média diária de tempo assistindo à televisão, porque cada local, com sua cultura e particularidade, oferece, em seu entorno, atividades que fazem com que o adolescente tenha mais oportunidade de realizar atividades ativas fora de casa, além do provável desconhecimento da família dos possíveis malefícios da exposição excessiva à televisão. Cabe aos pais permitir e ensinar a seu filho qual o tempo adequado para assistir à televisão, e envolver os adolescentes em programas de atividades que gerem gasto energético (GE).

Quase a metade dos escolares de Niterói (47,2%) possuía televisão por assinatura, fato que significa que a oferta de programação oferecida é diversificada. É possível que, quanto maior o entretenimento televisivo, maiores sejam as chances de o adolescente fazer da televisão o passatempo preferido, e gastar mais tempo diante deste lazer passivo. Fatores espontâneos, como o número de canais de televisão disponíveis e oportunidades para realização de atividade física, também podem ter importantes influências no tempo assistindo à televisão (Jago et al., 2008).

Outro item importante é a colocação de uma televisão no quarto da criança, o que, segundo Epstein et al. (2008), pode aumentar o risco de obesidade, ao criar uma barreira entre a família e o televisor. Estudo americano mostrou

que as crianças com televisor no seu quarto poderão a ele, ainda por mais tempo, do que os pais sabem. (Dennison et al., 2002). Em Niterói, não foi investigado se os adolescentes tinham televisor no quarto; contudo 44,7% dos escolares relataram que tinham dois televisores por domicílio e quase a metade deles possuía televisão por assinatura, o que demonstra que os pais podem, realmente, não ter a noção exata de quanto tempo seus filhos passam assistindo à televisão. O controle no tempo de televisão assistida pode influenciar no estado nutricional ao interferir no gasto e na ingestão energética.

De qualquer forma, controlar o tempo de televisão parece ser uma estratégia razoável para prevenir o sobrepeso/obesidade, pois intervenções baseadas no controle do tempo assistindo à televisão na escola têm sido associadas com redução de adiposidade (Dennison et al., 2002). O ambiente familiar, em que depois da escola assistir à televisão é parte da cultura e onde as crianças têm maior autonomia de comportamento, está associado ao risco maior de assistir televisão >2h por dia (Jago et al., 2008)

As meninas de Niterói assistiam, em média, mais à televisão do que os meninos, o que é contrário ao achado em pesquisa realizada na Bélgica (Bulck & Mierlo, 2004). Contudo, os meninos de Niterói realizavam mais atividade física na escola e fora dela do que as meninas, o que pode ser uma das explicações de terem eles menor sobrepeso e obesidade. É possível que a melhor forma de prevenir o sobrepeso e a obesidade seja por meio do aumento da atividade física e não apenas pela redução do tempo assistindo à televisão, como argumentam também Bulck & Hofman (2009). Como o ato de assistir à televisão é uma realidade na vida dos adolescentes, sugere-se que eles conciliem isto com o tempo destinado à atividade física, como forma de compensação: para cada duas horas diárias diante da televisão, gastar, pelo menos, 30 minutos de atividade física regular de intensidade moderada.

Ao aferir a atividade física, os resultados reforçaram que a modernidade trouxe uma série de modificações no cotidiano das pessoas,

especificamente no dos adolescentes. A falta de movimentação, que vem sendo discutida na última década por pesquisadores, foi reforçada pelo autorrelato de como os adolescentes de Niterói se percebem quanto a suas atividades diárias. Constatou-se que o relato mais frequente caracterizou-se pelos adolescentes caminharem pouco ou somente realizarem atividades leves ao longo do dia. Meninos demonstraram ser mais ativos, e quase o triplo deles realizavam atividades intensas em relação a elas; as meninas caracterizaram suas atividades diárias como mais sedentárias.

Os resultados mostraram que dos 70,4% dos meninos que realizavam atividades fora da escola, a mais frequente era o futebol, com mais da metade dos adolescentes, seguido por andar de bicicleta e futebol de salão. Já as meninas, do total de 38,6% que realizavam atividade fora da escola, a mais relatada era andar de bicicleta, seguida de futebol e dança. A média do tempo total semanal de atividade física dos escolares de Niterói que fizeram atividade fora da escola foi de 3,6h, com os meninos fazendo o dobro da quantidade de atividade. Como elas realizavam menos atividade física e apresentaram maior prevalência de excesso de peso do que o encontrado em meninos, sugere-se que haja um controle redobrado em suas atividades diárias. Apesar de ser um percentual pequeno de escolares que não tinham aula de Educação Física (EF) na escola, o direito de ter aulas dessa disciplina é assegurado pelos parâmetros curriculares nacionais (SEF, 2001). É possível que estes alunos possam ter prejuízo, pois a ausência de aulas de EF pode contribuir para um estilo de vida mais sedentário e uma diminuição do GE, favorecendo o excesso de peso.

Estratégias para estimular os alunos que não participam de aulas de EF a fazê-lo irão levar uma geração a ter o hábito de atividades saudáveis e buscar qualidade de vida. Os pais devem tomar ciência de que, mesmo sendo ofertadas gratuitamente, as aulas de EF na escola são ignoradas por 11,1% dos escolares. Strong et al. (2005) esclarecem que o tempo recomendado de 60 minutos ou mais de atividade física para adolescentes pode ser alcançado de forma

cumulativa na escola durante as aulas de EF, recreio, esportes internos e antes e depois das aulas regulares. Estratégias para promover um estilo de vida ativo nos adolescentes por meio de atividades ao ar livre (brincadeiras, pedaladas, jogos e práticas esportivas lúdicas) podem ser convidativas para eles se tornarem mais ativos na escola e fora dela. Caso contrário os televisores conseguirão preencher o tempo ocioso. Como todo estudo, o presente trabalho apresenta a limitação da utilização de questionários para obtenção do tempo de atividade física, assistindo à televisão.

**Conclusão:** o tempo assistindo à televisão foi caracterizado como de adolescentes com estilos de vida inadequados e a atividade física como predominantemente de atividades leves. Há necessidade de criar estratégias sensíveis e individualizadas para promover a atividade física e substituir o tempo assistindo à televisão por um lazer ativo, assim como conscientizar os profissionais que lidam com saúde a formular políticas neste sentido, para que haja prevenção de doenças, melhora da qualidade de vida e controle do excesso de peso em adolescentes.

Os pais devem ser modelo de boas práticas de saúde e têm papel importante no controle do tempo de tela, no estímulo à prática de atividade física e na exemplificação de estilo de vida ativo. Um controle/orientação dessas atividades será fundamental para uma melhor qualidade de vida em longo prazo dos escolares adolescentes de Niterói.

### Referências Bibliográficas:

1. AAP. American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. American Academy of Pediatrics: children, adolescents, and television, *Pediatrics*. 2001; 107:423-6.
2. Anjos LA. *Obesidade e Saúde Pública*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.
3. Ayres AT. *Televisão: Falando francamente a respeito*. São Paulo: Vida, 1998.
4. Barros MVG, Nahas MV. *Medidas da atividade física: teoria e prática em diversos grupos populacionais*. Londrina: Midiograf, 2003.
5. Borges CR, Köhler MLK, Leite ML, Silva ABF, Camargo AT, Kanunfre CC. Influência da televisão na prevalência de obesidade infantil em Ponta Grossa Paraná. *Cienc Cuid Saúde*. 2007. Jul-Set; 6(3):305-11.
6. Bulck JV, Mierlo JV. Energy intake associated with television viewing in adolescents, a cross sectional study. *Appetite*. 2004 Oct; 43(2):181-4.
7. Campagnolo PDB, Vitolo MR, Gama, CM. Fatores Associados ao Hábito de Assistir TV em Excesso Entre Adolescentes. *Rev Bras Medo Esp*. 2008 Mai/Jun; 14(3)197-200.
8. Carneiro VG. *A influência da mídia na obesidade de crianças e adolescentes*. Monografia apresentada ao curso de Educação Física da UNAERP - Campus Guarujá como requisito parcial para obtenção do título de Licenciado em Educação Física, 2007.
9. Celestrino JO, Costa AS. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. *Rev. Mack Educ Física Esporte*. 2006; 5(3):47-54.
10. Crivelaro LP, Sibinelli EC, Ibarra JA, Silva R. A publicidade na TV e sua influência na obesidade infantil. *UNI revista*. 2006 jul; 1 (3):1-7.
11. Dennison BA, Erb TA, Jenkins PL. Television Viewing and Television in Bedroom Associated With Overweight Risk Among Low-Income Preschool Children. *Pediatrics*. 2002; 109:1028-35.
12. Epstein LH, Roemmich, JN, Jodie L, Robinson JL, Paluch RA, Winiewicz DD, Fuerch HJ, Robinson TNA Randomized Trial of the Effects of Reducing Television Viewing and Computer Use on Body Mass Index in Young Children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2008 March; 162(3):239-45.
13. Fainardi V, Scarabello C, Brunella I, Errico MK, Mele A, Gelmetti C, Sponzilli I, Chiari G, Volta E, Vitale M, Vanelli M; Residents of the Post-Graduate School of Paediatrics. Sedentary lifestyle in active children admitted to a summer sport school. *Acta Biomed*. 2009 Aug; 80(2):107-16.
14. Fletcher J. Social Interactions in Adolescent Television Viewing. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2006 Apr; 160(4):383-6.
15. Hardy LL, Baur LA, Garnett SP, Crawford D, Campbell KJ, Shrewsbury VA, Cowell CT, Salmon J. Family and home correlates of television viewing in 12-13 year old adolescents: the Nepean Study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2006 Sep; 10(3):24.
16. Henry CJ, Lightowler HJ, Al-Hourani HM.

Physical activity and levels of inactivity in adolescent females ages 11-16 years in the United Arab Emirates. *Am J Hum Biol.* 2004 May-Jun; 16(3):346-53.

17. Hernández, B; Gortmaker, S L; Colditz, G A; Peterson, K E; Laird, N M; Parra-Cabrera, S. Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in Mexico City. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 1999 Aug; 23(8):845-54.

18. Jago R, Baranowski T, Baranowski JC, Thompson D, Greaves KABMI from 3–6 y of age is predicted by TV viewing and physical activity, not diet. *Int. J. Obes.* 2005; 29 (6):557-64.

19. Maddah M, Nikooyeh B. Obesity among Iranian adolescent girls: location of residence and parental obesity. *J Health Popul Nutr.* 2010 Feb; 28(1):61-6.

20. Mendonça CP, Anjos LA. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad Saude Publica.* 2004; 20(3):698-709.

21. Nunes MMA, Figueiroa JN, Alves JGB. Excesso de peso, atividade física e hábitos alimentares entre adolescentes de diferentes classes econômicas em Campina Grande (PB). *Rev. Assoc. Med. Bras.* 2007 Mar-Apr; 53(2):130-4.

22. SEF (Secretaria de Educação Fundamental) Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN): Educação Física. 3ª ed. Brasília: Ministério da educação, SEF. 2001.

23. Sichieri R, Souza RA. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. *Cad Saude Publica.* 2008; 24(2):209-34.

24. UNESCO. Institute for Statistics: UNESCO Statistical Yearbook 1999 – Culture and Communication Statistics. Montreal 1999.

25. Vioque J, Torres A, Quiles J. Time spent watching television, sleep duration and obesity in adults living in Valencia, Spain. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000 Dec; 24(12):1683-8.