

**FACULDADES SÃO JOSÉ
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FELIPE SIMÕES LEITE e VICTOR HUGO PEREIRA DA SILVA
DIÓGENES LEANDRO OLIVEIRA**

**Sedentarismo nos dias Atuais: a nova geração de adolescentes que
trocam a atividade física pelo sedentarismo**

Rio de Janeiro

2018

SEDENTARISMO NOS DIAS ATUAIS: A NOVA GERAÇÃO DE ADOLESCENTES QUE TROCAM A ATIVIDADE FÍSICA PELO SEDENTARISMO

SEDENTARISM IN CURRENT DAYS: THE NEW GENERATION OF ADOLESCENTS WHO EXCHANGE PHYSICAL ACTIVITY BY SEDENTARIANISM

Felipe Simões Leite e Victor Hugo Pereira da Silva

Bacharelados em Educação Física pelas Faculdades São José

Diógenes Leandro Oliveira

Mestre em Ciência do Desporto pela Universidade de Tras dos Montes e Alto D'Ouro em Portugal; Especialista em Prescrição de Fitoterápicos e Suplementação Nutricional pela Universidade Estácio de Sá; Especialista em Fisiopatologia Humana pela Universidade Estácio de Sá; Especialista em Nutrição e Dietética Aplicada ao Esporte pela Universidad Europea Miguel de Cervantes na Espanha; Especialista em Docência do Ensino Superior pela Universidade Gama Filho; Especialista em Musculação e Personal Trainer pela Universidade Maria Thereza; Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro e Nutrição pela Universidade Castelo Branco.

RESUMO

Este Artigo Científico para conclusão de curso tem como tema Sedentarismo nos dias Atuais: a nova geração de adolescentes que trocam a atividade física pelo sedentarismo e busca compreender as mudanças de hábitos dos adolescentes nos dias atuais que geram o sedentarismo e, assim, analisar sua relação com a prática de atividade física. O propósito de se falar sobre a temática em questão remonta a preocupação com os adolescentes do século XXI que se encontram imersos em diferentes mídias e tecnologias sociais e assimilam o uso do tempo em prol de ações que não utilizam o gasto de energia levando ao sedentarismo e ao desenvolvimento de problemas relacionados a saúde e a qualidade de vida. Através de uma metodologia voltada para a análise bibliográfica, com o auxílio da pesquisa de campo com o uso de questionários direcionado a vivência dos adolescentes, procura-se compreender quais são os motivos que levam os adolescentes a trocarem a prática de atividade física por hábitos sedentários. Este trabalho foi embasado através de análise bibliográfica, buscando as contribuições de CARLUCCI (2014), GUALANO & TINUCCI (2011) E NAHAS (2006) como auxílio teórico-metológico para compreender as causas e fatores que acometem o sedentarismo, em especial nos adolescentes, e de que modo a prática de atividade física torna-se um importante fator para a promoção da saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Sedentarismo, Adolescência, Atividade.

ABSTRACT

This Scientific Article for the conclusion of the course has as a theme Sedentarism in the Current Days: the new generation of adolescents who exchange physical activity for the sedentary lifestyle and seeks to understand the changes of habits of the adolescents in the current days that generate the sedentary lifestyle and, therefore, to analyze their relation with the practice of physical activity. The purpose of talking about the theme in question goes back to the preoccupation with the adolescents of the 21st century who are immersed in different media and social technologies and assimilate the use of time in favor of actions that do not use the energy expenditure leading to sedentarism and to the development of problems related to health and quality of life. Through a methodology aimed at the bibliographic analysis, with the aid of the field research with the use of questionnaires directed to the experience of the adolescents, we try to understand what are the reasons that lead the adolescents to change the practice of physical activity by sedentary habits . This work was based on bibliographical analysis, seeking the contributions of CARLUCCI (2014), GUALANO & TINUCCI (2011) and NAHAS (2006) as a theoretical-methodological aid to understand the causes and factors that affect sedentarism, especially in adolescents, and how the practice of physical activity becomes an important factor for the promotion of health and quality of life.

Key-words: Sedentarism, Adolescence, Activity.

INTRODUÇÃO:

Este artigo acadêmico tem como objetivo geral de compreender as mudanças de hábitos dos adolescentes nos dias atuais que geram o sedentarismo e, assim, analisar como tais hábitos sedentários acometem mudanças comportamentais na vida desses adolescentes entendendo as principais mudanças de hábitos que levam os adolescentes ao sedentarismo comparado com as gerações anteriores.

Acredita-se que, o mundo moderno e digital prejudicou a atividade física praticada pelos os adolescentes, trazendo tecnologia, jogos online, falta de segurança para os jovens praticarem livremente atividade física diária ou até mesmo por ter acesso direto com essas diferentes fontes de modernização, deixem de lado a prática da atividade física o que acomete o sedentarismo.

Para Carlucci (2014, p. 379) “com o avanço tecnológico a sociedade moderna está cada vez mais exposta a confortos e comodismos, o que leva as pessoas a terem uma vida sedentária”. Esse hábito, é considerado hoje, como um grande fator de risco para o desencadeamento de doenças que podem atrapalhar o desenvolvimento humano, pura e simplesmente, pela falta de atividade física.

Entender as facilidades que o mundo moderno trouxe é também compreender de que modo estamos expostos a necessidades cognitivas e físicas que, de certo modo, estão ligadas ao bem-estar do corpo. Os adolescentes, atualmente, constituem-se de atividades monótonas ou até mesmo a ausência de alguma atividade física devido à grande exposição a coisas que não agregam seu desenvolvimento.

Esses adolescentes, trabalhados nessa pesquisa, que contribui a faixa etária de 15 a 18 anos, estão diretamente ligados a uma imensidão de informações que o mundo moderno nos traz. A escola, como promotora de uma educação de qualidade busca através da Educação Física fazer com que seus alunos reconheçam que a prática de atividades físicas traz a qualidade de vida e promove saúde.

Acreditamos, de certa forma, que os hábitos sedentários adquiridos pelos adolescentes estão diretamente ligados ao mundo tecnológico, principalmente, por este trazer o conforto de informações, de relacionamentos e de conhecimento. Mas que, de certo modo, se traduz em uma tecnologia parada para o corpo, pois priva seus usuários do movimento e do gasto de energia.

Assim, pretende-se através dessa pesquisa, compreender como esses hábitos sedentários dos adolescentes da sociedade atual interferem em sua saúde e acometem o aparecimento de doenças em sua vida, que amparado por um aporte teórico-metodológico é possível direcionar os caminhos a serem compreendidos pelo ato sedentário entre os adolescentes.

A temática aqui trabalhada, justifica-se pela importância que na sociedade atual os adolescentes têm trocados os espaços de lazer e a prática de desportos físicos pelas mídias sociais e diferentes tecnologias devido a facilidade de informação e conhecimento que lhes agregam, mas que por outro lado lhes causam reclusão a prática física e o aparecimento de problemas devido ao ato sedentário.

Deste modo, o tema tratado aqui possui relevância teórico-metodológica para pesquisa, devido ao contexto social e globalizado em que vivemos, onde a relação de social através das mídias e tecnologias ganham espaço deixando-se de lado a relação com o outro e, assim, a falta da prática de atividade física dentro e fora da escola por esses adolescentes.

Os objetivos aqui expostos serão demonstrados com o auxílio de questionários com adolescentes dentro da faixa etária de 15 a 18 anos, de uma dada escola estadual do ensino médio, de forma que os dados obtidos sejam analisados, discutidos e tabulados objetivando a interpretação para responder as hipóteses e fatores que acometem o sedentarismo a esses adolescentes e o prejuízo que a mesma causa.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este trabalho parte do princípio de uma revisão bibliográfica sobre os estudos de diferentes autores, considerando os diferentes olhares sobre o sedentarismo na adolescência em virtude das inúmeras ações sociais que fazem com que esse jovem não realize atividades físicas e, assim, acabe por desenvolver problemas tanto no âmbito da saúde ou corporal.

Para Tenório, Barros, Tassitano, Bezerra, Tenório e Hallal (2010, p. 106) “durante a adolescência, especificamente, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea e da obesidade”. Isso presume a necessidade da prática de atividade física constantemente, ou que se faça presente no cotidiano desses adolescentes.

O estímulo a realização de atividades físicas aos adolescentes não se trata de uma imposição a prática da saúde, mas a uma necessidade pela busca dela. Deste modo, Tenório, Barros, Tassitano, Bezerra, Tenório e Hallal (2010, p. 106) afirmam que “há evidências de que a prática de atividade física na adolescência pode estar associada ao nível de atividade física na vida adulta”.

Nesse sentido, Gualano e Tinucci (2011, p. 32) afirmam que “a tecnologia foi criada para facilitar a vida das pessoas, de fato, ela auxilia de diversas maneiras no cotidiano, economizando tempo e sendo uma ferramenta importante nas ações do dia a dia”, e essa facilidade leva aos adolescentes comodidade que de certa forma pode parecer agradável.

Mas, Gualano e Tinucci (2011, p. 32) contrapõem que “o uso dessas tecnologias, pode agravar mais ainda o avanço do sedentarismo, tornando as pessoas ainda mais inativas e propícias às doenças”. Tais doenças irão se apresentar em um futuro não tão distante, pois a ausência da atividade física na adolescência, que é essencial para o desenvolvimento, fica corrompida pela sua não prática o que levará esses jovens mais tarde a apresentarem doenças cardiovasculares, obesidade e até depressão devido ao hábito sedentário.

Com isso, percebe-se cada vez mais a escolha pelo uso de aparelhos eletrônicos, assistir à TV em grande escala de tempo, o que ocasiona um planejamento de vida e do próprio tempo mal utilizado pelo adolescente, pois, pela falta de estímulos e de controle esse adolescente desenvolverá cada vez mais hábitos sedentários e assim não progredir com a sua qualidade de vida através de atividades físicas.

OS SEDENTÁRIOS DO SÉCULO XXI: HÁBITOS QUE LEVAM AO SEU ACOMETIMENTO

Os adolescentes, atualmente, estão inseridos em uma sociedade em lhes dão diferentes possibilidades para resolver a vida, buscar questionamentos e interagir mesmo que não seja diretamente com outra pessoa. Essas possibilidades trazem um conforto a esses adolescentes por não precisarem se locomover para buscar informações.

Para Torres (2015, p.14) “o sedentarismo e a escassez de atividades físicas estão vinculados a várias doenças, como hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras”. O sedentarismo se apresenta nos adolescentes em virtude da sua falta de atividade física, ou mesmo pela falta de estímulos para realizá-las.

Ainda, nesse sentido, Torres (2015, p. 14) retoma o contexto acima ao enfatizar que “estimular a realização de atividades físicas é, portanto, uma preocupação internacional de saúde”.

Essa atitude sedentária se mostra comum entre os adolescentes em virtude de diversas transformações ocorridas na vida da população em geral, o que trouxe o aparecimento de diferentes doenças causadas como a obesidade, doenças cardiovasculares e até aquelas que causam problemas musculares.

Para Carlucci (2014, p. 376) “essas modificações são derivadas de mudanças nos hábitos alimentares e da falta de atividade física, influenciados pela disponibilidade de alimentos com alto valor energético e pelo aumento do sedentarismo”, ou seja, o problema do sedentarismo está intimamente relacionado ao processo do acúmulo de energia que não é gasto.

Essa liberação de energia que o corpo obtém através de diferentes fontes de alimentos, enriquece a ação metabólica, mas o excesso de energia apreendido deve ser gasto para que haja um novo processo metabólico corporal. Nesse contexto, a prática de atividades físicas se mostra fundamental na busca da qualidade de vida e promoção da saúde.

Assim reafirma Carlucci (2014, p. 377) que:

A atividade física é um componente importante na vida diária do indivíduo por promover benefícios psíquicos, físicos e cognitivos à saúde, independente da idade e gênero, podendo ser praticada em forma de esporte ou lazer (...) e a prevalência dos fatores de risco varia de acordo com as características genéticas e ambientais da população, principalmente dos hábitos de vida decorrentes da alimentação, da prática regular de atividade física, entre outros.

Sua denotação se mostra responsável pela melhoria da qualidade de vida e pela busca de implementação da ação saudável entre os indivíduos. Nessa proposta de valor a atividade física, Darido (2003, p. 2), ressalta que:

A Educação Física Escolar tem papel fundamental no processo de prevenção do sedentarismo e de promoção da qualidade de vida. Na maioria das vezes o único lugar que a criança tem a oportunidade de praticar atividade física é dentro da escola. Percebe-se então a importância da escola para a prática de atividades e adoção de hábitos saudáveis na infância. Quando crianças e adolescentes adotam a prática regular de exercícios físicos desde cedo, eles têm mais chances de ter uma vida adulta ativa.

Dentro da escola a Educa Física escolar atua na promoção da qualidade de ensino dentro dos processos de ensino, estimulando o aluno através das aulas a prática da atividade física, da diversão e do reconhecimento da saúde, de modo que, esses

adolescentes compreendam a importância da prática de um desporto físico, assim como, organizar seu tempo para o movimento do corpo.

Cillero e Jago (2010, p. 6) fomentam que “a cultura familiar de assistir à TV, a idade materna, o trabalho materno e a presença de TV no quarto são alguns dos fatores que contribuem para que crianças assistam mais à TV e com isso aumentem o hábito sedentário”, assim, desde de pequenos existe uma cultura familiar que orienta ao hoje adolescente ao sedentarismo.

Essa relação da família que acostumou o adolescente de hoje, desde pequeno a hábitos sedentários, é comum em nossa sociedade. Quando esse adolescente está na escola a Educação Física se mostra como um momento de descobrimento do corpo, da força e do conhecimento de si, e daí são feitos estímulos a esses adolescentes para a prática de atividades físicas.

O organograma abaixo feito por Nahas (2006) demonstra a relação do contexto da saúde e da atividade física no fomento da qualidade de vida.

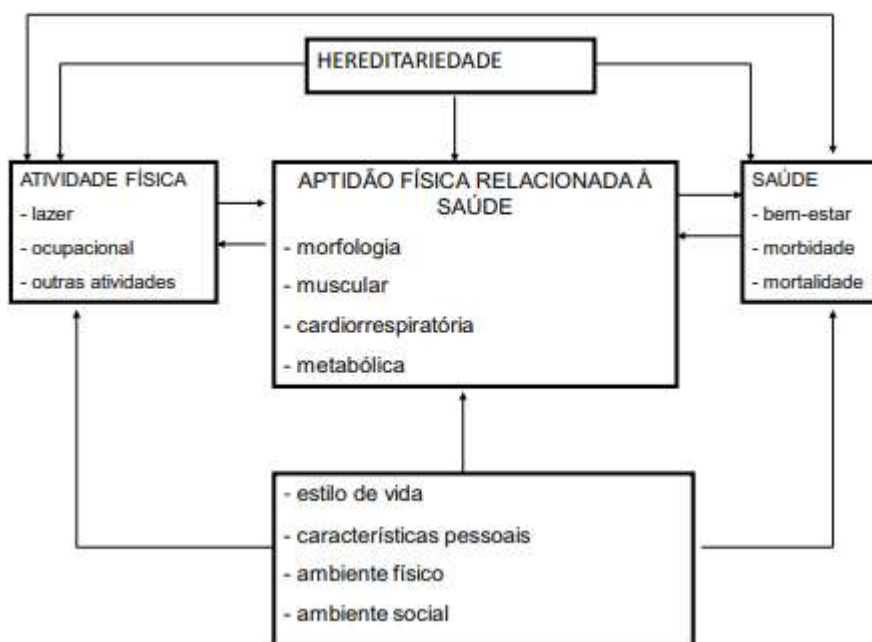


Figura 1: Relações de aptidão física, atividade física e saúde na promoção da qualidade de vida (NAHAS & BARROS, 2006).

Essa relação da aptidão física é dada pela hereditariedade de cada sujeito que apresenta características distintas dos demais, mas leva a consideração de que a

prática de atividades física atua nos sujeitos como uma fonte de prazer e promoção da saúde que gera bem-estar e se liga um estilo de vida de cada um.

A interrelação dessas ações promove uma melhoria física nos adolescentes que estão em fase de desenvolvimento ainda, e ajudam seu melhoramento social e sua condição física para a vida. Muitos deles, atualmente, preferem admitir hábitos sedentários por justificarem a falta de tempo, de estímulo ou até mesmo interesse por fazer alguma atividade física dentro ou fora da escola.

Nesse contexto, os avanços tecnológicos e midiáticos têm feito com que o adolescente substitua a prática de atividades físicas por hábitos sedentários que favorecem a inatividade física no seu contexto diário. Isso se nota pela preferência desse público em passar horas frente à TV, usar o celular a todos instante, estar conectado às redes sociais, usar o computador de forma inadequada e desenfreada para diversão com jogos.

Nahas (2006, p. 29) fomenta que “para a adoção da atividade física ao estilo de vida é necessário que o sujeito esteja pré-disposto para tal realização”, que de certa forma, as mídias e tecnologias por esse viés atuam na contramão na vida saudável desses adolescentes que passam a maioria do seu tempo interagindo com elas e deixando de lado a busca pela promoção da saúde.

Com isso, é necessário um estímulo direto a isso, que pode ser percebido nas aulas de Educação Física na escola onde o docente se mostra o grande incentivador para que esses adolescentes consigam se distanciar das mídias e tecnologias e dediquem um pouco mais do seu tempo para a busca pela sua qualidade de vida e promoção da saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

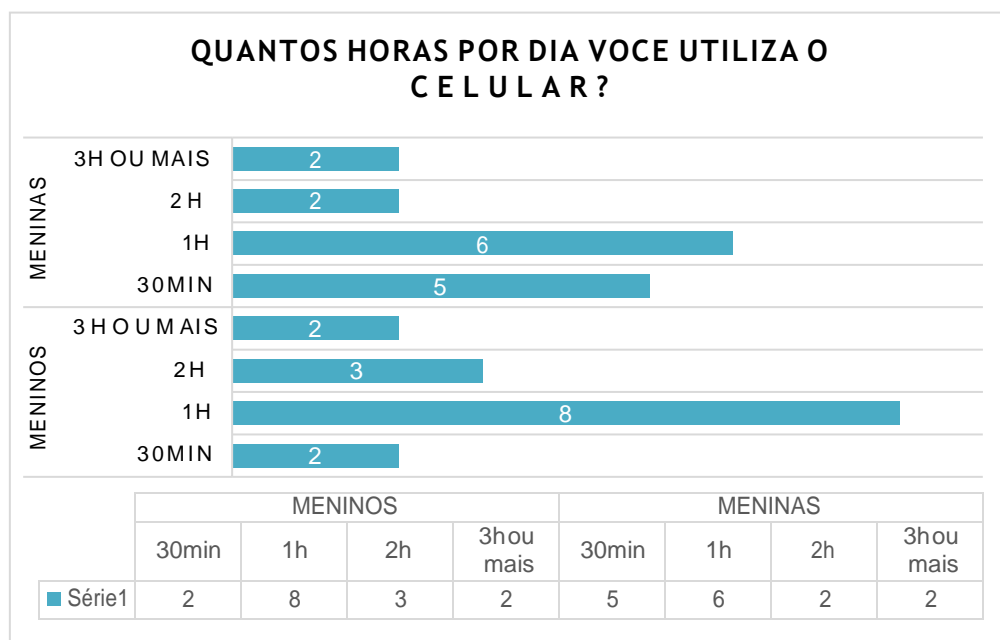
Esta pesquisa se propôs, como objetivo geral, compreender as mudanças de hábitos dos adolescentes nos dias atuais que geram o sedentarismo, de modo que, a contribuição teórico-metodológica de diferentes autores estudados auxiliasse na

constituição do conhecimento sobre o assunto e a interpretação dos dados a partir da pesquisa relacionada.

Foram entrevistados, num universo real 30 (trinta) adolescentes em idade escola, sendo divididos em 15 meninos e 15 meninas, objetivando também compreender o comportamento sedentário tanto dos entrevistados do gênero masculino quanto do feminino.

A técnica de pesquisa utilizada compreendeu-se na aplicação de um questionário que contou com cinco questões básicas que nortearam o andamento da pesquisa, visando compreender algumas demandas como: tempo de exposição excessivo às tecnologias e mídias como celular, computador e televisão e, a relevância da prática de atividade física e sua continuidade ao longo da semana.

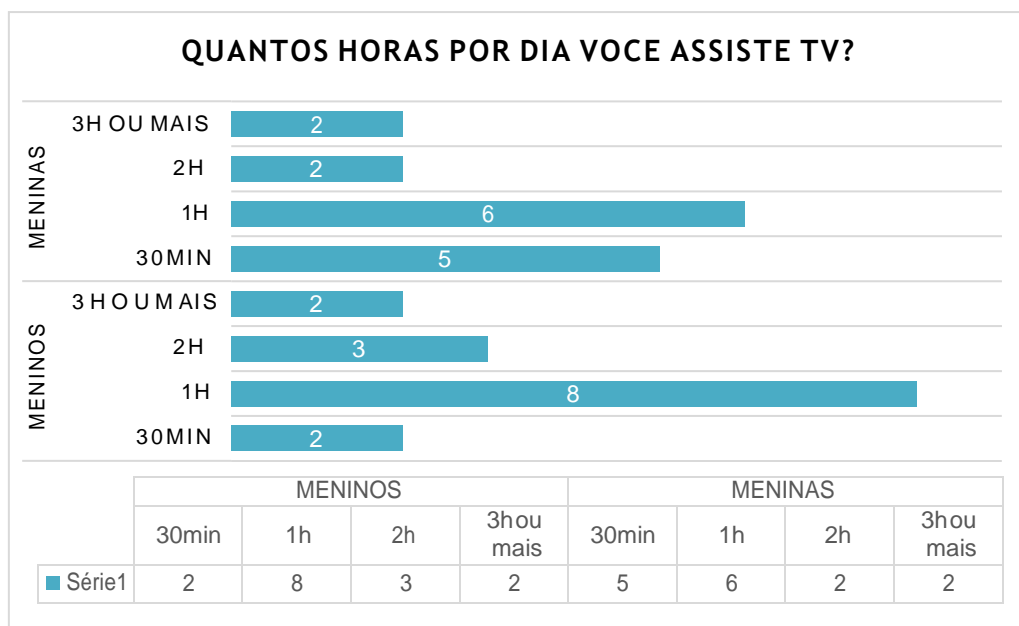
A tabela 1 abaixo mostra o quantitativo de horas que esses adolescentes se expõe ao longo do seu dia.



É notório, a partir dos dados informado acima que o tempo de utilização de celular nos adolescentes, em sua grande maioria é maior que três horas. Esse numero se mostra mais alarmado nas meninas, que utulizam muito as redes sociais para se informar sobre diferentes assuntos, mas os meninos não ficam atrás colocando seu grande tempo a disposição desse aparelho tecnológico.

Esse uso desenfreado do aparelho celular já é conhecido socialmente como um descontrole, pois assim como os adolescentes, as pessoas deixam de se socializar fisicamente trocando sua vida por um espaço digital. Nesse sentido, a importância da atividade física se apresentar como um difusor de caminh que estimula e traz aos adolescentes um novo olhar sobre seu corpo, sua força e seus limites.

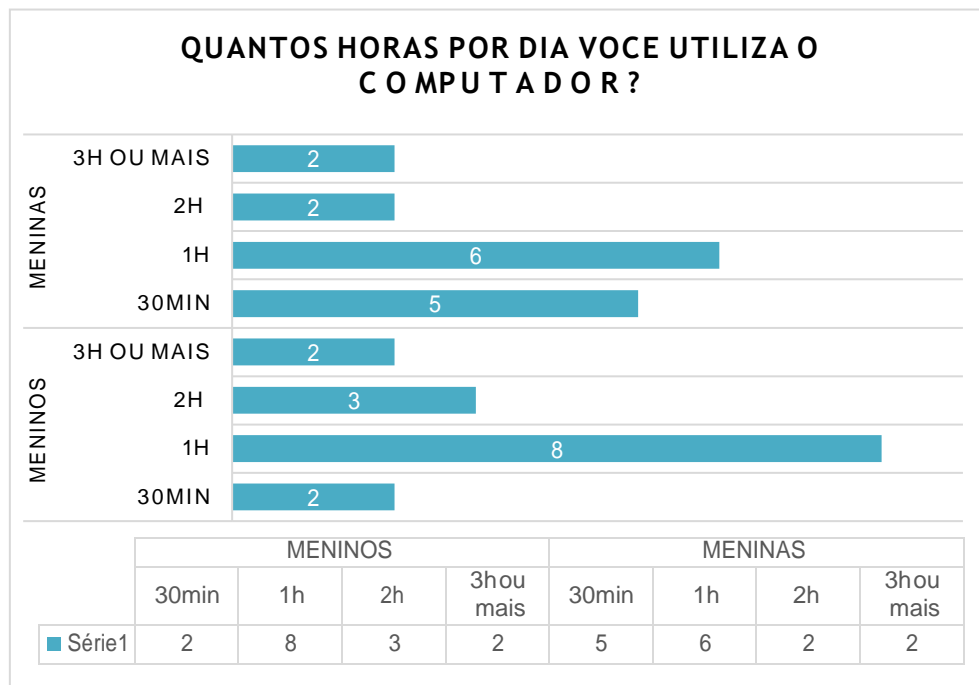
Já a tabela 2, retrata o quantitativo de adolescentes em acometimento ao ato sedentário ao utilizarem o computador.



Os adolescentes entrevistados demonstraram, sobretudo que ao utilizar a TV também se dispõe muito de seu tempo frente a esse equipamento tecnológico. Muito alegaram que fazem o uso da TV voluntariamente quando não estão em total contato com os seus celulares, pois esse jovens alegam que o aparelho celular dispõe de todas as informações necessárias que eles necessitam.

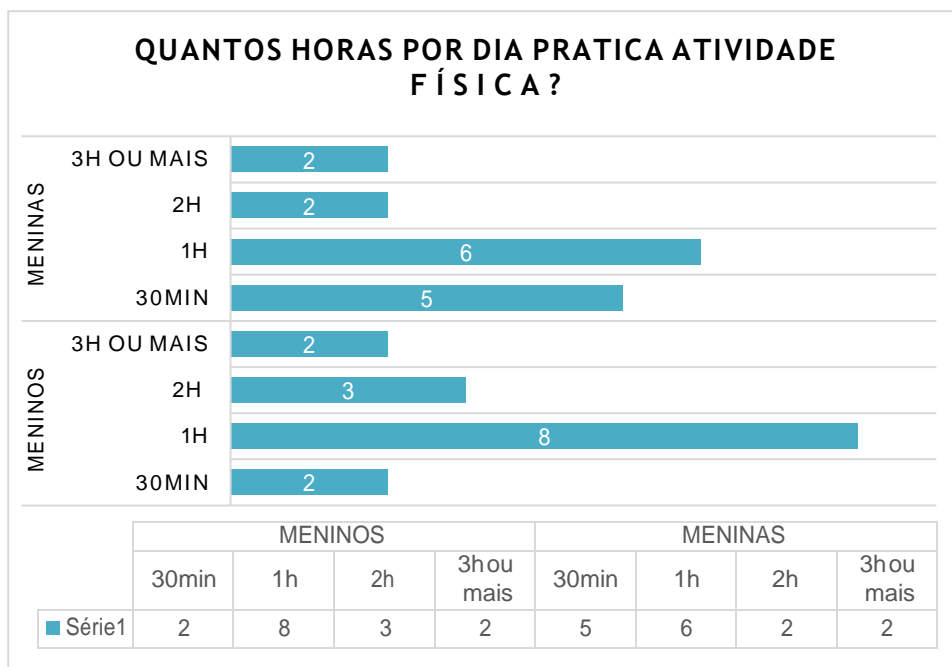
Nesse contexto, reafirmo o pensamento de Torres (2015, p. 14) ao fomentar que “estimular a realização de atividades físicas é, portanto, uma preocupação internacional de saúde”, ou seja, a prática da atividade física vai além dos muros da escola, é uma busca pela qualidade de vida e promoção da saúde que deve ser interpretada socialmente como um ato de saúde.

A tabela 3, tem objetivo de trabalhar em contrapartida com a primeira tabela que acomete o uso excessivo do celular, mas que nesse caso está o computador em loco como fonte de jogos, games e etc.

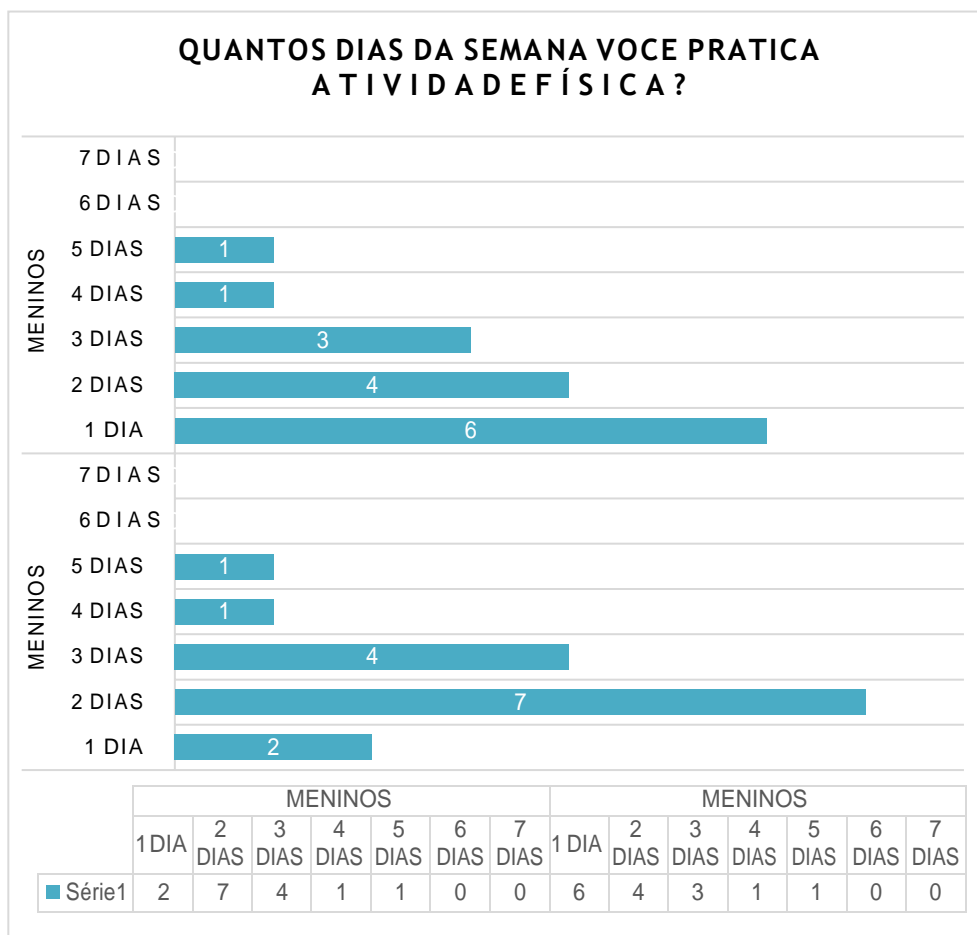


A utilização do computador também se mostra excessiva entre os meninos que alegaram ao longo da pesquisa que participam de jogos on-lines, e quando não estão diretamente com o computador eles estão conectados ao celular. Isso denota uma relação muito grande entre esses aparelhos na vida dos adolescentes.

A tabela 4 retrata quantas horas por dia esses adolescentes praticam alguma atividade física.



Fica perceptível que o tempo dedicado a prática de atividades físicas é escasso entre os jovens. A priori a quantidade de horas de atividades praticadas por esses adolescentes deve ser levada em conta, com a quantidade de práticas do exercício físico durante quantos dias da semana, de modo, a compreender a sua importância por uma prática não sedentária.



Para a Organização Mundial da Saúde (2018) em todo o mundo, 20% dos adultos e 80% dos adolescentes não praticam exercícios com frequência e intensidade adequadas para sua faixa etária. Assim, o sedentarismo pode agravar riscos de doenças crônicas não transmissíveis.

As análises feitas com a quantidade de dias da prática do exercício físico mostram que esses adolescentes se mostra cada vez mais distantes delas, e esse fato se deve a troca da ação física por hábitos sedentários como o uso de aparelhos eletrônicos, inserção usual em diferentes mídias e tecnologias.

Levando-se em consideração o que foi analisado e observado durante essa pesquisa, constatou-se que há uma maior necessidade dos adolescentes em estruturarem uma rotina mais saudável, de forma planejada, para que assim se consiga dar uma maior atenção ao corpo e ao seu desenvolvimento. Foi observado que ao entrevistar os alunos eles deixaram esclarecido que a prática de atividade física acontecia mesmo nas aulas de Educação Física.

Mudar é um ato corajoso, que para essa geração imersa no mundo tecnológico, sente dificuldade de mudar. Assim, foi constatado que esses hábitos sedentários que os adolescentes admitem a sua vida são fruto do uso desenfreado de diferentes mídias, onde nem eles mesmo controlam seu espaço de tempo e lugar para cuidar da saúde.

Nesse sentido, cabe ressaltar que, este artigo para conclusão de curso e a pesquisa de campo foi realizado em uma localidade pequena, em um dado espaço, e com objetivos direcionados para a escolha de hábitos sedentários pelos adolescentes, deixando assim, aberto futuros estudos de continuidade para a área de Educação Física que queiram compreender mais a fundo a problemática tratada aqui.

REFERÊNCIAS

CARLUCCI, Edilaine Monique de Souza. **Obesidade e sedentarismo**: fatores de risco para doença cardiovascular. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardi_vascular.pdf>. Acesso em: 22/11/2018.

CILLERO, I. H; JAGO, R. **Revisão sistemática de correlatos de visualização de tela entre as crianças pequenas**. Medicina preventiva, v. 51, n. 3, p. 3-10 2010.

DARIDO, Suraya Cristina. **Educação Física na Escola**: questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

OMS: Organização Mundial da Saúde. **80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes.** Disponível em:< <https://nacoesunidas.org/oms-80-dos-adolescentes-no-mundo-nao-praticam-atividades-fisicas-suficientes/>>. Acesso em 22/11/2018.

TENÓRIO, Maria Cecília Marinho; BARROS, Mauro Virgílio Gomes de; TASSITANO, Rafael Miranda; BEZERRA, Jorge; TENÓRIO, Juliana Marinho; HALLAL, Pedro Curi. **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio.** Revista Brasileira de Epidemiologia, 2010. 105-107.

TORRES, Álef Renan Ribeiro. **Nível de atividade física e comportamento sedentário em acadêmicos do curso de educação física do município de porto velho.** 2015. Disponível em:< <https://dokumen.tips/documents/nivel-de-atividade-fisica-e-comportamento-sedentario-em-.html>>. Acesso em: 22/11/2018.