

## **SAÚDE E BEM ESTAR: IMPACTO DO TEMPO GASTO EM ATIVIDADES SEDENTÁRIAS NA QUALIDADE DE VIDA**

Anderson Melo Urtiga<sup>1</sup>, Daniel Fernandes Alves de Sousa<sup>2</sup>, João Vítor Dantas Onias<sup>3</sup>, Rayssa Ianny Nogueira Silva<sup>4</sup>, Supervisor Ênnio Karlos Muniz de Medeiros<sup>5</sup>, Coordenador(a) Giulyanne Maria Silva Solto<sup>6</sup>

### **Resumo**

Este trabalho, vinculado ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), que faz parte do subnúcleo da escola parceira, EEEM José Paiva Gadelha, associada ao curso de Licenciatura em Educação Física, IFPB, CAMPUS Sousa. As atividades foram desenvolvidas na mesma que fica localizada em Sousa-PB, com o objetivo de investigar as percepções, hábitos e impactos do comportamento sedentário na saúde e qualidade de vida de jovens estudantes da rede pública. A pesquisa contou com a participação de 67 alunos, de ambos os sexos, que responderam a um questionário estruturado via plataforma Jotform, abordando aspectos como prática de atividades físicas, tempo de tela, sintomas físicos e emocionais, além de sugestões para mudanças no estilo de vida. A análise seguiu uma abordagem qualitativa por meio da análise temática, organizada em três etapas. Os resultados revelaram quatro núcleos de sentido: os efeitos negativos do sedentarismo; as tentativas de equilíbrio limitadas por barreiras como preguiça e falta de opções; a valorização da atividade física como promotora de bem-estar; e uma visão ampliada de qualidade de vida. Constatou-se que, mesmo com consciência dos prejuízos do sedentarismo, há obstáculos que dificultam a prática corporal. Destaca-se, assim, a importância da Educação Física Escolar como instrumento de transformação social e promoção de estilos de vida saudáveis.

**Palavras-chave:** Sedentarismo; Qualidade de vida; Juventude; Educação Física Escolar; PIBID.

### **1 Introdução**

A crescente prevalência do comportamento sedentário entre adolescentes tem se tornado uma preocupação significativa no campo da saúde pública, especialmente em virtude dos impactos negativos que esse estilo de vida pode gerar na qualidade de vida e no desenvolvimento físico e emocional dos jovens. Inserido no contexto escolar e vinculado ao Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), este trabalho surgiu da observação direta do cotidiano de estudantes da rede pública de ensino, cuja rotina tem sido

<sup>1</sup> IFPB – Campus Sousa, [sousa.fernandes@academico.ifpb.edu.br](mailto:sousa.fernandes@academico.ifpb.edu.br)

<sup>2</sup> IFPB- Campus Sousa, [melo.anderson@academico.ifpb.edu.br](mailto:melo.anderson@academico.ifpb.edu.br)

<sup>3</sup> IFPB- Campus Sousa, [joao.onias@academico.ifpb.edu.br](mailto:joao.onias@academico.ifpb.edu.br)

<sup>4</sup> IFPB- Campus Sousa, [rayssa.ianny@academico.ifpb.edu.br](mailto:rayssa.ianny@academico.ifpb.edu.br)

<sup>5</sup> EEEM José de Paiva Gadelha, [ennio.medeiros1@professor.pb.gov.br](mailto:ennio.medeiros1@professor.pb.gov.br)

<sup>6</sup> IFPB -Campus Sousa, [giulyanne.souto@ifpb.edu.br](mailto:giulyanne.souto@ifpb.edu.br)



## FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL: INTEGRANDO OS ODS NA PRÁTICA EDUCACIONAL

cada vez mais marcada pela inatividade física e pelo uso excessivo de dispositivos eletrônicos. A escolha do tema se justifica pela necessidade urgente de compreender como esses hábitos influenciam a saúde e o bem-estar dos adolescentes, além de refletir sobre o papel da Educação Física Escolar na reversão desse cenário. O estudo tem como objetivo investigar as percepções dos estudantes sobre o sedentarismo, seus sintomas e a relação da inatividade com o uso excessivo de telas e os principais fatores que dificultam a adoção de uma vida mais saudável. O trabalho se insere na linha de pesquisa do Grupo de Trabalho (GT) voltado à Educação Física Escolar, dialogando diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente aqueles relacionados à saúde e bem-estar (ODS 3) e à educação de qualidade (ODS 4), ao propor estratégias para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável no ambiente escolar.

### 2 Metodologia

O presente estudo foi realizado no contexto do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID), no curso de Educação Física, e aplicado na Escola Estadual de Ensino Médio José Paiva Gadelha, localizada na cidade de Sousa, Paraíba. A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, com o intuito de compreender as percepções e os impactos do comportamento sedentário entre jovens da rede pública. Participaram da investigação 67 estudantes, sendo 34 meninos e 33 meninas, de turma da 1ª, 2ª e 3ª série do ensino médio, selecionados por conveniência, que responderam a um questionário estruturado disponibilizado por meio da plataforma digital Jotform. O instrumento citado foi composto por perguntas objetivas relacionadas à prática e frequência de atividades físicas, tempo de exposição a telas, sintomas físicos e emocionais percebidos, além de sugestões dos próprios alunos para a adoção de um estilo de vida mais saudável. Os dados coletados foram submetidos à análise temática, conforme proposto por Bardin (2011), respeitando as três fases principais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. Essa metodologia permitiu a identificação de padrões de sentido presentes nos relatos dos participantes, revelando aspectos centrais relacionados aos hábitos sedentários e às dificuldades enfrentadas para incorporar a atividade física na rotina cotidiana.

### 3 Resultados e discussão

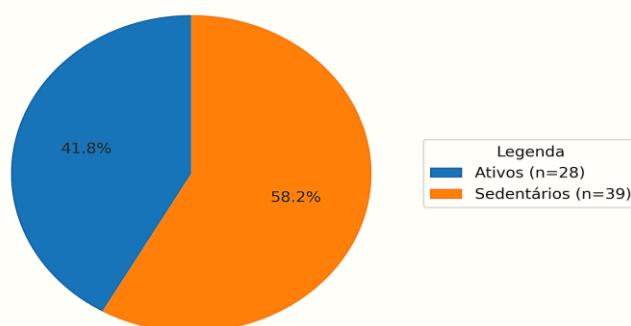
Os dados obtidos indicam que a maioria dos alunos possuía hábitos sedentários, mesmo reconhecendo os efeitos negativos desse comportamento. Ao confrontar os resultados com a literatura, percebe-se que os achados convergem com estudos como os de Farias Júnior et al. (2010) e Costa & Lima (2019), que apontam altos índices de sedentarismo em adolescentes e destacam barreiras estruturais e motivacionais como fatores que dificultam a adoção de hábitos ativos. O Gráfico 1 evidencia que a maioria dos estudantes investigados se reconhece como sedentária, com 28 ativos e 39 sedentários, o que revela um padrão preocupante em consonância com pesquisas nacionais sobre hábitos de adolescentes. Farias Júnior, Loch e Hallal (2010) já destacavam que fatores ambientais, motivacionais e estruturais se apresentam como barreiras determinantes para a adoção de práticas corporais regulares. Esse dado dialoga ainda com os achados de Costa e Lima (2019), que identificam no tempo de tela e na priorização de atividades



## FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL: INTEGRANDO OS ODS NA PRÁTICA EDUCACIONAL

passivas um dos principais limitadores da prática de exercícios. Malina (1997) complementa que a redução da atividade física nessa fase da vida tem repercussões diretas no desenvolvimento motor, na saúde metabólica e no bem-estar emocional, reforçando a urgência de políticas escolares que incentivem a adoção de estilos de vida mais ativos.

Gráfico 1 – Distribuição dos estudantes quanto ao nível de atividade física



Fonte: Dados da pesquisa (2025)

A Tabela 1 demonstra que a maior parte dos estudantes investigados permanece mais de quatro horas diárias em frente a dispositivos eletrônicos, sendo que 27 deles ultrapassam seis horas por dia conectados. Esse resultado corrobora estudos que apontam a relação direta entre o excesso de tempo de tela e o aumento dos riscos de ansiedade, estresse e distúrbios do sono em adolescentes (SILVA; ALMEIDA, 2016). Monteiro et al. (2006) já destacavam que as mudanças no estilo de vida moderno, marcadas pela urbanização e pelo uso crescente de tecnologias, favoreceram o sedentarismo e contribuíram para a emergência de “novos males” da saúde. Nessa perspectiva, Santin e Pereira (2007) reforçam que o ambiente escolar deve assumir papel protagonista na conscientização sobre os efeitos do uso prolongado de telas, estimulando alternativas pedagógicas que priorizem o movimento e a prática corporal como estratégia de promoção de saúde.

Tabela 1 – Distribuição dos estudantes segundo o tempo de tela diário

CATEGORIA	QUANTIDADE
TEMPO DE TELA < 2H	5
TEMPO DE TELA 2-4H	15
TEMPO DE TELA 4-6H	20
TEMPO DE TELA > 6H	27

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

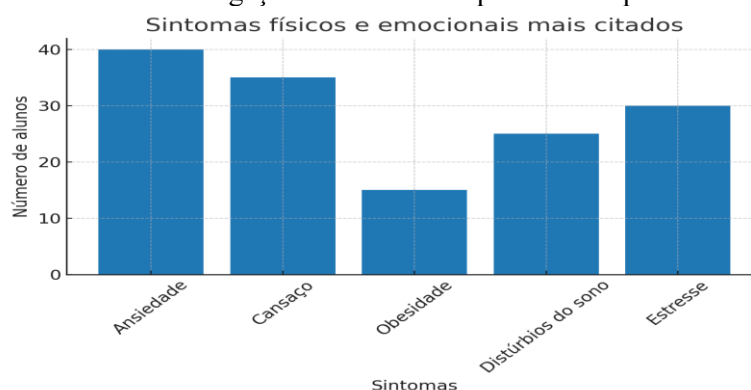
O Gráfico 2 evidencia que os principais sintomas associados ao comportamento sedentário entre os estudantes foram ansiedade, cansaço, estresse, distúrbios do sono e obesidade. Esses resultados dialogam com os achados de Malina (1997), que destaca a relação entre baixos níveis de atividade física e prejuízos tanto fisiológicos quanto emocionais em



## FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL: INTEGRANDO OS ODS NA PRÁTICA EDUCACIONAL

crianças e adolescentes. Além disso, Monteiro et al. (2006) já haviam apontado que as transformações no estilo de vida moderno intensificaram a prevalência de doenças crônicas e distúrbios ligados à inatividade. Costa e Lima (2019) reforçam que o sedentarismo, aliado ao uso prolongado de dispositivos eletrônicos, potencializa quadros de ansiedade e estresse, impactando diretamente a qualidade de vida dos jovens. Nesse sentido, a escola se torna um espaço estratégico para o desenvolvimento de práticas corporais regulares que possam minimizar esses sintomas e promover o bem-estar integral dos estudantes.

Gráfico 2 – Investigação dos sintomas apresentados pelos alunos



Fonte: Dados da pesquisa (2025)

#### 4 Considerações Finais

O estudo demonstrou que a maioria dos participantes mantinham hábitos sedentários, refletidos no elevado tempo de tela, quanto aos sintomas como ansiedade, cansaço, estresse, distúrbios do sono e obesidade relatados pelos estudantes, se evidenciam na literatura, reforçando que esses fatores estão diretamente relacionados ao aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, e com o comprometimento da qualidade de vida. Na pesquisa também foram relatadas barreiras que impediam os alunos de terem uma vida mais ativa, como a falta de espaços adequados, desmotivação, baixo poder aquisitivo para a contratação de serviços, excesso de compromissos escolares e a predominância de hábitos digitais. Conclui-se que os objetivos foram alcançados, pois foi possível identificar a relação entre atividades sedentárias e o tempo de tela, reforçando a importância da redução do tempo de inatividade e do incentivo à prática regular de atividades físicas. Nesse contexto, a educação física escolar surge como um meio transformador, capaz de promover hábitos mais saudáveis, estimular a socialização e contribuir para a formação integral dos estudantes, favorecendo sua saúde e bem-estar.

#### Agradecimentos

Agradeço o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (Capes) pelo apoio concedido por meio do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (Pibid).

#### Referências

Apoio



Realização





**FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA A EDUCAÇÃO SUSTENTÁVEL:  
INTEGRANDO OS ODS NA PRÁTICA EDUCACIONAL**

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular: Educação é a base*. Brasília: Ministério da Educação, 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/mec/pt-br/assuntos/noticias/base-nacional-comum-curricular-bncc>. Acesso em: 07 ago. 2025.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

COSTA, Rafael Oliveira da; LIMA, João Paulo Silva. *Sedentarismo em adolescentes: causas e consequências*. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 24, n. 3, p. 231-237, 2019.

COSTA, Rafael Oliveira da; LIMA, João Paulo Silva. **Sedentarismo em adolescentes: causas e consequências**. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 24, n. 3, p. 231-237, 2019.

FARIAS JÚNIOR, J. C. de; LOCH, M. R.; HALLAL, P. C. *Fatores associados aos níveis de atividade física em adolescentes*. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 44, n. 5, p. 888-895, 2010.

MALINA, Robert M. *Atividade física e saúde de crianças e adolescentes*. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 2, n. 1, p. 5-18, 1997.

MONTEIRO, C. A. et al. *Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e de suas doenças*. *Estudos Avançados*, São Paulo, v. 20, n. 58, p. 7-18, 2006.

SANTIN, Silvana; PEREIRA, Pedro. *Educação Física e promoção da saúde: reflexões sobre a prática pedagógica na escola*. *Motrivivência*, Florianópolis, n. 29, p. 108-121, 2007.

SILVA, Maria Aparecida da; ALMEIDA, Priscila Vieira. *Educação Física escolar e qualidade de vida: aproximações necessárias*. *Revista Educação e Cultura Contemporânea*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 33, p. 274-289, 2016.

UNESCO. *Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Agenda 2030*. Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. Brasília: UNESCO Brasil, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 07 ago. 2025.

