

## USO DE TECNOLOGIAS, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ESTUDANTES DO IFAL – CAMPUS PIRANHAS

Tâminez de Azevedo Farias<sup>1</sup>

Ulisses Pereira Lima<sup>2</sup>

Jeffson Assunção Lima Araujo Junior<sup>3</sup> Nicolly

Laurent M. Damaceno Santiago<sup>4</sup>

Phamylla Roza da Silva<sup>5</sup>

### RESUMO

Com o avanço tecnológico e a ampla difusão de dispositivos eletrônicos, têm-se observado mudanças significativas nos hábitos de lazer e estudo dos jovens. Esse cenário, por sua vez, tem favorecido o aumento do comportamento sedentário e a consequente diminuição da prática regular de atividades físicas, sobretudo entre adolescentes e jovens adultos. No contexto educacional, especialmente em instituições públicas como o Instituto Federal de Alagoas (IFAL), torna-se fundamental compreender os hábitos dos estudantes quanto ao uso das tecnologias, ao sedentarismo e à prática de atividades físicas. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre o uso de tecnologias, o comportamento sedentário e o nível de atividade física habitual entre estudantes do IFAL – Campus Piranhas. A população-alvo foi composta por estudantes regularmente matriculados no ensino médio profissional, totalizando uma amostra de 266 alunos. A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário estruturado, dividido em quatro blocos: (1) dados sociodemográficos; (2) uso de tecnologias; (3) comportamento sedentário; e (4) nível de atividade física habitual. As análises evidenciam uma relação direta entre o uso excessivo de tecnologias, especialmente celulares, e o aumento do comportamento sedentário entre os estudantes. Os dados apontam para um cenário preocupante no que diz respeito aos hábitos de vida desses jovens, uma vez que o tempo elevado dedicado a atividades de entretenimento digital, tem contribuído significativamente para a redução da prática de atividades físicas. Embora uma parte dos estudantes ainda pratique atividades físicas, muitos não atingem a recomendação mínima de 30 minutos diários de atividade física. Esse dado reforça a urgência de ações, políticas públicas, que desenvolva estratégias eficazes para promover o uso equilibrado das tecnologias e estimular a prática regular de atividades físicas. Tais estratégias podem incluir programas educativos sobre os riscos do sedentarismo, campanhas de conscientização sobre o tempo de tela e a valorização da convivência presencial e das práticas esportivas no ambiente escolar.

**Palavras-chave:** Atividade Física Escolar, Uso de tecnologias, Comportamento Sedentário.

<sup>1</sup> Professor Mestre do Instituto Federal de Alagoas – IFAL Campus Piranhas, [taminez.farias@ifal.edu.br](mailto:taminez.farias@ifal.edu.br)

<sup>2</sup> Professor Especialista do Instituto Federal de Alagoas – IFAL Campus Piranhas, [ulisses.lima@ifal.edu.br](mailto:ulisses.lima@ifal.edu.br)

<sup>3</sup> Discente do Instituto Federal do Maranhão – IFMA, Campus Porto Franco, [jeffsonj@acad.ifma.edu.br](mailto:jeffsonj@acad.ifma.edu.br)

<sup>4</sup> Discente do Instituto Federal do Maranhão – IFMA, Campus Porto Franco, [santiago@acad.ifma.edu.br](mailto:santiago@acad.ifma.edu.br)

<sup>5</sup> Discente do Instituto Federal do Maranhão – IFMA, Campus Porto Franco, [phamylla.s@acad.ifma.edu.br](mailto:phamylla.s@acad.ifma.edu.br)