

COMPORTAMENTO DE MOVIMENTO DE 24 HORAS E SUA RELAÇÃO COM A QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE EM ADOLESCENTES ESCOLARES

José Damião Saraiva Gomes Júnior¹, Hele de Souza Bezerra², João Paulo Rodrigues dos Santos³, Lucas Vital Dantas⁴, Eriston de Souza Bezerra⁵, Fabio Thiago Maciel da Silva⁶ e Rodrigo Alberto Vieira Browne⁷

Eixo temático: Atividade Física e Saúde

INTRODUÇÃO: O tempo inadequado gasto em diferentes comportamentos de movimento (atividade física, comportamento sedentário e sono) pode influenciar a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS). Compreender a conexão entre esses comportamentos e a QVRS pode aprimorar nossa compreensão do bem-estar dos jovens. **OBJETIVO:** Analisar a relação entre os comportamentos de movimento e a QVRS em adolescentes. **MÉTODOS:** Este estudo transversal envolveu 240 escolares (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 mensuradas por meio do questionário da Pesquisa Global de Saúde Escolar. A AFMV foi categorizada como <60 min/dia (inativa) ou 60+ min/dia (ativa). O tempo de tela (TT) da última semana foi medido através do aplicativo "bem-estar digital" do smartphone e 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 e 8+ h/dia. O escore de QVRS foi medido utilizando o questionário KIDSCREEN-27. Um modelo linear múltiplo generalizado foi aplicado para analisar as estimativas dos coeficientes (β) e os intervalos de confiança (IC) de 95% para a QVRS, considerando AFMV, TT e sono, além das covariáveis idade, índice de massa corporal, cor da pele e classificação socioeconômica. **RESULTADOS:** AFMV, TT e sono associaram-se positivamente à QVRS ($p < 0,05$). Observou-se uma maior QVRS no grupo ativo vs. inativo ($\beta = 4,3$; IC 95% 1,7; 6,8; $p = 0,001$), no grupo <6 h/dia vs. 8+ h/dia de TT ($\beta = 2,9$; IC 95% 0,1; 5,8; $p = 0,042$) e nos grupos 7–7,9 h/dia ($\beta = 5,7$; IC 95% 3,3; 8,1; $p < 0,001$) e 8+ h/dia de sono ($\beta = 3,8$; IC 95% 1,0; 6,6; $p = 0,007$) em comparação ao grupo de sono <6 h/dia. **CONCLUSÃO:** Cumprir as recomendações de AFMV, menor TT e maior duração do sono mostraram associações positivas com a QVRS entre adolescentes.

Palavras-chave: Atividade física; Comportamento sedentário; Sono; Adolescência.

Apoio: IFPB–Campus Sousa e CNPq.

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

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

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

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

⁵ Graduando em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: eriston.souza@academico.ifpb.edu.br

⁶ Doutor em Educação Física, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, e-mail: fabio.maciell@ifpb.edu.br

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