

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO

#COMPSED05

TENDÊNCIAS E SOLUÇÕES

Com os pés no presente e um olhar no futuro

O comportamento sedentário constituiu um importante fator de risco para diversas doenças na vida das crianças e adolescentes. É fundamental perceber a forma como este comportamento aparece e se pode modificar ao longo de toda a juventude.

Este documento pretende apresentar alguns dados sobre a ordem temporal que caracteriza o comportamento sedentário e também alguns fatores relevantes para uma maior ou menor incidência do mesmo. Ao considerar estas informações serão igualmente apresentadas recomendações.

O que acontece ao comportamento sedentário durante a adolescência?

- Um estudo científico verificou que nos EUA, o comportamento sedentário medido de forma objetiva aumenta cerca de 30 min/ano durante a adolescência. Este foi um estudo que acompanhou 10850 crianças durante 8 anos (2001-2010).

Que problemas advêm do aumento do tempo despendido em comportamento sedentário durante a adolescência?

- Uma investigação que incluiu 766 crianças de diversos países europeus (Hungria, Bélgica, Holanda, Grécia e Suíça) concluiu que o aumento do tempo despendido em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa e a **redução** do tempo despendido em **comportamento sedentário** estariam associados a uma **melhoria do perfil de composição corporal** (menos massa gorda) **em raparigas**;
- Embora em raparigas, tanto a atividade física de intensidade pelo menos moderada como o comportamento sedentário sejam importantes, nos **rapazes** parece existir uma **maior influência da atividade física** e uma menor importância do tempo passado em comportamento sedentário.

Mas quem passa mais tempo em comportamento sedentário? Raparigas ou Rapazes?

- **As raparigas!** As adolescentes fazem parte de um dos grupos demográficos que despende mais tempo em comportamento sedentário. Um estudo longitudinal analisou 655 raparigas adolescentes ao longo de 18 meses e concluiu que o comportamento sedentário (medido com acelerómetros) aumentou durante esses 18 meses cerca de **15 %!**

Haverá diferenças na acumulação de comportamento sedentário nos dias de semana versus dias de fim de semana?

- O mesmo estudo concluiu que a **maior percentagem de acumulação de comportamento sedentário** acontece nos **dias de semana**, particularmente durante as aulas e



O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



COMPORTAMENTO
SEDENTÁRIO

#COMPSED05

à **noite**, sendo estes períodos uma boa oportunidade de ação em intervenções futuras;

- Um outro estudo que incluiu 810 crianças inglesas, com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos, concluiu que as **crianças fisicamente mais ativas mantêm os seus níveis de comportamento sedentário nos fins de semana**, enquanto as **menos ativas aumentam o tempo despendido em comportamento sedentário durante os fins de semana**. Assim as crianças menos ativas terão necessidade de intervenções mais centradas nos fins de semana.

Existirão diferenças no comportamento sedentário consoante a época do ano?

- Uma investigação que envolveu 2173 adolescentes europeus concluiu que **nos rapazes não existe variação na quantidade de comportamento sedentário entre estações** do ano, mas **as raparigas** parecem apresentar níveis de **comportamento sedentário significativamente mais elevados durante as estações frias**. Estas diferenças são mais evidentes nos países do norte da Europa e Europa central onde os invernos são mais rigorosos.

Segundo dados existentes, intervenções que tenham como objectivo a redução do comportamento sedentário deverão ter em atenção alguns pontos fundamentais:

1. O comportamento sedentário aumenta durante a juventude em rapazes e raparigas;
2. As raparigas apresentam valores geralmente mais elevados de tempo dependido em comportamento sedentário;
3. As raparigas são também mais suscetíveis aos benefícios da redução do comportamento sedentário, que os rapazes;
4. O período escolar e o período noturno apresentam níveis de comportamento sedentário mais elevado;
5. Em crianças menos ativas, o fim de semana poderá ser um bom período para intervir;
6. As épocas frias do ano conduzem ao aumento dos níveis de comportamento sedentário.



INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24899125>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24050788>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24010811>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22546178>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25011925>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24043281>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23239600>

