

## COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA

DOI: 10.53524/lit.edt.978-65-84528-08-6/55

**Liana Brandão Costa Galvão**

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB

E-mail: lianacosta93@gmail.com

**Ana Karolline Souza Vasconcelos**

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB

E-mail: roolvasconcelos@gmail.com

**Caroline Santos Adimarães**

Discente do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB

E-mail: carolineadimaraes@gmail.com

**Nayara Alves de Sousa**

Fisioterapeuta. Doutora em Desenvolvimento e Meio Ambiente. Docente Titular do Curso de

Graduação em Fisioterapia da UESB.

E-mail: nayara.alves@uesb.edu.br

### Resumo

**Introdução:** a atividade física é reconhecida mundialmente como uma forma eficaz de promoção da saúde, por isso, crianças e adolescentes que mantêm uma vida ativa experimentam benefícios físicos, psicológicos, cognitivos, maior aptidão motora, entre outros ganhos funcionais. Ao passo que os proveitos induzidos pela atividade física são ainda mais evidenciados, um número cada vez menor de crianças e adolescentes praticam atividade física, paralelamente, tem-se o aumento do comportamento sedentário (CS). **Objetivo:** compreender como se configura e o que influencia o comportamento sedentário em crianças em idade escolar. **Métodos:** Trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura, com pesquisa nas bases de dados BVS, LILACs, MEDLINE e PUBMED. Foram coletados artigos em língua portuguesa e inglesa, publicados até 5 anos do presente ano, com o texto disponível na íntegra, e que tratassem do comportamento sedentário de crianças em idade escolar. **Resultados e Discussão:** crianças com excesso de CS tem probabilidade em desenvolver de forma mais simplória a competência motora (CM), resultando em escolhas de atividades e lazer que perpetuem hábitos de vida não-saudáveis, que são preditivos para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. Pode-se destacar que há evidências para a associação entre CS e CM no ensino fundamental, apontando para a relação de quanto maior o tempo em sedentarismo mais se prejudica o desenvolvimento da CM. Além disso, a CM pode ser influenciada pelo nível de atividade física, variando a competência adquirida e observada de acordo com o sexo. **Conclusão:** O CS em crianças é um hábito que tem sido fortalecido, sobretudo, pela substituição das atividades de lazer ao ar livre, por prolongados períodos em frente às telas. As repercussões dos longos períodos de inatividade têm sido associadas à redução da CM esperada para a idade, bem como a manifestação de doenças crônicas degenerativas de forma precoce.

**Palavras-chave:** Comportamento sedentário; Criança; Escolas.

**Eixo Temático:** Saúde e Ciclos de Vida

**E-mail do autor principal:** lianacosta93@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) é reconhecida mundialmente como uma forma eficaz de promoção da saúde, por isso, crianças e adolescentes que mantêm uma vida ativa experimentam benefícios físicos, psicológicos, cognitivos, maior aptidão motora, entre outros ganhos funcionais. Entretanto, ao passo que os proveitos induzidos pela atividade física são ainda mais evidenciados, um número cada vez menor de crianças e adolescentes praticam atividade física, paralelamente tem-se o aumento do comportamento sedentário, prevalência de sobrepeso e obesidade, que são conhecidamente deletérios para a promoção da saúde (JESUS *et al.*, 2021; PODNAR *et al.*, 2021).

O comportamento sedentário (CS) pode ser definido como a realização de atividades com gasto energético menor que 1,5 equivalentes metabólicos (MET), quer seja durante longos períodos sentados ou de vigília. O CS no período da infância e da adolescência vem sendo correlacionado como um fator preditor de comportamento sedentário na vida adulta, levando ao desenvolvimento de doenças crônicas como a hipertensão, diabetes, sobrepeso e obesidade e por isso é considerado um grande problema de saúde pública (SANTOS *et al.*, 2021; JESUS *et al.*, 2021; PODNAR *et al.*, 2021).

A ausência de atividade física que muitas crianças e adolescentes vem adotando pode ser explicado por diversos fatores, tais quais, o massivo uso de tablets, celulares, computadores, televisões e videogames para fins de lazer, associados à menor disponibilidade de espaços públicos, o aumento do índice de violência e o isolamento social oriundo da pandemia da COVID-19 (SANTOS *et al.*, 2021; JESUS *et al.*, 2021).

Além disso, a prevalência do comportamento sedentário tem repercutido no declínio da competência motora (CM), afetando desde a organização ao controle do movimento esperado para determinada idade, sendo o domínio destes fatores de suma importância para a prática de atividade física. Ademais, também poder ser apontado que a competência motora é um fator muito importante para a participação em atividades físicas e esportivas, gerando benefícios a nível cardiorrespiratório,

manutenção do peso corporal ideal e benefícios à saúde em geral (SANTOS *et al.*, 2021; JESUS *et al.*, 2021).

Jesus *et al.* (2021) destacam que a atividade física deve ser estimulada nos anos iniciais de vida da criança ou adolescente, visto que é muito mais fácil criar o hábito de uma vida saudável quando posto precocemente. É importante salientar que a inserção do comportamento saudável no cotidiano está sujeito a fatores sociais, ambientais, políticos, e também pessoais, apresentando um destaque para os fatores ambientais, que tem se mostrado uma variável bastante relevante quando se trata de comportamentos sedentários em crianças ou adolescentes (PODNAR *et al.*, 2021).

O comportamento sedentário, assim como as complicações deste, são problemas de saúde pública que requerem ações concretas a nível populacional. É cabível destacar que crianças e adolescentes com baixa capacidade motora e grandes graus de inatividade física tendem a adotar um ciclo comportamental permeado de comportamento sedentário excessivo ao longo da vida (PODNAR *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2021).

Nesse cenário, a escola tem papel fundamental no que tange a criação de um ambiente que fomenta a prática de atividade física, seja por meio de atividades lúdicas, na criação de times de esportes específicos, aulas de educação física e outras ações que quando desenvolvidas de maneira recorrente são capazes de introduzir mudanças no estilo de vida e prevenção da obesidade infantojuvenil (PODNAR *et al.*, 2021; SANTOS *et al.*, 2021).

Assim, vale salientar que a família desempenha um papel importante no que tange ao estímulo de adoção de hábitos saudáveis e prática de exercícios, sendo uma grande aliada da escola nesse processo (SOLOMON-MORE *et al.*, 2017). Tendo em vista esta problemática, o intuito desse estudo foi procurar compreender como se configura e o que influencia o comportamento sedentário em crianças em idade escolar. Visto que o crescente comportamento sedentário tem sido um potencializador de futuras doenças crônico degenerativas que precisam e podem ser prevenidas.

## **2 MÉTODOS**

Este estudo se configura como uma revisão bibliográfica de literatura, realizada no mês de Abril do ano de 2022, com uma pesquisa feita nas bases de

dados BVS, LILACs, MEDLINE e PUBMED, utilizando os descritores: sedentarismo, criança e escola, combinados com o operador booleano AND, gerando a combinação: sedentarismo AND criança AND escola. Foram coletados artigos, com o texto disponível na íntegra, em língua portuguesa e inglesa, publicados até 5 anos do presente ano, e que tratassem do comportamento sedentário de crianças em idade escolar.

Foi feita, pelos pesquisadores, a leitura de título, resumo e texto na íntegra, fazendo a exclusão daqueles que não tratavam diretamente do tema proposto. Tanto a análise quanto a síntese das informações retiradas dos trabalhos foram realizadas de forma crítica. Foram encontrados 291 artigos, destes, 6 foram escolhidos para integrar os resultados desta pesquisa.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Crianças com excesso de comportamento sedentário têm maior probabilidade de apresentar menor desenvolvimento da competência motora, resultando em escolhas de atividades e lazer que perpetuem essa cultura da inatividade e hábitos de vida não-saudáveis, que são preditivos para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. Por isso, as políticas públicas devem considerar a relação entre o CS e a CM, intervindo na manutenção do comportamento sedentário e fomentando a prática de atividades físicas que ajudem a desenvolver as capacidades motoras durante a infância e adolescência (SANTOS *et al.*, 2021).

Costa *et al.* (2017) comenta que crianças mais novas, de 7 a 9 anos de idade, são menos sedentárias do que aquelas entre 10 a 12 anos, além de mostrar que há um comportamento sedentário durante o período escolar, especialmente em crianças do sexo feminino e crianças com obesidade. Durante a permanência na escola, crianças obesas passam mais tempo com CS do que aquelas que têm o peso considerado normal. Além disso, as que participam das aulas de Educação Física (EF) aproveitam seu tempo de forma mais ativa durante o período escolar, do que aqueles que não participam.

Santos *et al.* (2021) destacam que há evidências para a associação entre comportamento sedentário e competência motora no ensino fundamental, apontando para a relação de quanto maior o tempo em sedentarismo mais se prejudica o desenvolvimento da CM. Além disso, a CM pode ser influenciada e observada de acordo com o sexo, ou seja, crianças do sexo masculino apresentaram maior

habilidade de controle de objetos e as crianças do sexo feminino maior habilidade de locomoção. Dessa maneira, essa diferença de atividades também podem influenciar no CS dessas crianças durante a escola, pois existem brincadeiras que são consideradas mais típicas para meninos, que requerem movimentos, como jogar bola, enquanto que as meninas se entretêm com jogos mais verbais e de pular, como cordas (PODNAR *et al.*, 2021; COSTA *et al.*, 2017).

Indivíduos mais jovens que fazem, no mínimo, uma aula de Educação Física por semana, tem uma maior probabilidade de mostrar níveis de atividade física elevados em diferentes intensidades e baixo comportamento sedentário do que aqueles que não fazem nenhuma aula, pois mesmo uma baixa dose pode mostrar conquistas desejáveis e influenciar positivamente essas crianças a serem pessoas mais fisicamente ativas. Ainda pode ser especulado que a qualidade das aulas chega a ser tão importante quanto à frequência com que eles praticam (SILVA *et al.*, 2017).

A prática de atividade física causa uma mudança no córtex cerebral e uma estimulação neurofisiológica e pode reduzir a sensação de fadiga durante o dia, enquanto melhora o humor e promove a vontade de continuar se movimentando, sendo independente da intensidade da atividade exercida. Ademais, a EF pode fazer com que a criança se torne mais confiante durante a atividade física, o que amplia a possibilidade delas se comprometerem em outras atividades extracurriculares (SILVA *et al.*, 2017).

Terrón-Pérez *et al.* (2021) e Costa *et al.* (2017) destacam que os fatores socioeconômicos impactam diretamente para que a criança/adolescente mantenha comportamentos sedentários. Isso ocorre porque os ambientes domésticos e arredores nem sempre são capaz de prover oportunidades e estímulos para uma vida mais ativa. A oferta de atividades em praças, quadras, equipamentos esportivos, programas de lazer lúdicos que envolvam a movimentação corporal geralmente é feita pela escola de forma igualitária.

Portanto a maior variedade de dispositivos para brincar, além de equipamentos fixos de playground, espaços abertos e com vegetação, fomentam maiores níveis de atividade física. Ou seja, proporcionar estímulos espaciais que fomentem a AF é de suma importância para que estas crianças obtenham interesse em atividades para além das disponibilizadas pelos meios digitais e pelo menos no ambiente escolar realizem mais atividades que exijam do comportamento motor,

visto que as disparidades sociais muitas vezes tornam o ambiente domiciliar um facilitador para o comportamento sedentário (TERRÓN-PÉREZ *et al.*, 2021; COSTA *et al.*, 2017).

Podnar *et al.* (2021) pontuam que as ações de fomento a AF na escola têm se mostrado uma estratégia eficaz na prevenção inicial de obesidade e consequentemente o comportamento sedentário de escolares. Sendo assim, a participação frequente nas aulas de EF se relaciona com uma melhor chance das crianças demonstrarem indicadores ansiados de atividade física e um menor comportamento sedentário. Além disso, essa participação está associada a um tempo maior realizando uma atividade física moderada e menos tempo em CS, tanto na escola como fora dela, especialmente em crianças que residem em países de baixa e média renda como Brasil, China, Colômbia, Índia e outros (SILVA *et al.*, 2017; PODNAR *et al.*, 2021).

Silva *et al.* (2017) também relatam que há uma redução dos indicadores de CS e aumento no de AF quando se realiza pelo menos uma aula de educação física por semana. Para aqueles países de alta renda, como Estados Unidos, Austrália, Canadá e outros, esses resultados ficam mais visíveis em garotos que frequentam, pelo menos, 3 aulas por semana. Uma possível explicação para essa diferença entre países se dá pelas diferentes estratégias implementadas e políticas para favorecer a AF com hábitos mais saudáveis para as crianças de acordo com suas regiões. Sendo que, nos países de alta renda, há construção de um ambiente mais sustentável para práticas esportivas, quando comparados aos de baixa e média renda que carecem de ações mais efetivas para o incentivo da prática esportiva (SILVA *et al.*, 2017).

Foi destacado que crianças em escolas de meio período acabam sendo mais sedentárias do que aquelas que fazem parte de escolas em tempo integral. Uma forma de evitar passar amplos períodos em comportamentos sedentários na escola é estimular o desenvolvimento de novas estratégias de ensino, onde o aluno se torna mais ativo na aula e na escola (COSTA *et al.*, 2017).

Estudos prévios mostraram que crianças brasileiras passam 65% do tempo da aula de Educação Física deitada, sentada ou em pé, e apenas 35% caminhando ou fazendo uma atividade mais vigorosa. Uma possível explicação para isso, pode ser a falta de interesse das crianças em fazer parte da atividade oferecida durante a aula, demonstrando a importância em realizar mudanças nas suas dinâmicas.

Brincadeiras livres durante a aula é uma das estratégias que podem ser utilizadas para atrair as crianças e assim influenciá-las a serem mais presentes e ativas nas aulas (COSTA *et al.*, 2017).

A maioria dos pais de crianças com idade escolar relatou que compartilham da responsabilidade de apoiar seus filhos a serem mais ativos, também durante os finais de semana, principalmente por saberem dos benefícios que isso pode trazer para a vida. Elas acabam se empolgando em realizar alguma atividade física quando, tanto o pai quanto a mãe, dividem esse apoio da prática esportiva durante toda a semana (SOLOMON-MOORE *et al.*, 2017).

Solomon-Moore *et al.* (2017) afirmam que as mães acabam ficando com a maior responsabilidade de suporte das atividades físicas de seus filhos pelo convívio diário maior, ou seja, quem lidera as atividades extracurriculares semanais das crianças são as mães, com uma diferença para os pais de 31% para 27%, respectivamente. Essa é uma realidade que pode ser encontrada em qualquer lugar, tanto por questões culturais quanto por questões organizacionais entre as próprias famílias.

#### **4 CONCLUSÃO**

O comportamento sedentário em crianças em idade escolar é um hábito que tem sido fortalecido, sobretudo, pela substituição das atividades de lazer ao ar livre, por prolongados períodos em frente às telas de smartphones, tablets, computadores e videogames. As repercussões dos longos períodos de inatividade têm sido associadas à redução da competência motora esperada para a idade, bem como a manifestação de doenças crônicas degenerativas de forma precoce, como a Diabetes Mellitus e a obesidade.

Dentro deste cenário, a atividade física desponta como um fator que precisa ser incentivado pela família, escola e sociedade em geral, visto que é por meio desta que se previne o sedentarismo e promove a saúde de crianças e adolescentes, acarretando ainda um aumento na interação social e um maior incentivo à prática esportiva, fatores que proporcionam a melhora na qualidade de vida.

#### **REFERÊNCIAS**

COSTA, B. G.G. *et al.* Sedentary behavior during school-time: Sociodemographic, weight status, physical education class, and school performance correlates in

Brazilian schoolchildren. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 20, p. 70-74, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244016301098>. Acesso em: 13 abr. 2022.

JESUS, G. M. D. *et al.* Variação sazonal das atividades físicas e sedentárias de estudantes no semiárido baiano. **Rev Bras Ativ Fís Saúde**. v. 26. 2021. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/04/1151975/14391-texto-do-artigo-57043-1-10-20210327.pdf>>. Acesso em: 13 de Abr. 2022.

PODNAR, H. *et al.* Comparative effectiveness of school-based interventions targeting physical activity, physical fitness or sedentary behavior on obesity prevention in 6- to 12-year-old children: A systematic review and meta-analysis. **Obesity Reviews**. v.22, n.2. 2021. Disponível: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.13160>>. Acesso em: 13 de Abr. 2022.

SANTOS, G. D. *et al.* Comportamento sedentário e competência motora em crianças e adolescentes: revisão. **Rev Saúde Pública**. 2021. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rsp/a/zghVgFJt6CyLhpKXJmp7r6t/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 13 de Abr. 2022.

SILVA, D. A. S. *et al.* Physical Education Classes, Physical Activity, and Sedentary Behavior in Children. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 50, 2018. DOI doi: 10.1249/MSS.0000000000001524. Disponível em: [https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2018/05000/Physical\\_Education\\_Classes,\\_Physical\\_Activity,\\_and.13.a.spx](https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2018/05000/Physical_Education_Classes,_Physical_Activity,_and.13.a.spx). Acesso em: 13 abr. 2022.

SOLOMON-MOORE, E. *et al.* Roles of mothers and fathers in supporting child physical activity: a cross-sectional mixed-methods study. **BMJ Open**, 2017. DOI 10.1136/bmjopen-2017-019732. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/8/1/e019732.full.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2022.

TERRÓN-PÉREZ, M. *et al.* Relationship Between the Physical Environment and Physical Activity Levels in Preschool Children: A Systematic Review. **Current Environmental Health Reports**. v.8, p. 177-195. 2021. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007/s40572-021-00318-4>>. Acesso em: 13 de Abr. 2022.