



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROFESSOR BARROS ARAÚJO



GISLAYNE ARAÚJO LUZ

**TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES EM
UM INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ**

PICOS-PIAUÍ
2024

GISLAYNE ARAÚJO LUZ

**TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES EM UM
INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus* Professor Barros Araújo, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Orientador: Me. Ayla de Jesus Moura.

GISLAYNE ARAÚJO LUZ

L979t Luz, Gislayne Araujo.

Tempo de tela e nível de atividade física de adolescentes em um
instituto federal do Piauí / Gislayne Araujo Luz. - 2024.
45f.: il.

Monografia (graduação) - Universidade Estadual do Piauí -
UESPI, Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, Campus
Professor Barros Araújo, Picos - PI, 2025.

Orientador: Profa. Ma. Ayla de Jesus Moura.

1. Adolescente. 2. Atividade Física. 3. Sedentarismo. I. Moura,
Ayla de Jesus . II. Título.

CDD 796.07

GISLAYNE ARAÚJO LUZ

**TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES EM UM
INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Universidade Estadual do Piauí, *Campus* Professor Barros Araújo, como requisito para a obtenção do título de Licenciado(a) em Educação Física.

Aprovado em: 18/12/2024

Banca Examinadora:

Prof.^a. Me. Ayla de Jesus Moura – Orientador (a) / Presidente
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, *Campus* Professor Barros Araújo)

Prof.^a. Me. Edênia Raquel Barros Bezerra de Moura – Membro examinador
(Universidade Estadual do Piauí – UESPI, *Campus* Professor Barros Araújo)

Prof.^a. Dilma dos Santos Silva – Membro examinador
(Academia Maxx Gym, Fial Picos-PI)

Dedico ao meu pai e sua esposa pela força, aos meus irmãos pelo apoio, ao meu namorado pelo encorajamento, ao meu avô pela compreensão e à minha avó Francisca por todo o amor e dedicação em minha educação.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me guiar e fortalecer ao longo desta jornada acadêmica, sustentando-me nos desafios e iluminando meu caminho para que eu pudesse concluir este trabalho.

Ao meu pai e mãe e sua esposa, avô, irmãos e namorado, sou grata pelo amor, pela atenção, por acreditarem em meus objetivos e pelos esforços que me garantiram concluir esse sonho. À minha madrinha Cleidiane, pelo carinho, incentivo e encorajamento constantes. Aos familiares que estão distantes, agradeço pela torcida, afeição e amor transmitidos mesmo com a distância. À minha avó, especialmente, minha profunda gratidão por sua dedicação e amor incondicional.

À minha orientadora, Me. Ayla de Jesus Moura, agradeço pela orientação perspicaz, paciência e suporte fundamentais para o desenvolvimento desta pesquisa. Também sou profundamente grata à professora. Agradeço à banca avaliadora, composta pelas professoras Edênia Barros e Dilma Santos pelas valiosas contribuições, análises criteriosas e sugestões que enriqueceram este trabalho. E, aos professores que contribuíram para meu crescimento acadêmico, cada um teve papel importante em meu aprendizado.

Sou grata ao Campus Professor Barros Araújo pelo ambiente enriquecedor de aprendizado e aos colegas, especialmente minhas amigas Vanessa e Fabiana, pela motivação e inspiração ao longo do curso.

Agradeço também à psicóloga Celma, pela assistência emocional que me ajudou a manter o equilíbrio, e ao Dr. Marcos Antônio, pelo cuidado com minha saúde, essencial para meu bem-estar durante o percurso.

A todos, meu muito obrigada!

E à minha família: amo profundamente cada um de vocês!

*“O corpo é o instrumento do qual a mente
desenha suas ideias.”*

(Friedrich Nietzsche)

RESUMO

Este estudo investigou o tempo de tela e o nível de atividade física de adolescentes do Ensino Médio Integrado ao Técnico no Instituto Federal do Piauí – *Campus Picos*. A amostra foi composta por 55 adolescentes do curso de Informática, com idades entre 15 e 17 anos, sendo 33 (60%) do sexo feminino e 22 (40%) do sexo masculino. Para avaliar os níveis de atividade física, foi utilizado o *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A). O segundo questionário, baseado no Projeto Atitude (2022), mensurou o tempo médio diário gasto com dispositivos eletrônicos. Os dados foram analisados pela estatística descritiva simples por meio do *Google Forms*. Os resultados revelaram que a maioria dos participantes dedica pouco tempo a atividades como assistir TV, usar o computador ou jogar videogame, por outro lado, o uso de dispositivos móveis foi maior do que o de outros tipos de telas, com 50 (90,9%) dos adolescentes relatando uso intensivo (>2h) durante a semana. Quanto ao nível de atividade física, a maioria, 47 (85,45%), foram classificados como insuficientemente ativos e apenas 8 (14,55%) como suficientemente ativos fisicamente. Ademais, na literatura foi possível observar que o aumento no tempo de exposição a dispositivos eletrônicos está associado a uma diminuição no nível de atividade física. Os achados deste estudo ressaltam a importância de desenvolver políticas e intervenções educativas em ambientes escolares que promovam estilos de vida mais ativos e incentivem o uso equilibrado das tecnologias.

Palavras-chave: Adolescente. Atividade física. Tempo de tela.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS	10
2.1 Objetivo geral.....	10
2.2 Objetivos específicos.....	10
2.3 Hipótese.....	10
3 REVISÃO DE LITERATURA.....	11
3.1 Tempo de tela e sedentarismo	11
3.2 Impacto do uso de dispositivos eletrônicos na vida dos adolescentes.....	12
3.3 Benefícios da atividade física na saúde dos adolescentes.....	14
4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	16
4.1 O local de realização da pesquisa	16
4.2 Características da amostra	16
4.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa.....	16
4.3.1 <i>Critérios de Inclusão</i>	16
4.3.2 <i>Critérios de exclusão</i>	17
4.4 Método a ser utilizado.	17
4.4.1 <i>Coleta de dados</i>	17
4.5 Garantias éticas aos participantes da pesquisa	18
4.6 Critérios de encerramento ou suspensão de pesquisa.....	18
4.7 Divulgação dos resultados.	19
4.8 Análise de dados.....	19
4.9 Riscos e benefícios.	19
4.9.1 <i>Riscos</i>	19
4.9.2 <i>Benefícios</i>	20
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	21
6 CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS.....	26
ANEXOS.....	32
APÊNDICES	36

1 INTRODUÇÃO

O período da adolescência é marcado por importantes transformações biopsicossociais, sendo considerado um período de transição crucial no desenvolvimento humano. Esta fase envolve a desconstrução da infância, contribuindo para a maturação, independência, reorganização emocional, integração em grupos sociais e mudanças físicas (Brasil, 2017).

No âmbito social, é notável observar mudanças nas interações escolares, uma exploração das emoções, vontade de autonomia e independência em relação à família, além da propensão a experimentar novos comportamentos e vivências, muitas vezes acompanhados por dúvidas, ideias e conceitos estabelecidos. Assim, é importante entender a adolescência não apenas como uma fase de mudança, mas também como um período de crescimento e aprendizado significativo (Silva *et al.*, 2021). Nessa perspectiva, a adolescência constitui-se como uma fase única, na qual a pessoa deve ter maior atenção ao seu próprio bem-estar, qualidade de vida e identidade pessoal.

No entanto, com o passar do tempo e a criação de novas tecnologias, a globalização e o aumento da urbanização têm introduzido novos padrões na sociedade contemporânea. Atualmente, essa realidade parece estar relacionada à restrição das atividades realizadas fora de casa, o que leva à adoção de um estilo de vida sedentário, especialmente entre crianças e adolescentes, devido à modernização e acesso generalizado a essas tecnologias, no qual o uso das mídias digitais e das redes sociais causou uma mudança significativa na maneira como os adolescentes interagem com o mundo ao seu redor (Dias *et al.*, 2014; Oliveira *et al.*, 2016).

Nesse contexto, a globalização e o progresso tecnológico contribuem para a preocupação frequente da comunidade científica em relação ao acesso precoce a dispositivos eletrônicos, assim como aos efeitos dessa exposição no desenvolvimento cognitivo e nas habilidades sociais das gerações mais jovens. Essa preocupação é substanciada pelo entendimento de que o cérebro está em um estágio crítico de desenvolvimento durante a infância e a adolescência (Santos *et al.*, 2023).

O uso de várias telas por crianças e adolescentes tem crescido ao longo do tempo e se tornando cada vez mais precoce, com base no estudo de Lissak *et al.* (2018), mais de 75% das famílias possuem algum dispositivo eletrônico com acesso à *internet*. Esse dado demonstra a facilidade com que crianças e jovens conseguem acessar dispositivos móveis, seja para atividades do dia a dia, como trabalhos escolares, ou para entretenimento.

Por outro lado, embora sejam vários os benefícios proporcionados pelo acesso rápido à informação e comunicação oferecidos pela tecnologia, estudos recentes têm apontado uma relação entre o alto tempo de exposição às telas e distúrbios psicológicos em adolescentes. Na era atual, dominada pela tecnologia, o individualismo é prevalente, resultando na percepção dos indivíduos como entidades isoladas, enquanto as conexões interpessoais são menosprezadas. Esse fenômeno conduz inevitavelmente a um sofrimento psicológico profundo, manifestado através da solidão, depressão, dependências variadas, assim como ansiedade e estresse (Arcanjo, 2018).

O uso excessivo da tecnologia está associado ainda, a uma série de transtornos e potenciais doenças, podendo contribuir para o desenvolvimento de condições como obesidade, déficit de atenção, transtorno bipolar, psicose e ansiedade. Podendo influenciar na formação de comportamentos agressivos e até mesmo levar à demência digital, entre outros problemas (Teixeira, 2021).

Outrossim, o acesso aos dispositivos tecnológicos tem contribuído significativamente para o aumento do sedentarismo, especialmente devido ao aumento do tempo dedicado às telas (*TV, celulares, tablets*, jogos e redes sociais), principalmente entre indivíduos em idade escolar, crianças, jovens e adolescentes (Reuter *et al.*, 2019). Além disso, a realidade imposta pela pandemia da COVID-19 levou esses jovens estudantes a se afastarem das escolas e das rotinas de atividade física, resultando em um aumento ainda maior do tempo dedicado a comportamentos sedentários, representando um grande desafio para a saúde pública (Rodrigues *et al.*, 2020).

Dessa forma, este estudo se justifica pela importância de avaliar os hábitos de saúde dos adolescentes em relação ao tempo de tela e à atividade física. No contexto atual, em que o uso de dispositivos eletrônicos é prevalente entre os jovens, entender como isso influencia seu nível de atividade física é crucial para promover estilos de vida mais saudáveis. A partir disso, o objetivo desse estudo foi avaliar o tempo de tela e o nível de atividade física de adolescentes do Ensino Médio Integrado ao Técnico do Instituto Federal do Piauí- *Campus Picos*.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Avaliar o tempo de tela e o nível de atividade física de adolescentes do Ensino Médio Integrado ao Técnico do Instituto Federal do Piauí- *Campus* Picos.

2.2 Objetivos específicos

1. Identificar o tempo médio diário que os adolescentes matriculados nos cursos do Ensino Médio Integrado ao Técnico dedicam às telas eletrônicas;
2. Avaliar o nível de atividade física dos adolescentes, classificando-os de acordo com dados do Questionário de Atividade Física para Adolescentes;
3. Descrever os hábitos relacionados ao uso de telas e prática de atividade física entre os adolescentes, destacando possíveis padrões ou tendências por meio do grupo estudado e da literatura.

2.3 Hipótese

A hipótese deste estudo sugere que adolescentes matriculados em cursos do Ensino Médio Integrado ao Técnico passam grande parte do tempo diário em frente às telas eletrônicas, bem como que o nível de atividade física estará abaixo dos níveis recomendados pelas diretrizes de saúde. Também se acredita que mais tempo em frente às telas eletrônicas está associado à diminuição da prática de atividades físicas.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Tempo de tela e sedentarismo

O tempo de tela refere-se ao período em que uma pessoa passa diante de dispositivos como *smartphone*, *tablet*, computador e TV (Tremblay *et al.*, 2017). Já o comportamento sedentário é definido pela realização de atividades com um gasto energético inferior a 1,5 METs (equivalente metabólico da tarefa), enquanto a pessoa está sentada, reclinada ou deitada (Meneguci *et al.*, 2015; Tremblay *et al.*, 2017).

Nos últimos anos, a questão do uso de dispositivos eletrônicos e o acesso à mídia tem preocupado os profissionais na área da saúde. O tempo que as pessoas passam diariamente em frente a telas eletrônicas, seja assistindo televisão ou utilizando celulares, tornou-se um fator importante no aumento dos comportamentos sedentários (Jingjie *et al.*, 2022).

Este fenômeno é relevante como indicador de atividade sedentária, pois tende a substituir o tempo dedicado a atividades físicas pelo tempo gasto em frente aos dispositivos eletrônicos e navegando na *internet*. A suposição subjacente é que quanto mais tempo uma pessoa passa em frente à tela, menos provável ela é de se envolver em atividades que requerem gasto calórico (Schmid; Ricci; Leitzmann, 2015).

Conforme estabelecido no artigo 3 da Lei N: 8.069/1990 que trata do Estatuto da Criança e do Adolescente, são garantidos a esses grupos etários os direitos fundamentais para alcançarem um desenvolvimento físico, mental, moral, espiritual e social plenos (Brasil 1990). No entanto, o tempo dedicado às telas, seja para entretenimento ou estudo, pode promover inatividade e passividade, dificultando a aquisição de habilidades básicas, especialmente quando essa exposição ocorre desde cedo na vida da pessoa (Colman; Proença, 2020).

Alguns estudos apontam que aspectos socioeconômicos, ambientais e culturais, juntamente com as interações estabelecidas com o meio externo e os recursos materiais, têm uma influência direta e tangencial no desenvolvimento humano. Portanto, compreende-se que crianças expostas a déficits ou a um consumo excessivo de qualquer uma das redes de relacionamento e consumo relacionadas à vida humana pode experimentar ganhos ou perdas que terão reflexos em sua vida adulta (Gaíva *et al.*, 2018). A influência dos aspectos socioeconômicos na infância pode ter um impacto substancial nas direções que as trajetórias de vida adulta podem seguir, como abordado em pesquisas recentes (Smith; Jones; Garcia, 2023).

O sedentarismo e a falta de atividade física ainda representam um dos maiores desafios do século XXI (OMS, 2015), estando associados a uma variedade de doenças crônicas, mortalidade prematura e altos custos sociais e econômicos (Kruke, 2014; Pratt *et al.*, 2014). Portanto, é possível argumentar que estabelecer e manter o hábito de realizar atividade física regularmente é um fenômeno complexo, e que monitorar os níveis populacionais de atividade física e os fatores associados a ela é uma necessidade de redutante importância (Guthold *et al.*, 2018).

A falta de atividade física regular, seja no trabalho, esporte ou lazer, assim como a prática irregular, caracteriza um estilo de vida sedentário. Em termos mais específicos, é importante distinguir entre comportamento sedentário e sedentarismo. O primeiro é definido pela pouca atividade física e pelo baixo gasto de energia em situações nas quais os principais grupos musculares não são muito utilizados. Por outro lado, o sedentarismo é a ausência de atividade física intensa ou moderada por pelo menos 150 minutos por semana (Bruno, 2023).

No entanto, para os adolescentes, segundo as diretrizes específicas da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e da Organização Mundial da Saúde (OMS). Recomenda-se que crianças e adolescentes pratiquem atividade física por cerca de 60 minutos por dia, em média, variando entre intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana, com ênfase em exercícios aeróbicos, bem como atividades que contribuem para o fortalecimento dos músculos e ossos, pelo menos três dias por semana (OPAS; OMS, 2021).

É importante destacar que a prática regular de atividade física é fundamental para promover a saúde abrangente do indivíduo, independentemente da idade. No caso dos adolescentes, é essencial que as atividades sejam adequadas e prazerosas, levando em consideração as diferentes fases de crescimento e desenvolvimento pelas quais estão passando (ANSS, 2017).

3.2 Impacto do uso de dispositivos eletrônicos na vida dos adolescentes

Com o avanço tecnológico e a disseminação da *internet*, o acesso às telas tornou-se conveniente e generalizado na nossa sociedade contemporânea. Além disso, a exposição a diferentes tipos de telas, como celular, computador, televisão e videogames, começa desde cedo na infância, podendo chegar a até oito horas por dia (Domingues-Montanari, 2017).

Durante a pandemia do SARS-CoV-2, a OMS recomendou medidas de contenção do vírus, como quarentena, isolamento e distanciamento social (OMS, 2020; Francisco *et al.*, 2020).

Embora essas estratégias tenham sido essenciais para o controle da disseminação do vírus, resultaram no fechamento das escolas e na virtualização das aulas (Costa; Tocaria, 2020). Como consequência, houve um inevitável aumento na exposição de crianças e adolescentes a telas de computadores, *smartphones* e/ou *tablets* (Caffo; Asta; Scandroglio, 2021).

O mundo está passando por uma constante evolução, caracterizada pela "era da evolução tecnológica", na qual o uso das redes sociais está crescendo exponencialmente, adquirindo cada vez mais usuários e resultando em uma sociedade hiperconectada, que passa a maior parte do tempo na *internet* (Vermelho; Velho; Bertoncello, 2015). Apesar da importância da evolução tecnológica para o desenvolvimento e conhecimento da sociedade, a influência das mídias sociais pode dificultar a percepção da realidade da vida para os adolescentes, que ainda estão em fase de descoberta de si mesmos, influenciando suas decisões em relação à construção da vida adulta (França; Rabello; Magnago, 2019).

Nesse sentido, em um mundo altamente digitalizado, muitos jovens aprendem a socializar usando a internet, tornando crucial identificar e compreender as implicações do manuseio desses dispositivos, pois o manuseio inadequado pode resultar em impacto psicológico e comportamental. Tal circunstância pode incluir perda de controle sobre o uso da *internet*, sentimento de culpa, isolamento, ansiedade, depressão, baixa autoestima, conflitos familiares e declínio no desempenho escolar, os quais afetam diretamente a saúde biopsicossocial dos adolescentes, enfatizando a necessidade de medidas preventivas (Favotto *et al.*, 2019).

Um estudo realizado na China demonstrou que o uso de mídias sociais durante a adolescência, especialmente quando combinado com má qualidade do sono, pode representar um fator de risco que impacta negativamente na saúde mental dos jovens, estando associado à ansiedade (Alonzo *et al.*, 2021). Este transtorno, no contexto das mídias sociais, está intrinsecamente ligado ao medo de perder algo, levando os adolescentes a verificarem constantemente as mensagens recebidas (Karim *et al.*, 2020). Além disso, a prática e a dependência de jogos com conteúdo violento podem estimular a liberação do hormônio cortisol, contribuindo para o desenvolvimento ou agravamento de quadros de ansiedade e depressão (SBP, 2019).

O aumento do tempo gasto diante das telas pode resultar em problemas relacionados à saúde ocular, piora na qualidade do sono e diminuição da prática de atividade física. Além disso, pode prejudicar as relações interpessoais, uma vez que há uma maior utilização de

redes sociais e dispositivos eletrônicos como forma predominante de comunicação e socialização (Silva; Silva, 2017).

A excessiva hiperconectividade ou o intenso uso e exposição às telas podem representar sérios riscos para a integridade da pessoa. A *internet* oferece um vasto universo de exposição a diversos conteúdos, incluindo situações de violência, pornografia e *ciberbullying*. Problemas como má postura, sinais de ansiedade, alterações na atenção, comportamentos agressivos, irritabilidade, estresse, falta de concentração e mudanças de humor têm afetado crianças e adolescentes que mantêm uma rotina de superexposição à *internet* e às telas (Castro; Barboza, 2021; Santos; Damacena, 2020).

Por fim, ressalta-se a importância crucial de os pais e/ou responsáveis estarem conscientes e monitorarem a exposição das crianças e adolescentes aos dispositivos eletrônicos e às redes sociais, devido aos diversos fatores negativos mencionados anteriormente. É fundamental que crianças e adolescentes sejam incentivados a praticar exercícios físicos, atividades ao ar livre e brincadeiras ativas que promovam interações sociais e estimulem seu desenvolvimento neurocognitivo, para que não se tornem dependentes dos dispositivos eletrônicos e não sofram os danos associados ao vício no uso desses aparelhos (SBP, 2019).

3.3 Benefícios da atividade física na saúde dos adolescentes

Segundo dados da OMS (2022), a prática regular de atividade física pode resultar em melhorias na condição física, proporcionar benefícios cognitivos, reduzir a gordura corporal e contribuir para a saúde do coração, do metabolismo, dos ossos e da saúde mental. Desse modo, a prática regular de exercícios físicos é fundamental para promover e prevenir problemas de saúde, melhorando a aptidão física, incluindo aspectos motores e ajudando a regular e manter aspectos fisiológicos e bioquímicos. Diante dessa realidade, é evidente a importância de os jovens se engajarem em atividades físicas e exercícios de forma consistente (Ribeiro *et al.*, 2020).

Da mesma forma desempenha também um papel no desenvolvimento da pessoa, exercendo uma influência positiva em diversos aspectos de sua vida. Inúmeras pesquisas têm destacado os benefícios significativos associados à atividade física para o desenvolvimento físico, cognitivo, emocional e social. Nesse contexto, esta revisão teórica tem como objetivo explorar a relação entre atividade física e desenvolvimento individual, investigando as diversas áreas em que essa conexão pode ser observada (Azevedo *et al.*, 2019).

Estudos ressaltam o potencial da atividade física na prevenção de doenças mentais, na redução dos efeitos de estados negativos como estresse e depressão e no estímulo de emoções positivas. Sob a perspectiva social, a atividade física pode ser considerada um importante capital social, pois promove melhorias na saúde física e mental da população, com baixos custos financeiros (Peixoto, 2021). A prática regular de atividade física pode trazer diversos benefícios mentais para os jovens, como a redução da ansiedade e outros aspectos negativos, promovendo uma sensação de bem-estar e melhorando a qualidade de vida (Leão, 2022).

Para os adolescentes, é importante realizar atividades físicas que promovam o desenvolvimento muscular, a coordenação motora e a saúde cardiovascular. Exemplos como corrida, natação, dança, musculação leve, yoga e esportes coletivos como futebol, basquete e vôlei. Além disso, atividades ao ar livre podem beneficiar a saúde mental, proporcionando bem-estar e reduzindo o estresse. A atividade física faz parte do cotidiano e traz uma série de benefícios, incluindo controle de peso, melhora na qualidade de vida, no humor, na disposição, na interação com outras pessoas e com o ambiente (Brasil, 2021).

Outrossim, a atividade física também desempenha um papel fundamental na manutenção fisiológica, corporal e cognitiva em todas as fases da vida, representando uma opção não medicamentosa na prevenção de doenças e um importante fator psicossocial (Oliveira; Cruz; Silva, 2021). Esses benefícios para a saúde cardiovascular e metabólica são amplamente reconhecidos na literatura, em que a prática regular de atividade física está associada a uma redução nos níveis de pressão arterial, incidência de diabetes, alterações lipídicas e risco de doença arterial coronariana e outros eventos cardiovasculares (Pitanga *et al.* 2018).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define atividade física como "qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto de energia" (OMS, 2020). Para adolescentes, a OMS recomenda pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente para melhorar a saúde cardiovascular, muscular e óssea, além de reduzir o risco de doenças não transmissíveis e depressão (OMS, 2020).

As normativas do Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2014) recomendam atividade física vigorosa, exercícios de resistência e atividades para a saúde óssea dos adolescentes. Estudos indicam que 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa melhoram a saúde mental e física em crianças e adolescentes (OMS, 2020). Por outro lado, maiores períodos de comportamento sedentário estão correlacionados ao aumento da adiposidade, piora da saúde cardiometabólica, menor aptidão física, comportamento pró-social reduzido e diminuição do tempo total de sono (Camargo; Anez, 2021).

4 MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 O local de realização da pesquisa

A pesquisa foi conduzida no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí - IFPI, *Campus Picos*, localizado na Av. Pedro Marques de Medeiros, S/N, Bairro Pantanal, Picos - PI, CEP: 64605-50. Trata-se de uma escola técnica federal de ensino de educação básica, onde são oferecidas etapas de formação para o Ensino Médio e EJA - Educação para Jovens e Adultos. O *Campus Picos* oferece cursos técnicos de nível médio na modalidade integrada ao ensino médio, com média de 150 alunos matriculados nas turmas de Informática. Além disso, a instituição oferece cursos superiores e pós-graduação.

4.2 Características da amostra

A amostra foi constituída por 55 estudantes regularmente matriculados no ensino médio integrado ao técnico na área de Informática do IFPI, incluindo participantes de ambos os sexos e com faixa etária entre 15 e 17 anos. A escolha do grupo considerou a conveniência de acesso e o interesse em analisar hábitos de tela e níveis de atividade física com adolescentes ligados à tecnologia, garantindo foco e uniformidade nos dados.

4.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes da pesquisa

4.3.1 *Critérios de Inclusão:*

Para participação na pesquisa, os alunos atenderam aos requisitos elencados a seguir:

- Estavam regularmente matriculados no ensino médio integrado ao técnico;
- Participavam de turmas que tinham a disciplina de Educação Física como componente curricular;
- Possuíam faixa etária compreendida entre 14 e 17 anos;
- Apresentaram consentimento informado dos pais ou responsáveis para participação na pesquisa;
- Assinaram o termo de assentimento, aceitando a participação na pesquisa;
- Disponibilizaram-se para realizar a coleta de dados conforme programado pela pesquisa.

4.3.2 Critérios de exclusão:

- Alunos que não responderam aos questionários em sua totalidade, a fim de garantir a consistência das informações coletadas.

4.4 Método utilizado

Para investigar o nível de atividade física (NAF), foi utilizado o Questionário de Atividade Física para Adolescentes (PAQ-A) (Kowalski *et al.*, 1997) (ANEXO A), em sua versão brasileira traduzida, adaptada e validada por Guedes G. e Guedes (2015). O PAQ-A foi composto por oito itens que apresentaram uma escala de resposta de cinco pontos, o que permitiu estabelecer uma pontuação equivalente ao NAF, computada a partir da média aritmética de cada item. A classificação dos participantes em “insuficientemente ativo” e “suficientemente ativo” foi realizada por meio do ponto de corte de 2,75, conforme preconizado por Benítez-Porres *et al.* (2016).

Para investigar o tempo de tela (TTL), foi realizada uma pesquisa utilizando um instrumento autorreferido (APÊNDICE D), baseado no questionário do Projeto Atitude (2022). O tempo médio diário em horas, gasto com aparelhos eletrônicos durante 7 dias da semana, foi pontuado, levando em consideração os dias em aula (segunda a sexta-feira) e o final de semana (sábado e domingo) da última semana anterior à coleta. O questionário continha perguntas relacionadas ao tempo gasto utilizando TV, videogames, celular e computador (incluindo *tablets*, *iPads* e outros tipos de computadores portáteis). Posteriormente, esses dados foram classificados em duas categorias, conforme estabelecido pela Academia Americana de Pediatria (2013): 1) pouco tempo em frente à tela (< 2 horas diárias) e 2) muito tempo em frente à tela (≥ 2 horas diárias).

Os questionários foram transcritos para o *Google Forms* como alternativa para recrutar uma maior quantidade de participantes. Assim, foi criado um grupo no *WhatsApp* com todos os alunos que demonstraram interesse em participar, para envio do link dos formulários, bem como recurso para eventuais dúvidas.

4.4.1 Coleta de dados

A coleta de dados ocorreu em três dias, no formato online, via *WhatsApp* e via *Google forms*, conforme apresentada no quadro abaixo:

Quadro 1 – Cronologia da coleta da pesquisa

Data	Etapas	Local	Instrumentos	Pesquisador
<i>17 de Setembro</i>	01	Via <i>WhatsApp</i>	Apresentação da pesquisa;	Gislayne Araújo Luz
<i>25 de Setembro à 08 de Outubro</i>	02	Via <i>google forms</i>	Assinatura dos termos de consentimento e assentimento;	Gislayne Araújo Luz
<i>25 de Setembro à 08 de Outubro</i>	03	Via <i>google forms</i>	Aplicação dos questionários PAQ-A e TTL	Gislayne Araújo Luz

Fonte: Elaborado pelo autor, 2024.

4.5 Garantias éticas aos participantes da pesquisa

O projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UESPI, conforme a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) e suas complementares, que estabeleceram as diretrizes éticas para pesquisas com seres humanos.

Para garantir a ética na pesquisa, os participantes forneceram consentimento informado, que foi formalizado pela assinatura dos pais e/ou responsáveis no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A), e pelo próprio participante no Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (APÊNDICE B), ao aceitarem voluntariamente participar. Além disso, foi necessária a autorização da Direção de Ensino do IFPI-Campus Picos, por meio da assinatura da Carta de Anuência (APÊNDICE C), para a coleta de dados na instituição.

Ademais, os participantes receberam informações claras e compreensíveis sobre o objetivo da pesquisa e foram assegurados da confidencialidade e anonimato dos dados coletados, os quais foram mantidos em sigilo e somente acessíveis aos membros autorizados da equipe de pesquisa. A pesquisa foi planejada e conduzida com base na disponibilidade da instituição.

4.6 Critérios de encerramento ou suspensão de pesquisa

A pesquisa não foi suspensa nem encerrada, pois não foram identificados riscos significativos para a saúde física ou mental dos participantes, violações éticas ou legais graves, nem problemas que comprometessem a qualidade dos dados. Além disso, nenhum participante manifestou desejo de retirar seu consentimento ou relatou desconforto significativo durante a realização do estudo. Da mesma forma, não houve recomendações das autoridades éticas ou institucionais para encerrar ou suspender a pesquisa, uma vez que todos os procedimentos ocorreram conforme planejado e em conformidade com as normas éticas.

4.7 Divulgação dos resultados

Os resultados da pesquisa serão divulgados posteriormente em um artigo científico, que conterá a análise de dados, gráficos, tabelas e conclusões. Este artigo será submetido para publicação em uma revista científica e compartilhado nas redes sociais, visando maior alcance e disseminação dos achados. Além disso, será realizada uma apresentação pública para destacar os principais resultados. Cada participante receberá um relatório detalhado com seus resultados individuais, garantindo acesso às informações obtidas no estudo.

4.8 Análise de dados

Para caracterizar os dados, foi realizado um estudo estatístico descritivo da amostra, com a utilização de dados apresentados em valores absolutos e em porcentagens, visando proporcionar uma compreensão mais clara da distribuição das variáveis analisadas.

Para a análise dos indicadores, aplicaram-se os pontos de corte disponíveis nas diretrizes de Benítez-Porres *et al.* (2016) para o nível de atividade física; e da Associação Americana de Pediatria (2013) para o tempo de tela, garantindo a padronização na interpretação das variáveis. Os dados foram organizados e extraídos do próprio *Google Forms*, que foi utilizado para o cálculo das estatísticas descritivas, análise percentual e elaboração de gráficos.

4.9 Riscos e benefícios

4.9.1 Riscos

Como a pesquisa envolveu a aplicação de questionários, não apresentou riscos significativos para os participantes. No entanto, alguns alunos poderiam ter se sentido constrangidos ao fornecer informações pessoais ou enfrentado dificuldades na compreensão das perguntas do questionário.

Para solucionar esses problemas, foi incentivado que os participantes se sentissem à vontade para fazer perguntas e esclarecer dúvidas por meio de um grupo no *WhatsApp*, criado especialmente para este fim. Além disso, no dia da apresentação da pesquisa, foi explicado que todas as respostas seriam divulgadas de forma anônima, sendo utilizadas exclusivamente para fins acadêmico-científicos.

4.9.2 *Benefícios*

Este estudo ofereceu uma compreensão sobre os hábitos de vida dos jovens, especialmente em um momento em que a tecnologia desempenha um papel central em suas rotinas diárias. Ao investigar o tempo que os estudantes passavam em frente às telas, seja em dispositivos móveis, computadores ou televisões, a pesquisa forneceu informações sobre os padrões de comportamento digital e os potenciais impactos negativos do tempo excessivo de tela, como sedentarismo, problemas de sono, isolamento social e questões relacionadas à saúde ocular.

Por fim, este estudo contribuiu para a compreensão acadêmica e científica dos comportamentos dos adolescentes e ajudou na conscientização de políticas institucionais voltadas para o bem-estar dos estudantes. Ao reconhecer os malefícios causados em relação ao uso excessivo de telas e à baixa frequência de prática de atividades físicas, o Instituto Federal do Piauí e outras instituições educacionais podem implementar medidas eficazes para promover um estilo de vida mais saudável.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo contou com a participação de 55 adolescentes estudantes do curso de Informática do Instituto Federal do Piauí. Dentre eles, 33 (60%) eram do sexo feminino e 22 (40%) do sexo masculino, com idades entre 15 e 17 anos, todos matriculados no 1º ano do Ensino Médio, no curso Técnico em Informática, nas turmas A e B.

Quanto aos resultados para a estratificação do nível de atividade física, foram pontuados 47 (85,45%) insuficientemente ativos, enquanto apenas 8 (14,55%) foram suficientemente ativos fisicamente. Destes, 4 (50%) eram meninas e 4 (50%) eram meninos.

Os dados relacionados ao tempo de tela (TLL) foram classificados em duas categorias, conforme estabelecido pela Academia Americana de Pediatria (2013): 1) pouco tempo em frente à tela (< 2 horas diárias) e 2) muito tempo em frente à tela (\geq 2 horas diárias), para os dispositivos eletrônicos durante a semana e o final de semana.

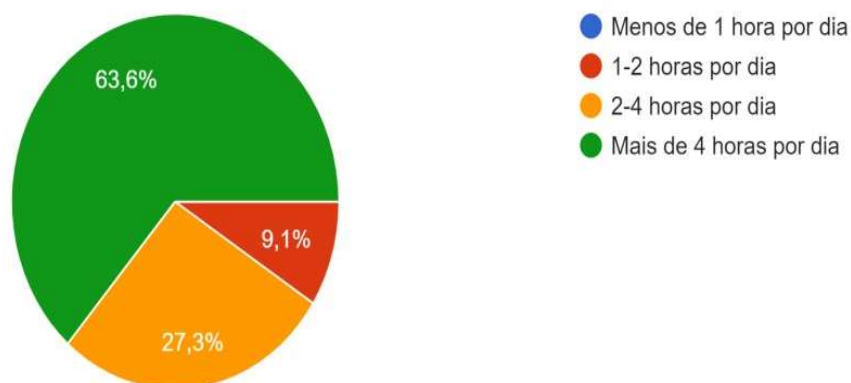
Os resultados encontrados apontaram que durante a semana, 47 (85,5%) dos participantes relataram assistir à TV por menos 2 horas diárias, caracterizando-se como pouco tempo. Apenas 8 (14,5%) passaram 2 horas ou mais assistindo. No final de semana, os dados se mantiveram semelhantes, com 44 (80%) assistindo à TV por pouco tempo e 11 (20%) dedicando mais de 2 horas.

Em relação ao uso do computador, 46 (83,6%) dos adolescentes indicaram passar pouco tempo em frente à tela durante a semana, enquanto 9 (16,4%) relataram um uso mais intenso. No final de semana essa proporção se manteve semelhante, com 47 (85,4%) passando pouco tempo e 8 (14,6%) gastando 2 horas ou mais.

Os dados sobre o uso de videogame revelaram que 53 (96,4%) dos participantes jogaram por menos 2 horas diárias durante a semana, e apenas 2 (3,6%) relataram jogar por um período maior. O uso no final de semana apresentou um leve aumento, em que 48 (87,3%) relataram passar pouco tempo jogando, enquanto 7 (12,7%) jogaram por 2 horas ou mais.

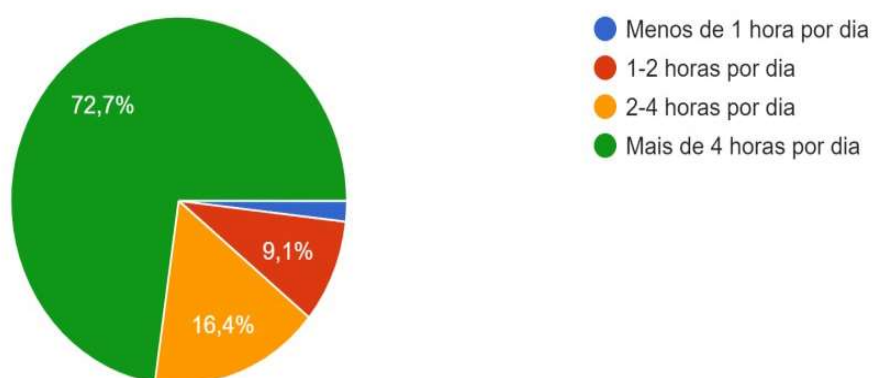
O uso de dispositivos móveis, como *smartphones* e/ou *tablets*, apresentou um padrão diferente. Durante a semana (Figura 1), apenas 5 (9,1%) dos adolescentes afirmaram passar pouco tempo com esses dispositivos, enquanto a maioria, 50 (90,9%), relataram um uso intensivo (>2h). No final de semana esse cenário se manteve (Figura 2), onde 6 (9,9%) disseram passar pouco tempo, e 49 (89,1%) dedicaram 2 horas ou mais de uso.

Figura 1 – Tempo gasto utilizando *Smartphone* ou *Tablet* na semana



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

Figura 2 – Tempo gasto utilizando *Smartphone* ou *Tablet* no final de semana



Fonte: Elaborado pelo autor, 2024

Na literatura, diversos estudos utilizaram abordagens metodológicas semelhantes para investigar a relação entre o tempo de tela e o nível de atividade física em adolescentes, reforçando a importância da análise quantitativa para identificar tendências comportamentais e de saúde. Ferreira *et al.* (2020) aplicaram o PAQ-A em uma

pesquisa sobre o impacto do tempo de tela nas atividades físicas dos jovens. Os resultados indicaram que os adolescentes que passaram mais tempo em frente às telas apresentaram níveis significativamente menores de atividade física, evidenciado por um coeficiente de correlação de Pearson negativo ($r = -0,42$; $p < 0,01$).

Semelhantemente, Lima *et al.* (2021) também usaram o PAQ-A e realizaram uma análise de correlação entre o tempo de tela e o nível de atividade física, além de aplicarem uma regressão linear simples para explorar essa relação. O estudo reportou um β_1 negativo significativo ($-0,35$, $p < 0,05$), sugerindo que para cada hora adicional de tempo de tela, o nível de atividade física diminuía, corroborando os achados de Ferreira *et al.* (2020). O coeficiente de determinação ($R^2 = 0,18$) mostrou que 18% da variação no nível de atividade física poderia ser explicada pelo tempo de tela, um valor considerável em estudos comportamentais.

Um estudo relevante foi realizado por Santos *et al.* (2022), que examinou a relação entre tempo de tela e atividade física em adolescentes brasileiros. Utilizando os mesmos critérios de classificação do tempo de tela (<2 horas e ≥ 2 horas diárias) aplicados no presente estudo. Eles reportaram uma forte correlação negativa entre o tempo de tela e o nível de atividade física ($r = -0,45$; $p < 0,01$), reforçando a relação inversa entre esses dois comportamentos. A análise de regressão indicou que o tempo de tela era um preditor significativo do nível de atividade física, com um β_1 de $-0,32$ ($p < 0,01$), resultado semelhante ao de Lima *et al.* (2021).

Um estudo realizado por Santos *et al.* (2021) destacou que adolescentes que gastam mais de três horas diárias em frente a telas apresentam níveis significativamente mais baixos de atividade física. Essa tendência é preocupante, considerando que a inatividade física pode levar a uma série de problemas de saúde, incluindo obesidade e doenças crônicas. Além disso, a pesquisa de Almeida *et al.* (2022) aponta que o sedentarismo está cada vez mais presente entre jovens brasileiros, exacerbado pelo aumento do uso de tecnologias digitais.

Piola *et al.* (2020) investigaram o impacto de fatores associados ao nível insuficiente de atividade física e ao elevado tempo de tela em adolescentes com idades entre 14 e 18 anos, em que 83,2% foram classificados como insuficientemente ativos, resultado muito próximo do presente estudo (85,45%). Corroborando com esses resultados, Silva *et al.* (2022) destacaram a redução na prática de atividade física entre adolescentes, revelando que 21,3% dos jovens eram insuficientemente ativos em seu estudo. Ambos os resultados, corroboram com os achados do presente estudo.

A relação entre o uso de telas e a saúde mental também merece destaque. De acordo com Lima *et al.* (2023), o aumento do tempo de tela está correlacionado com sintomas de ansiedade e depressão, o que pode, por sua vez, contribuir para um ciclo vicioso de sedentarismo. Quando os adolescentes se sentem ansiosos ou deprimidos, é mais provável que

busquem conforto em atividades sedentárias, como assistir televisão ou jogar videogame, em detrimento da prática de atividades físicas.

Além disso, a implementação de programas educativos que promovam a conscientização sobre o uso equilibrado de tecnologias e a importância da atividade física tem mostrado resultados positivos. Segundo Oliveira *et al.* (2024), intervenções em ambientes escolares que incentivam a prática de atividades físicas, aliadas a discussões sobre o tempo de tela, são eficazes em aumentar os níveis de atividade entre os adolescentes.

Esses estudos sugerem um padrão consistente: o aumento do tempo de exposição a dispositivos eletrônicos está fortemente associado à redução da atividade física entre adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), é recomendado que adolescentes realizem pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente. Contudo, dados mostram que muitos não alcançam essa meta, frequentemente devido ao tempo excessivo dedicado a dispositivos digitais (Gómez *et al.*, 2023).

Destarte, a promoção de estilos de vida ativos e a educação sobre o uso saudável de tecnologias são essenciais para o desenvolvimento integral dos jovens, prevenindo problemas de saúde física e mental. O presente estudo apresenta como limitações o uso de questionários autorrelatados, o desenho transversal, que impede identificar causalidade, e a amostra restrita, limitando a generalização. Pesquisas futuras devem explorar relações causais por meio de estudos longitudinais, utilizar métodos objetivos, como acelerômetros, e ampliar a diversidade da amostra.

6 CONCLUSÃO

A análise dos dados indica que a maioria dos adolescentes participantes do estudo passam pouco tempo assistindo *TV*, utilizando computador e jogando videogame, resume que tanto durante a semana quanto nos finais de semana. No entanto, o cenário se intensifica quanto ao uso de *smartphones* e/ou *tablets*, no qual a maioria dos adolescentes relatou passar muito tempo. Em relação ao nível de atividade física, observou-se que a maioria apresenta níveis insuficientes, não alcançando o mínimo recomendado pelas diretrizes de saúde, o que representa um fator de risco para o bem-estar geral.

Outrossim, a partir da análise e discussão dos estudos semelhantes, foi possível observar que o aumento no tempo de exposição a dispositivos eletrônicos está associado a uma diminuição no nível de atividade física. Esse padrão confirma as hipóteses de que o uso excessivo de tecnologias digitais contribui para o comportamento sedentário, com implicações potencialmente negativas para a saúde física e mental dos adolescentes.

As evidências apontam que o tempo de tela, além de ser um fator de risco para a inatividade física, está relacionado a uma menor qualidade de vida e a um maior risco de problemas de saúde, como obesidade, doenças crônicas e sintomas de ansiedade e depressão. Este cenário é alarmante, uma vez que a Organização Mundial da Saúde recomenda que adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, objetivo que muitos não alcançam devido ao sedentarismo promovido pelo uso de tecnologias digitais.

Os achados deste estudo ressaltam a importância de desenvolver políticas e intervenções educativas em ambientes escolares que promovam estilos de vida mais ativos e incentivem o uso equilibrado das tecnologias. A implementação de programas que combinem atividades físicas e conscientização sobre o uso saudável do tempo de tela pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o nível de atividade física dos adolescentes e, consequentemente, sua saúde integral.

Em conclusão, o equilíbrio entre o tempo de tela e a prática de atividade física é essencial para o desenvolvimento saudável dos adolescentes. O presente estudo contribui para a compreensão dessa relação e destaca a necessidade de ações efetivas que abordem tanto a promoção da atividade física quanto a conscientização sobre o uso das tecnologias. Essas medidas são fundamentais para assegurar o desenvolvimento físico, mental e social dos adolescentes, promovendo um futuro mais saudável e ativo para as novas gerações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA. AAP. Conselho de Comunicações e Mídia. Declaração política: Crianças, Adolescentes e a Mídia. **Pediatrics**, [S.l.], v. 132, n. 5, p. 958-961, 1 nov. 2013. Disponível em <https://publications.aap.org/pediatrics/article/132/5/958/31699/Children-Adolescents-and-the-Media?autologincheck=redirected>. Acesso em: 24 mai. 2024.

Acesso em: 21 out. 2024. Genebra.

AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR (BR). Manual de diretrizes para o enfrentamento da obesidade na saúde suplementar brasileira: documento base – documento I. Rio de Janeiro: **Agência Nacional de Saúde Suplementar**; 2017. Disponível em: http://www.ans.gov.br/images/Manual_de_Diretrizes_para_o_Enfrentamento_da_Obesidade_na_Sa%C3%BAdede_Suplementar_Brasileira.pdf. Acesso em: 28 fev. 2024.

ALMEIDA, F. C. *et al.* Sedentary behavior and physical activity among Brazilian adolescents: a systematic review. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, São Paulo, v. 27, p. 1-10, 2022.

ALONZO, H.S.A. *et al.* Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. **Sleep Medicine Reviews**, v. 56, p. 101414, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>. Acesso em: 18 jun. 2024.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes para atividade física para crianças e adolescentes. **Revista de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 1-36, 2014.

ARCANJO, B. **Solidão e as redes sociais**: uma revisão de literatura. 2018. 19 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Universidade Federal do Ceará, Sobral, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/42531/1/2018_tcc_bcarcanjo.pdf. Acesso em: 22 mai. 2024

AZEVEDO, E. R. *et al.* Percepção dos idosos quanto aos benefícios da prática da atividade física: um estudo nos Pontos de Encontro Comunitário do Distrito Federal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 41, p. 142-149, 2019.

BENÍTEZ-PORRES, J. *et al.* Cut-off values for classifying active children and adolescents using the Physical Activity Questionnaire: PAQ-C and PAQ-A. **Nutrición Hospitalaria**, Madrid, v. 33, n. 5, p. 1036-1044, 2016.

BRASIL. Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990. **Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L8069.htm#art266. Acesso em: 28 fev. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Proteger e cuidar da saúde de adolescentes na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 3771–3784, 2023.

BRUNO, W. **Leito 7: a medicina sem pressa (Slow Medicine)**. Curitiba: Appris, 2023.

CAFFO, E. *et al.* Predictors of mental health worsening among children and adolescents during the coronavirus disease 2019 pandemic. **Current opinion in psychiatry**, [S. l.], v. 34, n. 6, p. 624-630, 2021.

CAMARGO, E. M.; ANEZ, C. R. R. **Diretrizes OMS para atividade física e comportamento sedentário**. Curitiba: Evangelista Editora, 2021. 18 p.

CASTRO, J.; BARBOZA, R. Impactos da superexposição à internet e às telas na saúde de crianças e adolescentes. **Revista de Saúde Infantil**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 45-55, 2021. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. p. 91-112.

COLMAN, D. T.; PROENÇA, S. Tempo de tela e a primeira infância. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, [S. l.], v. 18, n. 1, 2020. Disponível em: <https://iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1842>. Acesso em: 22 mai. 2024

COSTA, G.; TOCARIA, M. Pandemia de covid-19 fez ensino e papel do professor mudarem: docentes precisam se reinventar e acumulam funções este ano. **Agência Brasil**, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/educacao/noticia/2020-10/pandemia-de-covid-19-fez-ensino-e-papel-do-professor-mudarem>. Acesso em: 22 mai. 2024.

DIAS, P. *et al.* Prevalência e fatores associados aos comportamentos sedentários em adolescentes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 2, 2014, p. 266-274.

DOMINGUES-MONTANARI, S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. **Journal of Pediatrics and Child Health**, [S. l.], v. 53, n. 4, p. 333-338, 2017.

FAVOTTO, L. *et al.* Impactos do uso excessivo da internet na saúde biopsicossocial dos adolescentes. **Plos um**, Califórnia, v. 14, n. 6, p. e0214617, 2019.

FERREIRA, R. R. *et al.* Impact of screen time on physical activity levels in Brazilian adolescents: a cross-sectional study. **Journal of Physical Activity and Health**, Champaign,

FRANÇA, T.; RABELLO, E. T.; MAGNAGO, C. As mídias e as plataformas digitais no campo da educação permanente em saúde: Debates e proposta. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 43, n. s1, p. 106-115, set. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-11042019S109>. Acesso em: 22 mai. 2024.

FRANCISCO, R. *et al.* Psychological symptoms and behavioral changes in children and adolescents during the early phase of COVID-19 quarantine in three European countries. **Frontiers in Psychiatry**, [S. l.], v. 11, p. 570164, 2020.

GAÍVA, M. A. M. *et al.* Avaliação do crescimento e desenvolvimento infantil na consulta de enfermagem. **Av Enferm.**, Colômbia, v. 36, n. 1, p. 9-21, 2018.

GÓMEZ, M. L. *et al.* Screen time and physical activity among adolescents in Brazil: a population-based study. **BMC Public Health**, Londres, v. 23, n. 7, p. 567-575, 2023.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Measuring physical activity in brazilian youth: reproducibility and validity of the PAQ-C and PAQ-A. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [S. l.], v. 21, n. 6, p. 425-432, 2015.

GUTHOLD, R. *et al.* Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. **The Lancet Global Health**, [S. l.], v. 6, n. 10, p. e1077–e1086, 2018.

JINGJIE, W. *et al.* Sedentary time and its association with risk of cardiovascular diseases in adults: an updated systematic review and meta-analysis of observational studies. **BMC Public Health**, Reino Unido, v. 22, n. 1, fev. 2022.

KARIM, F. *et al.* Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. **Cureus**, Estados Unidos, v. 12, n. 6, p. 8627, jun. 2020.

KOWALSKI, K. C. *et al.* Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. **Pediatric exercise science**, [S. l.], v. 9, n. 4, p. 342-352, 1997.

KRUK, M. Physical activity in the prevention of chronic disease: the burden of inactivity. In: LEE, I-M; BOWLES, H. R.; BLAIR, S. N. **Physical activity and health**. 2. ed. Champaign, 2014. p. 91-112.

LEÃO, M. M. **Atividade física, educação física escolar e transtorno obsessivo compulsivo (TOC): uma revisão de literatura**. 2022. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2022.

LIMA, R. A. *et al.* The impact of screen time on mental health in adolescents: a longitudinal analysis. **Journal of Adolescent Health**, Nova York, v. 72, n. 2, p. 205-215, 2023.

LIMA, R. A. *et al.* The influence of screen time on the physical activity of adolescents: a regression analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 18, n. 6, p. 987-995, 2021.

LISSAK, G. *et al.* Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. **Environmental Research**, [S. l.], v. 164, p. 149-157, jul. 2018.

MENEGUCI, J. *et al.* Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, Portugal, v. 11, n. 1, p. 160–174, 2015.

OLIVEIRA, B. M.; CRUZ, A. D. S.; SILVA, M. F. L. Contributions of exercise to the mental health of elderly during the COVID-19 pandemic: A systematic review. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 8, p. e12410817089, 2021.

OLIVEIRA, J. *et al.* ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, [S. l.], v. 50, supl 1., p. 01-09, 2016.

OLIVEIRA, T. P. *et al.* Educational interventions to promote physical activity among adolescents in educational institutions. **Health Promotion International**, Oxford, v. 39, n. 1, p. 45-53, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade física**. Genebra: OMS, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes de atividade física para crianças, adolescentes, adultos e idosos**. Genebra: OMS, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes para a contenção do vírus SARS-CoV-2: quarentena, isolamento e distanciamento social**. Genebra: OMS, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Physical activity and young people: factsheet**. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Recomendações mundiais sobre atividade física para a saúde**. Genebra: OMS, 2020.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Atividade física para a saúde**. p. 149–157, jul. 2018. p. 45-53, 2024.

PEIXOTO, E.M. Exercícios físicos: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. **Avaliação Psicológica**, Campinas, v. 20, p. 52-60, 2021.

PIOLA, T. S. *et al.* Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 7, p. 2803-2812, jul. 2020.

PITANGA, F. J. G. *et al.* Leisure-Time Physical Activity, but not Commuting Physical Activity, is Associated with Cardiovascular Risk among ELSA-Brasil Participants. **Arq Bras Cardiologia**, São Paulo, v. 110, n. 1, p. 36-43, 2018.

PRATT, M; *et al.* The role of youth in the future of public health. **Journal of Public Health Management and Practice**, Estados Unidos, v. 20, n. 5, p. 481-483, 2014.

REUTER, C. P. *et al.* Relação entre Dislipidemia, Fatores Culturais e Aptidão Cardiorrespiratória em Escolares. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. São Paulo, v. n. p. 729-736, 2019.

RIBEIRO, F. C. *et al.* La salud del adolescente y ejercicio físico: una revisión integradora de la literatura. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, Argentina, v. 24, n. 260, p. 26-41, 2020. Disponível em: <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1884/1074>. Acesso em: 22 mai. 2024.

RODRIGUES, *et al.* (2020). Quarentena sim! Sedentarismo não! Atividade física em tempos de coronavírus. **Revista Brasileira de Terapias**, 25(3), 116-120. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/11/1129416/rdt_v25n3_116-120.pdf

SANTOS, C. L. *et al* Hiperconectividade de crianças e adolescentes em tempos de pandemia e distanciamento social: corresponsabilidade do uso de conexão na perspectiva da proteção integral. **Revista da 16ª Jornada de Pós-graduação e Pesquisa. Congrega Urcamp**, [S. l.], v. 16, n. 16, p. 123-129, 2020.

SANTOS, I. V. P. *et al*. A influência das mídias e redes sociais na saúde mental dos jovens. **Brazilian Journal of Health Review**,[S1], v.6,n.1,p.3771-3784,2023.

SANTOS, J. P. *et al*. Screen time and its effects on physical activity in Brazilian adolescents: a longitudinal analysis. **Journal of Adolescent Health**, New York, v. 70, n. 4, p. 400-408, 2022.

SANTOS, J. P. *et al*. Time spent on screens and physical activity levels among Brazilian adolescents. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, Londres, v. 18, n. 5, p. 98-105, 2021.

SAÚDE. **Recomendações de atividade física para crianças e adolescentes**. Brasília: OPAS/OMS, 2021.

SCHMID, D.; RICCI, C.; LEITZMANN, M. F. Associations of Objectively Assessed Physical Activity and Sedentary Time with All-Cause Mortality in US Adults: The NHANES Study. **PLoS ONE**, Califórnia, v. 10, n. 3, 13 mar. 2015. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0119591>. Acesso em: 22 mai. 2024.

SILVA, M. W. *et al*. Adolescência e Saúde: significados atribuídos por adolescentes. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. e27510212482, 2021.

SILVA, N. S. S. *et al*. Prevalência dos níveis de atividade física e fatores associados entre adolescentes escolares. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S.L.], v. 27, p. 1-9, 3 ago. 2022.

SILVA, T. O.; SILVA, L. T. G. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 34, n. 103, p. 87-97, 2017.

SMITH, A.; JONES, B.; GARCIA, C. Impacto dos Fatores Socioeconômicos no Desenvolvimento de Longo Prazo: Perspectivas de Estudos sobre a Infância. **Revista de Psicologia do Desenvolvimento**, [S. l.], v. 45, n. 2, p. 210-225, 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Impacto da exposição a jogos com conteúdo violento no desenvolvimento de ansiedade e depressão em adolescentes**. São Paulo: SBP, 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). **Manual de orientação: menos telas, mais saúde**. Grupo de trabalho em saúde na era digital. Rio de Janeiro: SBP, 2019. 11p.

TEIXEIRA, A. **As consequências psicológicas e físicas da dependência de internet em adolescentes**. 2021. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Psicologia, Centro Universitário Unimauá, Taguatinga – Df, 2021.

TREMBLAY, M. S. *et al.* Sedentary behavior research network (sbrn) - terminology consensus project process and outcome. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 1–17, 2017.
v. 17, n. 3, p. 250-258, 2020.

VERMELHO, S. C.; VELHO, A. P. M.; BERTONCELLO, V. Sobre o conceito de redes sociais e seus pesquisadores. **Educ.pesqui**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 863-881, out./dez

ANEXOS

ANEXO A - QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

QUESTIONÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA PARA ADOLESCENTES (PAQ-A)

Este questionário faz parte da pesquisa intitulada “**TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES EM UM INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ**”, da qual você faz parte. Este questionário foi adaptado e validado para jovens brasileiros por Guedes D. e Guedes J. (2015). Preencha os dados solicitados abaixo e quaisquer dúvidas solicite o pesquisador.

Nome: _____ Data: ____/____/____

1. Atividade física no tempo livre: Você realizou alguma dessas atividades nos últimos 7 dias (última semana). Se a resposta for sim, quantas vezes foi realizada? (Marcar uma única resposta por atividade).

Atividade física	Não	1-2	3-4	5-6	>7
Pular corda	()	()	()	()	()
Andar de patins	()	()	()	()	()
Brincar de pega-pega	()	()	()	()	()
Andar de bicicleta	()	()	()	()	()
Caminhar como exercício físico	()	()	()	()	()
Correr	()	()	()	()	()
Nadar	()	()	()	()	()
Dançar	()	()	()	()	()
Fazer exercícios em academias de ginástica	()	()	()	()	()
Fazer musculação	()	()	()	()	()
Jogar basquetebol	()	()	()	()	()
Jogar futebol/futsal	()	()	()	()	()
Jogar voleibol	()	()	()	()	()
Jogar handebol	()	()	()	()	()
Jogar tênis de campo/ tênis de mesa	()	()	()	()	()
Lutar judô, karatê, etc.	()	()	()	()	()
Outros, qual? _____	()	()	()	()	()
Outros, qual? _____	()	()	()	()	()

2. Nos últimos 7 dias, durante as aulas de educação física, quantas vezes você permaneceu muito ativo fisicamente: jogando intensamente, correndo, saltando, fazendo lançamentos, etc.?

- ☐ () Não tenho aula de Educação Física.
- ☐ () Quase nunca.
- ☐ () Algumas vezes.
- ☐ () Muitas vezes.
- ☐ () Sempre.

2/3

3. Nos últimos 7 dias, fora da escola, no período da manhã, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?

- ☐ () Nenhuma vez.
- ☐ () Um vez na última semana.
- ☐ () 2 – 3 vezes na última semana.
- ☐ () 4 – 5 vezes na última semana.
- ☐ () 6 ou mais vezes na última semana.

4. Nos últimos 7 dias, fora da escola, no período da tarde, quantas vezes Você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?

- ☐ () Nenhuma vez.
- ☐ () Um vez na última semana.
- ☐ () 2 – 3 vezes na última semana.
- ☐ () 4 – 5 vezes na última semana.
- ☐ () 6 ou mais vezes na última semana.

5. Nos últimos 7 dias, fora da escola, no período da noite, quantas vezes você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?

- ☐ () Nenhuma vez.
- ☐ () Um vez na última semana.
- ☐ () 2 – 3 vezes na última semana.
- ☐ () 4 – 5 vezes na última semana.
- ☐ () 6 ou mais vezes na última semana.

6. No último final de semana, quantas vezes você brincou, praticou esporte, realizou exercício físico ou dançou de tal forma que ficou muito ativo fisicamente?

- ☐ () Nenhuma vez.
- ☐ () Uma vez.
- ☐ () 2 – 3 vezes.

- () 4 – 5 vezes.
 () 6 ou mais vezes.

7. Qual das seguintes situações melhor descreve seus últimos 7 dias? Leia as 5 opções antes de decidir por uma resposta que melhor descreve sua última semana.

3/3

- () Todo ou a maioria do tempo livre eu me dediquei a atividades que exige pouco ou nenhum esforço físico.
 () Algumas vezes (1-2 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.).
 () Frequentemente (3-4 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre.
 () Bastante frequentemente (5-6 vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre.
 () Muito frequentemente (7 ou mais vezes na última semana) o aluno realizou atividade física no seu tempo livre.

8. Assinale com que frequência você realizou atividade física (por exemplo, praticou esporte, jogou bola, correu, nadou, dançou, andou de bicicleta, fez exercício físico, etc.) em cada dia da semana.

Dias	Nenhuma	Pouco	Médio	Bastante	Muito
2ª feira	()	()	()	()	()
3ª feira	()	()	()	()	()
4ª feira	()	()	()	()	()
5ª feira	()	()	()	()	()
6ª feira	()	()	()	()	()
Sábado	()	()	()	()	()
Domingo	()	()	()	()	()

9. Você esteve doente nesta última semana, ou apresentou alguma situação que o impediu de realizar normalmente atividade física?

- () Sim
 () Não

Se sim, qual foi o impedimento?

Obrigado(a) pela sua colaboração!

Assinaturas:

Participante: _____

Pesquisador: _____

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Título da Pesquisa: “**TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES DE UM INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ**”.

Nome do(a) Pesquisador(a) responsável/orientador(a): **Ayla de Jesus Moura**.

Nome do(a) Pesquisador(a) orientado(a): **Gislayne Araújo Luz**.

O seu(sua) filho(a) está sendo convidado(a) a participar desta pesquisa que tem como objetivo avaliar o uso de telas eletrônicas, como smartphones, tablets, computadores e televisores, e o nível de atividade física dos adolescentes do Instituto Federal do Piauí. Ela pode investigar se o tempo gasto em frente a essas telas está associado a uma diminuição na prática de atividades físicas, como esportes, exercícios físicos ou até mesmo atividades recreativas ao ar livre. Estudos como este, podem pontuar a importância da atividade física e servirem como uma alternativa para promover saúde, qualidade de vida e ideias para novas políticas que ajudem os estudantes

A participação dele(a) é importante, porém, você não deve aceitar que ele(a) participe contra a sua vontade. Leia atentamente as informações abaixo e faça, se desejar, qualquer pergunta para esclarecimento.

Envolvimento na pesquisa: a pesquisa será realizada no Instituto Federal do Piauí, no município de Picos/PI. As atividades que serão realizadas envolvem: responder dois questionários autorreferidos, sendo o PAQ-A para a classificação do nível de atividade física e um segundo questionário, desenvolvido com base no questionário do Projeto Atitude (2022), para medir o tempo médio diário gasto com aparelhos eletrônicos ao longo de uma semana. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466/12.

Riscos, desconfortos e benefícios: a participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas, e como será aplicação de questionários, não apresenta riscos significativos para os participantes. No entanto, durante as entrevistas e observações, os alunos podem sentir-se constrangidos ao fornecer informações pessoais, além de enfrentar dificuldades na compreensão das perguntas do questionário. Para solucionar esses problemas, será incentivado que os participantes se sintam à vontade para fazer perguntas e esclarecer dúvidas. Também será explicado que todas as respostas serão divulgadas de forma anônima, sendo utilizadas apenas para fins informativos e de pesquisa. Este estudo oferece uma compreensão mais profunda sobre os hábitos de vida desses jovens, especialmente em um momento em que a tecnologia desempenha um papel central em suas rotinas diárias. Ao identificar os padrões de uso de telas eletrônicas associados a níveis mais baixos de atividade física, a pesquisa pode ajudar a desenvolver estratégias eficazes para promover estilos de vida mais ativos entre os adolescentes.

Garantias éticas: Todas as despesas que venham a ocorrer com a pesquisa serão ressarcidas. O direito de assistência integral e imediata, de forma gratuita, pelo tempo que for necessário, em casos de danos decorrentes da pesquisa, está assegurado. É garantido ainda o seu direito a indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa. Você tem liberdade de recusar a participação do seu filho e ainda se recusar que ele continue participando em qualquer fase da pesquisa, sem qualquer prejuízo.

Confidencialidade: é garantida a manutenção do sigilo e da privacidade dos participantes da pesquisa, mesmo após o término da pesquisa. Somente o(s) pesquisador(es) terão conhecimento de sua identidade e nos comprometemos a mantê-la em sigilo ao publicar os resultados. É garantido ainda que você terá acesso aos resultados com o(s) pesquisador(es). Sempre que quiser poderá pedir mais informações sobre a pesquisa com o(s) pesquisador(es) do projeto e, para quaisquer dúvidas éticas, poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa. Os contatos estão descritos no final deste termo.

Você receberá uma via deste termo, assinado por você e pelo pesquisador responsável. Após estes esclarecimentos, solicitamos o seu consentimento de forma livre para que seu(sua) filho(a) participe desta pesquisa. Obs: Não assine esse termo se ainda tiver dúvida a respeito.

Picos-PI, ____ de _____ de 2024

Assinatura do Responsável pelo Participante

Assinatura do Pesquisador Responsável pela Pesquisa

RESPONSÁVEL PELA PESQUISA

Instituição: Universidade Estadual do Piauí-UESPI

Campus: Professor Barros Araújo- Picos

Pesquisador responsável/orientador: Ayla de Jesus Moura (e-mail: ayladejesus@pcs.uespi.br)

Telefone para contato do pesquisador: (89) 98803 5209

Demais pesquisadores da equipe de pesquisa: Gislayne Araújo Luz (e-mail: gislaynealuz@aluno.uespi.com)

RESPONSÁVEL PELO PARTICIPANTE

Pais ou responsável: _____

Grau de parentesco: _____

Telefone para contato: () _____ - _____

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar: COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – CEP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ - UESPI

RUA OLAVO BILAC, 2335 CENTRO– SALA DO CEP UESPI – TEREZINA/PI

TELEFONE DO COMITÊ: 3221 4749/32216658 – R-30 E-MAIL: comitedeeticauespi@uespi.br

APÊNDICE B – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TALE

Título da Pesquisa: **“TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES DE UM INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ”**.

Nome do(a) Pesquisador(a) responsável/orientador(a): **Ayla de Jesus Moura**.

Nome do(a) Pesquisador(a) orientado(a): **Gislayne Araújo Luz**.

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa **“TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES DE UM INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ”**. Sua participação é importante, porém, você não deve aceitar participar contra a sua vontade. Leia atentamente as informações abaixo e faça, se tiver dúvidas, qualquer pergunta.

Neste estudo pretendemos avaliar o uso de telas eletrônicas, como smartphones, tablets, computadores e televisores, e o nível de atividade física dos adolescentes do Instituto Federal do Piauí. Ela pode investigar se o tempo gasto em frente a essas telas está associado a uma diminuição na prática de atividades físicas, como esportes, exercícios físicos ou até mesmo atividades recreativas ao ar livre. Estudos como este, podem pontuar a importância da atividade física e servirem como uma alternativa para promover saúde, qualidade de vida e ideias para novas políticas que ajudem os estudantes. **A sua participação é importante**, porém, você não deve aceitar participar contra a sua vontade. Leia atentamente as informações abaixo e faça, se desejar, qualquer pergunta para esclarecimento.

Envolvimento na pesquisa: a pesquisa será realizada no Instituto Federal do Piauí, no município de Picos/PI. As atividades que serão realizadas envolvem: responder dois questionários autorreferidos, sendo o PAQ-A para a classificação do nível de atividade física e um segundo questionário, desenvolvido com base no questionário do Projeto Atitude (2022), para medir o tempo médio diário gasto com aparelhos eletrônicos ao longo de uma semana. Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS/MS) nº 466/12.

Riscos, desconfortos e benefícios: a participação nesta pesquisa não infringe as normas legais e éticas, e como será aplicação de questionários, não apresenta riscos significativos para os participantes. No entanto, durante as entrevistas e observações, os alunos podem sentir-se constrangidos ao fornecer informações pessoais, além de enfrentar dificuldades na compreensão das perguntas do questionário. Para solucionar esses problemas, será incentivado que os participantes se sintam à vontade para fazer perguntas e esclarecer dúvidas. Também será explicado que todas as respostas serão divulgadas de forma anônima, sendo utilizadas apenas para fins informativos e de pesquisa. Este estudo oferece uma compreensão mais profunda sobre os hábitos de vida desses jovens, especialmente em um momento em que a tecnologia desempenha um papel central em suas rotinas diárias. Ao identificar os padrões de uso de telas eletrônicas associados a níveis mais baixos de atividade física, a pesquisa pode ajudar a desenvolver estratégias eficazes para promover estilos de vida mais ativos entre os adolescentes.

Este estudo lhe oferece o benefício do auxílio no entendimento de como o uso excessivo de telas pode ser prejudicial, bem como a importância da prática de atividades físicas para reduzir os excessos e promover benefícios à saúde. Os participantes ainda irão receber um relatório de seus resultados dos testes individualmente e aqueles que tiverem

resultados negativos receberão assistência de um Profissional de Educação Física para informá-lo de como melhorar esse resultado. Além disso, a pesquisa poderá contribuir com informações em potencial acerca da área de atividade física e saúde.

Para participar deste estudo, você será informado sobre qualquer aspecto que desejar e o responsável por você deverá autorizar assinando um termo. Caso seu responsável autorize a sua participação, mesmo assim, você poderá negar, estando livre para participar ou não. Você e/ou o seu responsável poderão deixar de participar a qualquer momento, sem nenhum problema.

Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a permissão do seu responsável. Este termo encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma ficará com o pesquisador responsável e a outra será entregue a você.

Eu, _____, data de nascimento ____/____/____ declaro que concordo em participar desse estudo.

Picos-PI, ____ de _____ de 2024

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador Responsável pela Pesquisa

RESPONSÁVEL PELA PESQUISA

Instituição: Universidade Estadual do Piauí-UESPI

Campus: Professor Barros Araújo- Picos

Pesquisador responsável/orientador: Ayla de Jesus Moura (e-mail: ayladejesus@pcs.uespi.br)

Telefone para contato do pesquisador: (89) 99920 4623

Demais pesquisadores da equipe de pesquisa: Gislayne Araújo Luz (e-mail: gislaynealuz@aluno.uespi.com)

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar: COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA – CEP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PIAUÍ - UESPI

RUA OLAVO BILAC, 2335 CENTRO– SALA DO CEP UESPI – TEREZINA/PI

TELEFONE DO COMITÊ: 3221 4749/32216658 – R-30 E-MAIL: comitedeeticauespi@uespi.br

APÊNDICE C – CARTA DE ANUÊNCIA



Ministério da Educação
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí
IFPI - CAMPUS PICOS
Avenida Pedro Marques de Medeiros, S/N, Parque Industrial, PICOS / PI, CEP 64.605-500
Fone: (89) 3415-0900 Site: www.ifpi.edu.br

CARTA 2/2024 - DENS/DG-PICOS/CAPIC/IFPI

PICOS, 3 de outubro de 2024.

CARTA DE ANUÊNCIA E DECLARAÇÃO DE INFRAESTRUTURA

Eu, **Rubens de Carvalho Almondes**, Diretor de Ensino do Instituto Federal de Educação do Piauí, Campus Picos, declaro, para os devidos fins, que permito o desenvolvimento do projeto de pesquisa do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “INFLUÊNCIA DAS TELAS ELETRÔNICAS NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES EM UM INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ”, sob a coordenação da professora Me. Ayla de Jesus Moura, nas dependências desta instituição. Afirmando ainda que o IFPI possui infraestrutura adequada para a realização da pesquisa mencionada.

RUBENS DE CARVALHO ALMONDES
DIRETOR DE ENSINO
PORTARIA 463/2022 GAB/REI/IFPI

Documento assinado eletronicamente por:

■ **Rubens de Carvalho Almondes, DIRETOR(A)** - CD3 - DENS-IFPI - CAMPUS PICOS, em 03/10/2024 12:25:26.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 03/10/2024. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpi.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 297533
Código de Autenticação: ff8e4d43ae



APÊNDICE D- FORMULÁRIO INDIVIDUAL DO PARTICIPANTE E AVALIAÇÃO DO TEMPO DE TELA

FORMULÁRIO INDIVIDUAL DO PARTICIPANTE E AVALIAÇÃO DO TEMPO DE TELA

Este questionário faz parte da pesquisa intitulada “**TEMPO DE TELA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ADOLESCENTES EM UM INSTITUTO FEDERAL DO PIAUÍ**”, da qual você faz parte. Este questionário foi adaptado com base no Projeto Atitude/UPE (2022) e faz parte de um estudo sobre o uso de telas eletrônicas e o nível de atividade física de adolescentes do Instituto Federal do Piauí. Sua participação é fundamental para contribuir com a compreensão desse tema. Suas respostas serão tratadas com confidencialidade e utilizadas apenas para fins acadêmicos. Preencha os dados solicitados abaixo e quaisquer dúvidas solicite o pesquisador.

DADOS SÓCIODEMOGRÁFICOS

Nome: _____

Idade: _____ Gênero: (☐) Masculino (☐) Feminino (☐) Outro: _____

Escolaridade/ano: _____, Turma: _____

Curso Técnico: _____

Estado Civil: (☐) Solteiro (☐) Casado

Trabalha(☐) Sim (☐) Não - Se sim, profissão: _____

Renda familiar: (☐) < salário mínimo (☐) > salário mínimo

AVALIAÇÃO DO TEMPO DE TELA

As questões abaixo dizem respeito ao seu comportamento em relação ao uso de aparelhos eletrônicos (TV, videogames, smartphones, computador, outros). Por favor, responda às perguntas com sinceridade e o mais precisamente possível.

1) Durante a semana (segunda a sexta-feira), quanto tempo, em média, você passa assistindo TV por dia?

- a) Menos de 1 hora por dia
- b) 1-2 horas por dia
- c) 2-4 horas por dia
- d) Mais de 4 horas por dia

2) Durante o final de semana (sábado e domingo), quanto tempo, em média, você passa assistindo TV por dia?

- a) Menos de 1 hora por dia
- b) 1-2 horas por dia
- c) 2-4 horas por dia
- d) Mais de 4 horas por dia

3) Durante a semana (segunda a sexta-feira), quanto tempo, em média, você passa no computador por dia?

- a) Menos de 1 hora por dia
- b) 1-2 horas por dia
- c) 2-4 horas por dia
- d) Mais de 4 horas por dia

- 4) Durante o final de semana (sábado e domingo), quanto tempo, em média, você passa no computador por dia?
- a) Menos de 1 hora por dia
 - b) 1-2 horas por dia
 - c) 2-4 horas por dia
 - d) Mais de 4 horas por dia
- 5) Durante a semana (segunda a sexta-feira), quanto tempo, em média, você passa jogando videogame por dia?
- a) Menos de 1 hora por dia
 - b) 1-2 horas por dia
 - c) 2-4 horas por dia
 - d) Mais de 4 horas por dia
- 6) Durante o final de semana (sábado e domingo), quanto tempo, em média, você passa jogando videogame por dia?
- a) Menos de 1 hora por dia
 - b) 1-2 horas por dia
 - c) 2-4 horas por dia
 - d) Mais de 4 horas por dia
- 7) Durante a semana (segunda a sexta-feira), quanto tempo, em média, você usa smartphone e/ou tablet por dia?
- a) Menos de 1 hora por dia
 - b) 1-2 horas por dia
 - c) 2-4 horas por dia
 - d) Mais de 4 horas por dia
- 8) Durante o final de semana (sábado e domingo), quanto tempo, em média, você usa smartphone e/ou tablet por dia?
- a) Menos de 1 hora por dia
 - b) 1-2 horas por dia
 - c) 2-4 horas por dia
 - d) Mais de 4 horas por dia

Obrigado(a) pela sua colaboração!

Assinaturas:

Participante: _____

Pesquisador: _____