

Determinantes do comportamento sedentário ao longo da vida: uma revisão integrativa

Determinants of sedentary behavior at long-term: an integrative review

Bruna Stephanie Sousa Malaquias^{1,*}
Lilium Rosany Medeiros Fonseca¹
Mariana Campos de Sousa¹
Muriele Pereira Mendes Cornélio¹
Thaís Barbosa Corrêa¹
Márlon Martins Moreira¹
Jair Sindra Virtuoso Júnior¹

Resumo:

Objetivo: Selecionar os principais determinantes do comportamento sedentário ao longo da vida presentes na literatura nos últimos 10 anos. **Métodos:** A revisão integrativa teve como questão norteadora: "Quais os determinantes do comportamento sedentário ao longo da vida e evidenciados pela literatura?". A busca foi realizada em junho de 2017, nas bases de dados *Science Direct*, *PUBMED*, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scielo, utilizando os descritores: "Sedentary Lifestyle", "Behavior", "Health", "Exercise" e "determining". Foram encontrados 498 trabalhos e após a leitura e avaliação dos artigos, foram selecionados 13 manuscritos. **Resultados:** Os artigos foram alocados em quatro grupos: Determinantes do CS relacionados à exposição por longos períodos de tempo de tela; a fatores emocionais e sociais; a fatores físicos e a estrutura adequada e conhecimento de profissionais da saúde relacionado a atividade física. Os determinantes encontrados foram: falta de tempo, uso de computador, videogame, televisão, tempo de leitura, infraestrutura inadequada, gênero, envelhecimento, distúrbios psicológicos, massa corporal, tabagismo, hábitos alimentares, motivação intrínseca, gravidez e profissionais de saúde com preparo inadequado quanto a orientações dessa temática para a população. **Conclusão:** É necessária mudança nesse panorama atual e mais estudos devem ser realizados sobre essa temática, uma vez que, são vários os fatores que influenciam o CS.

Palavras-chave: estilo de vida sedentário, comportamento, saúde, exercício, determinantes.

Abstract:

Objective: To select the main determinants of sedentary lifelong behavior present in the literature in the last 10 years. **Methods:** the integrative review had as its guiding question: "What are the determinants of sedentary lifelong behavior evidenced by the literature?". The search was performed in June 2017, in the databases *Science Direct*, *PUBMED*, *Virtual Health Library (VHL)* and *Scielo*, using the descriptors: *Sedentary Lifestyle*, *Behavior*, *Health*, *Exercise*, *Determining*. We found 498 papers and after reading and evaluating the articles, 13 manuscripts were selected. **Results:** The articles were allocated in four groups: CS determinants related to exposure for long screen periods; To emotional and social factors; To physical factors and the adequate structure and knowledge of health professionals related to physical activity. The determinants were: lack of time, computer use, videogame, television, reading time, inadequate infrastructure, gender, aging, psychological disorders, body mass, smoking habits, eating habits, intrinsic motivation, pregnancy and health professionals with inadequate preparation Guidelines for the population. **Conclusion:** There is a need for a change in this current scenario and more studies should be carried out on this topic, since there are several factors that influence CS.

Keywords: sedentary lifestyle, behavior, health, exercise, determining.

Afiliação dos autores

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

*Autor correspondente

Programa de Pós Graduação em Atenção à Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Av. Getúlio Guaritá, 107, Abadia, CEP: 38025-440, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.
e-mail: b.malaquias@outlook.com

Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflito de interesses.

Processo de arbitragem

Recebido: 02/03/2018
Aprovado: 06/06/2018

Introdução

Atualmente, com o avanço da tecnologia, a agitação do dia-dia no trabalho e as mudanças nos hábitos de vida, observam-se alterações nos comportamentos das pessoas, com tendência ao comportamento sedentário (CS), alimentação inadequada, estresse, obesidade e até mesmo desenvolvimento de doenças. Essas modificações no estilo de vida podem alterar a qualidade de vida e de saúde das pessoas^{1,2}.

A denominação de CS, refere-se à exposição a atividades com baixos níveis de gasto energético (≤ 1.5 equivalentes metabólicos METs) na posição deitada ou sentada, somando a uma série de determinantes ambientais, tais como visualização de televisão, assistir à aulas, computador, jogos, eletrônicos, entre outros, por longos períodos, acarretando sérias consequências para a saúde^{3,4}.

O surgimento dos diversos tipos de mídias promoveu mudanças na cultura da sociedade. Cada vez mais o uso de dispositivos eletrônicos se torna de fácil acesso à população, juntamente com mudanças nos ambientes familiares e os índices de violência cada vez maiores. Estimulando assim, desde crianças até os idosos, permanecerem por mais tempo em seus domicílios, promovendo uma maior exposição ao CS^{5,6}.

Estudos em diversas faixas etárias têm indicado o CS como um possível risco à saúde, independentemente do volume de atividade física moderada ou vigorosa. Em revisões sistemáticas^{7,8}, detectou-se evidências que o CS aumenta o risco de diabetes tipo 2 e de mortalidade cardiovascular. Outro estudo⁹ demonstrou associação entre o CS e o aumento de risco de doenças cardiovasculares.

As consequências do CS também foram relacionadas com o câncer de cólon¹⁰, há evidências de relação entre o CS auto relatado com mortalidade e com ganho de peso desde a infância até a vida adulta¹¹. Além disso, ao aparecimento da síndrome metabólica, e aumento da circunferência abdominal¹². Ao considerar todas as causas de mortalidade, um estudo¹³, apontou que o risco de mortalidade aumenta conforme o maior CS, por exemplo, o volume diário de TV.

O CS está diretamente relacionado com o aumento dos níveis de sobrepeso e obesidade dentre a população mundial, de acordo com a Organização Mundial de Saúde¹⁴ a projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. No Brasil, os índices de obesidade aumentaram 60% em 10 anos, de acordo com a última pesquisa Vigitel, do Ministério da Saúde de 2016 15, onde o percentual foi de 18,9% e em 2006 estava em 11, 8%. O sobrepeso já atinge 58,9% da população brasileira¹⁶.

O não cumprimento das recomendações mínimas de atividade física, associados a uma alimentação irregular e excessiva, além de fatores externos como estresse, ansiedade, depressão, entre outros transtornos psicológicos, contribui fortemente para os altos índices de sobrepeso e obesidade. Assim, faz-se necessárias pesquisas que identifique os principais determinantes do CS, para intervenções, uma vez que se trata de um problema de saúde pública¹⁷.

O presente estudo teve como objetivo selecionar os principais determinantes do CS ao longo da vida presentes na literatura nos últimos 10 anos.

Métodos

Considerando a necessidade de ampliar a discussão acerca dos determinantes do CS ao longo da vida, contemplando a complexidade inerente à temática, adotou-se o método científico, revisão integrativa. Que permite a análise e reunião de estudos relevantes, fomentando subsídios para a melhora da assistência clínica, tomada de decisões, identificação de lacunas e incorporações de novas perspectivas¹⁸.

Para sistematização do estudo percorreu-se as etapas descritas por Mendes¹⁹, que consistem em: (1) seleção da hipótese/questão de pesquisa e definição do objetivo, (2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de artigos, (3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados, (4) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa, (5) interpretação dos resultados, (6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

O estudo foi conduzido a partir da seguinte questão norteadora: "Quais os determinantes do CS ao longo da vida evidenciados pela literatura?". Realizou-se no mês de junho de 2017, a busca nas bases de dados Science Direct, Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (PUBMED), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), utilizando os descritores: "Sedentary Lifestyle", "Behavior", "Health", "Exercise" e "determining". Para seleção do material para estudo foi empregado o seguinte cruzamento: "Sedentary Lifestyle AND Behavior AND health AND exercise AND determining".

Inicialmente foram selecionados estudos que obedeciam aos critérios de inclusão: artigos publicados nos idiomas português, inglês e espanhol, de domínio público, estudos completos disponíveis nas bases de dados, na temporalidade compreendida entre 2007- 2017; artigos cujo o título apresentou os termos CS, atividade física, inatividade física ou sedentarismo. Como critério de exclusão, foram desconsiderados trabalhos de conclusão de curso, monografias, teses, dissertações, revisões integrativas e sistemáticas, capítulos de livro e relato de caso.

A segunda etapa se destinou a avaliar a qualidade metodológica dos estudos. Foi avaliado de forma fluente o objetivo, metodologia, detalhamento da amostra, critérios de seleção da amostra, aspectos éticos, rigor na análise de dados, propriedade em apresentar e discutir os resultados. Para tanto foi elaborado um instrumento para ordenar os resultados que contemplou os itens: identificação do artigo original (título e autores), características metodológicas dos estudos, resultados pertinentes e determinantes do CS, conforme figura 1 a seguir:

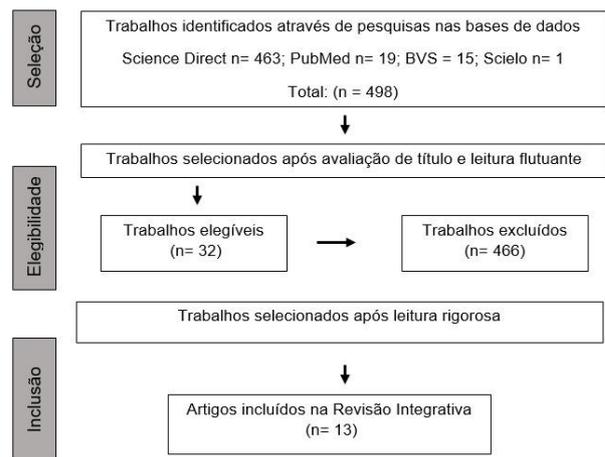


Figura 1. Representação esquemática dos métodos de identificação, elegibilidade e inclusão de artigos na revisão.

A exposição e discussão dos resultados encontrados foi realizada de forma descritiva, a fim de possibilitar ao leitor fácil compreensão e identificação dos determinantes do CS. O estudo foi desenvolvido respeitando todos os aspectos éticos, uma vez que foram utilizados artigos de livre acesso, cujos autores foram devidamente referenciados.

Resultados

Após a leitura rigorosa dos artigos selecionados, que obedeciam aos critérios de inclusão, seus dados foram realocados em tabelas de acordo com a frequência em que determinantes do comportamento similares eram encontrados. Na Tabela 1, foram alocados os Determinantes do CS relacionados à exposição por longos períodos de tempo de uso de Televisão (TV), Computador, internet e videogame. Onde dos 4 artigos analisados, 3 fazem referência ao tempo gasto com a TV. Na Tabela 2 foram alocados os determinantes do CS relacionados à exposição por longos períodos de tempo de uso de Televisão (TV), Computador, internet e videogame. Onde dos 4 artigos analisados, 3 fazem referência ao tempo gasto com a TV. Na Tabela 2 foram alocados os determinantes do CS relacionados à exposição por longos períodos de tempo de uso de Televisão (TV), Computador, internet e videogame. Onde dos 4 artigos analisados, 3 fazem referência ao tempo gasto com a TV. Na Tabela 2 foram alocados os determinantes do CS relacionados à exposição por longos períodos de tempo de uso de Televisão (TV), Computador, internet e videogame. Onde dos 4 artigos analisados, 3 fazem referência ao tempo gasto com a TV.

Tabela 1

Síntese do Conhecimento com os Determinantes do CS relacionados ao tempo de tela.

Autores/ Ano	País/	Amostra/ Faixa Etária	Objetivo	Tipo de estudo	Determinantes do CS
Huffman; Szafron, 2017	Canadá	n (13.529) 18 à 64 anos	Explorar as associações de correlatos sociais com o comportamento sedentário de lazer em e se essas associações diferem entre diferentes tipos de comportamento sedentário.	Quantitativo	- Longos períodos de tempo em uso de TV, computador e videogame.
Zach; Lissitsa, 2016	Israel	n (6.035) 20 à 65	Examinar como acesso à Internet se correlacionam com as probabilidades de engajar-se em três tipos de Atividade Física: Vigorosa, moderada e fortalecimento muscular	Quantitativo	- Longos períodos de tempo em uso de Internet.
Dutra et al, 2015	Brasil	n (616) 8 anos	Avaliar a prevalência do hábito de assistir televisão (TV) e sua relação com o sedentarismo infantil e o excesso de peso, em crianças.	Quantitativo	- Longos períodos de tempo em uso de TV.
Leblanc et al, 2015	Canadá	n (1.091) Crianças de 10 anos	Identificar correlatos do tempo sedentário total e correlatos do tempo de tela auto relatado em crianças canadenses.	Quantitativo	- Exposição à Longos períodos de tempo a TV, computador e videogame.

Tabela 2

Síntese do Conhecimento com os Determinantes do CS relacionados a fatores emocionais e sociais.

Autores/ Ano	País	Amostra/ Faixa Etária	Objetivo	Tipo de estudo	Determinantes do CS
Schwaneberg, et al, 2017	Alemanha	n (200) 40-75 anos	Investigar a associação entre a medida objetiva dos minutos diários de atividade física moderada a vigorosa e o prazer auto relatado	Quantitativo	- Falta de Prazer em realizar Atividade Física.
Gao et al, 2013	Estados Unidos	n (215) 8 à 14 anos	Examinar as relações entre a motivação situacional das crianças e os níveis de atividade física e o prazer percebido da Atividade Física.	Quantitativo	- Falta de prazer e motivação intrínseca em realizar as Atividades Físicas.
Liz; Andrade, 2016	Brasil	n (13) 25 à 53 anos	Investigar os motivos de adesão e desistência da musculação em academias	Qualitativo	- Falta de tempo, - Jornada excessiva de trabalho, - Cansaço, -- Dificuldade na administração do tempo, - Questão sociocultural e econômica.
Drygas et al., 2009	Polônia	n (14 769) 20 à 74 anos	Identificar padrões de atividade física e determinantes da inatividade física.	Quantitativo	- Falta de estímulo ao Lazer, - Diferença sociodemográfica, - Baixo grau de escolaridade.

Na Tabela 3, foram alocados os Determinantes do CS de acordo com fatores físicos, onde pode-se destacar o aumento da massa corporal como um preditor do CS. Na Tabela 4, foram alocados os dados referentes a falta de estruturas adequadas para realização da atividade física e profissionais de saúde com

pouco conhecimento sobre a prática de atividade física, dificultando assim a educação da população sobre essa temática, ocasionando consequentemente maior exposição ao CS, por falta de conhecimento.

Tabela 3

Síntese do Conhecimento com os Determinantes do CS relacionados a fatores Físicos.

Autores/ Ano	País	Amostra/ Faixa Etária	Objetivo	Tipo de estudo	Determinantes do CS
Barwais et al., 2013.	Austrália	n (25) 18 à 45 anos	Examinar o tempo gasto em pé, sentado e deitado por meio do ActiGraph GT3X entre adultos sedentários com base no índice de massa corporal (IMC)	Quantitativo	- Longos períodos em posição deitado ou sentado por obesos.
Panagiotakos et al, 2008.	Canadá	n (1.955) 20 à 87 anos	Avaliar fatores associados a mudanças de atividade física entre adultos dentro de um período de 5 anos	Quantitativo	- Gênero, - Envelhecimento, - Distúrbios psicológicos, - Massa corporal, - Tabagismo, - Hábitos alimentares.
Andrade, et al, 2010.	Brasil	n (32) 12 à 18 anos	Verificar a percepção de sedentarismo e os fatores associados entre adolescentes grávidas atendidas nas Unidades Básicas de Saúde do Município de Coari, Estado do Amazonas	Quantitativo	- Redução da prática de Atividade Física por Adolescentes Grávidas.

Tabela 4

Síntese do Conhecimento com os Determinantes do CS relacionados a Estrutura Adequada e Conhecimento de Profissionais da Saúde relacionado a Atividade Física.

Autores/ Ano	País	Amostra/ Faixa Etária	Objetivo	Tipo de estudo	Determinantes do CS
PIETILA et al, 2015.	Finlândia	n (6.612) 45 à 74 anos	Analisar se o acesso a Espaços verdes estão relacionados ao nível da atividade física.	Quantitativo	- Falta de Estrutura adequada para realização de Atividade Física.
BURDICK, 2015.	Brasil	n (798) 20 à 39 anos	Medir o conhecimento das recomendações atuais de atividade física e consequências de Inatividade física entre os prestadores de cuidados de saúde em todo o Brasil.	Quantitativo	- Profissionais de Saúde com pouco conhecimento sobre os benefícios da Prática da Atividade física.

No que diz respeito a faixa etária das investigações incluídas na presente revisão, observou-se estudos que abordaram desde o público infantil até o idoso, com idade variando entre 4 a 78 anos, sendo que quatro artigos de 4 a 12

anos, três artigos de 12 a 19 anos; cinco artigos de 20 a 65 anos e quatro com idade de 65 a 79 anos.

Quanto a origem das publicações identificadas, verificou-se que nove foram desenvolvidas em âmbito Internacional e quatro nacional, das quais eram oriundas dos países: Alemanha

(n=1), Polônia (n= 1), Brasil (n= 4), Canadá (n= 3), Austrália (n=1), Israel (n=1), Estados Unidos da América (n= 1) e Finlândia (n=1). As publicações ocorreram entre 2008 e 2017, uma vez que três foram publicadas de 2008 a 2012 e 11 publicados entre 2013 e 2017, representando publicações dos últimos 5 anos sobre a temática.

No que se refere ao crivo metodológico implicado nas publicações, percebeu-se que todas as pesquisas utilizaram questionários e/ou entrevista como forma avaliativa, 12 foram desenvolvidas pelo método quantitativo e 1 de forma qualitativa. A amostra dos estudos foi considerável, além de apresentarem uma relação entre seus objetivos que apresentavam o anseio de estudar os determinantes do CS.

Discussão

Com a realização da análise integrativa, observou-se a necessidade de mais pesquisas relacionadas aos determinantes do CS, uma vez que houve utilização inadequada dos termos inatividade física e sedentarismo em muitos artigos, diante as variáveis de interesse dos estudos. Assim, é fundamental desassociar inatividade física e sedentarismo de CS, para iniciar uma possível reflexão.

O CS em tempo livre é significativamente menor em pessoas com idade menor que 35 anos, com educação universitária e pessoas que vivem em áreas rurais. A baixa atividade ocupacional é mais prevalente em adultos jovens, pessoas com educação universitária e pessoas que vivem em grandes áreas urbanas. Quase 67% da população trabalhadora total não realiza nenhum trajeto ativo cotidiano. Os principais fatores de CS foram: falta de tempo (26,7%) e falta de saúde (24,3%). Ainda ressalta a importância da promoção de diversas formas de atividade física, como caminhadas, corridas e esportes²⁰.

O estudo mostra que das 6221 pessoas entrevistadas, 31,6% dos homens e 44,3% das mulheres relataram um baixo nível de atividade física durante o trabalho, principalmente o trabalho que era realizado sentado. Ressalta ainda que utilizavam apenas o transporte motorizado em seu caminho para o trabalho²⁰.

A educação está relacionada de forma significativa com o CS no tempo de lazer em ambos os sexos. O risco de CS no lazer foi maior entre pessoas com idade superior que 64 anos e com nível educacional básico e médio, em comparação com adultos jovens e de meia idade com formação universitária. Entre as mulheres, casadas, vivendo em grandes áreas urbanas e com renda mensal menor, foram correlacionados com maior probabilidade de redução das atividades físicas em tempo de lazer ($P < 0,01$)²⁰.

Outro estudo ressalta que o tipo de ambiente em que o ser humano está inserido, tem influência direta em suas escolhas. O acesso a espaços verdes, está relacionado ao aumento do nível da atividade física exercido, afetando o estado de saúde de uma população. Políticas públicas são necessárias para melhorar a infraestrutura urbana, propiciando a realização de caminhadas e ciclismo, assim, favorecendo a saúde pública e o bem-estar²¹.

Ao avaliar durante 5 anos os hábitos relacionados a atividade física de uma população e foi possível verificar o aumento de 13% na taxa de CS em homens e 7% em mulheres durante o seguimento, além disso as mulheres tiveram uma maior tendência em permanecer em hábito sedentário do que homens²².

Os indivíduos mais ativos fisicamente consumiam maiores quantidades de frutas e peixe em comparação com aqueles que estavam em CS, além de apresentarem melhor qualidade de vida. Não foram observadas diferenças em relação à idade, educação, status financeiro e avaliação dietética geral. Além disso, as pessoas que permaneceram fisicamente ativas, embora afastadas das atividades por um período, foram menos propensas para ter sintomas de depressão, ansiedade, hipertensão, hipercolesterolemia, doenças cardiovasculares e obesidade²².

Em estudo sobre a desistência da prática de atividade física e consequentemente maior exposição ao CS destacam a falta de tempo como um fator importante, que geralmente está relacionada à jornada excessiva de trabalho, cansaço, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do

tempo, além de causas e problemas de origem sociocultural e econômica²³.

Em estudo realizado na Austrália, com adultos de 18 a 45 anos, de ambos os sexos, com índices de massa corpórea (IMC) normal, sobrepeso e obesos, e que não praticavam atividade física moderada a vigorosa, observou que obesos gastavam menos tempo em pé e mais tempo sentados do que participantes com IMC e com sobrepeso. Verificando que obesos estão mais propícios a maior tempo de exposição ao CS²⁴.

No Brasil, foi realizado um estudo com 798 profissionais da saúde (médicos, enfermeiro e agentes comunitários), que foram entrevistados sobre o seu conhecimento geral de atividade física e recomendações de saúde. Agentes comunitários (97%), enfermeiros (97%) e médicos (80%) relataram precisar de mais informações sobre a prática de atividade física. Os dados apresentados demonstram que os profissionais de saúde mostraram ter conhecimento inadequado sobre a importância da prática de atividade física e consequentemente pouco conhecimento sobre o tempo em exposição ao CS. Além disso, fica comprometido as ações de educação a população sobre estilos de vida mais saudáveis e de fácil acesso²⁵.

O CS pode estar presente em todas as fases da vida, entre elas a gravidez, que é um momento importante na vida da mulher. O estímulo à prática de atividade física se torna essencial a fim de promover a saúde e prevenir doenças²⁶. Em um estudo feito com adolescentes grávidas foi observado que 97% delas não praticam atividade física durante a gravidez os principais motivos geradores do sedentarismo foram: indisposição, medo de cair ou "bater a barriga", falta de tempo, desconforto, restrição familiar e limitação física²⁷.

Outros estudos, também realizados com gestantes observaram uma diminuição dos níveis de atividade física do primeiro para o segundo trimestre^{28,29} e as principais barreiras mencionadas foram: a falta de tempo e não gostar de praticar exercício. Além disso, constatou que existe uma porcentagem elevada de profissionais que não recomendam a prática de atividades físicas durante a gravidez²⁸.

O período da gravidez pode ser considerado um fator determinante do CS ao longo da vida de uma mulher. Isso demonstra a necessidade de construir planejamentos, políticas e intervenções nesta população para estimular as gestantes a praticarem atividades físicas. Importante lembrar também que uma intervenção educativa deve ser realizada aos profissionais para que recomendem e encorajem essa prática^{27,28,29}.

Para estimular a atividade física, é necessário aliá-la a atividades prazerosas. A associação positiva do prazer da prática de atividades com os minutos diários de atividade física moderada a vigorosa (MVPA) é evidenciada em estudo com adultos³⁰, e com crianças também³¹. Sentimentos positivos estimulam e aumentam o nível de atividades físicas esporádicas por dia e o prazer em praticar atividades físicas ajuda a tornar o indivíduo fisicamente ativo durante as atividades profissionais e as de lazer da vida cotidiana^{30,31}.

Esta associação entre maior prazer e maior nível de atividade é semelhante aos resultados descritos no estudo³² realizado com mulheres Australianas, que detectou a influência positiva da motivação intrínseca à prática de atividades.

A motivação é um fator importante na prática de atividades físicas, aliar os hábitos de CS, como ficar em frente à TV, nos computadores ou jogos, com a prática de atividade física através de jogos, mostrou ótimos resultados em um estudo com crianças. A utilização de jogos de dança pode ser fundamental para aumentar a motivação e subsequente envolvimento e prazer na prática de atividades físicas³¹.

O tempo de tela geralmente é o CS mais encontrado na literatura. Este hábito não requer muito gasto energético e induz a redução da prática de atividade física^{33,34}. Além disso, é sabido que o número de horas diárias assistindo TV está diretamente relacionado ao CS, no entanto é preciso levantar outros aspectos que possam estar relacionados a este hábito, como número de vezes que o indivíduo se levanta do sofá enquanto está assistindo a TV, o tempo que permanece na atividade sedentária, entre outros³⁵.

Pode-se relacionar o tempo de tela ao tempo assistindo TV, usando o computador, acessando a internet (pelo celular, computador, tablet) e jogando videogame³⁶, estas são atividades

realizadas por diversas faixas etárias, e que de forma semelhante prendem a atenção do indivíduo numa tela.

Um estudo de revisão verificou que a situação socioeconômica dos sujeitos pode induzir ao CS, no qual os indivíduos com melhores condições financeiras permanecem mais tempo dentro de casa frente aos entretenimentos como assistir à TV (canais fechados), usar o computador, tablets, aparelhos celulares com acesso à Internet e aparelhos de videogames com a grande diversidade de jogos. Todavia, a TV é algo que a maioria das famílias tem em suas casas, até mesmo os mais pobres³⁷.

Estudo realizado com crianças Canadenses observou que a maioria das famílias possuía duas ou mais TVs em sua casa (96,2%); com canais fechados (39,6%) com serviço de internet por cabo (59,1%). O tempo de tela foi associado positivamente com a circunferência da cintura da criança, o peso da mãe (com sobrepeso ou obesidade), a educação do pai (maior do que o ensino médio), o número de TVs na casa e o padrão de consumo alimentar insalubre. O tempo de tela foi associado negativamente com o padrão de consumo saudável e o consumo de café da manhã nos finais de semana³⁶. Este estudo mostra como o exemplo dos pais pode influenciar no comportamento e hábitos da criança, reduzindo a motivação para a prática de atividade física, a adesão aos hábitos alimentares saudáveis e prevenção da obesidade.

Pesquisa realizada com crianças do Sul do Brasil verificou que cerca de 60% delas assistiam a TV por mais de duas horas por dia e 71% eram sedentárias. Neste caso o sedentarismo pode ser, em parte, devido ao longo tempo de tela, visto que foi observada uma associação significativa e direta entre as variáveis³⁸. Em crianças e adolescentes, o controle, por parte dos pais, do tempo dispendido em assistir TV, ou utilizar o computador, videogames e celular é necessário para a prevenção da obesidade, associado ao estímulo à prática de atividade física e hábitos alimentares saudáveis³⁹.

Outro estudo verificou que o tempo extenso de uso do computador estava relacionado negativamente a estar em união estável e positivamente a estar solteiro ou nunca ter sido casado; ter crianças com menos de 12 anos na casa diminuía o tempo gasto em jogos de videogame e de leitura⁴⁰.

Em contrapartida, estudo realizado com jovens e adultos em Israel revelou que as chances de envolvimento versus não envolvimento dos participantes em todos os três tipos de atividade física (fortalecimento, moderada, intensa) foram maiores entre os usuários da internet em comparação com os não usuários. Os resultados implicam que outros componentes de uso da internet podem estar relacionados à atividade física, como busca de informações sobre este tema⁴¹. Com isso, pode-se constatar que nem sempre as pessoas que realizam alguma atividade sedentária, como assistir TV ou usar a internet, não realiza atividade física moderada ou intensa.

Diante disso, percebe-se a necessidade de mais estudos sobre o CS, que não avaliem apenas o tempo de atividades sedentárias, mas também que investiguem outros aspectos envolvidos, como quantas vezes levantam do sofá enquanto estão assistindo a TV ou usando o computador, hábitos alimentares durante essas atividades, tipos de pesquisas e sites que utilizam na internet, entre outros. Essa abrangência pode auxiliar a descobrir se essas atividades sedentárias estão mesmo relacionadas a não realização de atividade física.

Conclusão

Considerando a análise integrativa e com base na discussão apresentada pode se destacar que são vários os determinantes do CS: falta de tempo, uso de computador, videogame, televisão, tempo de leitura, infraestrutura inadequada, gênero, envelhecimento, distúrbios psicológicos, massa corporal, tabagismo, hábitos alimentares, motivação intrínseca, gravidez e profissionais de saúde com preparo inadequado quanto a orientações dessa temática para a população.

Observa-se que a exposição a longos períodos de CS abrange as diversas faixas etárias, o que poderia ser explicado pelo uso frequente e crescente de tecnologias, altos índices de violência e falta de conhecimento sobre essa temática.

É necessária mudança nesse panorama atual e mais estudos devem ser realizados sobre essa temática, uma vez que, são vários os fatores que influenciam o CS.

Concomitantemente, desenvolver estratégias de promoção, prevenção e intervenção adequadas visando e estimulando a mudança de estilo de vida das mais diversas faixas etárias. Promovendo a médio e longo prazo, um empoderamento da população sobre seu estado de saúde, além da possibilidade de análise e interpretações mais coesas quanto às estratégias a serem desenvolvidas em termos de políticas públicas de saúde.

Referências

1. Câmara AMCS, Melo VLC, Gomes MGP, Pena BC, Silva AP, Oliveira KM, et al. Percepção do processo saúde-doença: significados e valores da educação em saúde. *Rev Bras Educ Méd.* 2012; 36(Suppl. 1):40-50.
2. World Health Organization (WHO). The World Health Report 2008: Primary Health Care Now More Than Ever [online]. United Nations; 2008. Acesso em: 24 jun 2017. Disponível em: <http://www.who.int/whr/2008/en/>
3. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev.* 2010;38(3):105-13.
4. Meneguici J, Santos DAT, Silva RB, Santos RG, Sasaki JE, Tribess S, et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. *Motricidade.* 2015;11(1):160.
5. Cillero IH, Jago R. Systematic review of correlates of screen-viewing among young children. *Prev Med* 2010;51:3-10.
6. Jago R, Sebire SJ, Gorely T, Cillero IH, Biddle SJ. "I'm on it 24/7 at the moment": a qualitative examination of multi-screen viewing behaviours among UK 10-11 year olds. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8:85.
7. Proper KI, Singh AS, Van Mechelen W, Chinapaw MJ. Sedentary behaviors and health outcomes among adults: a systematic review of prospective studies. *Am J Prev Med.* 2011;40(2):174-82.
8. Wilmut EG, Edwardson CL, Achana FA, Davies MJ, Gorely T, Gray LJ, et al. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia.* 2012;55(11):2895-905.
9. Ford ES, Caspersen CJ. Sedentary behaviour and cardiovascular disease: a review of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 2012;41(5):1338-53.
10. Cong YJ, Gan Y, Sun HL, Deng J, Cao SY, Xu X, Lu ZX. Association of sedentary behaviour with colon and rectal cancer: a meta-analysis of observational studies. *Br J Cancer.* 2014; 110(3):817-26.
11. Thorp AA, Owen N, Neuhaus M, Dunstan DW. Sedentary behaviors and subsequent health outcomes in adults: a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011. *Am J Prev Med.* 2011;41(2):207-15.
12. Rezende LFM, Lopes MR, Rey-López JP, Matsudo VKR, Luiz OC. Sedentary behavior and health outcomes: an overview of systematic reviews. *PlosOne.* 2014;9(8):1-7.
13. Grøntved A, Hu FB. Television viewing and risk of type 2 diabetes, cardiovascular disease, and all-cause mortality: a meta-analysis. *JAMA.* 2011;305(23):2448-55.
14. World Health Organization (WHO). Obesity and overweight. Fact sheet n. 311. March 2013. Acesso em: 03 julho 2017. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
15. Brasil. Ministério da Saúde. VIGITEL: Vigilância de Fatores de Riscos e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, Secretaria de Vigilância em Saúde, 2016.
16. Abeso. Associação Brasileira para Estudos da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/atidade-saudavel/mapa-obesidade>. Acesso: 23 de jun, 2017.
17. Onis M. Prevenção do sobrepeso e da obesidade infantil. *J Pediatr.* 2015;91(2):105-107.
18. Polit DF, Beck CT. Fundamentos da pesquisa em enfermagem: avaliação de evidências para a prática de enfermagem. 7ª ed. Porto Alegre: ArtMed; 2011.
19. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto – enferm.* 2008 Dec; 17(4): 758-764.
20. Drygas W, Kwasniewska M, Kaleta D, Pikala M, Bielecki W, Gluszek J, et al. Epidemiology of physical inactivity in Poland: prevalence and determinants in a former communist country in socioeconomic transition. *Public Health.* 2009;123:592-7.
21. Pietilä M, Neuvonen M, Borodulin K, Korpela K, Sievänen T, Tyrväinen L. Relationships between exposure to urban green spaces, physical activity and self-rated health. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism.* 2015, 10: 44-54.
22. Panagiotakos DB, Pitsavos C, Lentzas Y, Skoumas Y, Papadimitriou L, Zimbenekis A et al. Determinants of Physical Inactivity Among Men and Women From Greece: A 5-Year Follow-Up of the ATTICA Study. *Ann Epidemiol* 2008; 18(5): 387-94.
23. Liz CM, Andrade A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. *Rev Bras Ciênc Esporte.* 2016;38(3):267-274.
24. Barwais FA, Cuddihy TF, Rachele JN, Washington TL. ActiGraph GT3X determined variations in "free-living" standing, lying, and sitting duration among sedentary adults. *Journal of Sport and Health Science.* 2013 Dec; 2(4):249-56.
25. Burdick L, Mielke GI, Parra DC, Gomes G, Florindo A, Bracco M, et al. Physicians', nurses' and community health workers' knowledge about physical activity in Brazil: a cross-sectional study. *Prev Med Rep* 2015; 2:467-72.
26. Costa ES, Pinon GMB, Costa TS, Santos RCA, Nóbrega AR, Sousa LB. Alterações fisiológicas na percepção de mulheres durante a gestação. *Rev. Rene.* 2010; 11(2):86-93.
27. Andrade ES, Oliveira G, Medeiros DL, Santos ML, Ghelfi A, Matos GSR. Percepção de sedentarismo e fatores associados em adolescentes

- grávidas no Município de Coari, Estado do Amazonas, Brasil. *RevPan-AmazSaude*.2010;1(4)35-41.
28. Santos, PC. Padrões de atividade física ao longo da gravidez sua influência na lombalgia e nos outcomes do recém-nascido. DISSERTAÇÃO, 2012.
 29. Tavares JS, Melo ASO, Amorim MMR, Barros VO, Takito MYI, Benício MHD, Cardoso MAA. Padrão de atividade física entre gestantes atendidas pela estratégia saúde da família de Campina Grande – PB. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2009;12(1):10-19.
 30. Schwaneberga T, Weymar F, Ulbricht S, Dörr M, Hoffmann W, Berg NVD. Relationship between objectively measured intensity of physical activity and self-reported enjoyment of physical activity. *Preventive Medicine Reports*. 2017; 7: 162-68.
 31. Gao Z, Podlog L, Huang C. Associations among children's situational motivation, physical activity participation, and enjoyment in an active dance video game. 2013;2(2):122-128.
 32. Santos I, Ball K, Crawford D, Teixeira PJ. Motivation and Barriers for Leisure-Time Physical Activity in Socioeconomically Disadvantaged Women. *PLoSOne*, 2016; 11(1).
 33. Oliveira TC, Silva AAM, Santos CJN, Silva JS, Conceição SIO. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. *Rev Saúde Pública* 2010;44(6):996-1004.
 34. Rivera IR, Silva MAM, Silva RATA, Oliveira BAV, Carvalho ACC. Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes. *Arq Bras Cardiol* 2010; 95(2):159-165.
 35. Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN, Owen N. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 2010, 35:725–740.
 36. LeBlanc AG, Broyles ST, Chaput JP, Leduc G, Boyer C, Borghese MM, Tremblay MS. Correlates of objectively measured sedentary time and self-reported screen time in Canadian children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2015;12(1):38.
 37. Ribeiro EAG, Oliveira BH, Oliveira AR. Comportamento sedentário e determinantes associados em adolescentes brasileiros: revisão integrativa. *R. Perspectiva: ciência e Saúde*. 2016;1(1):109-122.
 38. Dutra GF, Kaufmann CC, Pretto AD, Albernaz EP. Television viewing habits and their influence on physical activity and childhood overweight. *Jornal de pediatria*, 2015; 91(4):346-351.
 39. World Health Organization (WHO). In: *Population-based approaches to childhood obesity prevention*. Geneva: WHO; 2012.
 40. Huffman S, Szafron M. Social correlates of leisure-time sedentary behaviours in Canadian adults. *Preventive Medicine Reports*, 2017; 5:268-274.
 41. Zach S, Lissitsa S. Internet use and leisure time physical activity of adults—A nationwide survey. *Computers in Human Behavior*, 2016; 60:483–491.