

ASSOCIAÇÃO ENTRE TEMPO DE TELA DOS 18 AOS 22 ANOS E PADRÕES ALIMENTARES AOS 22 ANOS

THAIS GULARTE DELLA VECHIA¹; THAYNÃ RAMOS FLORES²; BRUNA GONÇALVES CORDEIRO DA SILVA³

¹Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, UFPel – dv_thais@hotmail.com

²Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, UFPel – floresrthayna@gmail.com

³Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia, UFPel – brugcs@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Há no Brasil uma alta prevalência de excesso de tempo despendido na frente de telas entre adolescentes, o que acarreta no aumento do comportamento sedentário entre esses jovens (SCHAAN et al., 2019). Comportamento sedentário consiste naquelas atividades em estado de vigília que não aumentam o gasto energético acima do nível de repouso (até 1,5 equivalentes metabólicos) e são realizadas na posição sentada, reclinada ou deitada (TREMBLAY et al., 2017).

A avaliação dos padrões alimentares, operacionalizadas por conjuntos ou grupos de alimentos que são consumidos por uma determinada população, é uma abordagem que permite avaliar a dieta de uma maneira ampla (CARVALHO et al., 2016). Os padrões alimentares são capazes de explicar melhor a complexidade da alimentação, considerando que os alimentos não são ingeridos de forma isolada e sim estão dentro de um contexto maior que é a alimentação (KAC; SICHIERY; GIGANTE, 2007).

Alguns estudos têm mostrado uma associação entre comportamento sedentário e padrões alimentares entre adolescentes, sendo que aqueles que passam mais tempo na frente das telas possuem maior adesão a padrões alimentares considerados não saudáveis e menor adesão a padrões considerados saudáveis (SANTALIESTRA-PASIAS et al., 2014; LEE et al., 2013; NETA et al., 2021). No entanto, há uma escassez na literatura da área de estudos que avaliem a associação entre comportamento sedentário e padrões alimentares na transição da adolescência para a vida adulta e não foram encontrados estudos com delineamento longitudinal sobre o tema.

Conhecer as associações entre comportamentos sedentários e padrões alimentares de jovens adultos é necessário, visto que o tempo excessivo na frente das telas pode afetar os hábitos alimentares, o estado nutricional e a saúde dos indivíduos (LEE et al., 2013; CHRISTOFARO et al., 2015). Com isso, o objetivo do presente estudo foi associação entre as mudanças de tempo de tela dos 18 aos 22 anos e os padrões alimentares aos 22 anos.

2. METODOLOGIA

O presente estudo utiliza dados dos acompanhamentos dos 18 e 22 anos dos participantes da Coorte de Nascimentos de 1993 de Pelotas/RS (GONÇALVES et al., 2018). Para avaliação dos padrões alimentares aos 22 anos, foi utilizado um Questionário de Frequência Alimentar digital validado (VAZ et al., 2021), autoaplicado e semiquantitativo, que continha as porções de consumo padronizadas e a frequência de consumo categorizada. Os padrões foram gerados por meio de análises de componentes principais (NEWBY; TUCKER, 2004). Assim, os desfechos do

estudo foram a adesão de cada padrão, no qual considerou-se como aderentes aqueles que estiveram no tercil superior do padrão alimentar.

Para avaliar o tempo de tela, foram somadas as horas por dia autorrelatadas de computador, televisão e videogame em um dia de semana habitual, separadamente aos 18 e aos 22 anos, e essas variáveis foram divididas em tercís. Para analisar as mudanças de tempo de tela dos 18 aos 22 anos, foram criadas cinco categorias: 1) sempre baixo (quem esteve no primeiro tercil de tempo de tela nos dois acompanhamentos); 2) sempre moderado (quem esteve no segundo tercil nos dois acompanhamentos); 3) sempre elevado (quem esteve no terceiro tercil nos dois acompanhamentos); 4) aumentou (quem passou para um tercil superior aos 22 anos); 5) diminuiu (quem passou para um tercil inferior aos 22 anos).

As associações entre tempo de tela e a adesão de cada padrão alimentar foram analisadas a partir de regressão de Poisson, com variância robusta, ajustada para possíveis fatores de confusão. Os resultados estão expressos como razões de prevalência e prevalências ajustadas com seus respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%). As análises foram realizadas no *software* estatístico Stata versão 15.0 (College Station, Texas, TX, USA).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra analítica do presente estudo foi composta por 3.394 indivíduos (52.8% do sexo feminino). Aos 22 anos, três padrões alimentares foram identificados por melhor descrever os hábitos alimentares dos adolescentes, são eles: “Lanches e doces”, “Frutas, legumes e verduras” e “Comum brasileiro”.

Tabela 1. Associação entre tempo de tela dos 18 aos 22 anos e padrões alimentares aos 22 anos.

Mudança de tempo de tela dos 18 aos 22 anos	Lanches e doces		Frutas, legumes e verduras		Comum brasileiro	
	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*	Bruta	Ajustada*
	RP (IC 95%)	RP (IC95%)	RP (IC 95%)	RP (IC95%)	RP (IC 95%)	RP (IC95%)
	p=0,002	p=0,199	p=0,064	p=0,163	p=0,002	p=0,662
Sempre baixo	Ref	Ref	Ref	Ref	Ref	Ref
Sempre moderado	1,13 (0,88-1,44)	1,25 (0,95-1,65)	0,96 (0,76-1,19)	1,00 (0,77-1,30)	1,10 (0,86-1,41)	1,10 (0,82-1,45)
Sempre elevado	1,34 (1,07-1,67)	1,29 (1,01-1,66)	0,71 (0,55-0,91)	0,70 (0,52-0,94)	1,20 (0,95-1,52)	1,17 (0,90-1,51)
Aumentou	1,31 (1,11-1,54)	1,23 (1,02-1,48)	0,95 (0,82-1,10)	0,97 (0,82-1,15)	1,28 (1,09-1,52)	1,14 (0,95-1,37)
Diminuiu	1,11 (0,94-1,31)	1,15 (0,95-1,39)	0,88 (0,76-1,03)	0,98 (0,82-1,15)	1,05 (0,89-1,25)	1,13 (0,94-1,35)

RP: razão de prevalência; Valor p para heterogeneidade.

*Ajustada para sexo, renda familiar e escolaridade da mãe no nascimento, idade gestacional, fumo na gestação, peso ao nascer, cor da pele, escolaridade do participante, atividade física no lazer, índice de massa corporal, tabagismo e Índice de Qualidade da Dieta aos 18 anos

A Tabela 1 apresenta as associações entre tempo de tela e adesão aos padrões alimentares identificados. Houve associação significativa da variável em geral apenas nas análises brutas com lanches e doces e comum brasileiro. Contudo, ao analisar as categorias, mesmo após ajuste para fatores de confusão, aqueles que estiveram na categoria sempre elevado ou que aumentaram o tempo de tela tiveram, respectivamente, probabilidade 29% e 23% maior de adesão ao padrão lanches e doces comparados aos da categoria sempre baixo.

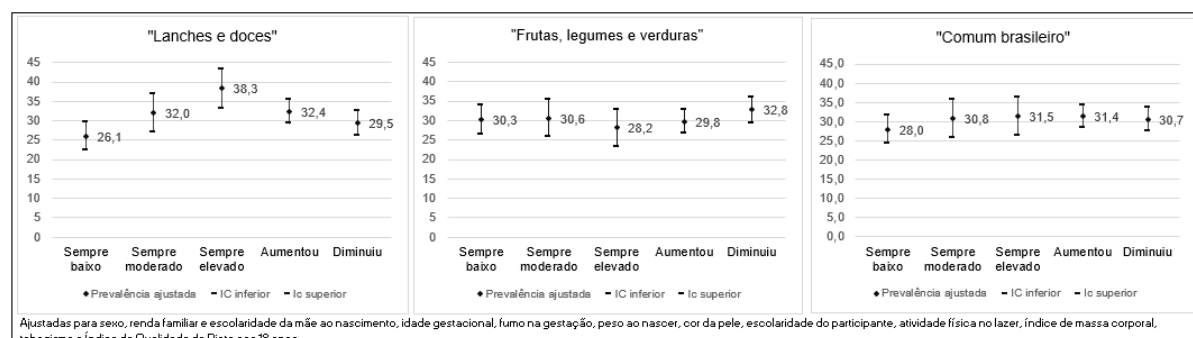


Figura 1. Prevalências ajustadas de adesão de cada padrão alimentar aos 22 anos de acordo com as categorias de mudança de tempo de tela dos 18 aos 22 anos.

A Figura 1 mostra as prevalências ajustadas da adesão para cada padrão alimentar nas categorias de mudança de tempo de tela. Podemos observar que quem se manteve na categoria “sempre elevado” de tempo de tela apresentou uma maior adesão ao padrão lanches e doces e comum brasileiro. Em relação ao consumo de frutas, legumes e verduras, a maior prevalência de adesão foi encontrada entre os que diminuíram o tempo de tela dos 18 aos 22 anos e a menor adesão entre aqueles que permaneceram na categoria sempre elevado.

Estudos longitudinais são de grande importância para que se torne possível acompanhar a trajetória de comportamentos sedentários e a relação com os hábitos alimentares ao longo da vida, os quais tendem a impactar diretamente a saúde dos jovens. Os resultados encontrados corroboram com outros estudos que mostram uma associação entre o elevado tempo de tela entre jovens e maior consumo de alimentos considerados não saudáveis, como doces, *fast foods*, batata frita, refrigerantes e ultraprocessados, e menor consumo de alimentos considerados saudáveis, como frutas, legumes e verduras (WERNECK et al., 2020; FLETCHER et al., 2018; SANTANA et al., 2018; TAMBALIS et al., 2020).

O consumo de refeições e petiscos em frente a telas é elevado entre os adolescentes brasileiros (OLIVEIRA et al., 2016). Acredita-se que o maior tempo de exposição a telas acarrete em maior consumo de alimentos não saudáveis, os quais são normalmente mais calóricos, pela praticidade de consumo destes alimentos, que geralmente já estão prontos para o consumo, tornando fácil aliar o consumo destes alimentos com atividades baseadas no uso de telas. Já foi evidenciado também que anúncios na mídia são associados a maior consumo de alimentos fritos, doces e *snacks* em adolescentes (DELFINO et al., 2020).

4. CONCLUSÕES

Foi possível observar que aqueles que passaram elevado tempo na frente das telas aos 18 e 22 anos ou que aumentaram o tempo total de tela aos 22 anos tiveram maior adesão ao padrão lanches e doces. Esses achados evidenciam a necessidade de incentivar a diminuição do tempo na frente das telas e o maior consumo de alimentos saudáveis a partir da infância, para que esses hábitos perdurem ao longo da vida.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CARVALHO, C. A. DE et al. Metodologias de identificação de padrões alimentares *a posteriori* em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 1, p. 143–154, 1 jan. 2016.
- CHRISTOFARO, D. G. D. et al. Higher screen time is associated with overweight, poor dietary habits and physical inactivity in Brazilian adolescents, mainly among girls. **European journal of sport science**, v. 16, n. 4, p. 498–506, 18 maio 2015.
- DELFINO, L. D. et al. Food advertisements on television and eating habits in adolescents: a school-based study. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 1 jun. 2020.

- FLETCHER, E. A. et al. Associations between sedentary behaviours and dietary intakes among adolescents. **Public health nutrition**, v. 21, n. 6, p. 1115–1122, abr. 2018.
- GONÇALVES, H. et al. Cohort Profile Update: The 1993 Pelotas (Brazil) Birth Cohort follow-up at 22 years. **International journal of epidemiology**, v. 47, n. 5, p. 1389–1390E, 1 out. 2018.
- KAC, G.; SICHIERY, R.; GIGANTE, D. P. Epidemiologia nutricional. Rio de Janeiro: [s.n.].
- LEE, J. Y.; JUN, N.; BAIK, I. Associations between dietary patterns and screen time among Korean adolescents. **Nutrition research and practice**, v. 7, n. 4, p. 330–335, ago. 2013.
- NETA, A. DA C. P. DE A. et al. Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados: estudo longitudinal sobre comportamento sedentário, atividade física, alimentação e saúde dos adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 3839–3851, 30 ago. 2021.
- NEWBY, P. K.; TUCKER, K. L. Empirically derived eating patterns using factor or cluster analysis: a review. **Nutrition reviews**, v. 62, n. 5, p. 177–203, maio 2004.
- OLIVEIRA, J. S. et al. ERICA: uso de telas e consumo de refeições e petiscos por adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, p. 1s–9s, 23 fev. 2016.
- SANTALIESTRA-PASIAS, A. M. et al. Increased sedentary behaviour is associated with unhealthy dietary patterns in European adolescents participating in the HEL-ENA study. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 68, n. 3, p. 300–308, mar. 2014.
- SANTANA, S. O. et al. Association of dietary intake with eating behavior, screen time, and physical activity among Brazilian adolescents. **Revista Chilena de Nutrición**, v. 45, n. 4, p. 349–355, 2018.
- SCHAAN, C. W. et al. Prevalence of excessive screen time and TV viewing among Brazilian adolescents: a systematic review and meta-analysis. **Jornal de Pediatria**, v. 95, n. 2, p. 155–165, 2019.
- TAMBALIS, K. D. et al. “Screen time and its effect on dietary habits and lifestyle among schoolchildren.” **Central European journal of public health**, vol. 28,4 (2020): p. 260-266.
- TREMBLAY, M. S. et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. **The international journal of behavioral nutrition and physical activity**, v. 14, n. 1, 10 jun. 2017.
- VAZ, J. S. et al. Relative validity of a computer-based semi-quantitative FFQ for use in the Pelotas (Brazil) Birth Cohort Studies. **Public Health Nutrition**, v. 24, n. 1, p. 34–42, 1 jan. 2021.
- WERNECK, A. O. et al. Associations of sedentary behaviours and incidence of unhealthy diet during the COVID-19 quarantine in Brazil. **Public health nutrition**, v. 24, n. 3, p. 422–426, fev. 2021.