

TEMPO GASTO ASSISTINDO TELEVISÃO, DURAÇÃO DO SONO E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES DE ESCOLA PRIVADA NO MUNICÍPIO DE PIRACICABA - SP

*Ana Paula Branco do Nascimento*¹ *Erika da Silva Maciel*²

¹ USP/ Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Endereço: Rua Irmã Margarida Maria, 200 casa 1, Jardim Brasília, Piracicaba, SP, CEP 87020-110, e-mail: apbnasci@esalq.usp.br

² USP/ Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Endereço: Rua Pedro Paulo Carregari nº 691, Vale do Sol, Piracicaba –SP, CEP:13406-010, e-mail: erikasma@esalq.usp.br

Resumo - Atualmente os maus hábitos alimentares e o sedentarismo têm aumentado em crianças e adolescentes, principalmente entre as que têm trocado atividades ao ar livre por horas no computador ou assistindo televisão, como consequência há um crescente aumento da obesidade infantil. Nesse sentido, realizou-se a pesquisa em 55 adolescentes, com idades entre 13 e 18 anos, ambos os gêneros, estudantes de um colégio privado no município de Piracicaba, interior do estado de São Paulo. O estudo constituiu-se de investigações referentes aos hábitos de vida, como prática de atividade física regular, tempo gasto assistindo televisão e a duração do sono. Como resultado observou-se que 73,7% dos estudantes têm o hábito de praticar atividade física; 64,9% dormem entre 6 e 8 horas por noite e 28,2% gastam 4 horas ou mais por dia assistindo televisão. Tendo em vista a prevenção da obesidade, que está cada vez mais evidente em todas as faixas etárias, programas que estimulem a atividade física no lazer e a reeducação alimentar são de fundamental importância. Acrescenta-se a essas medidas, uma boa noite de sono para manutenção da saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: televisão, sono, atividade física.

Área do Conhecimento: IV- Ciências da Saúde

Introdução

Muitos trabalhos têm demonstrado que crianças e adolescentes são caracterizados como grupo de risco para o desenvolvimento de agravos a saúde, uma vez que estes estão mais susceptíveis as influências ambientais tais como, cultura, normas, tradições, valores, mídia e sua relação com o prestígio social do alimento, o que envolve diretamente no aprendizado e aquisição de determinado hábito [1], [2], [3].

No Brasil, adolescentes passam cerca de cinco horas por dia diante da televisão (TV) [4]. Sabe-se que uma exposição de apenas 30 segundos a comerciais de alimentos é capaz de influenciar a escolha a determinado produto [5], ou seja, o papel da TV, na formação de hábitos alimentares é decisivo e deve ser investigado. É importante destacar que nos últimos 20 anos o número de adolescentes obesos aumentou quatro vezes, e atualmente a obesidade é considerada uma epidemia juvenil [6].

Estabelece-se, dessa forma, um antagonismo de tendências temporais entre desnutrição e obesidade, definindo uma das características marcantes do processo de transição nutricional do país. Para tanto, o objetivo do presente trabalho foi de investigar alguns hábitos que fazem parte do

estilo de vida de estudantes adolescentes do município de Piracicaba, interior de São Paulo.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo transversal, realizado com amostra constituída por 55 adolescentes, com idade entre 13 e 18 anos, de ambos os gêneros, estudantes de uma escola privada de classe média do Município de Piracicaba, no interior do Estado de São Paulo. Dentre as escolas com este perfil, a escolhida foi identificada como a que oferecia melhores condições e acesso ao trabalho a ser desenvolvido.

A coleta de dados consistiu em respostas a um questionário estruturado de auto-resposta. Várias informações foram coletadas referentes ao hábito de vida dos adolescentes constituintes da amostra, como à prática de atividade física, tempo gasto assistindo televisão (TV) e quantidade de horas de sono por noite.

Utilizou-se do programa Epi Info para a digitação e compilação das fichas de coleta.

Os resultados da pesquisa foram expressos em gráficos. Optou-se por representar os dados, em ado/s que corresponde aos adolescentes que responderam sim a pergunta; e ado/n aos

adolescentes que responderam não a mesma pergunta.

Resultados

Os dados apontam que 75% dos adolescentes fazem algum tipo de exercício físico (Figura 1). Sabendo que a atividade física é um dos fatores que influenciam a composição corporal, além de estar relacionada com aspectos emocionais e psicológicos [6], percebe-se a importância de incentivar sua prática, a fim de evitar o sedentarismo e as complicações decorrente desse.

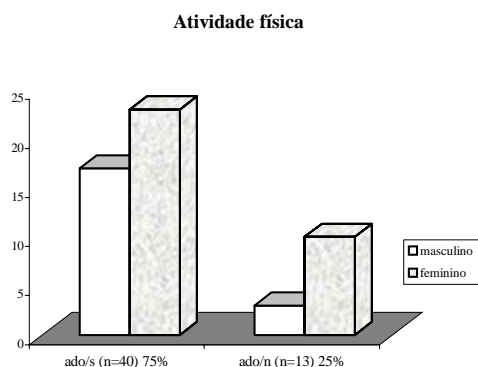


Figura 1-Prática de atividade física.

Os dados referentes a duração de sono por noite, dos adolescentes que participaram da amostra podem ser observados na Figura 2. A maioria (66%), relataram dormir entre 6 e 8 horas por noite. No entanto, 19% deles afirmaram dormir menos do que 6 horas por noite.

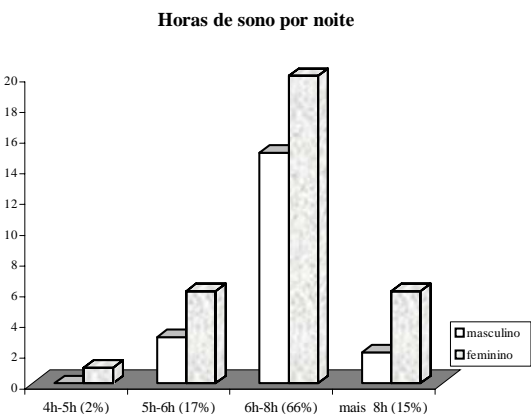


Figura 2- Horas de sono por noite.

Uma outra variável investigada, por se considerar relevante, foi o tempo gasto, em horas, pelos adolescentes assistindo televisão (Figura 3).

É interessante observar que no presente trabalho, 56% dos adolescentes disseram assistir TV mais que 2 horas por dia, sendo destes 16%, permanecem na frente da TV mais do que 4 horas por dia.

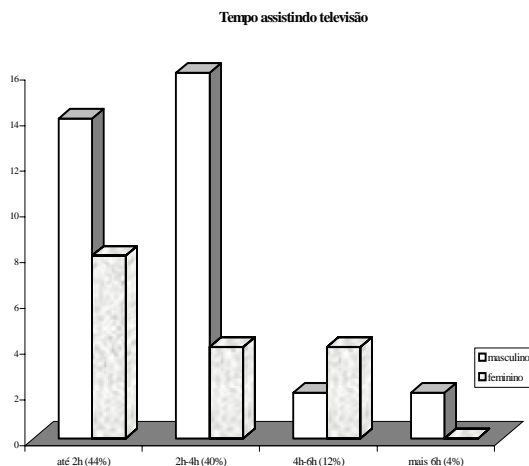


Figura 3- Tempo assistindo televisão.

Discussão

Na adolescência as necessidades de energia e nutrição aumentam para poder proporcionar um crescimento adequado [7]. O conhecimento da importância dos hábitos de saúde e prática de atividade física são imprescindíveis, nesta fase.

Em estudo realizado com crianças, foi evidenciado alta correlação entre o tempo gasto assistindo TV, potência aeróbica e adiposidade [8]. Além de induzir o sedentarismo, a mídia promove uma alteração nos hábitos alimentares, incentivando o consumo de alimentos pobre em vitaminas e fibras, valorizando o consumo de alimentos prontos e(ou) com alto teor energético, além de produzir imagens e representações do corpo que atribuem sentido à vida humana. A aparência foi transformada em assunto quase teológico, [1] onde as pessoas são capazes de arriscar a saúde, com diversos tratamentos de risco, para se aproximar de um padrão estético.

Ainda de acordo com o autor [1], a mídia influencia uma insatisfação estética generalizada, com a intenção de vender produtos supostamente capazes de melhorar nossa aparência. A TV valoriza o ganho de músculos para os meninos e a beleza magra para as meninas.

Embora uma significativa parcela da população infantil sofra de complicações da fome crônica, o excesso de peso está aumentando em todo o mundo. No Brasil, existem hoje cerca de três milhões de crianças com idade inferior a dez anos apresentando tal problema [9]

Segundo as teorias ambientalistas de determinação do excesso de peso, este caracteriza-se por prevalecer nas regiões mais desenvolvidas do país, onde está mais adiantado o processo de modernização industrial, com conseqüentes mudanças de hábitos e em crianças menores de cinco anos. Assim, é mais freqüente durante os primeiros anos de vida, associada a práticas de desmame precoce e difusão de

normas dietéticas infantis incorretas, as quais estimulam a superalimentação [10].

Um outro hábito que pode trazer como consequência, um decréscimo no rendimento escolar é a duração do sono. Carskadon et al., [11] observaram que uma redução de duas horas de sono noturno em adolescentes de 14 a 18 anos, aumenta o nível de sonolência durante as aulas e diminui em 32% a percepção do alerta diurno.

Também são encontrados trabalhos que relacionam a privação do sono aos problemas de comportamento [12], como por exemplo, problemas na conduta, na agressividade, a violência na escola, as mudanças no relacionamento com os pais, adultos, companheiros de classe, irmãos e professores [13].

Desse modo, ao mesmo tempo em que declina a ocorrência da desnutrição em crianças e adultos num ritmo acelerado, aumenta a prevalência de sobrepeso e obesidade na população brasileira [14].

As instituições educacionais exercem um papel de extrema importância tanto na formação de hábitos alimentares, como por meio de medidas de intervenções. A escola é um ambiente que proporciona oportunidade de monitorar tanto crianças com baixo peso como crianças com excesso de peso e de estimular hábitos saudáveis como a prática de atividade física.

Conclusão

Sem dúvida, cabe destacar que o papel da escola vem tornando-se cada vez mais importante, em relação aos hábitos de vida. Deve haver um espaço para os educadores discutirem questões sobre saúde com os alunos, abordando temas como, por exemplo, a interpretação das mensagens veiculadas pela mídia, em especial a televisão. As crianças e os adolescentes precisam desenvolver capacidade crítica diante de algo veiculado pelos meios de comunicação, não só em relação às propagandas de alimentos, bebidas alcoólicas dentre outras que de uma maneira ou outra afetam a saúde. Salienta-se a importância de trabalhar com as crianças e adolescentes, sobre o conteúdo das mensagens veiculadas pela televisão, uma vez que o tempo diário de exposição vem sendo muito prolongado.

Referências

[1] ALMEIDA JR, A.R. Espelho Eletrônico. In Cadernos do IFAN / Universidade São Francisco, **Instituto Franciscano de Antropologia**, n. 28, EDUSF 2001. p. 49-72.

[2] ALMEIDA, S. S.; NASCIMENTO, P. C.; QUAIOTI, T. C. B. Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão

brasileira. **Rev. Saúde Pública**, v.36, n.3, p.353-355, 2002.

[3] FONSECA, V. M.; SICHIERI, R.; VEIGA, G. V. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Rev. Saúde Pública**, v. 32, n.6, 541-549, 1998.

[4] TEIXEIRA, L.R. Análise dos padrões do ciclo vigília-sono de adolescentes trabalhadores e não trabalhadores, alunos de escola pública no município de São Paulo. 2002. Dissertação (Mestrado em Saúde Ambiental) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 2002.

[5] FISBERG, M. **Atualização em obesidade na infância e adolescência**. São Paulo. Atheneu, 2004.

[6] BRAGGION, G.F.; MATSUDO, S.M.M.; MATSUDO, V.K.R. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. Disponível em: <http://www.ucb.br/mestradoef/rbcm/downloads/a2v8n1.pdf> Acesso em: 21 out. 2004

[7] MARINO, D.D.; KING, J.C. Nutritional concerns during adolescence. **Pediatric Clinic of North America**, v. 27, n.1, p.125-139, 1980.

[8] MATSUDO, S.M.M. et al. Physical fitness and time spent watching TV in children from low socio-economic region (abstract). **Med. Sci. Sports Exercise**, v.29. n.5, p.237, 1997.

[9] FELIPPE, F. **Obesidade Zero: a cultura do comer na sociedade de consumo**. Porto Alegre, Brasil. Ed. Sulina, 2003. 151p.

[10] CORSO, A.C.; BOTELHO, L.J.; ZENI, L.A.Z.R.; MOREIRA, E.A.M. Sobrepeso em crianças menores de 6 anos de idade em Florianópolis, SC. **Revista de Nutrição**, v.16, n.1, p.21-28, 2003.

[11] CARSKADON, M.A. Trabalho, Escola, Sono E Sincronismo Circadian Nos Adolescents. Disponível em: www.websciences.org/adolescentsleep/carskadon.htm. Acesso em: 10 mai. 2004.

[12] WOLFSON, A.R.; CARSKADON, M.A. Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. **Child. Dev.**, 69:875-887, 1998.

[13] SONOLAB, Internet site address: www.sonolab.com.br acessado em 17/07/2005.

[14] FILHO, M. B.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cad. Saúde Pública**, v.19, n.1, 2003.