

SERÁ O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO UM FATOR DE RISCO PARA OS SINTOMAS DE ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES?

**Emilly Mota dos Santos¹, Ramilla Aguiar Bezerra², Evelly Mota dos Santos³,
Hudday Mendes da Silva⁴**

Resumo: O comportamento sedentário é caracterizado por atividades de baixo gasto energético, como permanecer sentado ou deitado por longos períodos. Embora faça parte do cotidiano moderno, sobretudo entre adolescentes, esse padrão tem sido associado a uma série de desfechos negativos para a saúde. Isso pode ocorrer mesmo em indivíduos que realizam atividade física regularmente, o que evidencia a necessidade de compreendê-lo independentemente. Entre os fatores de maior relevância, destaca-se o uso excessivo de telas, que ocupa parcela significativa do tempo livre dos jovens e pode se relacionar com sintomas psicológicos como estresse, ansiedade e depressão. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo investigar possíveis associações entre comportamento sedentário e sintomas de ansiedade, estresse e depressão em adolescentes, utilizando uma abordagem baseada em análise de redes. Trata-se de uma pesquisa descritiva e exploratória, com delineamento quantitativo. Participaram 27 adolescentes ($\bar{x}=15,3\pm 3,4$ anos), vinculados a um projeto de extensão do Centro de Desenvolvimento de Voleibol do Cariri (CDV), do Departamento de Educação Física da Universidade Regional do Cariri (URCA). O comportamento sedentário e os níveis de atividade física foram mensurados pelo Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, já os psicológicos foram avaliados por meio da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse para Adolescentes – EDAE-A. A análise estatística foi realizada por meio de modelagem em rede com estimativas pCor, contemplando matrizes de peso e centralidade, que permitem identificar não apenas as correlações entre as variáveis, mas também o grau de influência de cada nó dentro do sistema. Os resultados evidenciaram associações positivas entre as variáveis do comportamento sedentário e as dimensões do EDAE-A, com ênfase para o tempo de tela (semana) e estresse (0,313) e tempo de tela (final de semana) com o estresse (0,223). As demais variáveis do comportamento sedentário se relacionaram negativamente com o estresse e a

¹ Universidade Regional do Cariri, email: emilly.mota@urca.br

² Universidade Regional do Cariri, email: ramilla.aguiar@urca.br

³ Universidade Regional do Cariri, email: evelly.mota@urca.br

⁴ Universidade Regional do Cariri, email: hudday.mendes@urca.br

X SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA
XXVIII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA URCA
10 a 14 de NOVENBRO de 2025

Tema: “UNIVERSIDADE E SOCIEDADE NA AGENDA 2030”



depressão. As variáveis com maior influência esperada na rede foram o estresse e a depressão. Com isso, podemos concluir a existência de uma dinâmica onde as variáveis do comportamento sedentário podem se relacionar positivamente com a dimensão do estresse em adolescentes, nos possibilitando em pensar que aumentar o nível de atividade e o movimento nessa população podem reduzir sintomas de estresse.

Palavras-chave: Comportamento Sedentário. Ansiedade. Depressão. Estresse.

Agradecimentos:

Agradeço à Universidade Regional do Cariri (URCA), ao Núcleo de Pesquisa em Atividade Física, Esporte e Saúde (NUPAFES) pelo apoio institucional, incentivo à pesquisa e contribuição essencial para o desenvolvimento deste trabalho.