

**COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO PARENTAL DE ADOLESCENTES
DE ESCOLAS PÚBLICAS DE MONTES CLAROS**

Jessica Thielly Dantas e Silva¹, Eveline Nogueira de Castro e Oliveira¹
Carolina Amaral Oliveira Rodrigues¹, Rosângela Ramos Veloso Silva¹, Lucinéia de Pinho¹
Hanna Beatriz Bacelar Tibães¹

RESUMO

A adolescência constitui uma fase de intensas mudanças muito influenciada pelo ambiente familiar, vínculos e hábitos que impactam o desenvolvimento dos adolescentes, sendo o apoio familiar essencial para promover o crescimento pessoal. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar os fatores associados à parentalidade e a influência no comportamento sedentário de adolescentes. Este estudo faz parte do projeto PIBEMoC - Pesquisa de Intervenção de Base Escolar de Montes Claros - sendo caracterizado como transversal, quantitativo e analítico, conduzido com pais ou responsáveis de 729 adolescentes devidamente matriculados no 1º ano do Ensino Médio nas escolas selecionadas no município de Montes Claros-MG, Brasil, no ano de 2024. O desfecho do presente estudo foi a atividade física e o comportamento sedentário, com dados coletados a partir do questionário online, sendo analisadas as questões do IPAQ (versão curta) e as características sociodemográficas. Foram realizadas análises descritivas, com variáveis categóricas apresentadas por frequências absoluta e relativa, e variáveis numéricas por médias, estimaram-se as prevalências do tempo médio e do nível de atividade física conforme as covariáveis do estudo. Os resultados do estudo apresentam um grupo predominantemente feminino, com nível educacional intermediário, grande diversidade racial e relativa estabilidade econômica e conjugal, tendo como tipo de atividade de maior prevalência, a caminhada. Pode-se verificar que os pais praticam mais do que o mínimo de atividade física recomendado em todas as atividades propostas. Ademais, a maioria dos responsáveis possuem menos de 60 anos de idade e apresentam, em média, 3,86 horas de comportamento sedentário por dia.

Palavras-chave: Adolescentes. Escolares. Comportamento sedentário. Parentalidade. Inatividade física.

ABSTRACT

Parental sedentary behavior of adolescents from public schools in Montes Claros

Adolescence is a phase of intense changes heavily influenced by the family environment, relationships, and habits that impact adolescent development, with family support being essential for personal growth. Thus, the aim of this study was to assess the factors associated with parenting and their influence on sedentary behavior in adolescents. This study is part of the PIBEMoC project - School-Based Intervention Research in Montes Claros - characterized as cross-sectional, quantitative, and analytical, conducted with parents or guardians of 729 adolescents enrolled in the first year of high school at selected schools in Montes Claros, MG, Brazil, in the year 2024. The outcome of this study was physical activity and sedentary behavior, with data collected through an online questionnaire, analyzing the IPAQ (short version) questions and sociodemographic characteristics. Descriptive analyses were performed, with categorical variables presented by absolute and relative frequencies, and numerical variables by means, estimating the prevalences of average time and activity levels according to the study's covariates. The study results show a predominantly female group, with intermediate educational level, significant racial diversity, and relative economic and marital stability, with walking being the most prevalent type of activity. It was noted that parents engage in more than the minimum recommended physical activity across all proposed activities. Furthermore, most guardians are under 60 years old and exhibit, on average, 3.86 hours of sedentary behavior per day.

Key words: Adolescents. Schoolchildren. Sedentary behavior. Parenting. Physical inactivity.

1 - Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde brasileiro, três em cada cem mortes no Brasil poderiam ter tido influência do sedentarismo no ano de 2019.

Muitas dessas mortes foram causadas por doenças cardiovasculares, cânceres e diabetes, condições estas que têm forte relação com o sedentarismo (Brasil, 2019).

O comportamento sedentário pode ser entendido como o tempo que se passa sentado ou inclinado em que há pouco gasto energético, sendo este considerado um comportamento de risco para a saúde (Rocha e colaboradores, 2019).

Este conceito pode ser confundido com o conceito de inatividade física, definida como o indivíduo que não alcança o mínimo de atividade física recomendado pela Organização Mundial da Saúde para a sua faixa etária da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

Os dois comportamentos são cada vez mais comuns na sociedade e estão associados ao processo saúde-doença e a aspectos relacionados ao comportamento insuficientemente ativo da atual geração de crianças e adolescentes (Klinger e colaboradores, 2024).

De acordo com as recomendações do Ministério da Saúde, mesmo que seja atingida a quantidade recomendada de atividade física no decorrer do dia, o tempo que se passa em comportamento sedentário ainda será prejudicial à saúde.

Sobretudo reforça que é importante diminuir esse tempo e recomenda que o indivíduo se movimente no mínimo cinco minutos a cada uma hora de comportamento sedentário, seja para beber água ou ir ao banheiro, qualquer movimento conta (Brasil, 2023).

O Guia de Atividade Física para a População Brasileira, elaborado pelo Ministério da Saúde recomenda que os jovens pratiquem no mínimo 60 minutos de atividade física diária (Brasil, 2021).

Apesar disso, estudos evidenciam dados alarmantes, a respeito da inatividade física, tal como o estudo de Soares e colaboradores (2023), que utilizaram dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em quatro edições da Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE).

Foi realizada uma comparação do nível de atividade física em 10 anos e identificou uma

redução de 50% de atividade física dos adolescentes nas capitais do Brasil.

A adolescência é um período marcado por mudanças físicas, emocionais e sociais, e requer maior atenção familiar e social. Os hábitos familiares, o vínculo dos adolescentes com os pais e o próprio ambiente doméstico tem enorme influência no desenvolvimento do adolescente tanto nos seus relacionamentos interpessoais como também nas suas capacidades particulares.

Portanto, o acompanhamento familiar acaba por influenciar no comportamento que o adolescente pode vir a apresentar, sendo benéfico ou não para sua saúde (Silva e colaboradores, 2021).

Alguns estudos observaram que quando há maior supervisão, suporte e acompanhamento da rotina pelos pais, existem menos chances de os adolescentes apresentarem um comportamento sedentário (Santana e colaboradores, 2021).

Pesquisa de Sanseverino, Weide e Silberfarb (2022), uma revisão integrativa da literatura, sobre a influência da família na prática de atividade física de adolescentes, apontou que famílias que apresentam maior preocupação com a prática de atividade física dos filhos, costumam oferecer meios para realização de atividades físicas.

Ademais, demonstrou a influência dos papéis de gênero, revelando os meninos como mais motivados à prática de atividade física do que as meninas.

No estudo de Santana e colaboradores (2021) com dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2015, foi mostrado que os adolescentes que os pais estavam cientes das atividades no tempo livre, verificavam as atividades escolares e mexiam nos pertences pessoais dos filhos sem sua permissão, tinham menos chances de serem fisicamente inativos comparados aos responsáveis que nunca verificavam. Isso evidencia que a supervisão parental pode ser benéfica à saúde dos adolescentes, e que os pais incentivam mais a prática de atividades de lazer que envolvam atividade física.

Os adolescentes são os adultos do futuro e é necessário que eles sejam conscientizados a respeito de hábitos de vida mais saudáveis, visto que 40% da população adulta foi considerada sedentária em 2020 pelo IBGE e esse número deve aumentar.

Nesse sentido, identificar os fatores associados à influência parental no

comportamento dos adolescentes faz-se necessário, assim, esse estudo teve como objetivo avaliar os fatores associados à parentalidade e a influência no comportamento sedentário de adolescentes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento do Estudo

Este estudo faz parte do Projeto PIBEMoC: “Pesquisa de Intervenção de Base Escolar de Montes Claros”. O projeto PIBEMoC foi desenvolvido em 4 etapas: alunos, professores, ambientes e pais. O presente estudo compreende a etapa com os pais.

Trata-se de uma pesquisa do tipo transversal, quantitativa e analítica.

Cenário do estudo

Este estudo foi realizado em Montes Claros, norte do estado de Minas Gerais, Brasil. A cidade possui uma população estimada pouco superior a 400 mil habitantes, e é o principal polo urbano da região.

O Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDH-M) é de 0,77 (IBGE, 2010), o que contrasta com outras cidades da região, predominantemente mais carentes. A cidade é referência regional para os principais setores da economia, incluindo a prestação de serviços de saúde.

População e Amostra

A população foi constituída por um dos pais ou responsáveis dos 729 adolescentes participantes do PIBEMoC - Etapa Pré-Intervenção, com idades entre 14 e 17 anos, devidamente matriculados no 1º ano do Ensino Médio na Escola Estadual Professor Hamilton Lopes, Escola Estadual Levi Durães Peres, Escola Estadual Plínio Ribeiro e Escola Estadual Augusta Valle, localizadas no município de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil, no ano de 2024.

Foi realizado um convite aos responsáveis pelos adolescentes que participaram do projeto PIBEMoC e a adesão à pesquisa se deu pela anuência voluntária de cada participante.

Foram considerados como critérios de elegibilidade para a pesquisa, todos os pais dos adolescentes do primeiro ano, de ambos os sexos, regularmente matriculados nas escolas

selecionadas. Foram excluídos da pesquisa, os pais ou responsáveis que não forneceram o consentimento para participar da pesquisa; pais ou responsáveis de adolescentes que não puderam ser localizados após três tentativas de contato.

Procedimentos

Inicialmente, os adolescentes participantes do PIBEMoC foram visitados pelos pesquisadores nas respectivas escolas, onde receberam uma explicação sobre o estudo e sua importância, visando sensibilizá-los sobre a etapa de participação junto aos pais. Foram encaminhados para os líderes de cada turma um informe sobre esta etapa da pesquisa e um convite para a participação dos adolescentes.

Foi ressaltado o caráter voluntário da participação, esclarecendo que não houve obrigatoriedade em integrar a pesquisa. Em um segundo momento, após os esclarecimentos necessários, foi solicitado aos estudantes um contato para identificação dos pais e/ou responsáveis, permitindo a aplicação do questionário online direcionado a essa etapa da pesquisa.

Os pais dos adolescentes escolares participantes do PIBEMoC foram contactados e, junto com o convite para participação, receberam um vídeo explicativo contendo esclarecimentos detalhados sobre os objetivos e procedimentos do estudo, podendo ser visualizado no link: <https://drive.google.com/file/d/13JK7SHBk2nW291y44vuUwl_rafi4oPwl/view?usp=drivesdk>. Este material audiovisual foi elaborado com o intuito de facilitar a compreensão e proporcionar maior transparência em relação à pesquisa.

Após o envio do convite e do vídeo, os pais foram convidados a responder um questionário online abordando suas características sociodemográficas, de estilo de vida e saúde. Os dados foram coletados no segundo semestre de 2024.

Instrumentos de coleta de dados direcionados aos pais

O desfecho do presente estudo foi a atividade física e o comportamento sedentário. Adotou-se para o cálculo de atividade física a recomendação da OMS, que considera a somatória do tempo de “atividade física por

semana”, segundo a prática de caminhada, atividades moderadas e atividades vigorosas.

O questionário da pesquisa utilizado inclui instrumentos de pesquisas de base populacional, com validação para a população estudada. No presente estudo, foi analisada a variável dependente “Atividade física” por meio do Questionário internacional de Atividade Física - IPAQ (versão curta), o IPAQ é um questionário proposto pela Organização Mundial da Saúde para avaliação da atividade física em nível mundial validado no Brasil (Matsudo e colaboradores, 2001).

No presente estudo, a atividade física foi avaliada pelo IPAQ por questão sobre o tempo médio gasto em atividades físicas por semana (caminhadas, atividades moderadas e atividades vigorosas). Consideramos como ativos os responsáveis pelos adolescentes que cumpriram as recomendações de atividade (a) vigorosa: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou (b) moderada ou caminhada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou (c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa). Para o comportamento sedentário foi avaliado a partir da variável “Prevalência do nível de atividade física” (se sedentário, insuficientemente ativo e ativo).

Além disso, foram avaliadas as seguintes características sociodemográficas: sexo (masculino/feminino), idade, escolaridade materna (ensino fundamental incompleto, ensino fundamental completo, ensino médio completo e ensino superior completo), arranjo familiar (não mora com pai nem mãe, mora com apenas pai ou mãe, mora com ambos os pais), cor da pele (branca, preta, amarela, parda e indígena), situação conjugal (casado ou vivendo com o parceiro, divorciado, desquitado ou separado judicialmente, viúvo e solteiro); renda familiar (menor que 1 salário mínimo, entre 1 até 2 salários mínimos, acima de 2 até 4 salários mínimos e maior do que 4 salários mínimos).

Análise de dados

Foram realizadas análises descritivas para caracterizar a população de estudo, cujas variáveis categóricas foram sumarizadas através de frequência absoluta e relativa e as variáveis numéricas por meio de médias.

Em seguida, estimaram-se as prevalências do tempo médio gasto com atividade física e o nível de atividade física em

função de todas as covariáveis do estudo. Os dados obtidos foram categorizados e processados eletronicamente através do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®) versão 20.0 para Windows®.

Considerações éticas

A pesquisa atende aos preceitos que determinam a resolução 466 de 2012, que regulamenta pesquisas envolvendo seres humanos (Brasil, 2012).

O Projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, com parecer 5.478.314/2022. Os participantes foram informados sobre a metodologia do estudo, seus objetivos e confiabilidade das informações e utilizado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi lido e assinado pelos pais e/ou responsáveis dos adolescentes antes da coleta de dados. A pesquisa foi autorizada pela Secretária de Estado e de Educação de Minas Gerais, Termo de Concordância da Instituição (TCI) assinado pelo gestor.

Os pais participantes da pesquisa receberam um material para conscientização sobre hábitos de vida saudável. Este material está publicado e disponível em: <https://www.nupese.unimontes.br/projeto-pibemoc/>.

RESULTADOS

Foram avaliados dados de 163 responsáveis pelos adolescentes das escolas selecionadas da cidade de Montes Claros, MG, Brasil. A maioria dos responsáveis tinha menos de 60 anos de idade, (86,6%) era do sexo feminino e (13,4%) do sexo masculino, (53,4%) afirmaram ter concluído o ensino médio, (81,0%) se autodeclararam de cor não brancos (negra, parda, amarela, indígena), (69,3%) afirmaram ser casados ou viverem com um (a) parceiro e (82,2%) afirmaram possuir renda igual ou superior a um salário-mínimo.

Na Tabela 1 são observados os percentuais de caracterização sociodemográfica dos responsáveis pelos adolescentes.

Nota-se, com essas informações, um grupo predominantemente feminino, com nível educacional intermediário, grande diversidade racial e relativa estabilidade econômica e conjugal. Estes fatores podem influenciar

diretamente nas práticas de cuidado, rotina familiar e adesão a comportamentos relacionados à saúde.

O tempo médio gasto em atividade física foi avaliado através do IPAQ (versão curta) e pode ser observado na Tabela 2.

A atividade favorita pelos responsáveis foi a caminhada a qual, apresentou uma média de 332,62 minutos por semana e as com menor prevalência foram as atividades físicas vigorosas com 243,61 minutos por semana.

Tabela 1 - Caracterização sociodemográfica dos responsáveis pelos alunos da rede pública de ensino da cidade de Montes Claros, MG. Projeto PIBEMoC, 2024 (n=163).

Variável	n ^a	%
Sexo		
Masculino	22	13,4
Feminino	141	86,6
Idade		
Até 59	158	96,9
60 anos ou mais	05	3,1
Escolaridade		
Analfabeto/E. Fundamental I incompleto	07	4,3
E. Fundamental completo	36	22,1
E. Médio	87	53,4
E. Superior	33	20,2
Cor da pele/raça (autodeclarada)		
Branca	31	19,0
Não branca (negra, parda, amarela, indígena)	132	81,0
Situação conjugal		
Casado ou vivendo com um(a) parceiro(a)	113	69,3
Divorciado, separado, desquitado	22	13,5
Viúvo	01	0,6
Solteiro	27	16,6
Renda		
< 1 SM ^b	29	17,8
≥ 1 SM	134	82,2

^ao n total pode sofrer alterações devido à ausência de respostas; ^bSM: salário-mínimo

Tabela 2 - Tempo médio gasto em atividades físicas por semana de acordo com o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão curta. Projeto PIBEMoC, 2024.

Variáveis	Média (DP)	Min-Máx
Minutos em atividade física por semana		
Caminhada	332,62 (451,21)	10-3360
Atividades moderadas	301,92 (254,97)	10-1260
Atividades vigorosas	243,61 (194,52)	10-1050

DP: desvio padrão

Nesta perspectiva, pode-se verificar que os pais praticam mais do que o mínimo de atividade física recomendado em todas as atividades propostas. Esse comportamento pode indicar um bom comprometimento com a saúde física, o que pode contribuir para a criação de um ambiente familiar mais saudável e fisicamente ativo.

No Quadro 1 foi avaliado o tempo médio diário em comportamento sedentário durante a semana de acordo com a idade. Pode-se notar que os responsáveis com menos de 60 anos apresentaram uma média de 3,86 horas de comportamento sedentário e os responsáveis com idade igual ou superior a 60 anos tiveram uma média de 5,09 horas.

Nesse sentido, pode ser observado que, a maioria dos responsáveis possuem menos de 60 anos de idade e apresentam, em média, menos de 4 horas por dia de comportamento sedentário. Isso indica que,

mesmo estando dentro da faixa etária considerada ativa, grande parte deles ainda têm hábitos sedentários que podem afetar sua saúde a longo prazo.

Quadro 1 - Tempo médio diário em comportamento sedentário durante a semana, de acordo com a idade.

Variáveis	Tempo médio em comportamento sedentário (horas/dia)
Idade	Média (DP)
Até 59 anos	3,86 (2,23)
≥ 60 anos	5,09 (4,43)

DISCUSSÃO

Pode-se observar maior participação do sexo feminino (86,6%), o que demonstra ainda uma grande predominância das mulheres no papel de cuidado dos filhos, podendo recair sobre elas a preocupação com todos os âmbitos da vida dos seus dependentes. Os resultados desse estudo corroboram com estudo realizado com mães em um município paraibano realizado, por Lira da Silva e colaboradores (2022).

Esses resultados sugerem a necessidade de maior participação dos pais do sexo masculino no cuidado dos filhos.

Com relação à idade (96,9%) dos participantes tinham até 59 anos de idade, ou seja, todos em idade ativa, o que indica uma tendência maior em participar da rotina dos adolescentes.

Essa observação é semelhante ao apontado pelo Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (Peixoto e colaboradores, 2018), o qual informaram que os adultos mais velhos tendiam a diminuir sua prática de atividade física conforme envelheciam, principalmente as mulheres e os indivíduos de baixa escolaridade.

Na presente pesquisa, mais de 75% dos responsáveis participantes apresentam um nível de escolaridade de no mínimo 9 a 12 anos de estudo. Esse fato pode influenciar o acesso a informações sobre os benefícios da atividade física e dificultar a implementação de hábitos saudáveis no cotidiano.

Estudo realizado em Criciúma, Santa Catarina, Brasil, com a população criciumense, indicou que adultos com maior nível de escolaridade tem maior probabilidade de chegar aos níveis de atividade física semanal recomendados (Morais e colaboradores, 2022).

Ademais, um estudo de Santana e colaboradores (2021) que utilizaram dados da pesquisa Pense apontou que escolares com mães com maior escolaridade tiveram 15% menos chances de serem inativos e 21% mais chance de serem sedentários, comparados aos filhos de mães com menor escolaridade.

Pode contribuir para a explicação desse fato, o fato de que a escolaridade pode favorecer com a melhoria da renda, sugerindo que adolescentes com mães cujo nível de escolaridade é maior têm maiores condições socioeconômicas, que por sua vez possibilita maior acesso a atividade física.

Em contrapartida, estudo de Oliveira e colaboradores (2010), realizado com escolares no município de São Luís-MA, demonstra que a condição socioeconômica favorece o acesso aos recursos tecnológicos, o que contribui para o aumento do sedentarismo.

Outro estudo realizado na Finlândia com o público adulto (Kari e colaboradores, 2020), revelaram que indivíduos com alto nível de escolaridade relataram maiores níveis de atividade física no lazer, apresentaram mais passos aeróbicos por dia e menos passos totais por dia que os indivíduos menos instruídos. Esses resultados reforçam que a educação leva a maior prática de atividade física, neste caso, principalmente no lazer.

Quanto à cor da pele, 81% dos participantes se autodeclararam da cor não branca. Populações não brancas, historicamente, enfrentam maiores barreiras sociais e econômicas que podem impactar o acesso a recursos de lazer e práticas de atividade física. No estudo realizado com dados da Pesquisa Nacional de Amostra por Domicílios - PNAD, no ano de 2015, Silva e colaboradores (2018) apresentaram dados afirmando que a população branca era mais

ativa que a população negra, o que torna necessário a criação de políticas públicas para atender esse público.

Mais da metade da amostra informou ser casada ou viver com algum parceiro, o que leva a entender que esses casais vivem na mesma casa com os adolescentes. Isso pode ser considerado um fator de incentivo ao comportamento ativo dos filhos, como sugerido nos dados da pesquisa de Souza e colaboradores (2024), na PeNSE, edição de 2019, os quais demonstram que adolescentes que conviviam com somente um dos pais apresentaram maior comportamento sedentário.

No presente estudo 82,2% dos responsáveis informaram ter renda igual ou superior a um salário-mínimo. Dados semelhantes foram apresentados no estudo realizado com adolescentes em uma cidade no sul do Brasil, o qual revelou que mais da metade dos adolescentes se deslocava de forma passiva para escola e pertenciam a famílias com renda familiar superior a cinco salários-mínimos (Pinto e colaboradores, 2020).

Nesse sentido, observa-se que a renda familiar pode impactar diretamente tanto no tempo de comportamento sedentário dos adolescentes, quanto nas opções do que pode ser feito para reduzir e evitar este comportamento.

Além deste, um outro estudo realizado na Coreia com dados da Pesquisa de Comportamento de Risco Juvenil da Coreia (Lee e colaboradores, 2023), apontaram que adolescentes que tinham maior nível econômico praticavam mais atividade física vigorosa, além de menor tempo de comportamento sedentário atendendo a diretriz de duas horas por dia.

Outro ponto interessante pode ser observado em estudo realizado em Petrolina-PE por Soares e Morais (2024), em que as crianças de famílias que possuíam renda de até um salário-mínimo não ultrapassavam o tempo de duas horas em frente às telas, enquanto as famílias com renda superior a até cinco salários-mínimos ultrapassavam esse tempo.

Tal fator também foi observado no estudo de Mohammed, Tesfahun e Mohammed (2020) com adolescentes do ensino médio na cidade de Debre Berhan na Etiópia, o qual revelou que assistir Vídeo/TV foi o que mais contribuiu para o comportamento sedentário dos adolescentes, além de outros

comportamentos em frente as telas. Esse tempo dispendido em telas está positivamente associado a renda familiar mais alta.

O Ministério da Saúde brasileiro recomenda que a população adulta pratique no mínimo 150 minutos de atividade física moderada por semana, os resultados do presente estudo revelaram que os pais dos adolescentes praticavam, em média, mais de 300 minutos semanais tanto na caminhada quanto nas atividades moderadas, o que pode gerar certa influência nos adolescentes. Um estudo feito com crianças pré-escolares na cidade de Recife-PE, apontou que os filhos de pais que relataram praticar atividade física tiveram uma predominância menor do baixo nível de atividade física (Wanderley Júnior e colaboradores, 2013).

Em relação ao tempo médio em comportamento sedentário dos responsáveis, foi observado que 96,9% têm até 59 anos de idade e apresentam 3,86 horas de comportamento sedentário por dia, isto é, a maioria não é considerada idosa e já possui um hábito que pode ser prejudicial a sua saúde. Se esse tipo de conduta não for alterado essa população pode adquirir múltiplas doenças que se relacionam ao sedentarismo, como por exemplo, hipertensão e diabetes.

Da mesma forma, um estudo realizado com dados da Pesquisa Nacional de Saúde, no ano de 2019, evidenciou que idosos que passavam mais de três horas em comportamento sedentário tinham mais chances de apresentar multimorbidades do que os que apresentavam menos de três horas de atividades (Cândido e colaboradores, 2022).

É interessante apontar também de acordo com o estudo sobre Estudo sobre Envelhecimento Global e Saúde do Adulto, realizado na China, Gana, Índia, México, Rússia e África do Sul entre 2007 e 2010, por Smith e colaboradores (2020), o significativo aumento de chance para o desenvolvimento de sarcopenia quando se aumenta o tempo de comportamento sedentário em idosos com idade igual ou superior a 65 anos.

Os resultados do presente estudo devem ser analisados considerando algumas limitações. A primeira limitação refere-se à forma como a atividade física foi avaliada, a partir do autorrelato dos participantes via questionário online, o que pode contribuir para a omissão ou confusão em relação a alguns dados.

De qualquer forma, a supervisão parental foi relatada a partir da percepção dos próprios pais e ou responsáveis pelos alunos. Ainda que os pesquisadores tenham ofertado contato telefônico para esclarecimento de dúvidas, não há como afirmar se os respondentes conseguiram saná-las satisfatoriamente.

Outro ponto importante a ser levado em conta é a amostra representativa, ainda que a pesquisa tenha sido realizada apenas com pais ou responsáveis dos adolescentes matriculados em escolas da rede pública, sendo necessárias outras pesquisas com públicos de diferentes instituições escolares.

Contudo, a realização desse estudo revela a sua importância para monitorar comportamentos relacionados à baixa prática de atividade física e ao sedentarismo entre os pais, responsáveis e os próprios adolescentes.

CONCLUSÃO

O estudo evidenciou que os pais dos adolescentes são em sua maioria fisicamente ativos, pois praticam, em média, mais do que os 150 minutos de atividade física semanal recomendada. Entretanto, ainda apresentam um comportamento sedentário, já que afirmaram ter mais de 3 horas de comportamento sedentário por dia. Os dados apontaram que os participantes não são inativos fisicamente, isto é, não praticam menos que o mínimo recomendado.

Apesar disso, os pais ou responsáveis pelos adolescentes ainda possuem um comportamento sedentário por passar muitas horas do dia em alguma atividade em que não há gasto energético significativo.

Diante disso, o estudo reforça a importância da parentalidade na influência sobre o comportamento ativo dos adolescentes, destacando o papel dos responsáveis como modelo na adoção de hábitos saudáveis.

Conclui-se que é de suma importância que os pais e outros responsáveis e os adolescentes tenham noção de como podem influenciar uns aos outros, tanto para comportamentos positivos quanto para comportamentos negativos.

Nesse sentido, é necessário fortalecer medidas e ações que incentivam e mobilizam à adoção de hábitos mais saudáveis, voltadas para mudanças de comportamento para

qualidade de vida e saúde dos adolescentes e da própria unidade familiar.

AGRADECIMENTOS

Pesquisa financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais - FAPEMIG Edital N° 009/2022 (processo n°: APQ- 02988-22).

REFERÊNCIAS

1-Brasil. IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no Brasil. Agência Brasil>.

2-Brasil. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. - Brasília: Ministério da Saúde. 2021. 54 p.: il. Modo de acesso: World Wide Web: guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

3-Brasil. Conselho Nacional de Saúde (Brasil). Resolução n° 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, 2012. Disponível em: <http://www.conselho.saude.gov.br/webcomissoes/conep/index.html>. Acesso em 17/09/2024.

4-Brasil. Ministério da Saúde. Brasil. Comportamento Sedentário. 2023. Disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/comportamento-sedentario> >. Acesso em: 24/10/2024.

5-Brasil. Ministério da Saúde. Brasil. Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo. 2019. Disponível em: < <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2019/abril/tres-em-cada-cem-mortes-no-pais-podem-ter-influencia-do-sedentarismo> >. Acesso em: 09/10/2024.

6-Cândido, L.M.; Wagner, K J.P.; Costa, M.E.D.; Pavesi, E.; Avelar, N.C.P.D.; Danielewicz, A. L. Comportamento sedentário e associação com multimorbidade e padrões de multimorbidade em idosos brasileiros: dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2019. Cadernos de saude publica. Vol. 38. Num. 1. 2022. p. e00128221.

- 7-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censo Demográfico 2010: Montes Claros-MG. Disponível em: IBGE. Acesso em: 30/10/2024.
- 8-Kari, J.T.; Viinikainen, J.; Böckerman, P.; Tammelin, T.H.; Pitkänen, N.; Lehtimäki, T.; Pahkala, K.; Hirvensalo, M.; Raitakari, O.T.; Pehkonen, J. Education leads to a more physically active lifestyle: Evidence based on Mendelian randomization. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. Vol. 30. Num. 7. 2020. p. 1194-1204.
- 9-Klinger, D.; Plener, P.L.; Marboe, G.; Karwautz, A.; Kothgassner, O.D.; Dienlin, T. Exploring the relationship between media use and depressive symptoms among gender diverse youth: findings of the Mental Health Days Study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. Vol. 18. Num. 1. 22 ago. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00797-x>.
- 10-Lee, H.; Choi, H.; Koh, S.B.; Kim, H.C. Trends in the effects of socioeconomic position on physical activity levels and sedentary behavior among Korean adolescents. *Epidemiology and health*. Vol. 45. 2023. p. e2023085.
- 11-Lira da Silva, M.S.; Soares Dantas, M.C.; Souto Araújo, J.P.; Faria de Andrade, L.D.; Marcos de Lima, G.B.; Carvalho de Brito Santos, N.C.; Vieira Lordão, A.; Figueiredo da Silva Pascoal, F. Um olhar além da beleza da maternidade: Burnout materno. *Saúde Coletiva*. Vol. 12. Num. 83. 2022. p. 12116-12127.
- 12-Matsudo, S.; Araújo, T.; Marsudo, V.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L. C.; Braggion, G. Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq): Estudo de Validade E Reprodutibilidade No Brasil. *Rev Bras Atividade Física Saúde*. Vol. 6. Núm. 2. p.5-18. 2001.
- 13-Mohammed, O. Y.; Tesfahun, E.; Mohammed, A. Magnitude of sedentary behavior and associated factors among secondary school adolescents in Debre Berhan town, Ethiopia. *BMC public health*. Vol. 20. Núm. 1. p. 86. 2020.
- 14-Morais, G. L.; Rech, C. R.; Schäfer, A. A.; Meller, F. O.; Farias, J. M. Nível de atividade física de adultos: associação com escolaridade, renda e distância dos espaços públicos abertos em Criciúma, Santa Catarina. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. Vol. 44. 2022.
- 15-Oliveira, T. C.; Silva, A. A. M.; Santos, C. J. N.; Silva, J. S.; Conceição, S. I. O. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. *Revista de saúde pública*. Vol. 44. Núm. 6. p. 996-1004. 2010.
- 16-OMS. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: at a glance. Genebra: Organização Mundial da Saúde. 2020.
- 17-Peixoto, S. V. Mambrini, J. V. de M.; Firmo, J. O. A.; Loyola Filho, A. I.; Souza Junior, P. R. B.; Andrade, F. B.; Lima-Costa, M. F. Physical activity practice among older adults: results of the ELSI-Brazil. *Revista de saude publica*. Vol. 52Suppl 2. Núm. Suppl 2. p. 5s. 2018.
- 18-Pinto, A. A.; Silva, D.A.S.; Silva, K.S.; Felden, E.P.G.; Pelegrini, A. Inatividade física no deslocamento para a escola e fatores associados em adolescentes de uma cidade do Sul do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 34. Num. 1. 2020. p. 123-132. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/1807-5509202000010123>.
- 19-Rocha, B.M.C.; Goldbaum, M.; César, C.L. G.; Stopa, S.R. Comportamento sedentário na cidade de São Paulo: ISA-Capital 2015. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. Vol. 22. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190050>.
- 20-Sanseverino, M.A.; Weide, J.N.; Silberfarb, M.S.A influência da família na atividade física de crianças e adolescentes: revisão Integrativa da Literatura/ The family influence on children and adolescents' physical activity: an Integrative Review of the Literature. *Brazilian Journal of Health Review*. Vol. 5. Num. 2. 2022. p. 4578-4594. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n2-048>.
- 21-Santana, C.P.; Nunes, H.A.S.; Silva, A.N.; Azeredo, C.M. Associação entre supervisão parental e comportamento sedentário e de inatividade física em adolescentes brasileiros. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 26. Num. 2. 2021. p. 569-580. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.07272019>.

22-Silva, A.M.R.; Santos, S.V.M.; Lima, C.HF.; Lima, D.J.P.; Robazzi, M.L.C.C. Fatores associados à prática de atividade física entre trabalhadores brasileiros. Saúde em Debate. Vol. 42. Num. 119. 2018. p. 952–964.

23-Silva, R.M.A.; Andrade, A.C.S.; Caiaffa, W.T.; Bezerra, V.M. Coexistência de comportamentos de risco à saúde e o contexto familiar entre adolescentes brasileiros, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar-2015. Revista Brasileira de Epidemiologia. Vol. 24. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720210023>.

24-Smith, L.; Tully, M.; Jacob, L.; Blackburn, N.; Adlakha, D.; Caserotti, P.; Soysal, P.; Veronese, N.; Sánchez, G.F.L.; Vancampfort, D.; Koyanagi, A. The association between sedentary behavior and sarcopenia among adults aged ≥ 65 years in low- and middle-income countries. International journal of environmental research and public health. Vol. 17. Num. 5. 2020. p. 1708.

25-Soares, A.F.; Morais, J.F.V.N. Estado civil, renda mensal e imc dos pais: impactos na atividade física, tempo de tela e antropometria dos filhos. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia. Vol. 12. Num. 1. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.16891/2317-434x.v12.e1.a2024.pp3307-3315>.

26-Soares, C.A.M.; Leão, O.A. A.; Freitas, M.P.; Hallal, P.C.; Wagner, M.B. Tendência temporal de atividade física em adolescentes brasileiros: análise da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar de 2009 a 2019. Cadernos de Saúde Pública. Vol. 39. Num. 10. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311xpt063423>.

27-Souza, M.R.; Muraru, A.P.; Andrade, A.C.S.; Ferreira, M.G.; Rodrigues, P.R.M. A composição domiciliar está associada à presença de comportamentos de risco em adolescentes brasileiros? Revista brasileira de epidemiologia. Vol. 27. 2024.

28-Wanderley Júnior, R. S.; Hardman, C.M.; Oliveira, E.S.A.; Brito, A.L.S.; Barros, S.S.H.; Barros, M.V.G. Fatores parentais associados à atividade física em pré-escolares: a importância da participação dos pais em atividades físicas realizadas pelos filhos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Vol. 18. Num. 2. 2013. p. 205-214.

E-mail dos autores:

jessicathiellydantas@gmail.com.
evelinenogueiradecastro@gmail.com
carol_oliveira13@hotmail.com
rosaveloso9@gmail.com
lucineiapinho@hotmail.com
hannabacelar@gmail.com

Recebido para publicação em 28/05/2025

Aceito em 24/06/2025