

SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA: CAUSAS E EFEITOS EM ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE GOIANORTE-TO

Marciel de Moura Dias¹; Pablo Henrique Rodrigues dos Santos¹; Danillo Coelho Mercês²

RESUMO

O presente artigo faz uma abordagem que envolve o sedentarismo em adolescentes com hábitos hipocinéticos dentro e fora da escola, tendo como objetivo evidenciar algumas de suas causas e. Além de ampliar o conhecimento e a influência das práticas dos professores de Educação Física sobre a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) advindas do sedentarismo e outros prejuízos causados pela falta de atividade física de maneira habitual. A pesquisa faz uma análise do comportamento de adolescentes com a faixa etária entre 12 e 17 anos e de seus hábitos diários frente ao uso de facilidades devido ao avanço e acesso a tecnologia, que vem fazendo com que troquem as práticas corporais por aparelhos e recursos tecnológicos. A pesquisa reforça como a educação física é de extrema importância para a construção e desenvolvimento de uma identidade consciente e crítica sobre o corpo e a mente de um cidadão, fomentando a necessidade de um professor capacitado e bem preparado quanto a organização e escolha dos objetivos para as aulas de educação física, levando os alunos a elaborar uma filosofia própria sobre a sua prática pedagógica e os seus diversos efeitos que a mesma pode causar em relação ao estilo e qualidade de vida.

Palavras-Chave: Sedentarismo, adolescência, escola, atividade física.

INTRODUÇÃO

Os termos “sedentário” e/ou “inativo fisicamente” podem ser usados para aqueles indivíduos que não cumprem as orientações de quantidade mínima de atividades diárias ou semanais, sendo elas quaisquer práticas que aumentem consideravelmente o gasto energético se comparado com o estado de repouso.

Quando criança, o ser humano passa grande parte do tempo se movimentando, suas brincadeiras são agitadas e contemplam um gasto calórico alto. Já na puberdade se nota uma transformação de comportamentos, incluindo a quantidade de tempo em que o seu corpo se mantém ativo de maneira significativa. E por fim, na passagem da adolescência para a vida adulta se torna bem mais visível a diminuição da prática de atividades físicas. Por isso, conhecer os aspectos ligados à inatividade física e ao sedentarismo nas diferentes faixas etárias da população é tão importante para a criação de estratégias que sejam capazes de minimizar a vida hipocinética.

Para Eisenstein (2005), a fase da adolescência se tem seu início marcado pelas mudanças que a puberdade traz ao corpo e seu fim quando o indivíduo

1 - Graduandos em educação física (2020) pelo Instituto Educacional Santa Catarina – IESC FAG.

2 - Graduado em Educação Física (2012), especialista em docência do ensino superior (2017), professor do curso de Licenciatura em Educação Física do Instituto Educacional Santa Catarina – IESC FAG (danillomercês@gmail.com)

completa se processo de crescimento e a sua personalidade, conseguindo por partes a sua autonomia econômica, além das integrações aos diversos grupos sociais.

Eisenstein (2005) ainda define que pelos padrões cronológicos, e de forma mais ampla, a adolescência é definida pela fase compreendida entre 10 e 19 anos de idade.

Com o desenvolvimento desenfreado da tecnologia, a inatividade física na adolescência se tornou algo notável, principalmente se comparado às décadas passadas. O uso de aparelhos eletrônicos, redes sociais, meios de transporte, jogos de videogames, urbanização (falta de segurança nas ruas das grandes cidades), e má alimentação devido ao fácil acesso à alimentos ultra processados, enlatados, com o valor energético deturpado (excesso de gordura e açúcar) podem ser elencados como os principais aspectos que influenciam negativamente nessa geração quando o assunto em pauta é a inatividade corporal e os problemas de saúde que ela pode causar.

Diante das inúmeras pesquisas realizadas em relação a essa temática, sabe-se que podem ser encontrados diversos fatores que ocasionam esses problemas na vida dos adolescentes e também vários prejuízos podem ser ligados ao sedentarismo, desde problemas físicos até mentais e sociais. Prejudicando de forma considerável a vida não só de adolescentes, mas do ser humano em qualquer fase que ele se encontre. Colesterol alto, diabetes, obesidade, aumento da pressão arterial, atrofia muscular, dores crônicas e a depressão são exemplos dos efeitos negativos que a inatividade física pode proporcionar caso não seja evitada ou combatida.

Baseado nisso surgiu a pergunta problema para este trabalho: “quais aspectos influenciam para que crianças ativas fisicamente se transformem em adolescentes inativos e sedentários na cidade de Goianorte-TO?”.

Portanto, para buscar responder essa pergunta e discutir sobre a temática, temos como o nosso objetivo geral: investigar quais motivos pode influenciar na adolescência para o surgimento de doenças hipocinéticas e quais seus diversos prejuízos à saúde. E os seguintes objetivos específicos: Evidenciar as principais causas responsáveis pelo sedentarismo; Identificar os efeitos do sedentarismo no corpo da adolescente; Compreender como a escola pode intervir positivamente nesse assunto; Sugerir possíveis estratégias para a prevenção e a diminuição do sedentarismo na adolescência através da pesquisa realizada e do questionário aplicado.

Para Nahas (2017) A educação física dentro do âmbito escolar possui um papel educativo extremamente importante, podendo ser uma das poucas oportunidades do indivíduo para vivenciar momentos positivos e enriquecedores, focados em um estilo de vida mais saudável e ativo.

Diante disso, será utilizado como ambiente imprescindível a escola, através da educação física escolar. Pois nesta disciplina se torna possível debater dados advindos da cultura da nossa sociedade que estejam relacionados ao corpo e ao movimento, podendo ser através de atividades culturais, com finalidades de promoção e manutenção da saúde, expressão, recreação e etc., passando assim a se tornar um momento de muita influência na prática de atividades físicas dos alunos.

PERCURSO METODOLÓGICO

Esse trabalho trata-se de uma pesquisa de campo, baseada nos objetivos da metodologia quantitativa e qualitativa. É um trabalho científico original que teve como objetivo investigar possíveis causas do sedentarismo na adolescência e seus respectivos efeitos (sejam eles agudos ou crônicos).

A população investigada no presente estudo foi composta por estudantes do ensino fundamental e médio, entre 12 e 17 anos, de ambos os gêneros, de um colégio público do município de Goianorte – TO, que concordaram em participar da pesquisa e eram compatíveis com os critérios de inclusão sendo eles com alunos matriculados no Colégio Estadual Antenor barreira, com a fahetaria de 12 a 17 anos conforme exigida por esse estudo. A amostra coletada foi constituída por 100 alunos sendo 50 deles do ensino fundamental e os outros 50 do ensino médio, onde os indivíduos pesquisados assinaram voluntariamente um termo de consentimento.

A coleta de dados alunos foi realizada pelos pesquisadores responsáveis a aplicação de um questionário semiestruturado contendo (13) questões objetivas, nas quais algumas foram respondidas pessoalmente e outras respondidas e devolvidas posteriormente junto às atividades remotas da unidade escolar, com o intuito de identificar informações relacionadas ao estilo de vida de alunos do ensino fundamental e médio. Os meios utilizados não contemplam identificação dos pesquisados, garantindo mais segurança e mantendo o anonimato/privacidade dos mesmos.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

Principais causas do sedentarismo

Vem sendo notada que a inatividade física se tornou uma das principais influências e causas de risco, para o aparecimento e desenvolvimento de doenças crônicas, sejam elas na infância ou na adolescência.

Para Regina, Pintanel, Rombaldi (2015) ao contrário de antigamente, os jovens não são mais tão ativos e estão cada vez mais sedentários e propensos a obter doenças relacionadas hipocinéticas, isso está ligado a fatores relacionados aos avanços tecnológicos e o uso exagerado de computadores, televisores, celulares, uso de elevadores, deslocamento por meio de automóveis.

Segundo Brasil (2011) conclui-se que a maior parte das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) estão ligadas a uma grande parcela de outras doenças e óbitos em vários países. E por este motivo, foi lançado pelo Ministério Público um planejamento visando os dez anos seguintes buscando oportunizar a prevenção para os grupos de mais risco: o tabagismo, o consumo exagerado de álcool, a inatividade corporal e a má alimentação.

Dentro das causas de risco, algumas são nitidamente observadas entre as DCNT's: o tabagismo, ingestão exacerbada de bebidas alcólicas, sedentarismo, obesidade, alimentação inadequada, hipertensão, glicose e colesterol alto, estresse ansiedade e depressão. Sabe-se também que além das principais causas de risco, existem influências socioeconômicas que se tornam alguns dos fatores primários das doenças crônicas como o desemprego, desigualdade social, a instabilidade social, a pobreza, o comércio injusto e os desequilíbrios globais.

Na adolescência alguns desses fatores são visíveis, especialmente na puberdade onde além de alterações físicas o indivíduo passa por diversos “transtornos” psicológicos. Essa confusão de hormônios, pensamentos e outras mudanças afetam diretamente na qualidade de vida do adolescente, levando-o a

adquirir hábitos não saudáveis desde sua alimentação, descanso, como passa seu tempo de lazer, escolha de grupos sociais e etc.

Efeitos do sedentarismo

De acordo com Pelegrini e Petroski (2009) com o processo de industrialização, aconteceu uma grande elevação da quantidade de pessoas pouco ativas fisicamente em todas as idades, mesmo conhecendo os inúmeros benefícios da prática de atividade física à saúde.

Mesmo que a maior parte das doenças ligadas à inatividade corporal se manifestem já na idade adulta, se tornou mais evidente o seu desenvolvimento durante as fases da infância e adolescência. E por isso é que pode se afirmar que o estilo de vida enquanto adolescente influencia diretamente na qualidade de vida quando se chega à fase adulta.

Níveis insuficientes de atividade física têm sido frequentemente associados a doenças coronarianas, obesidade, diabetes melito, osteoporose e algumas formas de câncer. (PELEGRINI, A.; PETROSKI, E. L., 2009).

De forma mais ampla, o sedentarismo pode resultar em diversas consequências para a saúde. O aumento do peso pode ser a primeira consequência de ser sedentário e as outras complicações surgem aos poucos, com o passar do tempo e são silenciosas, como a falta de força muscular por não estimular todos os músculos, a dor nas articulações devido ao excesso de peso, o acúmulo de gordura abdominal e no interior das artérias, o aumento do colesterol e triglicerídeos, doenças cardiovasculares, roncos durante o sono e Apneia do sono porque o ar pode passar com dificuldade pelas vias aéreas.

Possíveis intervenções da escola

É na adolescência que se nota uma mudança drástica no estilo de vida do ser humano quando se fala de movimento. Uma criança ainda sob os cuidados e orientações dos pais que antes se alimentava bem, brincava muito, dormia uma quantidade “aceitável” e “correta” e era bastante ativa acaba muitas vezes se transformando um adolescente que come de maneira desordenada sem se preocupar com a quantidade e qualidade considerada saudável, fica maior parte do tempo inerte seja assistindo ou jogando em aparelhos tecnológicos, não pratica tanta atividade física como deveria, não dorme o suficiente ou dorme demais.

Matias et al. (2010) destacam que existe uma diminuição considerável na média da atividade corporal durante a fase da adolescência, isso pode ser justificado tanto pelas mudanças fisiológicas que o corpo sofre neste período, quanto pelo aumento da quantidade de atividades extracurriculares que são exercidas pelos adolescentes durante seu período final na escola, onde a maioria embarca no mercado de trabalho.

Sabendo de todos os riscos e prejuízos é que surge a importância da interferência da Educação Física Escolar, utilizando toda a sua influência para promover a crianças e adolescentes dentro da escola momentos e estímulos visando uma vivência regular de exercícios físicos, para que os alunos se acostumem e aprendam desfrutar destas práticas não só dentro do âmbito escolar, mas em toda sua rotina diária e na vida. Conscientizando assim, que indivíduos praticantes de

atividades físicas na infância e na adolescência aumentam consideravelmente as suas chances de se transformarem em adultos saudáveis e sempre ativos.

O profissional de Educação Física trabalha diretamente com a promoção, proteção, recuperação e manutenção da saúde, no momento em que, de acordo com a lei, sua função é a de administrar a atividade física e o desporto. É direito e dever do profissional de Educação Física, devido a sua íntima relação com a promoção da saúde, participar dos Serviços de Saúde Pública (SILVA, 2005. p. 04).

Pelegrine et al. (2008) afirma que este é o intuito com que a escola precisa exercer uma importante influência em relação a promoção de atividades físicas e na criação e consolidação de hábitos alimentares saudáveis. Isso, principalmente na aula de educação física, com o intuito de garantir mais saúde e um corpo ativo.

Estratégias para prevenção

De maneira geral, é nessa mudança Da infância para a adolescência e fase adulta acabam se invertendo os conceitos de lazer, alimentação, descanso e brincadeiras como correr, pular, saltar. E este fato deve ser uma das maiores preocupações dos responsáveis, da escola, do profissional de educação física, da ciência e do governo.

Por isso é necessário o desenvolvimento de projetos na educação e na saúde com a finalidade de manter os jovens informados sobre as diversas influências negativas que alguns comportamentos de risco trarão. E assim, tentar amenizar a grande crescente do sedentarismo e das DCNT nessa idade.

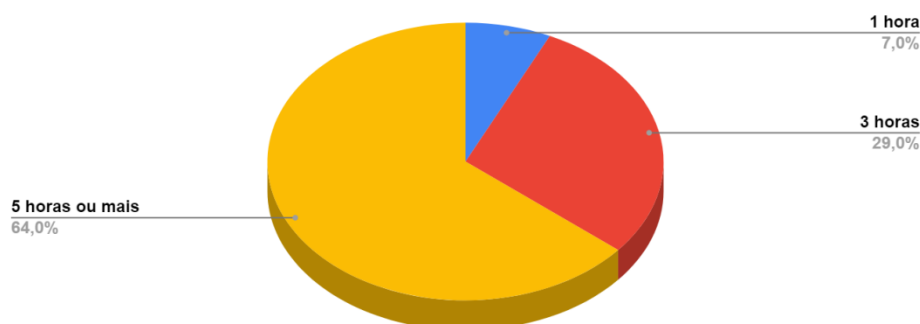
Pensando nisso algumas estratégias podem ser úteis tanto para a prevenção como para o combate do sedentarismo, dentre elas estão: aplicar palestras em unidades escolares onde retratar sobre o sedentarismo infantil e hábitos alimentares, reforçar as políticas públicas que estimulem a atividade física e eliminem o comportamento sedentário; produzir um sistema de vigilância competente para mensurar o estado de atividade física na sociedade; apoiar mais pesquisas sobre a atividade física e o uso das tecnologias digitais buscando descobrir novas soluções contra o sedentarismo; valorizar a elaboração de novos programas que sejam capazes de promover atividades físicas,

Análise dos dados obtidos na pesquisa

Esta pesquisa se baseia na evidenciação da importância da ampliação do conhecimento já existente sobre problemas relacionados ao estilo de vida hipocinético, aumentando o leque de ações dos profissionais de educação em relação à saúde na escola, especificamente os profissionais de educação física, que contribuem de forma mais direta para a melhoria e no auxílio da elaboração, execução e supervisão de ações de promoção de saúde no Ensino fundamental e Ensino médio no âmbito escolar.

Além disso, este trabalho buscou atentar aos profissionais da educação a importância do seu papel de mediador de hábitos mais saudáveis, incentivador, propagador e defensor fiel da cultura corporal do movimento e de seus benefícios para a vida humana. Pois, ao analisar os dados obtidos com os questionários, ficaram evidentes alguns hábitos não saudáveis na maioria dos adolescentes envolvidos na pesquisa, principalmente em relação ao tempo em que gastam com aparelhos eletrônicos, e com sua prática de exercícios físicos na escola e fora dela.

Somando todos os aparelhos eletrônicos que você possui, quanto tempo em média você passa utilizando-os em um dia?

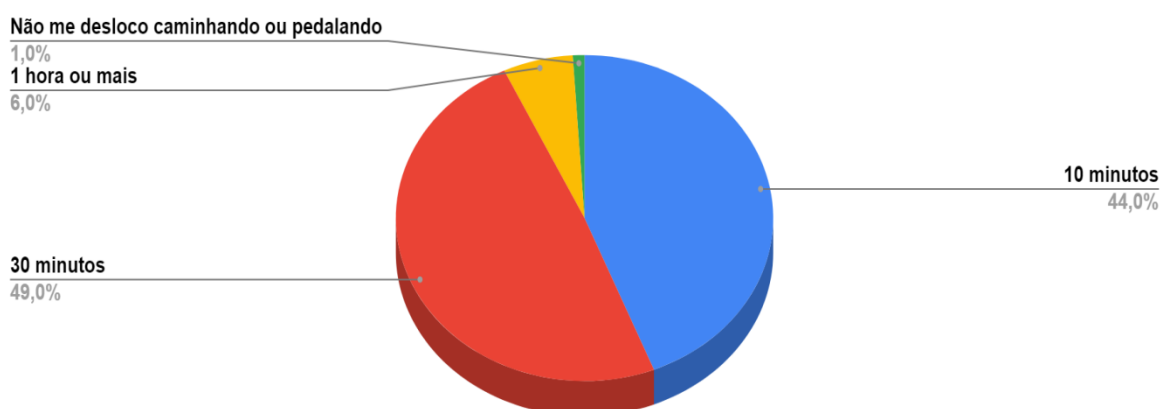


Fonte: Autores da pesquisa

No gráfico 1 O fato mais alarmante percebido pelas respostas foi que o tempo em que utilizavam seus aparelhos eletrônicos é bem maior que o tempo gasto com atividades físicas tanto dentro como fora da escola, mesmo que se somados. Se observarmos com atenção, esses números estão desproporcionais levando em consideração a idade dos entrevistados. Idade na qual os passatempos seriam brincadeiras, jogos, prática de esportes e de atividades físicas de lazer.

Mesmo que de forma empírica, nota-se uma diferença de hábitos e costumes como dos adolescentes da década passada para os dessa década. Até em detalhes mais simples como meio de locomoção observa-se resquícios de condutas sedentárias.

Quanto tempo você gasta caminhando para se locomover entre os lugares?



Fonte: Autores da pesquisa

Como observamos no gráfico 2, a maioria dos alunos relatou se locomover em média de 10 a 30 minutos entre lugares por dia.

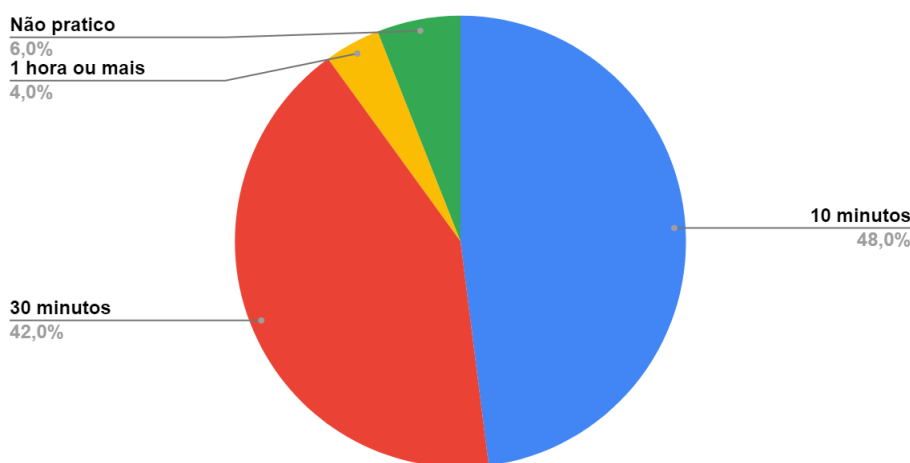
Pelos dados definidos pela OMS, essa quantidade ainda é considerada saudável, porém nessa faixa etária espera-se uma média bem mais elevada de atividade corporal (inclusive de locomoção) já que a pesquisa foi realizada em uma cidade do interior onde são menores os riscos de trânsito e de marginalização. Ficou evidente que a quantidade de condutas visando a qualidade da própria saúde decaiu com o passar do tempo e com os avanços tecnológicos da humanidade.

Apesar de ser uma quantidade “saudável” para a OMS, esses números não são suficientes para alguns estudos como o de Strong, Malina, Blimkie, et al. (2005) onde evidenciou-se que jovens em idade escolar necessitam participar aproximadamente diariamente 60 minutos diários ou mais de atividade física moderada a vigorosa que seja apropriada para o desenvolvimento num todo e agradável, envolvendo uma variedade de atividades de acordo com sua preferência.

Atividades de locomoção de 10 a 30 minutos só seriam consideradas vigorosas se fossem executadas em uma velocidade alta onde fosse percorrida uma longa distância dentro deste tempo, o que é meio improvável se for analisada a cidade onde foram coletados os dados por exemplo.

Já no âmbito escolar, os resultados relacionados a prática de atividade física se mostraram insatisfatórios, se analisarmos a média estabelecida no estudo mencionado anteriormente. Pois, a maior quantidade de respostas sobre a prática de atividade física foi por curtos períodos de vivência diária e em poucos dias da semana. Sendo que 90% dos avaliados prática de 10 a 30 minutos de atividade física diárias dentro da escola e a média de dias semanais em que a escola era ambiente de exercícios/atividades ficou entre 1 e 3 dias.

NA ESCOLA, quanto tempo você gasta praticando esportes, exercícios ou atividades físicas recreativas em um dia?



Fonte: Autores da pesquisa

No gráfico 3 analisando todos os momentos disponíveis para a prática de exercícios no horário escolar, baseado nos estudos como o de Strong, Malina, Blimkie, et al. (2005), 30 minutos diários acabam se tornando uma média baixa para uma faixa etária de 12 a 17 anos. Principalmente para aqueles que estão na fase de transição do fim da infância para o início da adolescência, nessa fase a atividade corporal diária ainda deve ser alta em crianças e adolescentes saudáveis se forem

levadas em conta duas (2) aulas de educação física por semana mais os intervalos (recreios) e momentos de lazer.

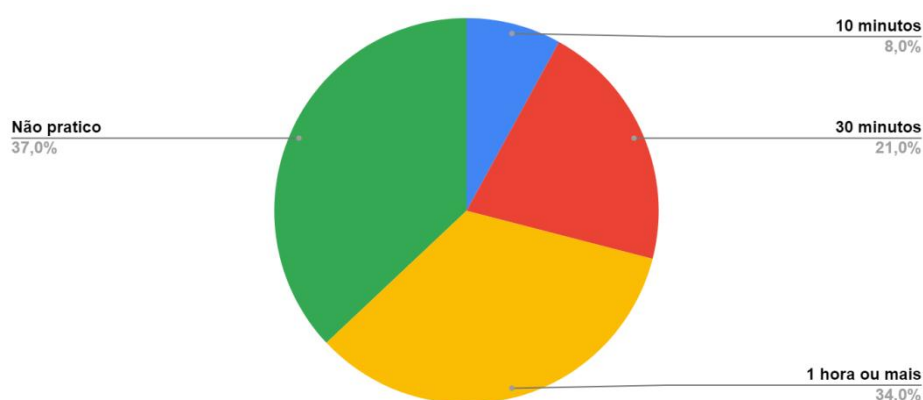
De acordo com Alves (2005) a conscientização deve ter início nas aulas de Educação Física Escolar, pelo fato de que essas aulas possam ser para muitos a única oportunidade em ter acesso a práticas regulares de atividades físicas.

É neste sentido que DARIDO, S; RODRIGES, A; NETO, L. (2008) enfatizam a importância de um olhar direcionado para uma intervenção pedagógica, buscando transformar efetivamente a rotina diária de crianças e adolescentes inativos e sedentários. Afirmam que não é suficiente só “informar”, é necessário socializar informações e hábitos saudáveis de maneira conjunta, ampliando a eficácia do combate das doenças provocadas ou agravadas pela falta de atividade física.

Para Brasil (2009) no âmbito escolar, a busca da promoção de saúde na vida dos estudantes, e do corpo docente em geral, necessita ter como seu ponto inicial “o que eles possuem como informação” e “o que eles podem fazer”, aprimorando individualmente a capacidade de reconhecer o cotidiano e agir de maneira que incorpore ações e/ou comportamentos fundamentais para a melhoria da sua vida.

Por isso, o professor de educação física deve tomar frente dessa questão dentro da escola, sendo o principal responsável por iniciar ou reforçar projetos e metodologias que visam à melhoria na qualidade de vida dos alunos, unindo saberes as demais disciplinas e ampliando as chances de conseguir despertar hábitos saudáveis e benéficos no cotidiano dos alunos.

FORA DA ESCOLA, quanto tempo você gasta praticando esportes, exercícios ou atividades físicas recreativas em um dia?



Fonte: Autores da pesquisa

No gráfico 4 fora da escola, no momento que para muitos é o “tempo livre” as respostas evidenciaram que a prática do movimento corporal faz parte da vida da grande maioria, no entanto, os 37% do número de investigados que afirmaram não praticar nenhuma forma de exercício físico somado aos que praticam por curtos períodos foi consideravelmente alto. E isso deve ser motivo de inquietude para profissionais de educação física, da saúde e principalmente para os pais e responsáveis.

Não praticar nenhuma atividade corporal é algo extremamente prejudicial ao desenvolvimento de um adolescente, tanto no seu desenvolvimento motor, como no cognitivo, psicológico e social.

Segundo Nahas, Silva e Garcia (2016) a infância é um período natural, que é sempre marcado pelo movimento do corpo, de atividades ao ar livre, jogos e

deslocamento ativo. Já a adolescência é a transição da infância para idade adulta, cercada de mudanças nos fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Diante disso, nota-se evidentemente o sedentarismo entre crianças e adolescentes, e que suas atividades diárias resumem-se em jogos, computadores e televisores, além de outros hábitos prejudiciais à saúde, além da desvalorização da importância de manter-se sempre ativo visando benefícios fisiológicos, a melhoria do humor, diminuição do estresse e aumento da capacidade cognitiva.

“NA ESCOLA, se você não pratica atividades físicas ou pratica em menor escala, relaciona isso a quais motivos?”

Para essa pergunta as principais respostas foram: “*Desinteresse ou falta de ânimo*” e “*prefiro meus aparelhos eletrônicos*”, porém uma parte assinalou que faltava “*incentivo do professor*” e “*oportunidades cedidas pelo mesmo*”. O que leva a uma reflexão sobre a abordagem do profissional de educação física na escola.

Quais seriam os motivos responsáveis por deixar os alunos desinteressados pela prática de atividades na escola? O que acontece nas aulas de educação física que os aparelhos eletrônicos podem ser utilizados de forma não didática? As aulas realmente atendem a todos ou a maioria de forma homogênea?

Pois, percebe-se também que os estímulos dados dentro da escola podem não ser o suficiente em alguns casos e que cabe também aos pais como principais educadores e responsáveis pelos hábitos e costumes dos filhos, incentivar comportamentos básicos para uma vida saudável e ativa, facilitando o processo de orientação que é incumbido ao professor.

Brasil (2005) define a escola como um espaço de extrema relevância na promoção da saúde, e afirma que quando a mesma desempenha o seu papel, consegue atuar na formação do cidadão crítico, instigando a sua autonomia, o seu cumprimento de deveres, o conhecimento das suas condições de saúde e de qualidade de vida, podendo optar ou não por atitudes mais saudáveis.

Quando a pergunta foi feita em relação ao tempo FORA DA ESCOLA, tivemos as mesmas respostas “*desinteresse*” e “*preferência por eletrônicos*”. O que de certa forma já deixa claro que cada dia mais a cultura do movimento corporal perde espaço para as telas da tecnologia, que o hábito de caminhar, pedalar, subir escadas foi trocado por veículos e elevadores tanto nas cidades do interior quanto nas grandes cidades. E que isso se deve a vários fatores relacionados aos avanços tecnológicos e a evolução da humanidade, onde diversas tradições estão sendo alteradas visando a facilitação do cotidiano e da vida, apesar de algumas delas serem prejudiciais em longo prazo.

Outra questão que está ligada indiretamente, mas que é importante em relação ao tempo ocioso das crianças e adolescentes, e de como utilizam este tempo é a prática de exercícios e esportes para evitar a criminalidade, acesso às bebidas e drogas. O envolvimento de jovens em programas esportivos contribui para diminuir o índice de violência e criminalidade, além de todos os benefícios gerados pela prática do exercício físico. (OLIVEIRA, Luiz; COSTA, Célia. 2016).

Diante de tal afirmação prova-se mais uma vez o valor do exercício físico para a saúde do indivíduo. Já que a mesma depende não só do estado físico em que o corpo se encontra, mas de diversos outros fatores como os cognitivos e sócio-emocionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a aplicação dos questionários e a discussão dos dados obtidos, fica evidente que as crianças (pré-púberes neste caso) e adolescentes da atualidade

estão cada vez mais propensos a se tornarem adultos sedentários e com problemas de saúde advindos de um estilo de vida inativo fisicamente.

Uma grande causa disso é que a humanidade vem presenciando uma evolução tecnológica absurda, a cada ano mais descobertas estão sendo feitas, mais facilidades são encontradas em relação a esforço físico, alimentação, deslocamento e economia de tempo. E o grande problema disso tudo é que as novas gerações perderam as rédeas da situação e acabaram exagerando no uso dos eletrônicos, esquecendo-se de utilizar por questões de saúde, as funções básicas do corpo.

O principal fator constatado foi o acesso precoce e exagerado de aparelhos eletrônicos, o que desencadeia outros fatores perturbadores à saúde, como sono irregular, má alimentação e indisposição.

O erro não está em evitar esforços físicos, mas sim evitar quaisquer esforços simples, que são saudáveis e funcionais. Subir escadas, caminhar, agachar, correr e saltar são movimentos essenciais para o homem desde o período primitivo segundo o questionário aplicado 63% dos alunos praticam ou realizam movimentos essenciais em torno de 10 min a 1 hora ou mais durante a semana, e fazem parte da história da humanidade, não podem simplesmente serem esquecidos pelo homem de hoje.

Usa-se a tecnologia em tudo, e os efeitos disso podem ser vistos claramente nos costumes do homem moderno. Pois o mesmo não necessita diretamente do corpo para a alimentação, locomoção (em alguns casos) e na sobrevivência num geral. Alimentos são encontrados em mercados quase prontos (com valores energéticos e nutricionais não saudáveis e deturpados), veículos e elevadores são usados em médias e pequenas locomoções, filhos não brincam mais em grupos devido diferenças de costumes e filosofias pessoais entre famílias (segregação, bullying, fobias e preconceitos) e até perigos nas ruas (mais comum em grandes cidades).

Outros prejuízos adquiridos com a crescente do sedentarismo são a obesidade infantil e outras doenças advindas de um estilo de vida hipocinético.

A prática corporal de exercícios é um dos pilares para se conseguir viver mais e com saúde. Porém, a maioria das pessoas só se conscientizam disso quando já são adultas, idosas, e as vezes quando já tem algum problema de saúde.

Para evitar esse “despertar” tardio, é necessário trazer a cultura do movimento para o berço, juntamente com o conhecimento acerca da alimentação saudável e dos outros fundamentos necessários para uma vida com qualidade.

A escola é capaz de abordar esse tipo de discussão, desenvolvendo a criticidade do aluno, na resolução de problemas, aprimoramento das habilidades sociais e maturidade cognitiva.

Por isso, o processo de conscientização deve ser iniciado nas escolas, com o professor de educação física principalmente, que aliado a todo o corpo docente pode ter um trabalho efetivo, além poder influenciar em projetos desenvolvidos juntamente com a sociedade para reeducar e ensinar novos hábitos, oportunizando um ambiente saudável para a futura geração.

Da escola, o caminho da reeducação e da conscientização segue para funcionários da saúde, governo e principalmente para a mídia, que se consumida de forma incorreta e abusiva, sem dúvida alguma se torna uma das maiores responsáveis por disseminar conteúdos que não agregam nada na saúde e qualidade de vida da população.

A partir disso, a melhor maneira é a prevenção pautada no diálogo principalmente de pais com os filhos, que em seguida será reforçada por professores

no âmbito escolar ou em projetos que despertem a curiosidades dos alunos como: pesquisas sobre o risco da obesidade na infância, palestras sobre qualidade de vida e alimentação saudável, palestras sobre o uso indevido do aparelho eletrônico formando cidadãos alienados, levando-os a compreender a diferença da ficção transmitida pela mídia e realidade da vida da criança.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, João, et. Al. **Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta**. Ver. Bras. Med. Esporte, Vol. 11, No 5, Set/Out, 2005.

BRASIL. **Saúde na escola**. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

BRASIL. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

DARIDO, S; RODRIGES, A; NETO, L. **Saúde, Educação Física Escolar e a produção de conhecimentos no Brasil**. 2008.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência & Saúde**. Volume 2, junho 2005.

MATIAS, T.S.; ROLIM, M.K.; KRETZER, F.L.; SCHMOELZ, C.P.; ANDRADE, A. Satisfação corporal associada a prática de atividade física na adolescência. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 2, p. 370-378, 2010.

MENDONÇA, B. G. V. **Proposta para o enfrentamento do sedentarismo no município de lagoa da prata**. 2013. Disponível em: file:///C:/Users/Usuaio/Desktop/Projeto%20de%20pesquisa/Artigos/3983.pdf. Acesso em: 25 de setembro 2020.

NAHAS, Markus; SILVA, Samara Kelly; GARCIA, Martin Leandro. **Atividade física na infância e adolescência**. p. 143 - 160, jun. 2016.

NAHAS, Markus. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 7º ed. – Florianópolis, Ed. do autor, 2017.

OLIVEIRA, Luiz; COSTA, Célia. **Educação física escolar e a obesidade infantil**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento; v. 10, p. 87 – 101, 2016.

PELEGRINI, A.; PETROSKI, E. L. Inatividade física e sua associação com estado nutricional, insatisfação com a imagem corporal e comportamentos sedentários em adolescentes de escolas públicas. **Revista paulista de pediatria** vol.27, nº4; São Paulo, 2009. Acessado em 04/04/2020 <https://doi.org/10.1590/S0103-05822009000400004> às 08:00h.

PELEGRINE, A.; SILVA, R.C.R.; PETROSKI, E.L. Relação entre o tempo em frente à TV e o gasto calórico em adolescentes com diferentes percentuais de gordura

corporal. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 81-84, 2008.

REGINA, S.V.R.; PINTANEL, M.F.; ROMBALDI, A.J.. Atividade física e comportamento sedentário: prevalência e fatores associados em adolescentes de três escolas públicas de pelotas/rs. **Biomotriz**, v.9, N. 01, 2015.

SILVA, C. C. N. **A prática da atividade física orientada por um profissional de educação física nos serviços de saúde pública estadual e municipais de São Luís do Maranhão.** 2005. Disponível em: http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinppII/pagina_PGPP/Trabalhos/EixoTematicoB/91Carla_Cristine_Nascimento_da_Silva.pdf. Acesso em 01 de outubro de 2020.

STRONG WB, MALINA RM, BLIMKIE CJ, et al. **Evidence based physical activity for school-age youth.** **J Pediatr.** 2005;146:732-7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15973308> acessado em 12/10/20 às 19:58 horas.