

O impacto do sedentarismo no crescimento e no desenvolvimento de crianças e adolescentes: tempo semanal de tela e relação com parâmetros antropométricos e metabólicos

Acadêmicos: Arielle Anzai, André Ruiz de Oliveira, Tatiana Lulai, Ana Carolina Barros Silva

Orientadores: Clarissa Tamie Hiwatashi Fujiwara, Maria Edna de Melo, Marcio Corrêa Mancini

Introdução: A obesidade na infância está relacionada à obesidade na vida adulta e à maior morbimortalidade. A prática de atividades físicas é um fator protetor para o aumento de peso e desenvolvimento de alterações metabólicas, enquanto o sedentarismo é considerado um dos fatores determinantes para a epidemia de obesidade. Um importante marcador de sedentarismo é o tempo de tela, termo usado para atividades feitas diante de uma tela, seja assistir TV, usar o computador ou jogar videogames. Recomenda-se que o tempo de tela não exceda duas horas por dia.

Objetivos: O objetivo deste estudo é avaliar a relação do sedentarismo, avaliado através do tempo de tela, com parâmetros metabólicos e consumo alimentar em crianças e adolescentes obesos.

Métodos: Trata-se de um estudo transversal realizado numa coorte de crianças e adolescentes obesos. Foram avaliadas variáveis antropométricas (percentil de estatura, escore Z do IMC, relação cintura-estatura), cardiometabólicas (percentis de pressão arterial, frequência cardíaca, glicemia, insulina, leptina, ácido úrico, ALT, AST, massa livre de gordura, massa gorda, HDL, LDL, triglicérides, 25-hidroxivitamina D, HOMA-IR de resistência à insulina), ingestão diária de macronutrientes e de calorias (recordatório de 24 horas), comportamento alimentar compulsivo (escala de compulsão alimentar periódica – ECAP) e tempo de atividade física. As análises foram realizadas dividindo o tempo de tela semanal em três grupos, considerando o limite de tempo recomendado e a mediana de tempo de tela da amostra: 0 a 840 minutos (2 horas diárias), 841 a 2100 minutos e mais de 2100 minutos. As comparações entre os grupos foram realizadas utilizando os testes Anova e Kruskal-Wallis com nível de significância de 0,05.

Resultados: Foram incluídos no estudo 382 pacientes, com idade média $12,6 \pm 2,7$ anos, sendo 171 (44,8%) do gênero masculino. Os pacientes com maior tempo semanal de tela apresentaram maiores valores de idade ($11,9 \pm 2,7$; $12,3 \pm 2,6$ e $12,8 \pm 2,6$ – $p=0,029$), de relação cintura-estatura (0,65 (0,61-0,70); 0,64 (0,60-0,69) e 0,66 (0,61-0,72) – $p=0,034$) e menor tempo de atividade física (100 (0-255); 125 (80-262) e 100 (40-180) – $p=0,007$). Estes pacientes também apresentaram valores mais elevados de insulinemia (20,0 (12,4-28,3); 22,0 (15,0-31,8) e 22,8 (15,9-38,6) – $p=0,053$); de escore na ECAP (13 (10-20); 17 (11-21) e 21 (12-24) $p=0,050$) e de ingestão protéica em gramas (62,7 (41,4-110,8); 89,8 (58,9-115,4) e 94,0 (68,0-124,6) – $p=0,051$), com níveis de significância estatística limítrofes. Não foram observadas diferenças nas demais variáveis analisadas.

Discussão e Conclusão: Atualmente, há uma tendência de aumento de hábitos sedentários, sobretudo nos países desenvolvidos, sendo as crianças bastante susceptíveis, devido à facilidade de acesso ao mundo tecnológico. Neste estudo observamos que crianças e adolescentes obesos com tempo de tela superior ao recomendado gastam menos tempo com atividade física e exibem parâmetros metabólicos mais desfavoráveis.