

## Associação entre adesão às diretrizes de condutas de movimento-24 horas e desempenho escolar em estudantes adolescentes do ensino básico

Alessandro Bressan Godoy

Dartagnan Pinto Guedes

Universidade Estadual do Norte do Paraná, Brasil

**Antecedentes:** A atividade física, o comportamento sedentário e a duração de sono são condutas do estilo de vida que combinadas integram o perfil de movimento no ciclo diário de 24 horas. Independentemente umas das outras está bem documentado na literatura a importância das três condutas para a saúde física e mental dos jovens. No que se refere aos desfechos educacionais, cada uma dessas três condutas de movimento isoladamente também está associada ao desempenho escolar de jovens do ensino básico. No entanto, para o nosso conhecimento, nenhum estudo examinou a associação entre as três condutas simultâneas de movimento e o desempenho acadêmico mediante resultados de testes padronizados reconhecidos nacionalmente.

**Objetivo:** Analisar, por meio de estudo transversal de base escolar, a adesão independente e combinada das diretrizes de condutas de movimento-24 horas para atividade física, tempo de tela recreativa e duração de sono e o desempenho escolar em estudantes adolescentes do ensino básico.

**Métodos:** Participaram do estudo 1.022 adolescentes de ambos os sexos, matriculados do 6º ao 9º ano do ensino fundamental e do 1º ao 3º ano do ensino médio de duas escolas públicas da cidade de Cornélio Procópio, Paraná (48,5% de moças), com idade entre 11 e 18 anos. Foi aplicado questionário constituído por itens demográficos e de condutas de movimento (atividade física, tempo de tela recreativa e duração de sono). Acompanhando diretrizes internacionais de saúde pública foram considerados suficientemente ativos adolescentes que apontaram frequência de atividade física de moderada a vigorosa intensidade por pelo menos 60 minutos em  $\geq 5$  dias/semana, tempo médio de tela recreativa  $\leq 2$  horas/dia e duração de sono entre 8-10 horas/noite. O desempenho escolar foi aferido mediante resultado individual de testes padronizados de conhecimento vinculado aos componentes curriculares de língua portuguesa e matemática (pontuação entre 0 e 100), através do Programa Estadual *Prova Paraná Diagnóstico*. Para efeito de análise a amostra foi dicotomizada com base na distribuição de tercís de acordo com pontos-de-corte equivalentes à pontuação média de ambos os componentes curriculares. O grupo de mais elevado desempenho escolar incluiu adolescentes com pontuações acima do 3º tercil. Modelos de regressão linear múltipla foram usados para examinar as associações entre adesão independente e combinada das diretrizes de condutas de movimento-24 horas e desempenho escolar. As covariáveis incluíram gênero, idade, nível econômico familiar e ano de estudo.

**Resultados:** Chance dos adolescentes apresentarem mais elevado desempenho escolar associada às diretrizes de condutas saudáveis de movimento (atividade física, tempo de tela recreativa e duração de sono):

	Odds Ratio	IC 95%	p
Não atende a nenhuma das diretrizes	Referência		
Atividade física	1,64	1,18 – 2,72	0,019
Tempo de tela recreativa	1,92	1,41 – 3,08	< 0,001
Duração de sono	1,28	0,91 – 2,13	0,114
Atividade física + tempo de tela recreativa	2,07	1,51 – 3,37	< 0,001
Atividade física + duração de sono	1,36	0,98 – 2,24	0,058
Tempo de tela recreativa + duração de sono	1,58	1,14 – 2,56	0,026
Atende as três diretrizes	1,94	1,40 – 3,12	< 0,001

*Modelos mediante controle de gênero, idade, nível econômico familiar e ano de estudo.*

**Conclusão:** Os achados apontam a importância de promover simultaneamente mais de uma diretriz de conduta saudável de movimento, com destaque para atividade física e tempo de tela recreativa, o que parece contribuir positivamente para o aprimoramento do desempenho escolar em adolescentes.