



## DIAGNÓSTICO SITUACIONAL QUANTO O TEMPO DE TELA, ESTADO NUTRICIONAL E FLEXIBILIDADE CORPORAL EM ADOLESCENTES BAIANOS

Rafael Leal Dantas Estrela<sup>1</sup>; Andrea Andrade de Assis<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Mestre em Educação Física (UFSC), UNEB, rlestrela@uneb.br; <sup>2</sup>Graduanda em Educação (UNEB), andradeassis@bol.com.br.

Ter uma boa flexibilidade exerce grande influência na capacidade de realizar ações cotidianas, além de evitar lesões musculoesqueléticas, afinal, trata-se de uma valência física que se relaciona diretamente com diversos parâmetros de saúde. Na atualidade é perceptível o exagerado uso de aparelhos eletrônicos, em especial smartphones, que garantem o acesso às redes sociais e a jogos. A postura corporal curvada pode tornar-se um problema aliado à falta de atividade física. Assim, esse trabalho objetivou investigar de que maneira os jovens estão sendo afetados por esse tipo de problema, qual seja, o uso em demasia de smartphones e o estado nutricional que em consonância com outros fatores pode interferir negativamente na flexibilidade corporal. Diante deste propósito foi apresentado ao público alvo o termo de consentimento livre e esclarecido e investigou-se nos voluntários o tempo destinado ao uso de smartphones (tempo de tela), estado nutricional e nível de flexibilidade. Trata-se de uma pesquisa transversal com caráter quantitativo que teve a seguinte questão norteadora: em que medida o uso de smartphones pode comprometer a flexibilidade e o estado nutricional de adolescentes. O público alvo foi constituído por 32 adolescentes de ambos os sexos, estudantes de uma escola pública do município de Alagoinhas com média de idade de  $16,28 \pm 1,02$ . Para o monitoramento do tempo de tela, os voluntários da pesquisa instalaram em seus smartphones o aplicativo, denominado Antisocial. A aferição da flexibilidade foi realizada a partir do teste de sentar e alcançar com a utilização do banco de Wells. Já o estado nutricional foi identificado com os dados referentes a estatura e massa corporal. Os dados coletados foram tabulados no programa Excel e depois foram processados e analisados no software SPSS. Na primeira etapa da análise, foi realizada a frequência simples e absoluta das variáveis, o que permitiu traçar o perfil da amostra. Os resultados permitiram observar que os estudantes passam em média  $321,15 \pm 74,05$  minutos por dia utilizando efetivamente seus smartphones e 28,1% da amostra estão classificados com sobrepeso ou obesidade. Apenas 15,6% da amostra encontram-se dentro dos padrões aceitáveis no que concerne ao nível de flexibilidade, ou seja, classificados com índices considerados na média, acima da média e excelente, com percentuais de 3,1%, 3,1% e 9,4% respectivamente. Constatou-se que os voluntários classificados com flexibilidade ruim destinam em média  $291,4 \pm 86,2$  minutos por dia ao uso dos seus smartphones. Isso significa que os mesmos usam seus celulares 46,4 minutos a mais, quando comparados aos seus colegas que apresentam boa flexibilidade. Os resultados permitiram inferir que há uma associação entre maior tempo de tela e piores níveis de flexibilidade o que pode repercutir negativamente na saúde do público alvo, principalmente por que há evidências na literatura de associação inversa entre tempo de tela e nível de atividade física.

**Palavras-chave:** Flexibilidade. Tempo de tela. Estado nutricional.