

CONSEQUÊNCIAS DO SEDENTARISMO EM ALUNO DA EDUCAÇÃO BÁSICA CONSEQUENCES OF SEDENTARISM IN BASIC EDUCATION STUDENTS

ISSN: 2674-662X. DOI: 10.29327/2334916.19.1-13

Carlos Antonio Sabino de Andrade¹

RESUMO

O sedentarismo é considerado por muitos autores como o mal do século e, se por um lado tempo para o lazer e a atividade física, são esquecidos por outro, quando está ocioso, prefere sentar-se à frente do computador ou da televisão, esquecendo-se da necessidade de movimentar-se. Este trabalho apresenta as consequências do sedentarismo no aluno do Ensino da Educação Básica, fruto de pesquisa realizada na Escola José Euzébio da Costa, na Paraíba/Brasil, que evidencia a concepção dos alunos com a disciplina de Educação Física, que a falta de atividade física devido aos avanços tecnológicos induz os adolescentes do 9^a da presente escola ao sedentarismo. O objetivo, portanto, é valorizar a atividade física e o exercício como fatores que contribuem para o combate ao sedentarismo e a qualidade de vida. Desta forma, a pesquisa está voltada para o esclarecimento dos fatores de risco a saúde, focando o sedentarismo que é um dos principais problemas que leva as pessoas a adquirirem certas doenças e também servirá de orientação para prevenção dos problemas de saúde a ele relacionados. Para abordar os desdobramentos do tema proposto, a base teórica percorreu pelos autores: Pinho (1999), Pereira, (2011), Nahas (2013), Tubino (2000), dentre outros. Percebeu-se que o sedentarismo é uma questão discutida entre os adolescentes e grande parte da população mundial, tornando assim uma preocupação que passa a ser adotada nas aulas de Educação Física, local onde os alunos têm a oportunidade de esclarecerem dúvidas e aprenderem a levar um estilo de vida saudável, com qualidade e adoção de hábitos corretos.

PALAVRAS-CHAVE: Sedentarismo, Educação Física, Adolescência.

ABSTRACT

Sedentary lifestyle is considered by many authors as the evil of the century, and while on one hand, leisure time and physical activity are forgotten, on the other hand, when idle, one prefers to sit in front of the computer or television, forgetting the need to move. This paper presents the consequences of sedentary behavior in students of Basic Education, based on research conducted at José Euzébio da Costa School in Paraíba, Brazil, which highlights students' perceptions regarding Physical Education classes, indicating that lack of physical activity due to technological advancements leads the 9th-grade students of this school to sedentarism. The objective, therefore, is to emphasize physical activity and exercise as factors that contribute to combating sedentarism and improving quality of life. Thus, the research is aimed at clarifying health risk factors, focusing on sedentarism as one of the main problems leading people to acquire certain diseases and also serving as guidance for the prevention of health problems related to it. To address the ramifications of the proposed topic, the theoretical framework included authors such as Pinho (1999), Pereira (2011), Nahas (2013), Tubino (2000), among others. It was noted that sedentarism is a debated issue among adolescents and a significant portion of the global population, becoming a concern adopted in Physical Education classes, where students have the opportunity to clarify doubts and learn to lead a healthy lifestyle with quality and the adoption of correct habits.

KEYWORDS: Sedentary lifestyle, Physical Education, Adolescence.

¹ Graduação em licenciatura em geografia pela Universidade Estadual da Paraíba (2008). **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/2468763203948176

INTRODUÇÃO

No Brasil e no mundo, o sedentarismo é um problema que assume grande importância. Neste sentido, são frequentes pesquisas mostrando que a população atualmente gasta menos calorias por dia do que gastava há 100 anos. Isto explica o fato de que o sedentarismo está associado a doenças como a obesidade, hipertensão, diabetes, infartos ou problemas coronarianos e colesterol alto, assim o Brasil, podemos reconhecer a inatividade física com um problema social. Esse problema fica evidenciado também na adolescência, fase da vida na qual a prática de exercícios físicos traz vários benefícios para a saúde, seja por meio de influências diretas sobre a morbidade na própria adolescência ou por uma influência medida pelo nível de atividade física na idade adulta, acrescentamos ainda que esta prática é desenvolvida e praticada nas escolas.

Segundo Pinho (1999) o comportamento físico sedentário é uma das principais causas do excesso de gordura corporal em crianças e adolescentes. A Educação Física possui um importante papel não apenas na formação do indivíduo, abrangendo fatores como a informação sobre estilo de vida saudável que engloba desde a prática de atividades físicas como também a reeducação alimentar. O esporte tem um papel muito importante, pois pode ser entendido como espetáculo, alto rendimento ou mesmo uma forma de diversão e lazer, e isso contribuem para sua aceitação e inserção nas aulas de Educação Física. Para a LDB (1996) - (Lei de Diretrizes e Base), a Educação Física é componente curricular da educação básica e integra a proposta pedagógica da escola, observando que nos períodos noturnos é facultativa (PEREIRA, 2011). Isso revela a necessidade de uma atenção mais voltada para a importância destas atividades em todos os níveis escolares, exteriorizando seus benefícios.

Numa perspectiva mais global, entende-se que a prática de exercícios físicos não deve estar relacionado apenas ao estereótipo ou a imagem do

indivíduo, esta é uma questão bem mais ampla que envolve o bem-estar do indivíduo, a prevenção de vários tipos de doenças além de estar diretamente associado às orientações de uma reeducação alimentar como está previsto nos PCNs (1998) que é um dos papéis da Educação Física promover a saúde, ainda segundo os PCNs (1998) valoriza-se à construção da autoestima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à nutrição, à valorização dos vínculos afetivos e a negociação de atitudes escolar tem um papel primordial na saúde de uma sociedade, tendo como alavancar a preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à saúde.

Assim, temos na escola nosso público-alvo, uma vez que encontramos vários grupos de adolescentes com características de vida distintas, mas estando todos num estágio de desenvolvimento da vida, a adolescência.

Muito se fala sobre a importância da prática de atividades físicas para a prevenção de doenças e a manutenção de uma boa saúde. Porém as consequências do sedentarismo não são difundidas com a mesma intensidade. As aulas de educação física na escola podem contribuir para que os adolescentes compreendam melhores quais são os fatores de risco para a saúde, provenientes do sedentarismo.

Segundo o médico Dráuzio Varella, "são tantos os benefícios da atividade física, que só existe uma explicação para a vida sedentária que a maioria das pessoas leva: praticar exercícios vai contra a natureza humana". Diz o Dr. Dráuzio que o ser humano tem uma tendência a não desperdiçar energia, mas a vida dita "moderna" tem nos feitos "acumular" energia e, conseqüentemente, acumular "doenças" graves e degenerativas. Qual a saída? Movimentar-se mais e com qualidade!

O desafio da escola, mais precisamente da educação física escolar, está em motivar as crianças e os jovens para a prática da atividade física. O que se vê normalmente é que os adultos têm consciência sobre a

importância do exercício, mas não o praticam; Já as crianças e os jovens normalmente gostam das aulas de educação física, praticam as atividades propostas, mas não adquirem a consciência e o conhecimento necessários para continuar se exercitando quando saem da escola. Neste plano de aula os alunos terão a oportunidade de aprender mais sobre as reações provocadas no corpo humano pelo sedentarismo e construir conhecimento para encontrar o equilíbrio entre o "saber" e o "fazer", ou seja, se motivar para incorporar na sua rotina diária a prática de exercícios e atividade física.

A escolha deste tema foi motivado devido a muitas crianças e adolescentes, não praticarem atividade física pelo o apelo a tecnologia, elas ficam grande parte do seu dia-dia frente ao computador e televisão, causando a inatividade física. Com alimentação inadequada, como refrigerantes, doces, salgados. Com isto, se observa algumas questões cotidianas e percebemos que nossos jovens que futuramente serão homens e mulheres estão cada vez mais sedentários e poderão elevar os dados futuros de doenças causadas por sobrepeso, vida sedentária etc.

Segundo Thorland; Montoye; Vaccaro; Salles citado por Bracco et al, (2011), Bracco et AL, (2003); baruki et AL, (2006); Guedes; Guedes (1998), a relação dos benefícios de uma vida mais ativa, a sociedade moderna apresenta altos níveis de sedentarismo. Quanto mais tempo crianças e adolescente passam assistindo televisão tem mais chance a sobrepeso e obesidade, devido ao consumo de alimentos de alto teor energético.

Estes problemas serviram de inspiração para este estudo sobre o sedentarismo em crianças e adolescentes. Por fim, a pesquisa está voltada para o esclarecimento dos fatores de risco a saúde, focando o sedentarismo que é um dos principais problemas que leva as pessoas a adquirirem certas doenças e de certa forma servirá de orientação para prevenção dos problemas de saúde a ele relacionados.

O público-alvo que se definiu para a presente pesquisa refere-se ao 9º ano da série final do ensino fundamental II. A problemática deste trabalho consiste em evidenciar na concepção dos alunos e com a disciplina de Educação Física, que a falta de atividade física devido aos avanços tecnológicos, induz os adolescentes do 9ª da escola José Euzébio da Costa (Paraíba) ao sedentarismo.

O objetivo geral deste estudo é destacar a importância da atividade física e do exercício na luta contra o sedentarismo e na promoção da saúde e qualidade de vida. Para alcançar esse objetivo, os objetivos específicos são: a) relatar os principais fatores associados ao sedentarismo. b) Identificar o papel da atividade física no combate ao sedentarismo; c) compreender e analisar a percepção dos alunos em relação à prática de atividade física como forma de prevenção do sedentarismo.

SEDENTARISMO

Segundo Santos et al. (2006) o sedentarismo é conceituado como a falta ou a diminuição da atividade física e não necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Sob o ponto de vista da medicina moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais.

O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. O gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para Nahas (2013, p. 41) “considera-se sedentário um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético (trabalho + lazer + atividades domésticas + locomoção) inferior a 500 quilocalorias (Kcal) 1 por semana”.

A modernidade favoreceu um estilo de vida sedentário e conseqüentemente o aumento das doenças crônicas como: doenças do coração; hipertensão arterial sistêmica; acidente vascular encefálico; doença vascular periférica; obesidade;

diabetes mellitus tipo II; osteoporose; câncer de cólon, mama, próstata e pulmão; e ansiedade e depressão (CARVALHO, 1996).

Segundo a Organização mundial de Saúde (OMS), o sedentarismo vem tomando proporções alarmantes, na verdade é uma questão que vem deixada de ser meramente estética passando a ser um problema de saúde pública de forma generalizada, citando-a até como epidemia global.

Tavares e Gardenghi (2012) destacam que, a sociedade moderna, com o decorrer dos anos, passou a ter hábitos mais sedentários voltados para televisão, videogame, que forneceram para a redução de gasto calórico diário. Desta forma o autor enfoca que, além do gasto metabólico que ocorre no durante as atividades diárias, em repouso o metabolismo pode influenciar na ocorrência de casos de obesidade.

Conforme Gata (2004), a modernidade vem trazendo vários benefícios e avanços à nossa sociedade, contudo, esses benefícios não vêm sozinhos, eles acarretam uma série de problemas que vão desde a vida acelerada, onde as pessoas têm cargas de estudo e trabalho excessivos, vivendo sobre conflitos e, e ainda tendo que vencer desafios cotidianos, sem falar nas competições que existem nos ambientes sociais dos quais fazemos parte; e, talvez o problema mais grave herdado por esses crescimentos tecnológicos e sociais, qual seja, a violência, que crescente e assustadora prevalece em nossa atualidade.

O sedentarismo transformou-se em um problema de saúde pública, sendo que ocasiona problemas de obesidade, problemas cardiovasculares, respiratórios, enfim, nosso corpo é uma “máquina” e para se manter funcionando não necessita só de combustível, precisa está em plena atividade, movimentar-se, para que não enferruje (NÓBREGA, 1998).

Segundo Reis e Carvalho (2013) para que se tenha uma vida com hábitos saudáveis, esse reforço deve começar durante a infância e adolescência, com a

alimentação equilibrada e para que as necessidades nutricionais satisfaçam com o intuito de promover uma vida melhor.

O tempo de permanência frente aos instrumentos eletrônicos pode propiciar condições favoráveis ao sedentarismo das crianças e jovens, através da adoção de atitudes hipocinéticas (PINHO & PETROSKI, 1997). Compreende-se que o sedentarismo, provocado pelo estilo de vida moderna, beneficia os fatores de riscos de várias doenças. A promoção da atividade física torna-se necessária para todos os indivíduos, principalmente as crianças, para a aquisição de hábitos e atitudes que podem persistir a vida toda.

Recentemente no ano de 2009, o Ministério da saúde junto com a Secretaria de Vigilância em Saúde, o Ministério da educação e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), lançou uma pesquisa nas capitais do país entre adolescentes que cursavam a 9ª série do Ensino Fundamental, com o intuito de descobrir como está a saúde dos alunos nesta faixa etária, que segundo o próprio Ministério da Saúde a etapa da adolescência é um momento importante para adotar novas práticas e comportamentos, ganho de autonomia, exposição a diversas situações e riscos presentes e futuros para a saúde.

Segundo Gutin e Barbeau (apud BOUCHARD 2003, p. 253) “a baixa atividade física leva ao ganho de peso, enquanto que o ganho de peso leva à posterior diminuição da atividade física, formando um ciclo vicioso”.

Diferentes organismos internacionais têm se preocupado em reconceituar a Educação Física, no novo milênio: Federação Internationale d’Education Physique (FIEP), o International Council for Sport Science and Physical Education (ICSSPE), e a United Nations for Science and Culture Organization (UNESCO). Essas instituições sugerem que a Educação Física não se volte apenas para um período na vida das pessoas, mas tenha uma educação continuada, num processo ao longo da vida, antes limitada à infância e adolescência, no meio

escolar. Que ela seja desenvolvida sob a forma de exercícios ginásticos, jogos, danças, esportes, atividades de aventura, relaxamento e outras, sendo um meio para a adoção de um estilo de vida ativo durante toda a vida, também voltada para a saúde e o lazer, buscando desenvolver hábitos, atitudes e conhecimentos para atingir esses objetivos (TUBINO, 2000).

De acordo com pesquisas realizadas por Medeiros (2011), a prática de atividades físicas, brincadeira deixou de ser comum entre crianças, a comodidade e sedentarismo, facilidades da nova sociedade geraram o mais novo mal do século, a obesidade, vem crescendo cada dia mais entre adultos e principalmente crianças. Ainda Lopes, Prado e Colombo (2010) caracterizam a obesidade como uma doença, a qual, em sua complexidade social e psicológica, pode afetar várias idades e variados grupos socioeconômicos.

A atividade física é todo movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia acima do metabolismo de repouso, relacionado à intensidade e duração das atividades (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; LAMONTE; AINSWORTH, 2001 apud BARUKI, 2012).

METODOLOGIA

O presente estudo é composto por uma pesquisa referente ao sedentarismo que tem caráter qualitativo. O lócus da pesquisa é uma escola pública, José Euzébio da Costa, localizada no Município de alcantil no estado da Paraíba. Dentre as turmas existentes na escola, duas turmas de 9º ano do Ensino Fundamental foi o foco da pesquisa.

No período de março e abril de 2023, onde foi desenvolvida através de um estudo de caso, que se utilizou um questionário contendo 06 questões (anexo B) uma rica pesquisa bibliográfica. Os sujeitos da pesquisa são os alunos do 9º ano A e B entre 13 e 15 anos, sendo do sexo feminino e do sexo masculino. Esta população,

alunos do 9º ano A e 9º ano B, é composta por 50 alunos.

O presente trabalho buscou como objetivo principal valorizar a atividade física e o exercício como fatores que contribuem para o combate ao sedentarismo e melhoria na saúde e a qualidade de vida. Desta forma, veio ressaltar a percepção dos alunos referentes à importância da educação física escolar na prevenção ao sedentarismo. E também analisar o entendimento dos alunos sobre a influência da Educação Física na possível prevenção do sedentarismo entre os adolescentes da escola José Euzébio da Costa,

Foi aplicado um questionário, onde os alunos tiveram sua identidade preservada, e o mesmo foi respondido de forma individual, e as questões foram todas de múltipla escolha. Os dados foram coletados diretamente através das seis (6) questões. Não tivemos exclusão de alunos na pesquisa, estando ou não participando das aulas de Educação Física na escola. Bem como todos os que estavam devidamente matriculados no de 9º ano do Ensino Fundamental. Onde se buscou perceber como estão o nível de atividade física e os hábitos sedentários, tanto no âmbito escolar como na vida diária.

O Projeto da pesquisa teve início no mês de fevereiro com a escolha do tema. A revisão bibliográfica ocorreu durante todo o desenvolvimento do mesmo, e a Pesquisa com a coleta de dados foram nos meses de fevereiro e março. De acordo com cronograma em anexo A.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No mundo moderno, a obesidade e o sedentarismo estão aumentando de forma marcante. Os avanços tecnológicos, propagandas, comidas industrializadas e a inatividade física, a cada dia que se passa, contribuem para que as nossas crianças e adolescentes passem horas e horas em frete à televisão,

mexendo no computador e jogando videogame e com isso gera o sedentarismo e doenças.

Foi possível notar na pesquisa de campo e bibliográfica que o sedentarismo é uma questão discutida entre os adolescentes e grande parte da população mundial, tornando assim uma preocupação que passa a ser adotada nas aulas de Educação Física, local onde os alunos têm a oportunidade de esclarecerem dúvidas e aprenderem a levar um estilo de vida saudável, com qualidade e adoção de hábitos corretos.

Através do questionário aplicado, concluem-se que as aulas de Educação Física conduzem os alunos não apenas uma cultura corporal, mas uma formação em sua totalidade com conteúdo que abrangem questões de saúde e bem-estar.

Por fim, em relação a esta pesquisa, uma vez que as ferramentas utilizadas, pesquisa de campo e bibliográfica, foram determinantes para concluir que a atividade física dentro da escola tem fundamental importância na prevenção do sedentarismo.

REFERÊNCIAS

- BARUKI, S. B. et AL. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolas da Rede Municipal de Ensino em Corumbá - MS. **Revista Brasileira Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 2, 2006.
- BARUKI, S. B. S. **Obesidade Infantil, sedentarismo e doenças cardiovasculares: a Educação Física e sua contribuição social para a promoção da saúde pública**. In: Caminhos do Campus do Pantanal – UFMS/Wilson Ferreira de Melo... [et al.], organizadores. Campo Grande, MS: Ed.UFMS, 2012.
- BRACCO, M et al. Atividades físicas Desportivas na Infância e Adolescência. **Revista Paul Pediatra**, São Paulo, v.19, p 46-48, 2001.
- BRACCO, M.M et al. Atividade física na Infância e Adolescência: impacto na saúde pública. **Revista Ciências médicas**, São Paulo, v.12, n.1, p 89-97, 2003.
- CARVALHO, T. et al., Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, v. 2, n 4 – Out/Dez, 1996.
- GATA, A. O. **O Estress no Brasil: pesquisas avançadas**. 1ª ed. – Campinas SP: Papyrus. 2004.
- GUEDES, D.P , GUEDES, J.E.R.P. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes do município de Londrina (PR)**, Brasil. MOTRIZ, Campinas, v.4, n.1, 1998.
- GUTIN, Bernard; BARBEAU, Paule. **Atividade física e composição corporal em crianças e adolescentes**. In: BOUCHARD, Claude. Atividade física e obesidade. Barueri: Manole, 2003. p. 245-283.
- LOPES, P. C. S; PRADO, S. R. L.A.; COLOMBO, P. **Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar**. Rev. bras. enferm. (on line), v.63, n.1, p. 73-78, 2010. In.: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672010000100012&script=sci_arttext > Acesso 11 Jan. 2017.
- MEDEIROS, C. M. M. et al. Estado **Nutricional e Hábitos de Vida em Escolares**. Revista Brasileira de Crescimento Desenvolvimento Humano. n .21, 789-797, 2011.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.
- NÓBREGA, F. G. **Distúrbios da Nutrição**. 1ª ed. - Rio de Janeiro: Revinter, 1998.
- Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física /Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília : MEC /SEF, 1998.
- PERRENOUD, P. **Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens**. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- PEREIRA, Jose Ribamar. **A Educação Física na “Nova” LDB**. 2011.
- PINHO, R. A. & PETROSKI, E. L. Nível de atividade física em crianças. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 2, n. 3, p. 67-79, 1997.
- PINHO, R. A de. **Nível habitual de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes durante período de férias escolares**. Dissertação de Mestrado -Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina -, Florianópolis-SC, 1999, 110p.Disponível em: Acesso em: 17/03/ 2017.
- REIS, E.; CARVALHO, G. S. **Comportamentos alimentares de alunos de 10-17 anos em cantinas escolares: um estudo de caso**.Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC), p. 730-743, 2013.
- SANTOS, J. F. S. et al. Atividade Física na sociedade tecnológica. Buenos Aires. **Revista Digital**, n. 94, 2006. Disponível em. Acesso em: 13 de Fevereiro de 2017.
- TAVARES, J. P.; GARDENGHI, G. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças de 6 a 12 anos que estudam na Escola Municipal José Pereira da Cruz de Gurupi – TO. **Revista Eletrônica Saúde e Ciência**. Vol II, N. 01, 2012.
- TUBINO, M. J. G. **Por um novo conceito de Educação Física**. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, n. 8, p. 59-61, 2000.