

RELAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO DE MOVIMENTO DE 24 HORAS E CONTROLE INIBITÓRIO EM ADOLESCENTES

Ludmila Lucena Pereira Cabral¹, João Pedro de Oliveira Silva², Walmir Lima da Silva³, Fabio
Thiago Maciel da Silva⁴ e Rodrigo Alberto Vieira Browne⁵

Eixo temático: Atividade Física e Saúde

INTRODUÇÃO: A atividade física (AF), o comportamento sedentário e o sono desempenham papéis cruciais na saúde e no bem-estar, porém, suas associações independentes com o desempenho cognitivo ainda são pouco exploradas. **OBJETIVO:** Investigar a relação entre o comportamento de movimento de 24 horas e o desempenho do controle inibitório em adolescentes. **MÉTODOS:** Neste estudo transversal, 210 adolescentes escolares (idade média de $16,7 \pm 1,2$ anos) do IFPB, Campus Sousa, foram avaliados. A AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV) e a duração do sono foram mensurados por meio do questionário da Pesquisa Global de Saúde Escolar (GSHS). O tempo de tela (TT) da última semana (segunda a domingo) foi medido através do recurso "bem-estar digital" do smartphone dos participantes. AFMV foi categorizada como inativa (<60 min/dia) ou ativa (≥ 60 min/dia). O TT médio diário foi categorizado como baixo (<5 h/dia) ou alto (≥ 5 h/dia). A duração do sono foi classificada como inadequada (<8 h/dia) ou adequada (≥ 8 h/dia). O desempenho do controle inibitório foi avaliado pelo teste de Flanker (E-Prime v3.0), utilizando o tempo de reação (TR) e % acertos. O modelo linear múltiplo generalizado foi aplicado, considerando AFMV, TT e sono, além das covariáveis idade, sexo, nível socioeconômico e categorias de IMC. Os resultados foram expressos por estimativas de coeficientes (β) e intervalos de confiança (IC) de 95%. **RESULTADOS:** Nos modelos múltiplos das fases congruente e incongruentes, apenas a AFMV associou-se de forma independente ao TR ($p < 0,05$). Participantes ativos apresentaram menor TR em relação aos inativos na fase congruente ($\beta = -26,4$ ms; IC 95% $-51,5; -1,4$; $p = 0,039$) e na incongruente ($\beta = -40,0$ ms; IC 95% $-64,9; -7,1$; $p = 0,015$). O TT e o sono não foram preditores significativos do TR ou % de acertos. **CONCLUSÃO:** Cumprir as recomendações de AFMV está independentemente associado a um melhor desempenho no controle inibitório em adolescentes.

Palavras-chave: Atividade física; Comportamento Sedentário; Sono; Cognição.

Apoio: IFPB–Campus Esperança e CNPq.

¹ Doutora em Ciências da Saúde, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Esperança, e-mail: ludmila.cabral@ifpb.edu.br

² Discente do Curso Técnico em Informática Integrado, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Esperança, e-mail: joao.silva.39@academico.ifpb.edu.br

³ Discente do Curso Técnico em Informática Integrado, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Esperança, e-mail: walmir.lima@academico.ifpb.edu.br

⁴ Doutor em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: fabio.maciell@ifpb.edu.br

⁵ Doutor em Ciências da Saúde, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: rodrigo.browne@ifpb.edu.br