

Avaliação do nível de sedentarismo dos estudantes da EREM Herculano Bandeira

Assessment of the level of sedentary lifestyle of EREM Herculano Bandeira students

Evaluación del nivel de sedentarismo de los estudiantes de la EREM Herculano Bandeira

Recebido: 21/07/2022 | Revisado: 02/08/2022 | Aceito: 04/08/2022 | Publicado: 14/08/2022

Emanoel José Pereira da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6634-7299>
Escola de Referência em Ensino Médio Herculano Bandeira, Brasil
E-mail: jrdepositomercaria@gmail.com

Caio César Pereira de Brito

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6454-4101>
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Brasil
E-mail: britoccp@hotmail.com

Diogo Falcão Pereira de Mendonça

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7380-4235>
Secretaria Estadual de Educação de Pernambuco, Brasil
E-mail: diogadria@hotmail.com

Mariza Brandão Palma

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6809-8396>
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Brasil
E-mail: mariza.palma@ufrpe.br

Anísio Francisco Soares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1493-7964>
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Brasil
E-mail: anisiofsoares@gmail.com

Resumo

A obesidade constitui uma epidemia global, sendo o comportamento sedentário uma de suas principais causas. Nas últimas décadas houve uma expressiva diminuição nos níveis de atividade física nas diferentes camadas sociais, sendo os jovens os mais afetados por essa problemática. Nesse contexto, este estudo objetivou investigar o nível de sedentarismo dos estudantes da Escola de Referência em Ensino Médio Herculano Bandeira, município de Paudalho, Pernambuco. Foi realizado um estudo não-probabilístico por amostra de conveniência, através de questionário estruturado, aplicado a uma amostra de 71 alunos. Os resultados demonstraram que 49,3% dos estudantes não praticavam caminhadas; 38,0% não praticavam nenhum esporte; 19,7% dedicam de 10 min a 25 min para prática esportiva; 40,8% dos alunos realizavam tarefas domésticas sozinhos; 29,4% dedicavam 5 horas ou mais para mídias sociais; 38,0% não possuíam número de refeições definidas; 84,5% associavam sedentarismo à inércia corporal. Os resultados demonstram que os estudantes consultados apresentam comportamentos sedentários, encontrando-se insuficientemente ativos e dedicam muito tempo a atividades de baixo débito calórico, além de manter hábitos alimentares inadequados. Faz-se necessária a intervenção de profissionais da saúde e educação para reverter esse quadro preocupante, permitindo que esses jovens se desenvolvam de forma plena.

Palavras-chave: Atividade física; Ensino; Mídias sociais; Obesidade infantil; Sedentarismo.

Abstract

Obesity is a global epidemic, with sedentary behavior being one of its main causes. In recent decades there has been a significant decrease in the levels of physical activity in different social strata, with young people being the most affected by this problem. In this context, this study aimed to investigate the level of sedentary lifestyle of students at the Escola de Referência em Ensino Médio Herculano Bandeira, in the municipality of Paudalho, Pernambuco. A non-probabilistic study was carried out using a convenience sample, through a structured questionnaire, applied to a sample of 71 students. The results showed that 49.3% of the students did not practice walking; 38.0% did not practice any sport; 19.7% dedicate from 10 to 25 minutes to sports; 40.8% of students performed household chores alone; 29.4% dedicated 5 hours or more to social media; 38.0% did not have a defined number of meals; 84.5% associated a sedentary lifestyle with body inertia. The results show that the students consulted present sedentary behaviors, being insufficiently active and dedicating a lot of time to low-calorie activities, in addition to maintaining inadequate eating habits. The intervention of health and education professionals is necessary to reverse this worrying situation, allowing these young people to fully develop.

Keywords: Sedentary lifestyle; Child obesity; Physical activity; Social media; Teaching.

Resumen

La obesidad es una epidemia mundial, siendo el sedentarismo una de sus principales causas. En las últimas décadas se ha producido una importante disminución de los niveles de actividad física en diferentes estratos sociales, siendo los jóvenes los más afectados por este problema. En ese contexto, este estudio tuvo como objetivo investigar el nivel de sedentarismo de los estudiantes de la Escola de Referência em Ensino Médio Herculano Bandeira, en el municipio de Paudalho, Pernambuco. Se realizó un estudio no probabilístico utilizando una muestra por conveniencia, a través de un cuestionario estructurado, aplicado a una muestra de 71 estudiantes. Los resultados mostraron que el 49,3% de los estudiantes no practicaban la marcha; el 38,0% no practicaba ningún deporte; el 19,7% dedica de 10 a 25 minutos al deporte; El 40,8% de los estudiantes realizaba solo las tareas del hogar; el 29,4% dedicaba 5 horas o más a las redes sociales; el 38,0% no tenía un número definido de comidas; El 84,5% asoció el sedentarismo con la inercia corporal. Los resultados muestran que los estudiantes consultados presentan conductas sedentarias, siendo insuficientemente activos y dedicando mucho tiempo a actividades hipocalóricas, además de mantener hábitos alimentarios inadecuados. La intervención de los profesionales de la salud y la educación es necesaria para revertir esta preocupante situación, permitiendo que estos jóvenes se desarrollen plenamente.

Palabras clave: Enseñanza; Sedentarismo; Obesidad infantil; Actividad física; Redes sociales.

1. Introdução

A mudança de hábitos de vida dos seres humanos, resultado de um processo histórico de evolução da humanidade, vem se tornando uma das grandes preocupações mundiais (Chalita, 2013). Segundo dados sobre a prática de atividade física e o sedentarismo entre as crianças e os adolescentes divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) recentemente, oito em cada dez crianças e adolescentes de 11 a 17 anos não realizam atividade física suficiente para atingir seu pleno desenvolvimento e manter um estilo de vida saudável (Guthold *et al.*, 2020). No Brasil, o índice é ainda maior: 84% dos adolescentes nessa faixa etária são menos ativos do que deveriam. A pesquisa mostra ainda que não ocorreu nenhuma melhora significativa nesses níveis nos últimos 15 anos (Guthold *et al.*, 2019).

A prática regular de atividade física apresenta uma relação inversa com risco de doenças crônico-degenerativas e tem um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas (Reynolds *et al.*, 1990; Center for Disease Control and Prevention, 1999). Nos dias atuais, o sedentarismo é comum em grande parte do mundo e, aliado a maus hábitos alimentares, desencadeiam grande parte das doenças crônico-degenerativas silenciosas, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares, causando milhões de mortes ao redor do globo, 66% destas localizadas nos países em desenvolvimento (World Health Association [WHO], 2004).

Diante deste problema recorrente que apresenta uma curva de crescimento acentuada nos últimos anos, buscou-se investigar a realidade referente à prática de atividades físicas e sedentarismo, hábitos alimentares e uso de mídias digitais pelos discentes da Escola de Referência em Ensino Médio (EREM) Herculano Bandeira no município de Paudalho (PE). Possíveis mudanças de hábitos e consolidação de práticas positivas já existentes precisam estar fundamentadas em dados concretos que podem ser úteis na implantação de diferentes ações a serem realizadas tanto pela administração escolar quanto pela administração municipal.

2. Metodologia

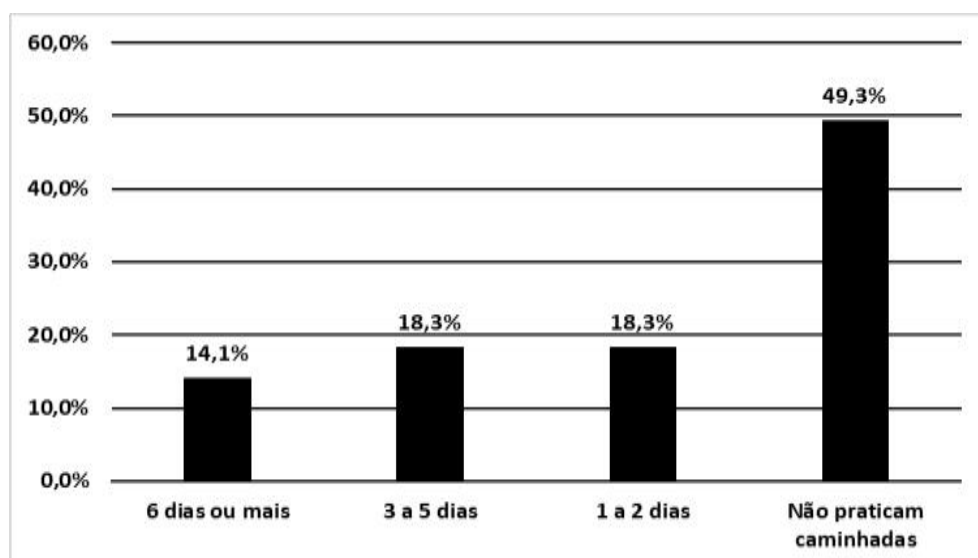
A pesquisa, de cunho descritivo e perfil quantitativo e exploratório, foi realizada na EREM Herculano Bandeira, localizada no município de Paudalho, Pernambuco. A amostra foi determinada pelo método não-probabilístico de amostra por conveniência, caracterizando apenas a população estudantil da escola. Neste procedimento metodológico a característica principal é a descrição da intervenção, na qual a construção do estudo deve conter o embasamento científico e uma reflexão crítica, (Mussi, *et al.*, 2021). Como ferramenta diagnóstica, foi elaborado um questionário estruturado contendo sete questões fechadas, que objetivaram identificar o nível de engajamento dos alunos na prática de caminhadas (atividade física leve/moderada), frequência e duração da prática esportiva (atividade física moderada/intensa), realização de tarefas

domésticas, tempo de exposição a mídias sociais e televisão, hábitos alimentares e percepção em relação a hábitos sedentários, com tempo médio de resposta de cinco minutos. Respeitando as medidas sanitárias adotadas durante o período da pandemia de COVID-19, o questionário foi, após breve apresentação da pesquisa, disponibilizado aos alunos através do aplicativo de gerenciamento de pesquisas on-line Google Forms, compartilhado através do aplicativo multiplataforma de mensagens instantâneas WhatsApp, no meses de março e abril de 2020. Ao final do prazo estabelecido, um total de 71 alunos responderam ao questionário. Os dados obtidos foram analisados fazendo uso de software de planilhas eletrônicas Microsoft® Excel® e utilizados para a elaboração de perfis dos estudantes, no tocante à atividade física, hábitos alimentares e exposição a comportamentos sedentários.

3. Resultados e Discussão

Quando perguntados sobre a realização de caminhadas diárias como forma de deslocamento por pelo menos 10 minutos (Figura 1), obteve-se que 49,3% (35) dos estudantes não praticam caminhadas nenhum dia na semana, e, apenas 14,1% (10) tem uma rotina diária desta prática. Esse resultado evidencia a ausência de uma rotina de atividades físicas leves e moderadas entre a maioria dos indivíduos pesquisados. Essa é uma constatação preocupante, considerando os benefícios que essas práticas trazem ao desenvolvimento dos adolescentes, tanto nos aspectos físico, mental e comportamental (Biazussi, 2008). A prática de atividades físicas regulares desenvolvidas durante as fases da infância e adolescência interfere na consolidação de hábitos saudáveis que perduram ao longo da vida adulta, sugerindo que essa prática seja adotada durante as fases iniciais do desenvolvimento dos indivíduos (Souza, 2011; Barbosa Filho *et al.*, 2011). É sabido que as atividades físicas moderadas, como a prática de caminhadas, são ferramentas importantes para a manutenção de um estilo de vida saudável, auxiliando na prevenção do risco de diabetes e doenças cardiovasculares (Pate *et al.*, 1995; WHO, 2018).

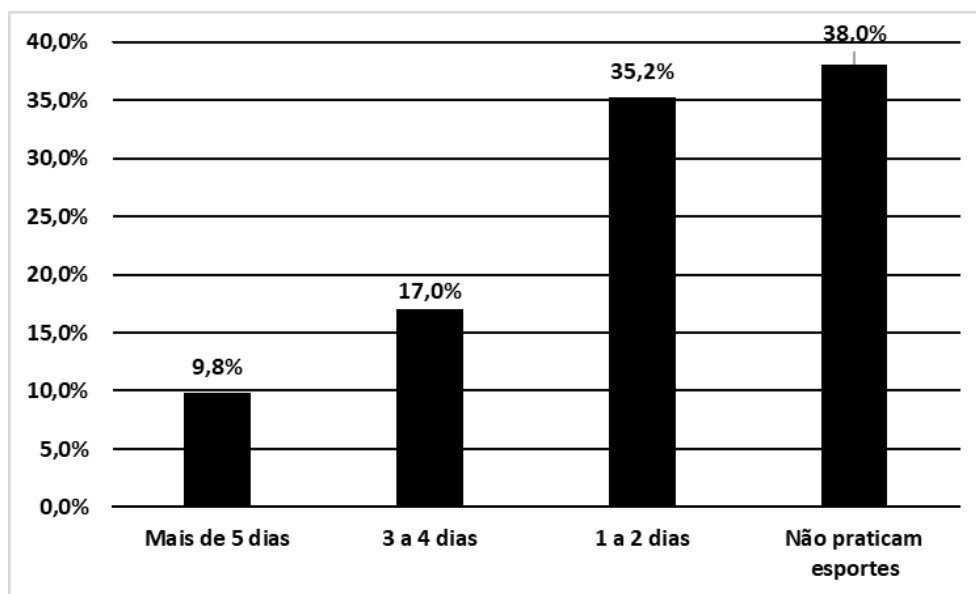
Figura 1: Percentual da prática de atividades físicas entre os alunos da Escola de Referência em Ensino Médico (EREM) Herculano Bandeira.



Fonte: Dados do trabalho desenvolvido pelos autores.

Quando questionados sobre a prática esportiva em qualquer modalidade, constata-se que 38,0% (27) dos entrevistados não praticam esportes. Em contrapartida, os que praticam com maior frequência representam apenas 9,8% (7) do total, conforme pode ser observado na Figura 2.

Figura 2: Frequência de prática esportiva em qualquer modalidade entre os alunos da EREM Herculano Bandeira.



Fonte: Dados do trabalho desenvolvido pelos autores.

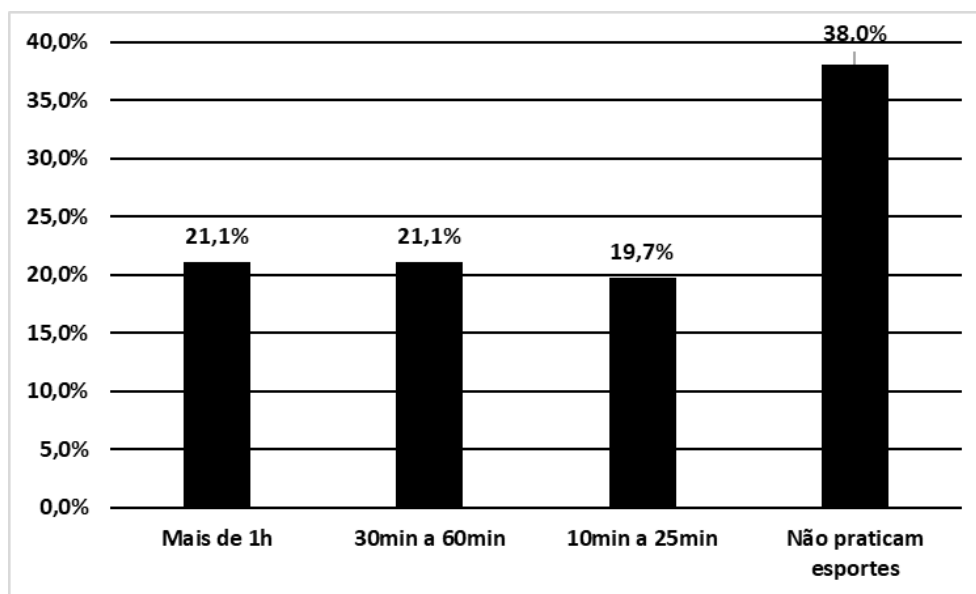
Para os casos em que o aluno praticava atividade física, foi questionada a duração média destinada a esse fim. Quarenta e quatro alunos, representando 62,0% da amostra original responderam esse item. Além do baixo número de alunos engajados em atividades esportivas, observou-se que 19,7% (14) do total dedicavam um tempo muito inferior ao recomendado pela OMS para esse tipo de atividade, como visto na Figura 3.

As componentes frequência e duração da prática esportiva estão intimamente relacionadas e demonstram que a população estudada se encontra em dissonância com as diretrizes da OMS. A prática esportiva configura uma atividade física de média intensidade a intensidade vigorosa segundo Pate *et al.* (1995). É fortemente recomendado que crianças e adolescentes (de 5 a 17 anos) pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física de média intensidade a intensidade vigorosa, ao menos três vezes durante a semana com intuito de alcançar os valores mínimos de débito calórico adequados à sua faixa etária, bem como para favorecer seu desenvolvimento físico, psíquico, emocional e social (WHO, 2020).

Podemos conjecturar que a precariedade dos espaços públicos, a crescente insegurança do ambiente urbano e o aumento das atividades de lazer de cunho sedentário, como videogames e uso da internet podem ser fatores extrínsecos que influenciam na baixa adesão desses alunos à prática de atividades esportivas (Ribeiro & Barata, 2016; Garcia & Freitas Coca, 2021). Tais fatores, aliados com as fragilidades e conflitos da adolescência, ideais pessoais, pressões familiares e da sociedade, bem como os tradicionais modelos de imagem e comportamento podem influenciar de maneira negativa nessa adesão ao esporte, especialmente entre adolescentes do sexo feminino (Bezerra *et al.*, 2019).

O papel da família é determinante no processo de introdução de crianças e jovens na vida esportiva, já que as figuras paterna e materna são grandes incentivadores à adesão ao esporte desde a infância (Simões *et al.*, 1999). O estudo de Verardi e De Marco (2008) indica que os pais atuam de forma positiva ao estimular seus filhos a praticar esportes, porém podem obter o resultado inverso ao imprimirem demasiada pressão psicológica e social no que tange ao rendimento esportivo. Ademais, os estudantes da mesma pesquisa alegaram que os pais não costumavam se engajar ativamente nas atividades esportivas, sendo esse um fator desestimulante para as crianças e jovens, o que corrobora com a ideia de que as atividades esportivas devem ser encaradas como atividades prazerosas, lúdicas, que fortaleçam os laços sociais e auxiliem o desenvolvimentos das crianças e jovens, devendo estar livres de pressões e cobranças excessivas com intuito de evitar a aversão dos jovens à prática esportiva e atividade física em geral (Alves, 2003; Simões Neto & Oliveira, 2020).

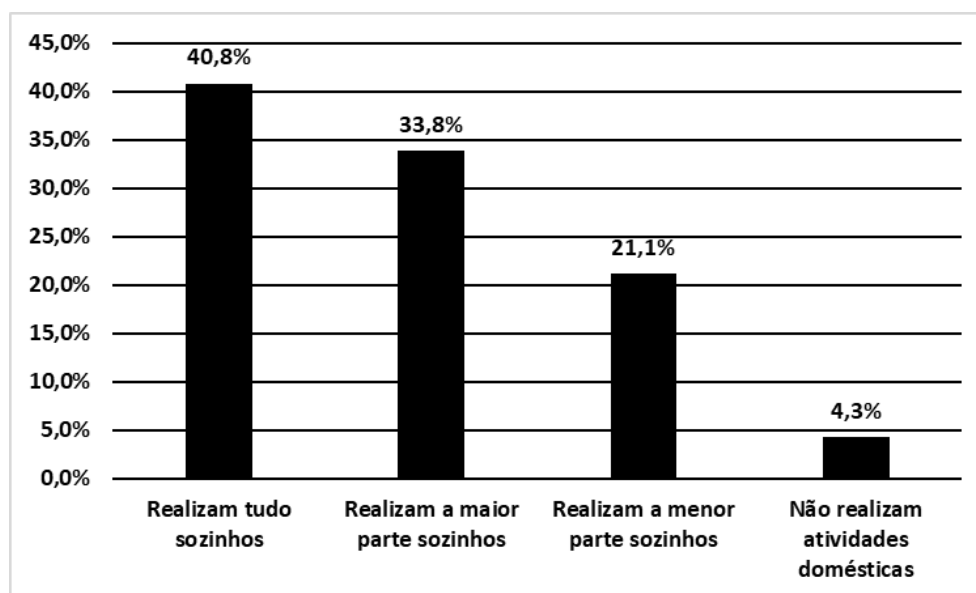
Figura 3: Tempo dedicado a atividade física a cada evento entre os alunos da EREM Herculano Bandeira.



Fonte: Dados do trabalho desenvolvido pelos autores.

A Figura 4 exibe os dados obtidos com relação à participação dos alunos nas atividades domésticas. Entendendo os afazeres domésticos como o início de uma vida mais ativa e menos sedentária, vimos que um número expressivo dos estudantes, 40,8% (29), tem uma responsabilidade direta com as tarefas do lar.

Figura 4: Realização de tarefas domésticas entre os alunos da EREM Herculano Bandeira.



Fonte: Dados do trabalho desenvolvido pelos autores.

A partir da interpretação dos resultados presentes nas figuras 2, 3 e 4, é possível perceber que os adolescentes possuem baixo engajamento em atividades físicas moderadas e vigorosas, tanto em frequência quanto em duração, e maior engajamento em atividades domésticas, como os cuidados com o lar.

As atividades cotidianas realizadas pelos diversos grupos populacionais ao redor do globo mudam constantemente. Atualmente pode-se observar a mudança do estilo de vida considerado tradicional para o moderno, com profundas alterações

nos domínios relativos às ocupações trabalhistas, aos meios de transporte e à disponibilidade de tempo livre, ocasionadas pela evolução das relações de trabalho, das formas de locomoção e das tecnologias em geral. Tais mudanças no estilo de vida direcionaram a sociedade moderna para uma rotina mais sedentária, onde há pouco dispêndio energético durante a jornada de trabalho e durante o deslocamento diário, bem como nas atividades domésticas, agora desempenhadas com auxílio de eletrodomésticos, como máquinas de lavar roupas e aspiradores de pó (Costa *et al.*, 2011). No entanto, as atividades domésticas e os cuidados com o lar e família ainda são formas de trabalho profundamente ligados ao sexo feminino, levando as meninas a desempenhar desde cedo atividades físicas ligadas a essas funções enquanto os meninos, em geral, se engajam em atividades fora de casa, de maior cunho lúdico e prazeroso, como as práticas esportivas, sendo que esses apresentam maiores ganhos sociais, cognitivos e emocionais do que as meninas. Esse processo pode ser observado mais claramente em nações em desenvolvimento, de forma mais expressiva em alunos de escolas públicas (Raskind *et al.*, 2020).

Alves (2003) aponta a necessidade de transmitir para as crianças e adolescentes o caráter prazeroso e benéfico que as diferentes formas de atividade física possuem, de forma a aumentar o engajamento dessa parcela da população nessas atividades, propiciando a construção de um estilo de vida mais saudável. Lazzoli *et al.* (1998) por sua vez, apontam que até as práticas esportivas, notadamente mais bem aceitas por parte dos jovens e tidas como atividades prazerosas, podem assumir um caráter negativo quando há cobranças excessivas por parte de pais e treinadores em relação ao desempenho esperado em tais atividades.

A partir do resultado obtido na pesquisa, podemos inferir que a adesão a práticas esportivas e atividades físicas vigorosas em geral pode ter sido afetada de maneira negativa pelo engajamento dos jovens envolvidos no estudo aos afazeres domésticos, como apontado por Raskind *et al.* (2020). Embora essas sejam atividades que geram um dispêndio energético elevado em relação a comportamentos sedentários, acabam ocupando uma parcela considerável do tempo livre dos jovens. Aliadas à falta de estímulos positivos e exemplos familiares, acabam sendo uma das razões para que esses jovens busquem se distanciar das atividades que consideram pouco prazerosas e acabam por ocupar seu tempo ocioso com entretenimento oferecido por mídias digitais.

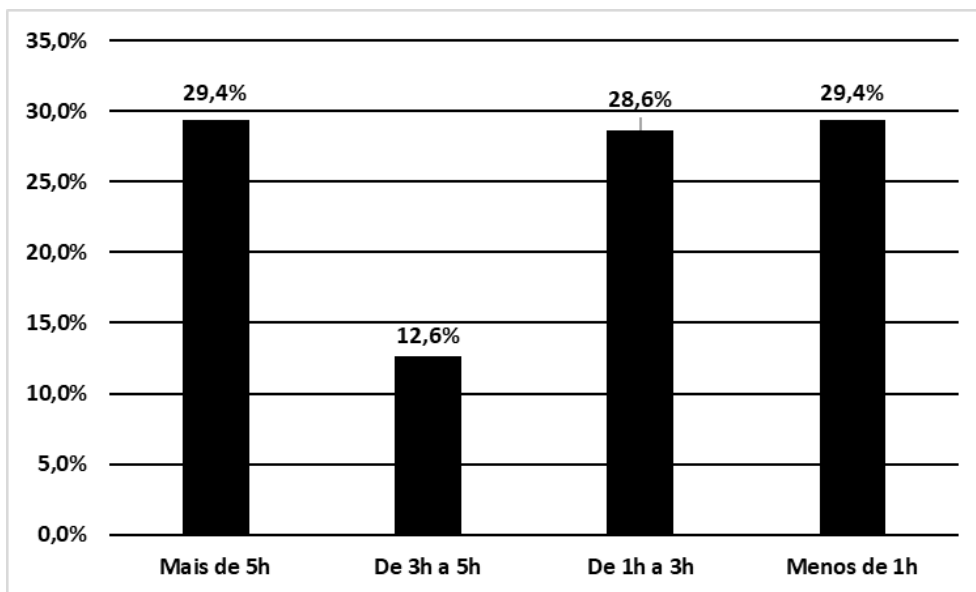
Outros fatores estão envolvidos no déficit de atividade física dos adolescentes, como sexo, condição financeira, nível de urbanização, especulação imobiliária, altos índices de violência e insegurança e falta de políticas públicas direcionadas à prática esportiva. Esses fatores podem agir de forma restritiva, coibindo a prática de esportes e exercícios por parte de crianças e adolescentes. Para preencher a lacuna oriunda dessa problemática, esses jovens aderem ao uso excessivo de mídias digitais como válvula de escape e redes sociais como meio para socialização, reforçando hábitos sedentários (Alves, 2003; Barbosa Filho *et al.*, 2011; Claumann *et al.*, 2014; Ribeiro & Barata, 2016).

Quando questionados a respeito do tempo destinado ao uso de tecnologias e mídias digitais, pode-se observar na figura 5 que a maior parte dos estudantes destinam boa parte do seu tempo para esse tipo de lazer, em alguns casos ultrapassando 5 horas diárias. Esse resultado vai de encontro ao observado na literatura, que explicita o aumento considerável do uso de mídias digitais e do tempo de tela por parte de crianças e adolescentes, o que interfere de forma negativa nos níveis de atividade física e aumenta a incidência de hábitos sedentários nos jovens (WHO, 2018; Council on Communications and Media, 2013). O aumento do tempo dedicado a tais atividades pode ser descrito como resultado do processo de urbanização que ocorre de forma acelerada ao redor do globo. Conforme o nível de urbanização aumenta, diminuem os espaços públicos livres e áreas verdes, como parques e praças, bem como aumentam a insegurança e oferta de atividades de lazer domésticas que contribuem com o isolamento social, o que muitas vezes inviabiliza as práticas esportivas e outras atividades físicas geralmente realizadas ao ar livre (Ribeiro & Barata, 2016).

Essa problemática fica evidente nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste do país, levando em conta que a maioria dos jovens dessas regiões apresentaram fortes indícios de solidão, atividades em ambientes fechados, sentados, com longos

períodos de tempo de tela. Tais regiões possuem um elevado nível de urbanização, bem como uma renda per capita mais elevada que a população das regiões Norte e Nordeste, o que explica o maior consumo de tecnologias e mídias virtuais como forma de lazer em detrimento a atividades físicas (Garcia & Freitas Coca, 2021). No entanto, há um aumento gradativo no consumo de mídias digitais por parte dos jovens residentes na região Nordeste, devido muito em parte ao barateamento das novas tecnologias, como aparelhos *smartphones*, bem como ao processo gradativo de inclusão digital, facilitando o acesso dos jovens a ferramentas de entretenimento e comunicação, como as redes sociais e *video games* (Lucena *et al.*, 2015; Pichini, 2019).

Figura 5: Tempo de dedicação em horas/dias nas mídias sociais entre os alunos da EREM Herculano Bandeira.

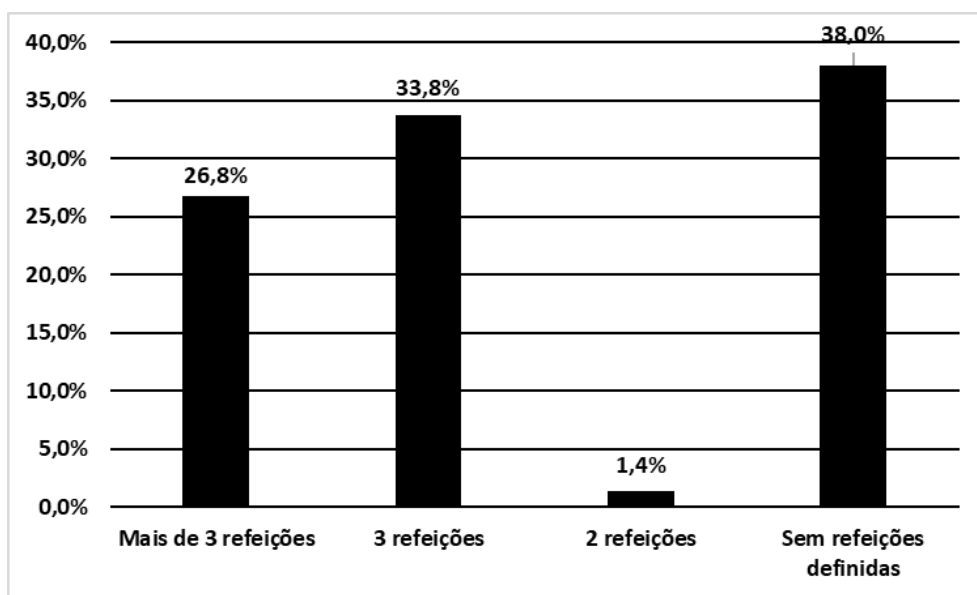


Fonte: Dados do trabalho desenvolvido pelos autores.

Na Figura 6, podem ser observados dados relacionados à rotina de alimentação. Neste caso, é visto que 38,0% (27) destes estudantes se alimentam de forma inadequada e sem horários pré-definidos. Garcia *et al.* (2021) realizaram um abrangente estudo ecológico tomando como base os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) e obteve um perfil das 27 unidades federativas do país que relacionaram os hábitos alimentares e comportamento sedentário dos escolares frequentadores do 9º ano do ensino fundamental. Neste estudo foi possível identificar que a região nordeste apresentou um percentual mais no consumo de alimentos ultraprocessados salgados e guloseimas em relação às demais regiões, o que pode ser explicado pelo perfil socioeconômico da população nordestina, que busca itens alimentares de menor valor nutricional, maior valor calórico e de baixo custo. Os hábitos alimentares inadequados são reforçados pelo comportamento sedentário, desequilíbrio emocional, sensação de solidão e pressões sociais, já que alimentos calóricos e de valor nutricional baixo como guloseimas e bebidas açucaradas são encaradas como fontes de conforto, especialmente em situações de estresse contínuo como o período de distanciamento social durante a pandemia do SARS-CoV-2 (Brandão *et al.*, 2021; Oliveira *et al.*, 2021). A adoção de estratégias e políticas de educação visando a melhoria dos hábitos alimentares devem ser desenvolvidas e aplicadas desde cedo para mitigar os efeitos danosos observados na população jovem, pois essa má conduta alimentar é levada até a vida adulta, o que aumenta as possibilidades de desenvolvimento de doenças coronarianas, arteriosclerose, diabetes tipo 2 e outras afecções correlatas à obesidade (Freitas *et al.*, 2009; Oliveira *et al.*, 2015).

É válido salientar a influência que as redes sociais apresentam na saúde biopsicossocial dos adolescentes, pois constituem uma fonte de referenciais tanto de imagem corporal quanto de comportamento e estilo de vida. A formação da imagem corporal ocorre majoritariamente durante a fase da adolescência. Logo, a constante exposição sofrida pelos adolescentes a padrões de beleza bem como a idealização de felicidade e sucesso através das redes sociais podem ser estímulos para distúrbios de ordem psíquica e emocional, fazendo com que os adolescentes construam uma visão distorcida e insatisfatória de si mesmos. Tal fenômeno ocorre de forma mais intensa com indivíduos do gênero feminino, pois as mulheres sofrem com estigmas sociais relacionados à imagem corporal, à objetificação e às desigualdades de gênero desde muito jovens. Neste contexto, a internet e redes sociais agem de forma negativa, reforçando preconceitos e facilitando agressões psicológicas, como ocorre em casos de *cyberbullying* (Morais *et al.*, 2018; Ferreira *et al.*, 2019; Brito *et al.*, 2020).

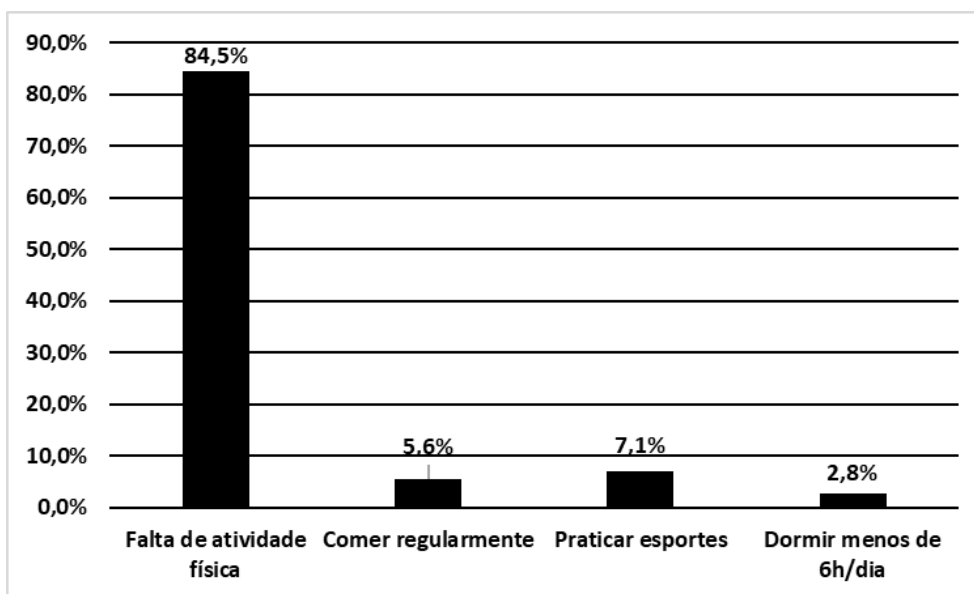
Figura 6: Frequência e assiduidade na ingestão das refeições entre os alunos da EREM Herculano Bandeira.



Fonte: Dados do trabalho desenvolvido pelos autores.

Os resultados quanto à definição de sedentarismo segundo a concepção de cada aluno estão representados na Figura 7 e, de fato, a maior parte entende que o sedentarismo está associado à inércia corporal, à falta de qualquer tipo de atividade física.

Figura 7: Conceito de sedentarismo dos alunos da EREM Herculano Bandeira.



Fonte: Dados do trabalho desenvolvido pelos autores.

Essa percepção do sedentarismo está parcialmente correta, levando em conta a diferença entre a inatividade física e os comportamentos sedentários, antes considerados sinônimos. Atualmente, entende-se como inatividade física uma condição de insuficiência diante dos níveis mínimos de atividade física recomendados, sendo eles de intensidade moderada a vigorosa. Por outro lado, o comportamento sedentário vem sendo definido como a exposição prolongada a diversos comportamentos com baixo dispêndio energético, dentre esses as atividades em posição de repouso (sentado ou deitado) que não demandem esforço físico, como assistir televisão, jogar vídeo game ou utilizar redes sociais (Meneguici *et al.*, 2015).

A falta de conhecimento sobre o tema, somada a fatores fisiológicos, psicológicos, emocionais, sociais e econômicos tornam os adolescentes mais suscetíveis à adoção de comportamentos sedentários, pois não há um referencial que guie o comportamento desses jovens em direção a um estilo de vida mais saudável. É evidente a correlação entre o desconhecimento sobre o sedentarismo e a incidência de comportamentos sedentários, insuficiência de atividade física e sobrepeso (Campos *et al.*, 2019; Santos *et al.*, 2020).

Embora os estudantes tenham se mostrado atentos, mesmo que parcialmente, ao conceito de sedentarismo, os achados acerca do comportamento e hábitos alimentares destes estudantes sugere que essa temática precisa ser abordada e trabalhada, especialmente no ambiente escolar, constituindo um espaço para reflexão acerca dos benefícios advindos das atividades físicas.

4. Considerações Finais

O conhecimento sobre a prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis em fragmentos da população é importante para embasar ações de diagnóstico e prevenção de doenças. Os dados coletados na EREM Herculano Bandeira mostram a necessidade de intervenção junto ao público estudado com relação à prática de atividades físicas e também aos hábitos alimentares. Dadas as proporções da problemática evidenciada no presente estudo, tais ações devem ser abordadas de forma multidisciplinar, levando em consideração que o sedentarismo, a obesidade e os maus hábitos alimentares têm origens multifatoriais, fazendo necessária a intervenção de diferentes profissionais, como nutricionistas, psicólogos, pedagogos e profissionais da educação física. Conjuntamente, devem ser traçadas estratégias que venham a minimizar o impacto negativo que o estilo de vida sedentário tem para a população estudada. Ao considerar que os indivíduos da pesquisa estão na fase da adolescência, importantes mudanças podem ser conquistadas, o que levará ao desenvolvimento de adultos mais saudáveis e

com melhor qualidade de vida. Afirmativas como esta só poderão ser confirmadas através de pesquisas duradouras e permanentes nesta área de estudo.

Agradecimentos

A Universidade Federal Rural de Pernambuco através da Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação e da Coordenadoria de Programas Especiais/Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do Ensino Médio pela concessão da Bolsa e aos que fazem a gestão da EREM Herculano Bandeira pela confiança e parceria firmada.

Referências

- Alves, J. G. B. (2003, September 16). Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 3(1), 5-6.
- Barbosa Filho, V. C., Gordia, A. P., Bianchini de Quadros, T. M., Souza, E. A. d., & Campos, W. d. (2011). Fatores associados à prática de caminhada, atividades físicas moderadas e vigorosas em adolescentes. *Motricidade*, 7(3), 45-53.
- Bezerra, M. A. A., Luna, B. E. d. S., Vanali, R. C., Pereira, C. C. B., Morais, C. I. d., Silva, C. R. d., Lourenço, C. d. O., Oliveira Bezerra, G. G. d., & Botcher, L. B. (2019). Motivação para a prática desportiva de adolescentes escolares. *Brazilian Journal of Development*, 5(11), 22685-22694.
- Biazussi, R. (2008). *Os benefícios da atividade física aos adolescentes*. Instituto de Biociências, UNESP.
- Brandão, C. A., Santos, L. S., Ribeiro, D. S. S., Rodrigues, M. J. R. A., Santos, S. C. d., Lima, E. O., Guimarães, A. C. S. S., Santos, J. B. d. N., & Menezes, A. S. (2021). Association between exposure to sedentary behavior and dietary, social and mental health factors in adolescents from the state public network of Sergipe. *Research, Society and Development*, 10(4), e16110413938.
- Brito, A. A. d., Thimóteo, T. B., & Brum, F. (2020). Redes sociais, suas implicações sobre a imagem corporal de estudantes adolescentes e o contexto da pandemia do coronavírus (COVID-19). *Temas em Educação Física Escolar*, 5(2), 105-125.
- Campos, C. G., Muniz, L. A., Belo, V. S., Romano, M. C. C., & Lima, M. d. C. (2019). Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(8), 2951-2958.
- Centers for Disease Control and Prevention. (1996). *Physical Activity and Health: A report of the surgeon general*. U.S. Department of Health and Human Services, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Chalita, M. A. (2013). *A resposta da escola na prevenção da obesidade no estado de Alagoas: Estudo concentrado em escolas do ensino médio da cidade de Maceió* [Doctoral dissertation, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].
- Claumann, G. S., Felden Pereira, E., & Pelegrini, A. (2014). Prática de caminhada, atividade física moderada e vigorosa e fatores associados em estudantes do primeiro ano de uma instituição de ensino superior. *Motricidade*, 10(4), 16-26.
- Costa, F. F. d., Garcia, L. M. T., & Nahas, M. V. (2012). A Educação Física no Brasil em transição: perspectivas para a promoção da atividade física. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 17(1), 14-21.
- Council on Communications and Media (2013). Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics*, 132(5), 958-961.
- Ferreira, E. Z., Oliveira, A. M. N. d., Medeiros, S. P., Gomes, G. C., Cezar-Vaz, M. R., & Ávila, J. A. d. (2019). A influência da internet na saúde biopsicossocial do adolescente: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(2), e20180766.
- Freitas, A. S. D. S., Coelho, S. C., & Ribeiro, R. L. (2009). Obesidade infantil: Influência de hábitos alimentares inadequados. *Saúde e Ambiente em Revista*, 4(2), 9-14.
- Garcia, M. R., Bando, D. H., & Freitas Coca, E. L. d. (2021, September 18). *Padrões espaciais de indicadores de hábitos alimentares e de saúde em adolescentes no Brasil (2015)* [Anais]. X Simpósio Nacional de Geografia da Saúde: dimensões geográficas dos impactos e desafios das pandemias, Campina Grande: UFCG.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4, 23-35.
- Lazzoli, J. K., Nóbrega, A. C. L. d., Carvalho, T. d., Oliveira, M. A. B. d., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., Leite, N., Meyer, F., Drummond, F. A., Veiga Pessoa, M. S. d., Rezende, L., De Rose, E. H., Barbosa, S. T., Turra Magni, J. R., Nahas, R. M., Michels, G., & Matsudo, V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(4), 107-109.
- Lucena, J. M. S. d., Cheng, L. A., Cavalcante, T. L. M., Silva, V. A. d., & Farias Júnior, J. C. d. (2015). Prevalência de tempo excessivo de tela e fatores associados em adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(4), 407-414.
- Meneguci, J., Teles Santos, D. A., Barboza Silva, R., Santos, R. G., Sasaki, J. E., Tribess, S., Damião, R., & Virtuoso Júnior, J. S. (2015). Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade*, 11(1), 160-174.
- Morais, N. d. S. d., 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.

- Mussi, R. F. F., Flores, F. F., & Almeida, C. B. (2021). Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional*, 17(48), 60-77. <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>
- Oliveira, B. M. S. d., Vieira, E. M. M., Rausch, R. A. V. Q. G., Figueiredo, A. L. R. d., & Coutinho, G. V. P. (2015). Hábitos Alimentares Relacionados ao Desenvolvimento de Doenças Cardiovasculares em Adolescentes. *Uniciências*, 19(1), 55-61.
- Oliveira, L. V., Rolim, A. C. P., Silva, G. F. d., Araújo, L. C. d., Lima Braga, V. A. d., & Lopes Coura, A. G. (2021). Changes in Eating Habits Related to the Covid-19 Pandemic: A Literature Review. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 8464-8477.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., King, A. C., Kriska, A., Leon, A. S., Marcus, B. H., Morris, J., Paffenbarger, R. S., Patrick, K., Pollock, M. L., Rippe, J. M., Sallis, J., & Wilmore, J. H. (1995). Physical Activity and Public Health A Recommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *The Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402-407.
- Pichini, G. S. (2019). *Nível de atividade física e tempo de tela em adolescentes da rede pública de ensino* (Publication No. 1) [Term paper and Undergraduate thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte].
- Raskind, I. G., Patil, S. S., Tandon, N., Thummalappally, S., Kramer, M. R., & Cunningham, S. A. (2020). Household chores or play outdoors? The intersecting influence of gender and school type on physical activity among Indian adolescents. *Health Education & Behavior*, 47(5), 682-691.
- Reynolds, K. D., Killen, J. D., Bryson, S. W., Maron, D. J., Taylor, C. B., Maccoby, N., & Farquhar, J. W. (1990). Psychosocial predictors of physical activity in adolescents. *Preventive medicine*, 19(5), 541-551.
- Ribeiro, M. C. S. d. A., & Barata, R. B. (2016). Saúde: vulnerabilidade social, vizinhança e atividade física. *Cadernos Metrópole*, 18(36), 401-420.
- Santos, J. B. d., Serra, H., & Souza Pereira, A. d. (2019). Compreensão de estudantes do ensino médio sobre sedentarismo, nível de atividade física e exposição a comportamentos sedentários. *Revista Thema*, 16(4), 818-831.
- Simões, A. C., Böhme, M. T. S., & Lucato, S. (1999). A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(1), 34-45.
- Simões Neto, J. d. C., & Oliveira, T. E. L. d. (2020). Motivação de adolescentes do ensino médio à prática esportiva. *Biomotriz*, 14(1), 76-85.
- Souza, R. P. (2011). Os benefícios da prática de atividade física e os riscos do sedentarismo em: crianças e adolescentes, no adulto e no idoso. *CInergis*, 11(1), 52-59.
- Verardi, C. E. L., & De Marco, A. (2008). Iniciação esportiva: A influência de pais, professores e técnicos. *Arquivos em Movimento*, 4(2), 102-123.
- World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health* (1st ed.).
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world* (1st ed.).
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance* (1st ed.).