

Tempo de tela e prática de atividade física entre universitários durante a pandemia

Daniele Gonçalves Pedroso¹  Gabriela Pimentel Pinheiro²  Talita de Cássia Raminelli da Silva³  Andréia Guedes Oliva Fernandes⁴ 

¹Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde - FEPECS. Brasília/DF, Brasil.

²Fundação PROAR. Salvador/BA, Brasil.

³Centro Universitário Unieuro. Brasília/DF, Brasil.

⁴Universidade de Brasília, Departamento de Enfermagem, Faculdade de Ciências da Saúde, Brasília/DF, Brasil.

E-mail: danielegpedroso@gmail.com

Resumo

As Doenças Crônicas não Transmissíveis representam um problema de saúde pública a nível mundial, e são resultantes da combinação de distintos fatores de risco, a exemplo a prática insuficiente de atividade física e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Identificar a frequência da prática de atividade física e do uso de dispositivos eletrônicos e televisão entre estudantes universitários. Trata-se de um estudo transversal com abordagem quantitativa realizado com 87 universitários de uma IES privada do Distrito Federal no segundo semestre de 2020. A coleta de dados foi realizada mediante questionário eletrônico estruturado. Para a análise dos dados foi utilizado a estatística descritiva através do software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 21.0. Observou-se que 63 (72,4%) estudantes relataram praticar algum tipo de atividade física nos últimos três meses. No que diz respeito a frequência da prática de atividade física, 53 (60,9%) discentes relataram praticar por pelo menos uma vez na semana, e 21 (24,1%) informaram a prática de 3 a 4 dias por semana. Quanto ao uso de dispositivos eletrônicos, observou-se que 80 (92,0%) discentes referiram utilizá-los em seu tempo livre, o tempo de uso mais relatado foi de 2-3 horas. Observou-se uma frequência elevada da utilização de dispositivos eletrônicos e da prática insuficiente de atividade física entre universitários durante a pandemia de COVID-19. Sendo assim, é crucial o estabelecimento de intervenções de promoção para adoção de hábitos de vida saudáveis para este grupo.

Palavras-chave: Atividade Física. Tempo de Tela. Doenças não transmissíveis. COVID-19. Ensino Superior.

INTRODUÇÃO

Reconhece-se que a prática insuficiente de atividade física é um comportamento de risco à saúde pois associa-se a ocorrência das doenças crônicas não-transmissíveis a exemplo da hipertensão arterial e do diabetes¹ quando combinado a outro comportamento de risco que é o uso excessivo das telas, os prejuízos são maiores à saúde². O surgimento e avanço da pandemia de COVID-19 resultou em re-

comendações de isolamento/distanciamento social por parte das autoridades com o objetivo de reduzir a transmissão do vírus. Esse contexto teve um impacto significativo nos comportamentos de risco^{3,4}.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a prática regular de atividade física de intensidade moderada por pelo menos 150 a 300 minutos por semana⁵. Entretanto,

com o evento da pandemia da COVID-19 e das medidas sanitárias para o seu controle, como por exemplo, o fechamento de academias e clubes, de modo a evitar aglomerações³, observou-se o impacto negativo na prática de atividade física e o aumento do tempo de uso de dispositivos eletrônicos (computador, tablet ou celular) e televisão, por parte do público universitário, devido inclusive as aulas no formato remoto/EAD^{6,7}.

Segundo Crepaldi *et al.*⁶, a prática insuficiente de atividade física e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos são fatores de risco consideráveis para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), as quais estão dentre as principais causas de mortalidade a nível global⁵ e de prejuízos socioeconômicos⁸. Ademais, evidências apontam que o estilo de vida dos universitários não tem se mostrado saudável,

uma vez que o ambiente acadêmico pode os expor a muitas demandas que favorecem a adoção de um estilo de vida acelerado, rotina irregular, descuido com a própria saúde e situações de estresse^{9,10,11}.

Ao considerar as consequências da pandemia por COVID-19 e o ingresso do estudante no ambiente acadêmico compreende-se ser necessário reconhecer o perfil de comportamento e hábitos dessa população a fim de alertar educadores e gestores quanto a importância da criação de ações estratégicas para promoção da atividade física e prevenção das DCNTs entre este grupo. Dessa forma, o presente estudo objetiva identificar a frequência da prática de atividade física e do uso de dispositivos eletrônicos/televisão durante a pandemia da COVID-19 entre os estudantes universitários de uma Instituição de Ensino Superior no segundo semestre de 2020.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de corte transversal, descritivo, realizado em uma Instituição de Ensino Superior (IES) privada, localizada no Distrito Federal, no período de outubro a novembro de 2020.

Foi realizado o cálculo amostral através do programa Winpepi, a partir do número de alunos matriculados na Instituição de Ensino, em cursos de graduação oferecidos nos distintos campi (5.507). Considerou-se um erro amostral de 5%, sendo obtida uma amostra de 87 alunos. Para a seleção da amostra foram considerados estudantes das diferentes áreas do conhecimento: Ciências da Saúde, Engenharias, Ciências Exatas, Ciências Humanas, Aplicadas, Linguística e Letras.

Os critérios de inclusão para participação da pesquisa foram possuir 18 anos ou mais, sem distinção de sexo, estar matriculado em uma das áreas do conhecimento supracitadas, manifestar interesse em participar e realizar a assinatura eletrônica do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Como crité-

rio de exclusão, dispensou-se as universitárias que se declararam gestantes no período da coleta de dados, de modo a evitar a interpretação errônea dos resultados, já que este período se caracteriza por modificações fisiológicas que podem ocasionar alterações nas variáveis referentes a prática, frequência, duração e modalidade da atividade física.

Os participantes foram recrutados durante o período de aula remota, que ocorria via plataforma virtual Microsoft Teams. As pesquisadoras acessavam a aula virtual mediante a autorização do docente e realizavam a explicação sobre a pesquisa e o convite para participação na mesma. Posteriormente, as pesquisadoras disponibilizaram o link que possibilitava o acesso ao TCLE e ao questionário eletrônico estruturado por meio da plataforma Google Forms. Somente participaram do estudo os discentes que assinaram o TCLE virtual, responderam ao questionário e o submeteram às pesquisadoras.

Os dados foram coletados mediante a apli-

cação de um questionário estruturado que englobou os dados sociodemográficos (idade, sexo, estado conjugal, trabalho atual, cor auto-declarada, renda individual e familiar, o curso e o semestre da graduação) o qual foi elaborado pelos pesquisadores.

Para avaliação dos comportamentos de risco, a prática insuficiente de atividade física e o uso excessivo das telas, utilizou-se o questionário aplicado na Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico – VIGITEL¹² sendo utilizada as seguintes perguntas referentes a prática de atividade física: Nos últimos três meses, você praticou algum tipo de exercício físico ou esporte?; Você pratica o exercício pelo menos uma vez por semana?; Quantos dias por semana você costuma praticar exercício físico ou esporte?; No dia que você pratica exercício ou esporte, quanto tempo dura esta atividade?; Qual o principal tipo de exercício físico ou esporte você praticou?.

A prática de atividade física nos universitários foi considerada quando indivíduo referiu praticar algum tipo de atividade física ou esporte no tempo livre equivalentes a pelo menos 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana. Dentre as modalidades questionadas estavam: caminhada ao ar livre (não vale deslocamento para o trabalho), caminhada em esteira; corrida (cooper); corrida em esteira; musculação; ginás-

tica aeróbica (spinning, step, jump); hidroginástica; ginástica em geral (alongamento, pilates, ioga); natação; artes marciais e luta (jiu-jítsu, caratê, judô, boxe, muay thai, capoeira); bicicleta (inclui ergométrica); futebol/futsal; basquetebol; voleibol/futevôlei; tênis; dança (balé, dança de salão, dança do ventre); outros¹².

As perguntas utilizadas para avaliar o uso/tempo de dispositivos eletrônicos (computador, tablet, celular), televisão no tempo livre¹² foram: Em média, quantas horas por dia você costuma ficar assistindo à televisão? No seu tempo livre, você costuma usar computador, tablet ou celular para participar de redes sociais do tipo Facebook, para ver filmes ou para se distrair com jogos? Em média, quantas horas do seu tempo livre (excluindo o trabalho), este uso do computador, tablet ou celular ocupa por dia?

A análise da variável contínua idade foi realizada através da média por apresentar distribuição Gaussiana e as variáveis categóricas foram expressas por meio de frequência e proporções. A análise dos dados foi realizada por meio do software Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versão 21.0.

A coleta de dados ocorreu mediante aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa, sob o número de parecer CAEE: 29338819.1.0000.5056, e seguiu os preceitos éticos previstos na Resolução 466/2012¹³.

RESULTADOS

Dentre os 87 participantes desta pesquisa, 57 (65,5%) eram do sexo feminino, com média de idade de 23 anos, 67 (77%) eram solteiros e 55 (51,7%) eram de etnia parda. A maioria deles estavam matriculados nos cursos de ciências da saúde, conforme demonstrado no Gráfico 1.

No que concerne a prática de atividade física, observou-se que 63 (72,4%) estudantes relataram praticar algum tipo de atividade física nos últimos três meses. Em relação a frequência, 53 (60,9%) relataram praticar

algum tipo de atividade física por pelo menos uma vez na semana e 21 (24,1%) informaram praticar atividade física de 3 a 4 dias por semana.

Ao serem questionados quanto a duração da prática da atividade física constatou-se que 30 (34,5%) estudantes informaram tempo de 60 minutos ou mais para realização de atividade física (Tabela 1).

Evidenciou-se que a musculação foi a modalidade de atividade física com maior frequência 30 (34,1%), seguida de caminhada 09 (10,2%),

corrida 05 (5,7%), bicicleta 04 (4,5%) e dança 04 (4,5%).

No que se refere ao uso de dispositivo eletrônico/televisão, constatou-se que 80 (92%) estudantes referiram utilizar dispositivos eletrônicos em seu tempo livre. Destes, 22 (25,3%)

indivíduos relataram tempo de uso entre 2 e 3 horas, e 15 (17,2%) por mais de 6 horas, conforme demonstrado na tabela 2. Com relação ao tempo de televisão, para a maioria dos participantes, foi inferior a 1 hora (27 - 31,0%) e 25 (28,7%) referiram não assistir (Tabela 2).

Gráfico 1 - Caracterização da amostra quanto a área de conhecimento e o semestre, Brasília-DF, 2020.2.

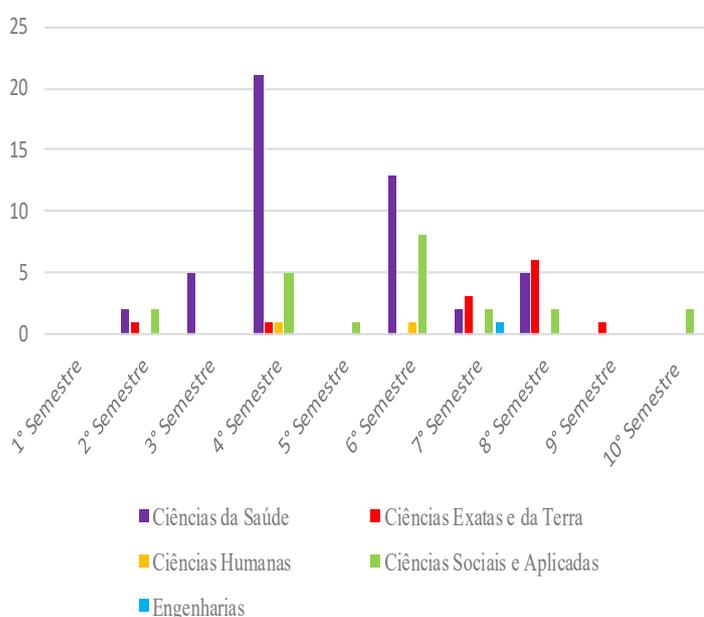


Tabela 1 - Frequência/duração da prática de atividade física entre os participantes do estudo, Brasília/DF, 2020.2.

Prática de atividade física	N	%
Prática de atividade física nos últimos 3 meses		
Não	24	27,6
Sim	63	72,4
Prática de atividade física por menos uma vez na semana		
Não	34	39,1
Sim	53	60,9
Frequência da prática de atividade física por dias da semana		
1 a 2 dias por semana	13	15,0
3 a 4 dias por semana	21	24,1

continua...

... continuação tabela 1

Prática de atividade física	N	%
5 a 6 dias por semana	19	21,9
Todos os dias (inclusive sábado e domingo)	3	3,4
Não se aplica ¹	31	35,6
Duração da atividade física		
60 minutos ou mais	30	34,5
Entre 10 e 19 minutos	4	4,6
Entre 20 e 29 minutos	1	1,1
Entre 30 e 39 minutos	6	6,9
Entre 40 e 49 minutos	8	9,2
Entre 50 e 59 minutos	19	21,9
Menos de 10 minutos	3	3,4
Não se aplica ¹	16	18,4

Nota: ¹Não se aplica: Refere-se aos universitários que negaram a frequência/duração da prática de atividade física.

Tabela 2 - Uso e tempo de uso de dispositivos eletrônicos/televisão dos participantes do estudo, Brasília/DF, 2020.2.

Variáveis	N	%
Uso de dispositivos eletrônicos¹ no tempo livre		
Não	7	8,0
Sim	80	92,0
Duração do uso de dispositivos eletrônicos no tempo livre (exceto no trabalho)		
Entre 1 e 2 horas	15	17,2
Entre 2 e 3 horas	22	25,3
Entre 3 e 4 horas	14	16,1
Entre 4 e 5 horas	9	10,3
Entre 5 e 6 horas	5	5,8
Mais de 6 horas	15	17,2
Menos de 1 hora	6	7,0
Não se aplica ²	1	1,1
Tempo de televisão		
Entre 1 e 2 horas	20	23,0
Entre 2 e 3 horas	8	9,2
Entre 3 e 4 horas	5	5,8
Entre 4 e 5 horas	1	1,1
Entre 5 e 6 horas	1	1,1
Menos de 1 hora	27	31,0
Não assiste televisão	25	28,8

Nota: ¹Dispositivos eletrônicos refere-se ao computador, tablete e/ou celular; ²Não se aplica: Refere-se aos universitários que negaram a duração do uso de dispositivos eletrônicos no tempo livre.

DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo transversal demonstraram que durante o cenário pandêmico provocado pelo COVID-19 foi elevada a frequência da utilização de dispositivos eletrônicos no tempo livre entre os universitários. Os achados desta pesquisa mostraram também que a frequência/prática/duração de atividade física foi alta entre os universitários, o que vai ao encontro do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que preconiza a prática regular de atividade física para a obtenção de benefícios substanciais à saúde⁵. Sendo assim, é importante fomentar reflexões acerca da necessidade/importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, que podem repercutir positivamente na promoção da saúde/prevenção de doenças.

É reconhecido que a prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios à saúde, tais como a melhora do condicionamento físico e da capacidade cardiorrespiratória, o estímulo a angiogênese de modo a facilitar o transporte de nutrientes e oxigênio ao organismo, a liberação de beta-endorfinas o que leva a sensação de bem-estar, a diminuição da glicemia e da pressão arterial, o aumento de massa óssea e de massa magra, e proporciona a prevenção e o controle de DCNTs assim como a melhora da qualidade de vida^{1,5}.

Ademais, a prática adequada de atividade física é reconhecida como um potente estimulador cerebral por induzir a expressão de genes associados à formação de novas sinapses e novos neurônios, aumentar a vascularização e o metabolismo cerebral e proporcionar a melhora no bem-estar emocional, a redução do estresse, da depressão e da ansiedade, além de potencializar o raciocínio, a criatividade, a memória, aumentar a capacidade de concentração e a compreensão¹.

Embora a maioria dos universitários tenham referido praticar atividade física ade-

quadamente, uma porcentagem de 27,6% relatou prática insuficiente de atividade física nos últimos 3 meses. Sendo assim, considera-se importante a implementação de ações de incentivo a prática de atividade física para que estes estudantes inativos possam incluir este hábito de vida em suas rotinas.

O estudo transversal realizado por Molano-Tobar e colaboradores (2019)¹¹, durante o 2º semestre de 2016, com 350 estudantes de uma universidade pública da Colômbia, cujo objetivo foi caracterizar a dimensão da atividade física e sua relação com a grade curricular, evidenciou que a prática insuficiente de atividade física dentre estes pode estar relacionada a fatores como preguiça, falta de tempo, falta de infraestrutura e de oferta de atividades físicas nas universidades, além disso constatou-se que quanto mais carga acadêmica o aluno tinha, maior era a pontuação obtida na dimensão de práticas avaliadas como “não saudáveis”, o que pode levar o universitário a adotar comportamentos sedentários.

Por outro lado, reconhece-se que o atual cenário provocado pela pandemia da COVID-19 impossibilita e/ou dificulta a prática de atividade física, como descrito por Santos e Azambuja⁴, em seu estudo transversal realizado com 721 acadêmicos de Educação Física do estado do Rio Grande do Sul, entre 1º de abril e 31 de maio de 2020, cujo objetivo foi analisar o impacto da pandemia da COVID-19 na rotina de estudos e na prática de atividades físicas de estudantes, o qual constatou que 35% dos alunos interromperam totalmente os estudos e 27,9% reportaram que suas rotinas alteraram para uma maior demanda acadêmica, no qual o tempo destinado à televisão passou de uma a duas horas por dia (47,7%) para até quatro horas (63,7%), sendo que as mulheres apresentaram tempo de tela para televisão (>3h/dia) maior durante o período da pandemia, houve ainda um aumento

de 3,1% para 18,7% de estudantes que não estavam praticando nenhuma atividade física, e aqueles que se mantiveram ativos, diminuíram a quantidade de dias de prática semanal e o tempo médio por sessão⁴.

Segundo dados da FIOCRUZ¹⁴, 70% dos brasileiros de 16 a 17 anos passaram a ficar mais de 4 horas por dia em frente ao computador, tablet ou celular, no tempo livre, além das horas de aulas virtuais o que contribui para a ocorrência de problemas no sono e dificuldade de concentração.

No atual estudo, o número de universitários que relataram o uso de dispositivos eletrônicos foi alto conforme apontado nos resultados. Considera-se que além da pandemia ser uma das causas de aumento do uso destes¹⁴, a modernização e a revolução tecnológica na atualidade têm modificado a forma como as pessoas organizam suas vidas e determinam seus hábitos, ao passo que a população necessita utilizar dispositivos eletrônicos constantemente em seu cotidiano¹⁵.

Porém, o uso excessivo destes dispositivos pode trazer prejuízos à saúde, tais como diminuição dos níveis de atividade física, obesidade, cansaço, estresse, dificuldade de concentração, dores musculoesqueléticas e cefaléia². De acordo com a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), o uso de computador, tablet ou celular no tempo livre por um período superior ou igual a três horas por dia é considerado um fator de risco para o desenvolvimento de DCNTs¹².

Dias, Arruda e Lima⁷ avaliaram 120 universitários de cursos de graduação da área da saúde, e observou que as principais atividades realizadas no tempo livre pelos acadêmicos foram dormir (40,83%), interagir em redes sociais (36,66%) e acessar aplicativos de fotos e Instagram (36,66%). Concluiu-se ainda que o uso desenfreado e desregulado de telas pode interferir negativamente na saúde física, emocional e mental, além de prejudicar o aprendizado intelectual e a produtividade.

Ademais, evidências apontam que o mau uso de dispositivos eletrônicos pode causar prejuízos cognitivos na aprendizagem a longo prazo, como a diminuição do funcionamento da memória, que é essencial à retenção do conhecimento e conseqüentemente à aprendizagem. O que pode ser explicado pela facilidade em se buscar informações na internet, sem a necessidade de esforço para processá-las e relembra-las, dessa forma pode-se gerar uma sobrecarga cognitiva, inconsistência na memória de longo prazo e dificuldades para recuperar informações, além de comportamentos multitarefa que podem gerar dificuldades em filtrar informações, distrações e aumento da impulsividade^{16,17}.

Compreende-se que os resultados desta pesquisa, evidenciaram positivamente a prática de atividade física, mas negativamente quanto ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Sendo assim, é importante fomentar reflexões acerca da necessidade/importância da adoção de hábitos de vida saudáveis, que podem repercutir positivamente na promoção da saúde/prevenção de doenças.

Ressalta-se a necessidade de alertar os estudantes quanto aos riscos do sedentarismo, do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, da importância da prática de atividades físicas e do uso consciente de telas por menos de 3 horas por dia no tempo livre para o controle e prevenção das DCNTs^{6,12}. A OMS disponibiliza diretrizes que orientam e incentivam a população a se manter fisicamente ativa, com a prática de atividades físicas mesmo em ambiente domiciliar e pequenas ações diárias como forma de enfrentamento ao isolamento social, dentre elas pode-se citar a realização de atividades físicas prazerosas, em espaços domiciliares, brincadeiras, jogos e exercícios que promovam gasto energético superior à condição de repouso, todas em substituição ao tempo de uso de telas¹⁸.

Neste sentido é também necessária a disseminação do conhecimento a respeito das DCNTs no ambiente universitário, a exem-

plo, o estudo de Mohan *et al.*¹⁹ que descreve estratégias como elaboração de seminários, cursos, workshops e videoconferências, de modo a abordar a epidemiologia, fatores de risco, formas de prevenção, e a construção de projetos originais, com a participação de toda a comunidade acadêmica, o que pode repercutir positivamente na prevenção e controle das DCNTs neste grupo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que durante a pandemia de COVID-19, 63 (72,4%) estudantes praticaram algum tipo de atividade física. Em relação a frequência, 53 (60,9%) relataram praticar por pelo menos uma vez na semana e 21 (24,1%) de 3 a 4 dias por semana. Quanto ao uso de dispositivos eletrônicos, 80 (92,0%) dos estudantes referiram utilizá-los em seu tempo livre.

Ressalta-se a relevância da temática abordada nesta pesquisa visto as situações adversas como o distanciamento social ocasionado pela pandemia de COVID-19 o que dificultou a aplicação do questionário presencialmente. As limitações deste estudo podem estar relacionadas ao viés de memória pelo uso de dados autorrelatados, a utilização de questionário não validado e o tamanho amostral.

Os achados deste estudo apontam que a maioria dos estudantes praticam atividades físicas e se mantem ativos mesmo durante as restrições impostas no período da pandemia. Entretanto, alguns dos universitários relataram a prática insuficiente de atividade física e na sua maioria informou alta frequência no uso de dispositivos eletrônicos no tempo livre.

FINANCIAMENTO: Fundação de amparo à pesquisa - FAP/DF: programa de iniciação científica UNIEURO (edital nº 06/2018).

Declaração do autor CREdiT

Conceituação: Fernandes, AGO; Pedroso, DG. Metodologia: Silva, TCR; Pinheiro, GP; Fernandes, AGO. Validação: (-). Análise estatística: Fernandes, AGO; Pinheiro, GP. Análise formal: (-). Investigação: Pedroso, DG. Recursos: (-). Redação-preparação do rascunho original: Pedroso, DG. Redação-revisão e edição: Fernandes, AGO; Silva, TCR; Pinheiro, GP. Visualização: Pedroso, DG. Supervisão: Silva, TCR; Fernandes, AGO. Administração do projeto: Fernandes, AGO.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Andrade MDS, Lira CABD. Fisiologia do exercício. São Paulo: Manole, 2016.
2. Xavier MKA, Pitangui ACR, Silva GRR, Oliveira VMA, Beltrão NB, Araújo AC. Prevalência de cefaleia em adolescentes e associação com uso de computador e jogos eletrônicos. *Ciênc saúde colet*, [revista em internet] nov 2015; acesso 06 de junho de 2021; 20(11): 3477-3486. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.19272014>
3. Velavan TP, Meyer CG. The COVID-19 epidemic. *Trop Med Int Health*. [revista em internet] fev 2020; acesso 06 de junho de 2021; 25(3): 278-280. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/tmi.13383>
4. Santos DL, Azambuja CR. Physical activity and sedentary behavior in university students during the COVID-19 pandemic. *Rev. Bras Ativ Fis Saúde*, [revista em internet] dez 2020; acesso 6 de junho de 2021. 25:1-8. Disponível em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.25e0177>
5. World health organization [página na internet]. WHO reveals leading causes of death and disability worldwide: 2000-2019 [acesso em 5 de março de 2022]. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and>

disability-worldwide-2000-2019.

6. Crepaldi BVC, Guimarães HPN, Barbosa CD, Molina LS, Nogueira LMM, Soares LP. Elevada prevalência de fatores de risco para doenças crônicas entre universitários. *Ciência e saúde*, [revista em internet] set-dez 2016; acesso 13 de novembro de 2020; 9(3):135-143. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1983-652X.2016.3.22938>
7. Dias BVB, Arruda AK, Lima KCR. O uso do tempo livre por alunos de graduação o que eles fazem? *CuidArte Enferm*, [revista em internet] 2020; acesso 6 de junho de 2021; 14(1): 41-47. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1119284>.
8. Organização Pan-Americana da Saúde [página na internet]. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis nas Américas: Considerações sobre o fortalecimento da capacidade regulatória. Washington, 2016; [acesso 13 de agosto de 2021]. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/28583?locale-attribute=pt>
9. Cardoso JV, Gomes CFM, Pereira Junior RJ, Silva DA. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. *Rev Enfer UFPE*, [revista em internet] ago 2019; acesso 06 junho de 2021; 13:e241547. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241547>
10. Gomes LSA, Souza MA. Avaliação dos fatores de risco para condições crônicas nos estudantes de enfermagem do Centro acadêmico de Vitória de Santo Antão – PE. *Rev ciênc saúde nova esper*, [revista em internet] 2017; acesso 06 junho de 2021; 15(2): 40-48. Disponível em: <http://www.facene.com.br/revista/edicao-actual/attachment/6-avaliacao-dos-fatores-de-risco-para-condicoes-cronicas-nos-estudantes-de-enfermagem-do-centro-academico-de-vitoria-de-santo-antao-pe/>.
11. Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia Promoc Salud*, [revista em internet] 2019; acesso 06 de junho de 2021; 24(1):112-120. Disponível em: <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
12. Ministério da Saúde [página na internet]. Secretaria de Vigilância em Saúde: Vigitel Brasil 2019 - Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. Brasília. 2020; [acesso 17 de maio de 2021]. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2019_vigilancia_fatores_risco.pdf
13. Conselho Nacional de Saúde (BR). Resolução 466. [publicação na web]; 2013. Acesso 27 de junho de 2022. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>.
14. Icict Fiocruz [página na internet]: ConVid - Pesquisa de Comportamentos Adolescentes. 2020; [acesso 27 junho de 2022]. Disponível em: https://convid.fiocruz.br/index.php?pag=questionario_adolescente.
15. Mendes CML, Cunha RCL. As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e no sedentarismo. *Rev Interfaces*, [revista em internet] 2013; acesso 12 de agosto de 2021; 1(3). Disponível em: <https://interfaces.unileao.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/16>.
16. Silva TO, Silva LTG. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. *Rev Psicopedagogia*. 2017; acesso 27 de junho de 2022. 34(103): 87-97. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-84862017000100009&lng=pt&nrm=iso.
17. Pereira FC, Azevedo DPGD, Almeida AS, Felício CB, Risse LS, Moreira LB. Funções cognitivas e os impactos das tecnologias digitais na memória. *Rev Temas em Saúde*, [revista em internet] 2018; acesso 14 de junho de 2022. 18(4). Disponível em: <https://temasensaude.com/wp-content/uploads/2018/12/18412.pdf>.
18. Ferreira MJ, Irigoyen MC, Consolim-Colombo F, Saraiva JFK, Angelis KD. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. *Arq Bras Cardiol*, [revista em internet] abr 2020; acesso 14 de junho de 2022. 114(4). Disponível em: <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>.
19. Mohan V, et al. Clinical Research Training and Capacity Building for Prevention and Control of Non-Communicable Diseases: A Programme in India. *NatImed J Índia*, [revista em internet] 2017; acesso 14 de junho de 2022. 30 (6): 340-344. Disponível em: <https://doi.org/10.4103%2F0970-258X.239078>

Recebido: 17 outubro 2022.

Aceito: 10 março 2023.

Publicado: 14 junho 2023.