

TEMPO DE TELA E DIABESIDADE ENTRE TRABALHADORES DA APS¹

Lucas de Araújo Silva², Maria Inês Pardo Calazans³, Saulo Vasconcelos Rocha⁴

RESUMO

O comportamento sedentário, como o tempo prolongado em frente às telas, está associado ao desenvolvimento de obesidade e diabetes tipo 2. A combinação dessas condições, denominada diabetes, representa risco metabólico e cardiovascular. Trabalhadores da atenção primária à saúde enfrentam longas jornadas, favorecendo hábitos sedentários e uso excessivo de telas. Este estudo de corte transversal incluiu 746 trabalhadores da atenção primária em Jequié (BA), avaliando características sociodemográficas, ocupacionais, clínicas e antropométricas. O desfecho foi a ocorrência de diabetes, analisada em relação a tempo de tela, sexo, idade, situação conjugal, escolaridade, jornada e cargo, com análises univariadas e bivariadas realizadas no Stata 14.0. A maioria era do sexo feminino (77,8%), com mais de 45 anos (53,5%), vivendo com companheiro(a) (60,8%) e com Ensino Médio completo/Técnico (50,2%). Diabetes tipo 2 foi identificado em 7,64% e obesidade em 7,37%. A diabetes ocorreu em 1,20%, exclusivamente em mulheres; destas, 22,2% permaneciam >90 minutos/dia em frente às telas e 88,9% trabalhavam até 44 horas semanais. O teste exato de Fisher não identificou associações significativas pelo baixo número de casos. Apesar da baixa prevalência, a condição afetou apenas mulheres, sugerindo maior vulnerabilidade. Os achados reforçam a necessidade de estratégias preventivas, como reduzir tempo de tela, incentivar atividade física e políticas educacionais voltadas a grupos suscetíveis.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde, Diabetes, Diabetes tipo 2, Obesidade, Sedentarismo, Tempo de tela

SCREEN TIME AND DIABESITY AMONG PHC WORKERS¹

ABSTRACT

Sedentary behavior, such as prolonged screen time, is associated with the development of obesity and type 2 diabetes. The coexistence of these conditions, known as diabetes, represents a significant metabolic and cardiovascular risk. Primary health care workers often face long working hours, favoring sedentary habits and excessive screen use. This cross-sectional study included 746 primary care workers from Jequié (BA), assessing sociodemographic, occupational, clinical, and anthropometric characteristics. The main outcome was the occurrence of diabetes, analyzed in relation to screen time, sex, age, marital status, education, working hours, and job role. Univariate and bivariate analyses were performed using Stata 14.0. Most participants were female (77.8%), over 45 years old (53.5%), living with a partner (60.8%), and had completed high school/technical education (50.2%). Type 2 diabetes was observed in 7.64% and obesity in 7.37%. Diabetes was identified in 1.20%, exclusively in women; among them, 22.2% reported >90 minutes/day of screen time and 88.9% worked up to 44 hours per week. Fisher's exact test did not reveal significant associations due to the low number of cases. Despite its low prevalence, diabetes affected only women, suggesting higher vulnerability. These findings highlight the need for preventive strategies, including reducing screen time, promoting physical activity, and implementing occupational health policies targeted at vulnerable groups.

Keywords: Diabetes, Obesity, Primary Health Care, Sedentary lifestyle, Screen time, Type 2 diabetes

INTRODUÇÃO

Define-se comportamento sedentário como o tempo que é dispendido por um indivíduo sentado, reclinado ou deitado, cujo gasto energético esteja próximo aos valores de repouso ($\leq 1,5$ MET - equivalente metabólico) (Kalra, 2013). O uso de telas, compreendido nesse contexto como comportamento sedentário, é potencializador para o surgimento ou agravamento de morbidades como obesidade e diabetes tipo 2 (Nieste et al., 2021).

Por outro lado, a “diabesidade” é o termo cunhado para mostrar a forte interligação entre obesidade e diabetes tipo 2, consequência direta da pandemia global da obesidade e responsável por desafios terapêuticos e aumento da morbimortalidade cardiovascular. Estima-se que mais de 50 complicações decorrentes da obesidade afetem a saúde mundial, sendo o diabetes tipo 2 a principal repercussão metabólica (Michaelidou; Pappachan; Jeeyavudeen, 2023).

Trabalhadores da saúde atuantes na atenção primária estão continuamente expostos a longas jornadas em posição sentada ou em pé, condições que reduzem o gasto metabólico e a oxigenação celular (Nieste et al., 2021). O acúmulo de vínculos empregatícios e a sobrecarga laboral podem gerar exaustão física e mental, favorecendo a adoção de hábitos não saudáveis no tempo livre, como o uso excessivo de telas, a inatividade física e dietas pobres em nutrientes.

Sob o entendimento de que esse cenário aumenta o risco de desenvolver ou agravar a diabesidade, comprometendo a saúde, a qualidade de vida e a longevidade dessa população, este estudo visa analisar a relação entre o tempo de exposição às telas e a ocorrência de diabesidade em trabalhadores da atenção primária à saúde.

¹ Programa de Iniciação Científica da UESB – PIC/UESB

² Discente do curso de Fisioterapia da UESB

³ Pós-doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física - UESB

⁴ Docente titular da UESB - Doutor em Educação Física pela UFSC

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de corte transversal vinculada ao Estudo Longitudinal dos Trabalhadores da Atenção Primária à Saúde, uma coorte prospectiva com linha de base e seguimento em oito ondas quadrimestrais. O presente recorte foi realizado no

município de Jequié, sudoeste da Bahia. Segundo estimativa do IBGE (2022), o município possui 158.813 habitantes e área territorial de 2.969,039 km².

A população-alvo correspondeu a todos os trabalhadores da atenção primária, incluindo equipes da ESF (enfermeiro, médico, cirurgião-dentista, técnico e auxiliar de enfermagem, técnico e auxiliar de saúde bucal e agentes comunitários), das E-Multi (fisioterapeuta, educador físico, nutricionista, psicólogo e assistente social), além de trabalhadores de apoio administrativo e de manutenção.

A coleta ocorreu ao longo de 2024 em 36 estabelecimentos de APS, abrangendo zonas urbana e rural. Utilizou-se instrumento padronizado, eletrônico e impresso, contendo dados sociodemográficos, ocupacionais, de saúde física e mental, acidentes, violência no trabalho, custos de afastamentos e medidas antropométricas.

O desfecho principal foi a diabetes (associação entre diabetes tipo 2 e obesidade). Foram consideradas como variáveis exploratórias o tempo de tela (televisão, dispositivos digitais e redes sociais), sexo, idade, situação conjugal, escolaridade, jornada e cargo.

A análise empregou estatística univariada (perfil dos trabalhadores) e bivariada (associação entre variáveis exploratórias e diabetes), utilizando o software Stata 14.0. O estudo seguiu as normas éticas para pesquisas com seres humanos (Resoluções CNS 196/96 e 466/2012), com aprovação do Comitê de Ética da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (protocolo nº 094/2011; CAAE 0073.0.454.000-11).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 746 trabalhadores da saúde, sendo 77,8% mulheres. A faixa etária mais frequente foi acima de 45 anos (53,5%), 60,8% viviam com companheiro(a) e 50,2% possuíam Ensino Médio completo/Técnico. Quanto ao tempo diário em frente às telas, 94,7% permaneceram até 90 minutos, enquanto 5,3% ultrapassaram esse período. Em relação a diagnósticos clínicos, 7,64% apresentavam diabetes tipo 2 e 7,37% obesidade, condição essa que já configura risco para diabetes tipo 2 caso não haja controle adequado (Michaelidou; Pappachan; Jeeyavudeen, 2023).

Dentre os trabalhadores, 1,20% apresentaram diabetes, todos do sexo feminino, evidenciando maior vulnerabilidade dessa população, o que corrobora dados do IBGE (2020) sobre maior prevalência de obesidade em mulheres. Dessas, 77,7% possuíam companheiro(a), 53,5% tinham idade acima de 45 anos e 66,6% possuíam ensino médio completo/técnico. Quanto ao tempo de tela, 22,2% relataram permanecer mais de 90 minutos diários, enquanto 77,7% permaneceram até 90 minutos. Estudos, como a

coorte NHANES (USA), demonstram associação entre tempo prolongado em frente às telas, aumento da circunferência abdominal e maior risco de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares (Nagata et al., 2023).

Ademais, 88,9% dos profissionais com diabetes trabalhavam até 44 horas semanais, uma jornada que tem sido associada a maior risco de ganho ponderal, sobrepeso e obesidade (Zhu et al., 2019). No que diz respeito à prevalência da diabetes entre as variáveis exploratórias, foi aplicado teste exato de Fisher que mediu uma possível associação das variáveis com a diabetes, entretanto em razão do baixo número de trabalhadores com a condição, o teste verificou que nenhuma das variáveis estava associada à sua ocorrência.

TABELA 1: Caracterização da população do estudo.

Variável	n	%
Sexo		
Feminino	581	77,8%
Masculino	165	22,1%
Estado civil		
Sem companheiro	290	39,1%
Com companheiro	451	60,8%
Escolaridade		
Ens médio/técnico	371	50,2%
Superior/Pós-grad	368	49,8%
Faixa etária		
Até 45 anos	371	46,4%
Acima de 45 anos	427	53,5%
Jornada de trab		
Até 20h	61	8,27%
Até 30h	77	10,4%
Até 44 h	600	81,3%
Tipo de cargo		
Apoio	139	18,6%
Técnico	433	58,0%

Superior	159	21,3%
Outro	15	2,01%
Diabetes tipo 2		
Não	689	92,3%
Sim	57	7,64%
Obesidade		
Não	691	92,6%
Sim	55	7,37%
Tempo de tela		
90 min ou <	683	94,7%
Acima de 90 min	38	5,27%

TABELA 2: Prevalência da diabetes entre as variáveis exploratórias.

	Diabetes	
	Sim	Não
Tempo de tela		
90 min ou menos	7(77,7)	676(94,9)
Acima de 90 min	2(22,2)	36(5,06)
Sexo		
Feminino	9(100)	572(77,6)
Masculino	0(0)	165(22,3)
Estado civil		
Sem companheiro	2(22,2)	288(39,3)
Com companheiro	7(77,7)	444(60,6)
Escolaridade		
Ens médio/técnico	6(66,6)	365(50)
Superior/Pós-grad	3(33,3)	365(50)
Faixa etária		
Até 45 anos	3(33,3)	368(46,6)
Acima de 45 anos	6(66,6)	421(53,3)

Jornada de trab

Até 20h	1(11,1)	60(8,2)
Até 30h	0(0)	77(10,5)
Até 44 h	8(88,9)	592(81,2)

Tipo de cargo

Apoio	1(11,1)	138(18,7)
Técnico	8(88,9)	425(57,6)
Superior	0(0)	159(21,5)
Outro	0(0)	15(2,0)

CONCLUSÃO

Este estudo evidenciou que, entre trabalhadores da atenção primária à saúde, a prevalência de diabetes foi baixa (1,20%) e ocorreu exclusivamente em mulheres, destacando maior vulnerabilidade desse grupo, especialmente em faixas etárias acima de 45 anos e com escolaridade de Ensino Médio completo/ Técnico.

Embora a maioria dos trabalhadores permanecesse até 90 minutos diários em frente às telas, uma parcela significativa das participantes com diabetes apresentou tempo superior a 90 minutos, reforçando achados de outros estudos, que indicam associação entre tempo prolongado em telas, obesidade abdominal e risco metabólico elevado. A alta jornada de trabalho (até 44 horas/semana) também pode contribuir para hábitos sedentários e ganho ponderal, alinhando-se a evidências prévias sobre impacto ocupacional na saúde metabólica.

Apesar do baixo número de casos ter limitado a detecção de associações estatisticamente significativas entre variáveis sociodemográficas e diabetes, os resultados ressaltam a importância de estratégias preventivas e de promoção de hábitos saudáveis, como redução do tempo de tela, incentivo à atividade física e atenção nutricional, especialmente entre mulheres e trabalhadores mais vulneráveis. Estudos com amostras maiores e análises confirmatórias são necessários para constatar essas relações e subsidiar políticas de saúde ocupacional voltadas à prevenção da diabetes na atenção primária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 - BRASIL. Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia->

[sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos.](#)

Acesso em: 31 ago. 2025.

2 - KALRA, S. Diabetes. *Journal of the Pakistan Medical Association*, v. 63, n. 4, p. 532-534, abr. 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23905459/>.

Acesso em: 5 set. 2025.

3 - MICHAELIDOU, M.; PAPPACHAN, J. M.; JEEYAVUDEEN, M. S. Management of diabetes: Current concepts. *World Journal of Diabetes*, v. 14, n. 4, p. 396-411, abr. 2023. DOI: 10.4239/wjd.v14.i4.396. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37122433/>. Acesso em: 5 set. 2025.

4 - NAGATA, J. M.; LEE, C. M.; LIN, F. et al. Tempo de tela da adolescência à idade adulta e doença cardiometabólica: um estudo de coorte prospectivo. *Journal of General Internal Medicine*, v. 38, p. 1821-1827, 2023. DOI:

<https://doi.org/10.1007/s11606-022-07984-6>. Acesso em: 13 set. 2025.

5 - NIESTE, I.; FRANSSEN, W. M. A.; SPAAS, J.; BRUCKERS, L.; SAVELBERG, H. H. C. M.; EIJNDE, B. O. Lifestyle interventions to reduce sedentary behavior in clinical populations: A systematic review and meta-analysis of different strategies and effects on cardiometabolic health. *Preventive Medicine*, v. 148, 106593, 2021. DOI:

10.1016/j.ypmed.2021.106593. Acesso em: 08 set. 2025.

6 - ZHU, Y.; LIU, J.; JIANG, H.; BROWN, T.; TIAN, Q.; YANG, Y.; WANG, C.; XU, H.; LIU, J.; GAN, Y.; LU, Z. Are long working hours associated with weight-related outcomes? A meta-analysis of observational studies. *Obesity Reviews*, v. 21, n. 3, e12977, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1111/obr.12977>. Acesso em: 13 set. 2025.