

ASSOCIAÇÃO ENTRE COMPORTAMENTO DE MOVIMENTO DE 24 HORAS E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

João Paulo Rodrigues dos Santos¹, Lucas Vital Dantas², José Damião Saraiva Gomes Junior³, Samuel Lira da Silva Barbosa⁴, Fabio Thiago Maciel da Silva⁵, Yuri Alberto Freire⁶ e Rodrigo Alberto Vieira Browne⁷

Eixo temático: Atividade Física e Saúde

INTRODUÇÃO: A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes na adolescência. Estudos indicam que os comportamentos de movimento - atividade física, comportamento sedentário e sono - podem estar relacionados à ocorrência de ansiedade em adolescentes. **OBJETIVO:** Investigar a associação entre os comportamentos de movimento e a ansiedade em adolescentes. **MÉTODOS:** Este estudo transversal envolveu 240 escolares (68% meninas; idade, $16,7 \pm 1,3$ anos) do Instituto Federal da Paraíba, campus Sousa. A atividade física moderada a vigorosa (AFMV) e a duração do sono foram avaliadas por meio do questionário da Pesquisa Global de Saúde Escolar. A AFMV foi categorizada como <60 min/dia (inativo) e 60+ min/dia (ativo). O tempo de tela (TT) da última semana foi medido através do recurso "bem-estar digital" do smartphone, categorizado em: <6 h/dia, 6–7,9 h/dia e 8+ h/dia. A duração do sono foi categorizada em: <7 h/dia, 7–7,9 h/dia; 8+ h/dia. A ansiedade (≥ 25 pontos) foi avaliada pela Escala de Transtornos Relacionados à Ansiedade Infantil (SCARED). A regressão de Poisson com variância robusta foi utilizada para determinar a razão de prevalência (RP) e intervalo de confiança (IC) de 95% para a ansiedade, considerando AFMV, TT, sono, e as covariáveis idade, classificação socioeconômica, cor de pele e índice de massa corporal. **RESULTADOS:** A prevalência de ansiedade foi de 64,2% (IC 95% 58,2–70,3). A AFMV e o sono associaram-se à ansiedade ($p < 0,05$). O grupo inativo teve maior probabilidade de ansiedade em comparação ao grupo ativo (RP 1,41; IC 95% 1,02; 1,94; $p = 0,036$). O grupo de sono <7 h/dia apresentou maior probabilidade de ansiedade em comparação ao grupo 8+ h/dia (RP 1,75; 95% 1,21; 2,54; $p = 0,003$). O TT não se associou à ansiedade ($p > 0,05$). **CONCLUSÃO:** Estes resultados sugerem que adolescentes escolares fisicamente inativos e/ou com sono inadequado têm maior prevalência de ansiedade.

Palavras-chave: Atividade física; Comportamento sedentário; Estilo de vida; Saúde mental.

Apoio: IFPB–Campus Sousa e CNPq.

¹ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: rodrigues.paulo@academico.ifpb.edu.br

² Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: luucas.vital@academico.ifpb.edu.br

³ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: jose.damiao@academico.ifpb.edu.br

⁴ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: samuel.lira@academico.ifpb.edu.br

⁵ Doutor em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: fabio.maciell@ifpb.edu.br

⁶ Doutorando em Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, e-mail: yuriadg@gmail.com

⁷ Doutor em Ciências da Saúde, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: rodrigo.browne@ifpb.edu.br