

# A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA PARA O SEDENTARISMO INFANTIL NOS DIAS ATUAIS

**Manoel Arnóbio Souto Maior**

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

**Ana Raquel Mendes dos Santos**

Professor do curso de Educação Física – FACOL

**Resumo:** Os estudos científicos mostra que com a tendência da tecnologia é avançada, a saúde infantil é deixada um pouco esquecida, dando ênfase às atividades mais virtuais do que as atividades mais físicas e lúdicas. É visto que, pelo o motivo do sedentarismo, as crianças e os adolescentes pode ser prejudicada quando chegar à fase de adulto, com isso, irão apresentar desenvolvimentos da obesidade e do sobrepeso, trazendo problemas em sua saúde com doenças crônicas. Este estudo presente teve como objetivo por meio de uma revisão da literatura apresenta o quanto a tecnologia influencia para o sedentarismo, quando ainda na fase de criança e adolescentes. Foi realizado um levantamento bibliográfico baseado na principal base de dados, como a Scielo. Podendo concluir que a prevalência do sedentarismo infantil estar associado com a evolução tecnológica.

**Palavras-chave:** Tecnologia, Sedentarismo, Criança, Adolescente, Obesidade, Sobrepeso.

**Abstract:** Scientific studies show that as the technology trend is advanced, child health is left a little overlooked, emphasizing activities more virtual than more physical and playful activities. It is seen that, for the reason of the sedentarism, the children and the adolescents can be harmed when it reaches the stage of adult, with that, they will present / display developments of the obesity and the overweight, bringing problems in his health with chronic diseases. This present study had as objective through a review of the literature presents how much the technology influences to the sedentarism, when still in the phase of child and adolescents. A bibliographic survey was carried out based on the main database, such as Scielo. It may conclude that the prevalence of childhood sedentarism is associated with technological evolution.

**Key-words:** Technology, Sedentary, Child, Teenager, Obesity, Overweight.

## 1 Introdução

De acordo com FARIAS JÚNIOR (2011, p. 279)

O comportamento sedentário é um termo utilizado para caracterizar um conjunto de atividades, realizado na posição sentada, que apresentam um gasto energético próximo aos valores de repouso/basal. Sendo assim, o comportamento sedentário é um construto diferente da atividade física, com “determinantes” específico e implicações distinta para a saúde.

Existe uma grande ampliação no número de crianças que estão ficando mais sedentárias, deixando-as com um grau de obesidade. Neste estudo de Machado (2011), ele afirma que na última década houve um acréscimo de 20% no caso de obesidade em crianças.

Podendo dizer que um dos grandes motivos para chegar a um grau de obesidade, é o sedentarismo.

O reflexo de quem passa a maior parte do seu dia jogando vídeos games, utilizando computadores, assistindo televisões, usando seus smartphones contribui para ter uma vida mais sedentária, tendo ao mesmo tempo, prejudicando a saúde e na sua vida social.

A este respeito, Ferrari (2015) realizou um estudo em São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil, com 441 crianças, tendo 216 meninos (49%) e 225 meninas (51%), e verificou que a maioria destas crianças utilizava os equipamentos eletrônicos (TV, computadores, jogos de vídeos) dentro de seu próprio quarto, tornando-se assim mais sedentários e com os seus IMC (índice de massa corporal) elevado.

Em paralelo, também se observa uma relação o IMC e a pressão arterial. Segundo, Cauduro (2015), a pressão arterial (sistólica e diastólica) aumenta conforme índice de massa corporal. Em seu estudo com 1455 crianças e adolescentes, que objetivou analisar as associações independentes e combinadas entre as atividades físicas, o sobrepeso e obesidade com a pressão arterial aumentada, foi constatado que aqueles que estariam com o índice elevado de massa corporal, sobrepeso e obeso, sua pressão arterial ficavam acima do normal, dando possibilidade para adquirir problemas de saúde quando mais velho.

Diante do contexto apresentado, a prevalência de sedentarismo entre as crianças deve-se principalmente aos avanços tecnológicos, que trouxe como consequência o aumento do tempo de tela (computador, televisão e videogames), a diminuição do nível de atividade física diária recomendada, dando possibilidade de agregar doenças em sua vida futura. Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar a influência da tecnologia para o sedentarismo em crianças.

O uso excessivo da internet pode acarretar na vida de uma criança ou adolescente fazendo com que tenha um aumento na ansiedade, dificuldades de estabelecer relações sociais, transtorno de sono e alimentação, um baixo rendimento escolar e a exposição precoce às drogas/medicamentos.

## **2 Metodologia**

Foi realizado um estudo de revisão bibliográfica com bases de dados nacionais. A base de dado utilizada foi: Scielo. As escolhas dos estudos foram por o motivo de que as ideias dos autores são paralelas com a deste estudo. Para as buscas dos conteúdos do estudo realizado,

foram empregadas as tais palavras chaves: tecnologia, sedentarismo infantil, inatividade e obesidade infantil.

### 3 Resultados

O processo de pesquisa realizado neste estudo identificou seis estudos. A Tabela 1 a seguir apresenta estes estudos, destacando as características quanto ao autor/ano, metodologia empregada, país de realização, amostra estudada e principais resultados.

**Tabela 1** - Características dos artigos selecionados pelas bases de dados eletrônicas.

<b>Autor/Ano</b>	<b>Metodologia</b>	<b>País</b>	<b>Amostra</b>	<b>Resultado principal</b>
FERRARI (2015)	Estudo descritivo com abordagem quantitativa	BRA	441 crianças, sendo elas 216 do sexo masculino e 225 do sexo feminino.	As crianças que tem aparelhos eletrônicos em seu próprio quarto, pode considerar que seja mais sedentário.
PAIVA (2015)	Estudo realizado de um levantamento de revisão de literatura.	BRA	Mostra que a tecnologia chega a atrapalhar o desenvolvimento de crianças.	O impacto da tecnologia na infância.
Cauduro (2015)	Estudo descritivo com abordagem quantitativa	BRA	1455 crianças e adolescentes de escolas com obesidade e sobrepeso, para mostrar a insuficiência da pressão arterial sistólica e diastólica	Analisar os resultados da frequência significativa superior da pressão arterial das crianças e adolescentes.
MACHADO (2011)	Estudo realizado de um levantamento de revisão de literatura	BRA	Crianças e adolescentes	O problema do sedentarismo das crianças e adolescentes fica pelo fato da tecnologia, a que é formada esta população.

JUNIOR FARIAS (2011)	Estudo realizado de levantamento de revisão de literatura	BRA	O termo de sedentarismo atual.	Caracteriza o que é o comportamento sedentário, em temo atualizado.
JÚNIO (2007)	Estudo realizado de uma revisão de literatura	BRA	Prevalência da obesidade e sobrepeso em crianças e adolescentes no Brasil	Por vários motivos como a má nutrição, a inatividade física, deixará as crianças e adolescentes mais obesas e sobrepesas, com um índice de massa corporal mais elevada.

#### 4 Discussão

Como diz Machado (2011), está acontecendo um acréscimo no número de crianças com obesidade e tendo a ser prejudicados pela sua saúde futuramente.

A inatividade trás com ela o sedentarismo, onde diz Farias Junior (2011), que o sedentarismo é passar o maior tempo do dia gastado pouco índice energético. Já Júnior (2007), fala que a má nutrição é um ponto para deixar as crianças ou adolescentes mais obesos ou sobrepeso, sem contar com a inatividade. Quando o índice de massa corporal estiver elevado mais que o seu normal, a criança ou o adolescente terá mais dificuldade de praticar qualquer atividade, deixando mais sedentário.

Ferrari (2015) mostra quanto mais à criança faça uma atividade de baixo esforço, se ocupando com jogos eletrônicos dentro de seus quartos, terá um índice de massa corporal maior do que uma criança que se ocupa com uma atividade que tenha um gasto calórico maior que sua quantidade de calorias ingeridas Observando outro estudo de Cauduro (2015), é tomando com base, o índice de massa corporal mais elevado é comprovada que suas pressões artérias são mais elevadas que crianças ativas.

O maior objetivo deste estudo, foi demonstrar que o uso de forma exagerada, sem controle dos equipamentos eletrônicos vai gerar complicações na vida das crianças e adolescentes quando estiverem na fase de adulta. Estas complicações podem ser elas físicos metais ou social. Como relata Paiva (2015), a tecnologia vai influenciar no desenvolvimento social da criança, fazendo com que chegue a atrapalhar no relacionamento do meio social.

## 5 Conclusão

Este estudo buscou discutir sobre o impacto que leva a tecnologia no sedentarismo na infância, pois é mostrado, que com o uso excessivo de aparelhos eletrônicos, serão tiradas as crianças e adolescentes do mundo real para um mundo virtual, visando que de forma da utilização da tecnologia frequentemente, trazem grande risco para a saúde física, mental e social, ao contrário das que praticam as atividades lúdicas tradicionais e populares, as quais tem a capacidade de favorecer o aspecto de familiaridade, interpessoal e disciplina. Com os resultados obtidos, é recomendado para os pais que verifique a classificação indicadas de jogos, filmes e vídeos, estabelecendo regras e limite de tempo para os jogos e o uso das redes sociais e educar a ter uma vida mais ativa, praticando atividades físicas.

## REFERÊNCIAS

CAUDURO, Afonso Larruscain. Atividade física, sobrepeso e pressão arterial: associação independente e combinada em adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v.20, n.5, p.483, set, 2015.

FARIAS JUNIOR, José Cazuza de. (In)atividade física comportamento sedentário: estamos caminhando para uma mudança de paradigma?. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. V. 16, n. 4, p. 279 – 280, 2011.

Ferrari GL, Araújo TL, Oliveira LC, Matsudo V, Fisberg M, Association between electronic equipment in the bedroom and sedentay lifestyle, physical activity, and body mass index of children. **J Pediatr (Rio J)**. 2015; 91:574-82.

JÚNIOR, Ismael Forte Freitas. **Sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes brasileiros**. *Salusvita*, Bauru, v.26, n.2, p.229-259, 2007.

MACHADO, Yara Líbia. **Sedentarismo e suas consequências em crianças e adolescentes**. 2011. 52 f. conclusão de curso (Graduação) – Instituto Federal de Educação Ciências e Tecnologia Sul de Minas Gerais Ceacaes de Muzambinho, Muzambinho, 2011.

1

PAIVA, Natália Morais Nolêto de. **Influencia da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça?** Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Faculdade Integral Diferencial (FACID), Teresina, 2015.