



Mudança no tempo de tela e na duração do sono de crianças e adolescentes: qual a influência da adiposidade nessa relação após dois anos de acompanhamento?

Ana Paula Sehn¹

Caroline Brand¹

Jane Dagmar Pollo Renner¹

Cézane Priscila Reuter¹

¹Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)

e-mail: ana_psehn@hotmail.com

Introdução: o aumento de casos de sobrepeso/obesidade, inclusive na população infantojuvenil, está causando preocupação em nível de saúde pública. A adoção de hábitos não-saudáveis nessa faixa etária aumenta as chances dos indivíduos desenvolverem doenças cardiometabólicas na vida adulta. A partir disso, torna-se relevante entender as relações entre o excesso de peso e os hábitos de vida ao longo do tempo. **Objetivo:** Verificar a influência da alteração de indicadores de adiposidade na relação entre a mudança do tempo de tela e da duração do sono em crianças e adolescentes acompanhados por dois anos. **Método:** Estudo longitudinal desenvolvido com 338 crianças e adolescentes com idades entre 6 e 17 anos do município de Santa Cruz do Sul/RS. Os participantes foram avaliados em 2014 e 2016. Os indicadores de adiposidade incluídos foram: índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal (%GC). O IMC foi avaliado por meio da fórmula: $IMC = \text{peso}/\text{estatura}^2$, para isso, foram verificados o peso e estatura dos avaliados. As dobras cutâneas tricipital e subescapular foram mensuradas para avaliação do %GC, sendo calculado por meio de equações de acordo com o sexo. Os hábitos de vida (tempo de tela e duração do sono) foram obtidos por meio de questionário autorreportado. O tempo de tela total diário considerou o somatório dos minutos em frente à televisão, videogame e computador. Já para a duração do sono foi calculada a média de horas semanais de sono, considerando os dias da semana e do final de semana. Para descrever as alterações após o acompanhamento de dois anos foram utilizadas média e desvio padrão, mediana e intervalo interquartil (percentil 25 e 75) e para testar a moderação foram empregados modelos de

regressão linear usando o macro PROCESS. As alterações após dois anos foram verificadas por meio do delta, subtraindo-se os valores da última avaliação pelos da primeira avaliação. As análises foram ajustadas para sexo, idade e maturação sexual da primeira avaliação e para o delta da aptidão cardiorrespiratória. **Resultados:** Foi observado que após dois anos de acompanhamento houve uma redução de 18 minutos (-72,32; 36,96) na mediana da duração de sono e 28,50 (-120,00; 90,00) minutos na mediana do tempo de tela. Além disso, verificou-se um aumento de 1,03kg/m² (\pm 1,90) na média do IMC e um aumento de 2,74% (\pm 5,50) na média do %GC. Uma interação positiva foi evidenciada entre a alteração do IMC e a mudança do tempo de tela com a mudança na duração de sono (β =0,038; IC95%= 0,001; 0,070; p=0,022). O mesmo foi encontrado para a alteração do %GC (β =0,015; IC95%=0,005; 0,025; p=0,005). Observa-se uma associação significativa inversa entre a mudança do tempo de tela e da duração do sono a partir de uma redução \geq 0,359kg/m² do IMC (β =-0,081; IC95%=-0,159; -0,002; p=0,044) e \geq 1,782% do %GC (β =-0,092; IC95%=-0,168; -0,015; p=0,019). **Conclusão:** A alteração dos indicadores de adiposidade influencia na relação entre a mudança do tempo de tela e da duração do sono após dois anos de acompanhamento, indicando que com uma redução do IMC e do %GC ocorre uma redução do tempo de tela e um aumento na duração do sono de crianças e adolescentes. Portanto, é necessário propor estratégias de saúde pública voltadas para melhora da composição corporal e redução do comportamento sedentário para melhorar os padrões de sono.

Palavras-chave: obesidade; hábitos de vida; comportamento sedentário; sono; jovens.