

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE E OS RISCOS DO SEDENTARISMO E MAUS HÁBITOS NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA.

Irãmarcel Feitosa Pereira

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Francisco de Assis Fernandes Barbosa

Professor do curso de Educação Física - FACOL

Resumo: Benefícios da prática de atividade física e riscos do sedentarismo associados à saúde e ao bem estar, causas agravantes de doenças devido a maus hábitos alimentares e da falta de exercícios físicos, as facilidades geram comodidade e a procura por elas vem trazendo riscos graves a nossa saúde, a partir disso, o educador físico tem o papel fundamental de alertar e incentivar as pessoas a praticarem exercícios diariamente, as pessoas devem mudar seus hábitos de vida e se tornarem mais ativas, substituindo rotinas tecnológicas com pouca perda calórica por estilo de vida com mais atividades como por exemplo, trocar o tempo de televisão diária por uma caminhada na rua, usar menos o elevador quando se é mais saudável usar a escada, usar menos o controle remoto ao invés de se levantar pra aumentar ou trocar o canal, reduzir a quantidade de gordura ingerida. Nossa meta é elevar a prática de atividade física e alcançar impacto satisfatório à saúde pois a elevada incidência de sedentarismo sugere ações de intervenção que venham incentivar a prática adequada de atividade física na população a fim de melhorar o condicionamento físico e sair da faixa sedentária que a cada dia aumenta no mundo.

Palavras-chave: Atividade física. Sedentarismo. Maus hábitos. Tecnologia.

Abstract: Benefits of physical activity and the risk of physical inactivity associated with health and well-being, aggravating causes of diseases due to poor eating habits and lack of physical exercise, facilities generate convenience and the demand for them has brought serious risks to our health , From this, the physical educator has the fundamental role of alerting and encouraging people to exercise daily, people should change their habits of life and become more active, replacing technological routines with little caloric loss by lifestyle with more Activities such as changing the daily television time for a walk on the street, less use of the elevator when it is healthier to use the ladder, less use of the remote control instead of getting up to increase or change the channel, reduce the amount Of fat ingested. Our goal is to increase the practice of physical activity and to achieve a satisfactory impact on health, since the high incidence of sedentarism suggests intervention actions that will encourage the

adequate practice of physical activity in the population in order to improve the physical conditioning and to leave the sedentary range that the everyday increases in the world.

Keywords: Physical activity. Sedentary. Lifestyle. Bad habits. Technology.

1 Introdução

Existem alguns fatores contribuintes para o quadro do sedentarismo, talvez o principal fator seja a expansão tecnológica, o capitalismo que confere a todos a necessidade de trabalho intenso, o cansaço torna o corpo pouco resistente e assim se formam adultos sedentários, verifica-se que por ser um exemplo para os filhos em geral, os adultos estimulam que as crianças sejam sedentárias, não somente pelo exemplo sedentário e sim oferecendo cada vez mais brinquedos que estimulam o individualismo, por exemplo, o vídeo game. Alguns pais mais familiarizados com as tecnologias, e financeiramente mais estruturados, disponibilizam as crianças esses dispositivos eletrônicos que acabam causando danos, as crianças precisam praticar movimentos corporais mais complexos, há a necessidade da criança interagir com outras criando vínculos sociais, movimentando seus corpos, adquirindo coordenação motora, psicomotricidades, que há tempos vêm sendo prejudicada pelas existências de jogos eletrônicos. Isso se tornou um vício, e como todo vício é uma doença, necessita de tratamento, não existe remédio para aqueles que vivem inventando desculpas, a atividade física deve começar cedo na educação infantil no desenvolvimento motor, introduzindo-as nas aulas de educação física, habituando desde cedo o cidadão a praticar atividades e evidenciando a estes que é saudável ser ativo fisicamente.

As preferências alimentares das crianças assim como as práticas de atividades físicas são influenciadas diretamente pelos hábitos de vida dos pais, que muitas vezes persistem na idade adulta, reforçando a hipótese que fatores ambientais são decisivos na manutenção de hábitos de vida saudáveis (OLIVEIRA et al., 2003).

2 Metodologia

Esse projeto foi realizado na cidade de Chã Grande, que fica localizado na região mata sul de Pernambuco, foram visitadas 05 escolas de ensino fundamental particular e pública com o intuito de estudar as porcentagens do estilo de vida dos alunos e alunas das redes públicas e privadas, as escolas visitadas para a pesquisa foram:

Escola Araquém;

Coordenadora Pedagógica: Marinalva H. L. Bezerra.

Endereço: Rua João Batista de Vasconcelos s/n.

Escola Nosso Amiguinho;

Coordenadora Pedagógica: Maria de Lourdes da S. Gomes.

Endereço: Travessa João Alves Menezes s/n.

Escola Nossa Senhora de Fátima;

Coordenadora Pedagógica: Maria da Conceição Silva de Andrade.

Endereço: Rua das Palmeiras s/n.

Escola Municipal 20 de Dezembro;

Coordenadora Pedagógica: Edjane Cristina Bezerra de Moura Santos.

Endereço: Avenida 20 de Dezembro s/n.

Escola João Faustino de Queiroz;

Coordenadora Pedagógica: Azenate Santos da Silva.

Endereço: Rua Morada Nova s/n.

Utilizando uma balança digital e uma fita métrica foram calculados os IMC de 100 crianças matriculadas no 5º ano do ensino fundamental entre os turnos da manhã e da tarde nos dias 17 à 21 de outubro de 2016, sendo 50 meninos e 50 meninas entre 9 à 11 anos.

Essas crianças responderam as seguintes perguntas:

1- Qual a quantidade de atividade física que pratica durante a semana?

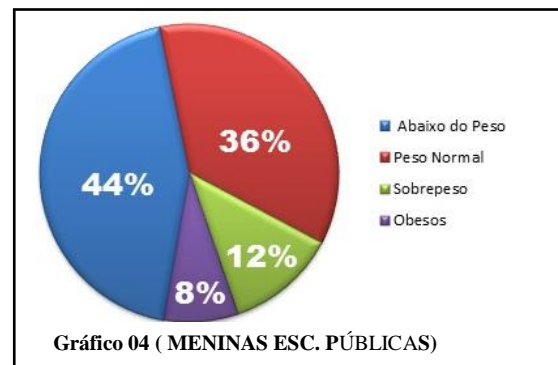
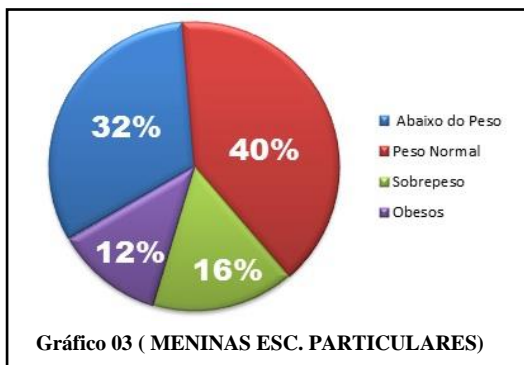
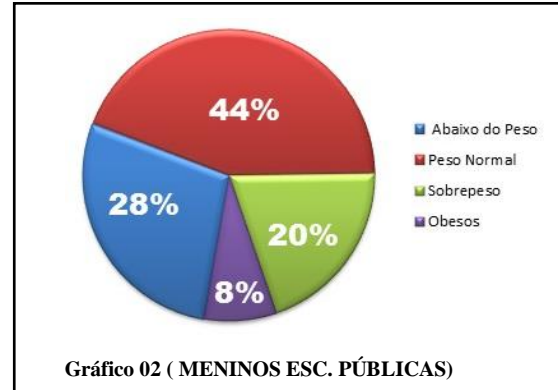
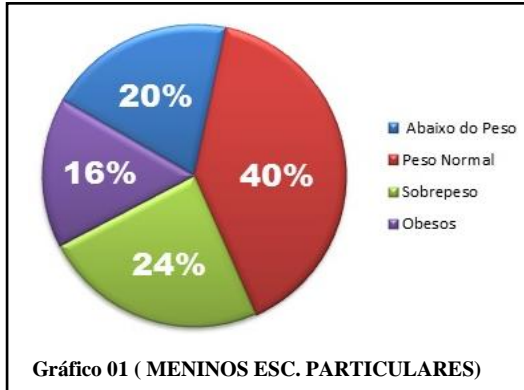
2- Com que frequência você ingere alimentos que você sabe que não são saudáveis?

3- Você tem acesso a smartphones ou computadores?

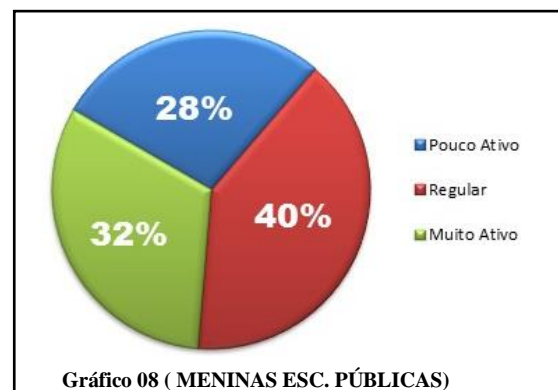
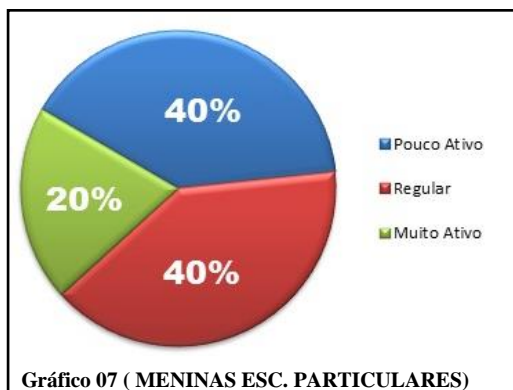
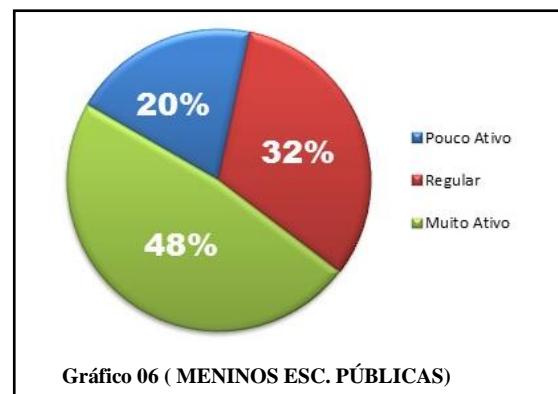
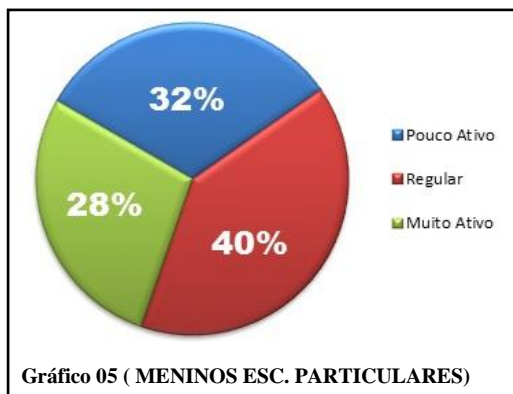
4- Com que frequência você acessa à internet ou participa de jogos online?

5- Você se alimentou antes de vir à escola?

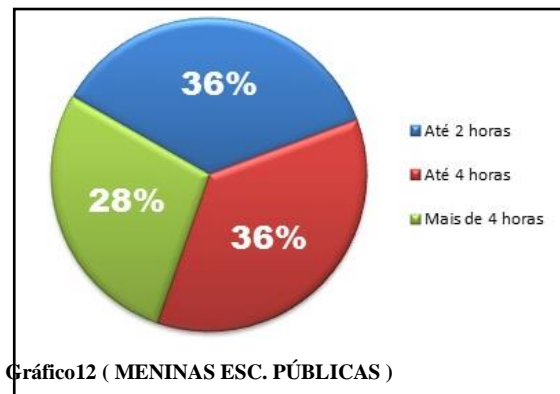
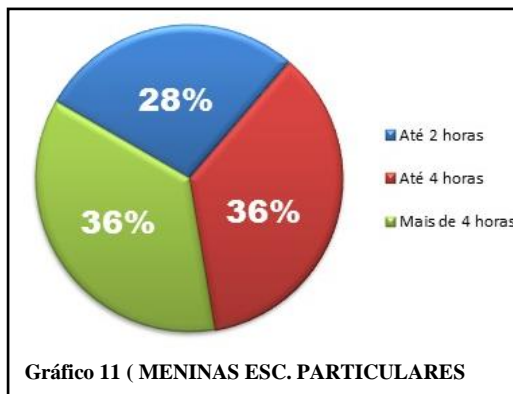
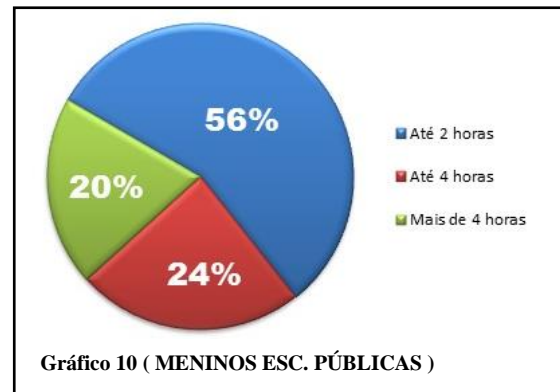
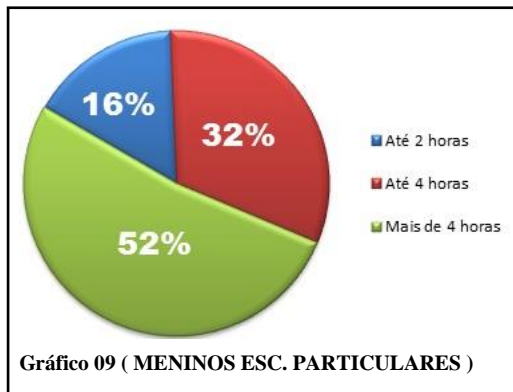
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL I.M.C.



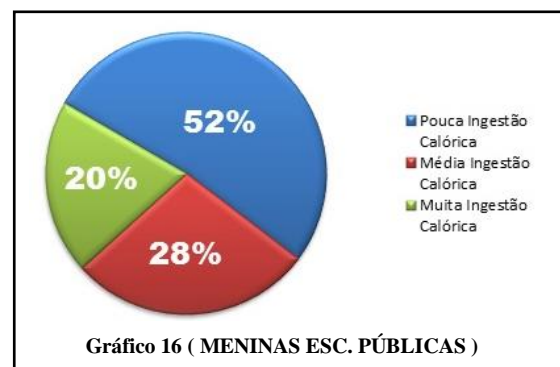
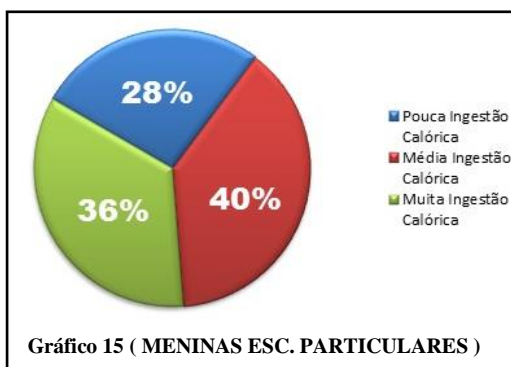
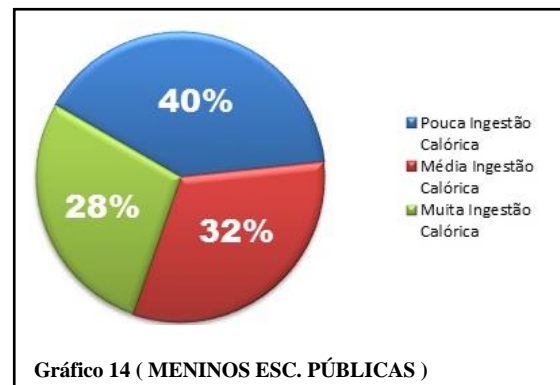
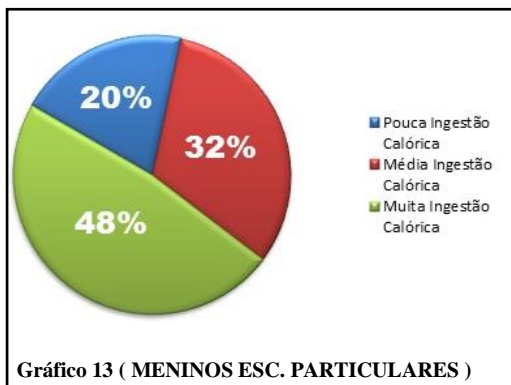
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA



USO DE APARELHO ELETRÔNICO DIÁRIO



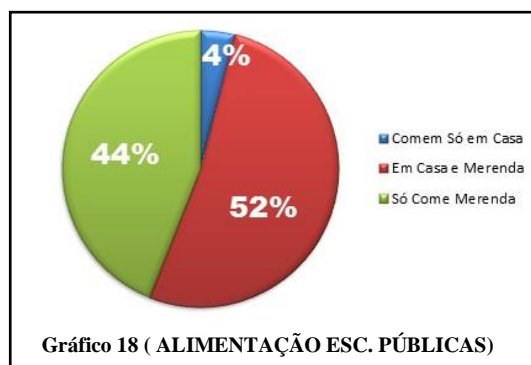
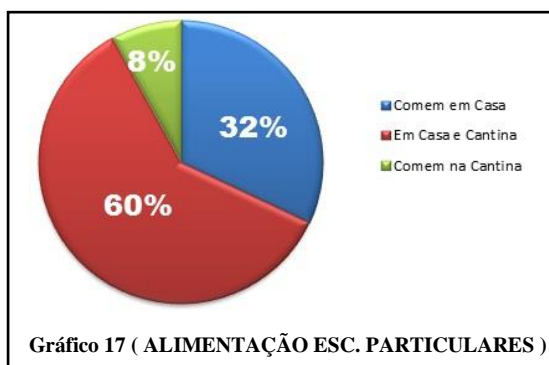
INGESTÃO DE CALORIAS



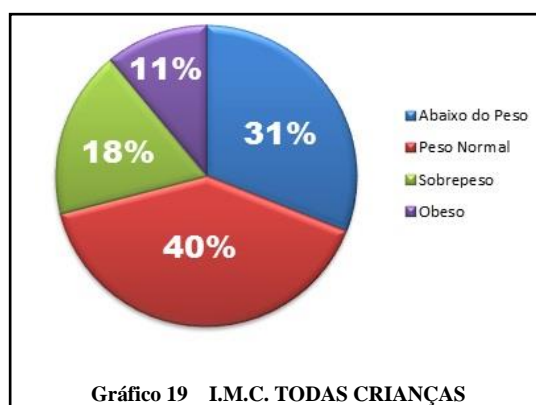
3 Resultados

Os alunos de escolas públicas e particulares não se alimentam da mesma forma, 92% dos alunos pesquisados das escolas particulares disseram ter se alimentado antes de sair de suas casas e que na escola não é fornecido a merenda escolar, os alunos trazem de suas casas as lancheiras com alimentos e esses alimentos apresentaram aspectos tanto positivos quanto negativos, pois havia frutas e barra de cereais mas o consumo de biscoitos, pipocas, refrigerantes e sucos industrializados era maior e ainda possui a cantina da escola, onde 68% dos alunos afirmaram que compram cachorro quente, frituras, refrigerantes e guloseimas frequentemente, o que favorece o desenvolvimento de obesidade e doenças associadas a má alimentação, já 56% dos alunos pesquisados das escolas públicas disseram ter se alimentado antes de sair de suas casas e 96% dizem se alimentar da merenda escolar que é composto de alimentos selecionado por nutricionistas onde esses alimentos são preparados pelas cozinheiras e entregue aos alunos de forma correta para ajudar a suprir as necessidades de nutrição do corpo para aquele momento em que estão na escola, a alimentação varia todos os dias e estão incluso os grãos, ovos, carnes, leite, frutas e hortaliças, isto já influencia na educação alimentar das crianças. No geral 29% dessas crianças se encontravam em estado de sobrepeso e obesidade que foram justamente as que passavam mais tempo ligado a TV e jogos online. A maioria das crianças praticava esportes e atividades físicas como forma lúdica e por isso 40% delas estavam no peso ideal e 31% abaixo do peso. Foi utilizado pesquisas de dados do google acadêmico, pesquisas em livros e sites referentes a dados da OMS, é notável a importância do educador físico atuar em escolas de ensino fundamental para ministrar atividades que beneficiem a saúde das crianças e jovens, incluindo brincadeiras, jogos, esporte, recreação e exercícios programados a fim de melhorar a aptidão cardiorrespiratória e muscular, a saúde óssea, cardiovascular e metabólica onde foi comprovado que a maioria das crianças com o peso ideal praticavam diversos tipos de atividades físicas e com maior frequência, notavelmente eram mais ativas do que as que praticavam raramente e ou não praticavam, por isso é de muita importância a introdução de educação física na vida escolar de crianças para uma melhora na auto estima e na promoção de saúde.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



I.M.C. GERAL DE ALUNOS DE TODAS ESCOLAS



4 Discussão

Conforme a pesquisa era feita, era notável que haviam muitas crianças que não se encontravam no peso ideal para a idade, as respostas sobre o que mais faziam no cotidiano, deixava claro a concordância entre os resultados, dentre as crianças que estavam com sobrepeso ou obesidade, a maioria praticava pouquíssima atividade física, fazia uso de alimentação super calórica dando preferência as frituras na hora do lanche e a embutidos nas outras refeições, além de um exacerbado interesse em jogos online e/ou redes sociais. O primeiro passo então, imediatamente após a realização da coleta de dados foi esclarecer algumas dúvidas sobre atividades físicas dentro do contexto escolar (educação física) Distribuição de panfletos explicativos sobre sedentarismo e um bate papo com os alunos, visto que, a aula de educação física é, em muitos casos, o único contato dos alunos com atividades físicas. Foi notado que houve um certo interesse na educação física por grande parte dos alunos, ficaram bastante empolgados e alguns afirmaram melhorar o estilo de vida

que levam, a cada ano a tecnologia vai ficando mais desenvolvida e se nós não tomarmos uma atitude agora, as próximas gerações vão estar em um nível maior de obesidade, sedentarismo e maus hábitos alimentares.

“A televisão é o veículo de comunicação utilizado para o entretenimento, e para a educação ele representa a maior fonte de informação sobre o mundo. Diante da TV, uma criança pode aprender concepções incorretas sobre o que é um alimento saudável, uma vez que a maioria dos alimentos veiculados possui elevados teores de gorduras, óleos, açúcares e sal o que não está de acordo com as recomendações de uma dieta saudável e balanceada. Assim o uso frequente da TV colabora com os problemas de saúde, desencadeados pelo excesso de peso e sedentarismo pois os meios de comunicação influenciam no estilo de vida.” (ALMEIDA;NASCIMENTO; QUAIOTI, 2002). Foi observada uma relação proporcional entre o acesso a tecnologias e o aumento de peso nas crianças de idades entre 9 a 11 anos concordando assim com as informações citadas no artigo acima.

5 Conclusão

Foi concluído que a cada dia mais a tecnologia está fazendo parte do cotidiano das crianças, e isto acaba colaborando com o sedentarismo, mais da metade das crianças analisadas já tem essa preferência frequente por aparelhos eletrônicos e isso faz com que não pratiquem atividades físicas ou pratiquem pouco, no entanto 70% disseram praticar atividades físicas mas nem todos praticam com frequência, alguns fazem apenas uma vez por semana alguma atividade lúdica com os colegas e depois ficam em casa jogando jogos online ou assistindo televisão, mas também muitos praticavam exercícios mais de 5 vezes semanais, 68% afirmaram ter alimentações saudáveis e que raramente consomem guloseimas, refrigerantes e outros...

Os dados obtidos levaram a conclusão que a maioria vive de forma saudável, fazendo exercício e se alimentando bem e a minoria ficam presas aos jogos eletrônicos, comidas calóricas e pouca prática de atividade física, e a resposta está nos corpos de cada uma delas. A grande maioria dessas crianças vão permanecer com os mesmos hábitos na juventude e na vida adulta, por isso a importância de se ter alguém capacitado para incentivar a prática semanal de exercícios podendo estar entre jogos e brincadeiras com questões que façam elas raciocinarem o quanto faz bem se exercitar e ter boa alimentação para que exista um bom equilíbrio do corpo e da mente, a tecnologia ajuda bastante a todos mas o uso incorreto trás

sérios danos irreparáveis a saúde, então o uso deve ser moderado e o corpo tem que ser exercitado diariamente para chegarmos a velhice com menos problemas de saúde.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Sebastião de Sousa; NASCIMENTO, Paula Carolina BD; QUAIOTI, Cristina Bolzan. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** *Rev. Saúde Pública.* São Paulo, V. 36, nº 3, junho, 2002.
- BETTI, M. **Esporte espetáculo e mídias: Implicações para qualidade de vida.**
IN: MOREIRA, W. W.; SIMÕES, R. (ORGS.). ESPORTE COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA. PIRACICABA: EDITORA UNIMEP, P. 25-36, 2002.
- BOCCALETTO, Estela Marina Alves, MENDES, Roberto Teixeira e VILARTA, Roberto. **Estratégias de promoção da saúde escolar: Atividade física e alimentação saudável.** IPES Editoria. Edição 1. Ano 2010,
- GUERRA, Raissa. **Até que ponto a tecnologia faz mal a infância?.Tecnundo.**
Disponível em: <http://www.tecnundo.com.br/estilo-de-vida/32723-ate-que-ponto-a-tecnologia-faz-mal-a-infancia-.htm>. Acesso em: 30 de Mar de 2016,
- MARTINS, R. M.. Atividade física e alimentação saudável dentro da escola: critérios básicos para a diminuição da obesidade entre os adolescentes. **Boletim Brasileiro de Educação Física (Brasília)**, v. 13, p. 1-1, 2008.
- MATTOS, A. D. et al. **Atividade Física na sociedade tecnológica.** Revista Digital, ano10,n.94, mar. **2006**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd94/tecno.htm>>
- MOREIRA, Wagner Wey e NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Corpo em movimento na educação infantil.** Editora Cortez. edição 1. Ano 2012.
- HANAUER, F, J. **Impacto da informática nas relações humanas.** 2005. Disponível em: <http://www.usr.inf.ufsm.br/> . Acesso em: 30 de Mar de 2016,

- **PREVITALE, Ana Paula. A importância de brincar. Campinas. UNICAMP, 2006**
disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=20490>