



Com isso o questionário permite estimar o tempo semanal gasto em AT de intensidade moderada e vigorosa e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada, e que tem forte relação com adolescentes com mais idade (> 14 anos) como apontam Guedes et al (2005). Foi adicionada uma pergunta relacionada ao tempo médio diário de tela, ou seja, o tempo gasto por dia com celulares, TVs, computadores e videogames.

## RESULTADOS

Detectou-se que no sexo masculino a prevalência maior no nível habitual de AT (total de 196 alunos, sendo 47,50%), tem em média 3h30min diária de AT moderada, enquanto o sexo feminino apresenta apenas 2hrs (total de 216 alunas, sendo 52,50%).

Quando averiguamos o Tempo de Tela (TT), detectou-se que indivíduos do sexo feminino têm em média por dia 8hrs, enquanto os indivíduos do sexo masculino, apresenta 6hrs, ou seja, o sexo feminino apresentar 2hrs a mais em relação ao sexo masculino.

A troca das brincadeiras da infância por jogos eletrônicos e vídeos na internet, são resultado do avanço da tecnologia e na atual conjuntura as crianças tem tido maior facilidade para acessa-la, nesta direção, o nível de sedentarismo tem crescido bastante nos últimos anos, assim:

Estudos têm demonstrado que o aumento dos comportamentos sedentários, como assistir à televisão e, jogos de computador e/ou jogos eletrônicos, está associado com composição corporal desfavorável, diminuição da aptidão física. (Greca, Silva, Loch, 2016. p. 2)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos dados é possível perceber que existe uma tendência onde, o TT é um dos principais fatores que pode apresentar alguma influência para o sedentarismo e a IF nos jovens. É necessário, incentivar a prática regular de AT e exercícios físicos na infância o que pode consolidar a diminuição do sedentarismo em adolescentes e adultos.

## REFERÊNCIAS

- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). What are the risks of diabetes in children? Disponível em: <<https://www.who.int/features/qa/65/en/>> . Acesso em: 02 Abril 2019.
- ARRAZ, Fernando Miranda. A Importância da Atividade Física na Infância. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*. Ano 3, ed. 8, Vol. 01, Agosto de 2018.
- Guedes, D.P, Lopes, C. C, Guedes J.E.R.P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, 2005; 11 (2):151-158
- Vespasiano, B.S, Dias, R, Correa, D. A. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. *SAÚDE REV.*, Piracicaba, v. 12, n. 32, p.49-54, set-dez. 2012.
- Greca, J.; Silva, D.; Loch, M. Atividade física e tempo de tela em jovens de uma cidade de médio porte do Sul do Brasil. São Paulo. *Revista paulista de pediatria*. 2016.

