

SEDENTARISMO NO ENSINO MÉDIO: A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA

André Matheus Castro de Sousa¹; Kemmylle Mourão de Sousa Bezerra¹; Danillo Coelho Mercês²

RESUMO

O presente artigo faz uma abordagem sobre o sedentarismo no ensino médio com influência da tecnologia, tendo como objetivo investigar como os maus usos dos recursos tecnológicos podem contribuir para o aumento do sedentarismo nas escolas de ensino médio, caracterizando o conhecimento e as práticas dos professores de Educação Física quanto à prevenção do sedentarismo, analisando os padrões de comportamento dos adolescentes frente ao uso dos recursos tecnológicos e investigando as causas/motivos que levam os jovens e adolescentes a trocarem as práticas corporais pelos aparelhos e recursos tecnológicos na atualidade. O estudo foi realizado por pesquisa quantitativa e qualitativa, com metodologia de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo de caráter descritiva. Para tal fim, utilizou-se uma aplicação de questionário para 100 alunos e 4 professores de educação física vinculados ao ensino médio. Assim sendo, os resultados foram apresentados de forma estatística, através de gráficos, e de maneira qualitativa, através da análise de conteúdo das respostas. Os resultados desse estudo demonstram como a educação física é importante para a construção de uma consciência crítica sobre o corpo e mente de um indivíduo em relação ao uso indevido dos recursos tecnológicos e a inatividade física. Entretanto, buscando uma consciência a execução de atividades físicas no ensino acadêmico levando a vida adulta.

Palavras Chave: Escola, recursos tecnológicos, atividade física e saúde.

INTRODUÇÃO

No decorrer dos tempos a educação física não era percebida em sua totalidade quanto a sua amplitude da atuação profissional. Assim, durante um determinado período muitos campos de atuação sequer eram mencionados ou eram utilizados por profissionais. Entretanto no aprofundamento de conhecimento na vivência acadêmica em consideração a realidade em que diversos profissionais de Educação Física atuam, foi possível ampliar essa visão de campo de trabalho. Sendo assim, percebe –se que a escola é uma área de sumo interesse a toda uma comunidade, em vista que o ambiente é de formação do cognitivo, senso crítico, moral, habilidades corporais, desenvolvimento motor, proporcionando estímulos de aprendizagem.

Segundo Lopes (2012 p. 54), “os jovens que participam de atividades físicas demonstram os desempenhos cognitivos dos acadêmicos consideravelmente melhor do que os alunos que não praticam atividade física”. Dessa maneira, a escola de uma forma geral acaba ignorando que a Educação Física tenha mais que o simples objetivo de divertir os estudantes, mas também de educa-las, demonstrando cada vez mais a importância das atividades aos alunos, influenciando a uma vida ativa, repleta de movimentos, brincadeiras e práticas da cultura corporal, sendo assim havendo uma conscientização de uma busca rumo à qualidade de vida, fomentando que as atividades durante as aulas de Educação Física devem ser constantes e bem planejadas.

1 - Graduandos em educação física (2019) pelo Instituto Educacional Santa Catarina – IESC FAG.

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

Pelo exposto, nota-se que, a respeito de fatores que influenciam os hábitos rotineiros do ser humano, desde criança, as pessoas são induzidas a ter uma vida sedentária. O avanço da tecnologia, a falta de orientação dos pais e de um profissional adequado na área de educação física na escola contribui para um desempenho insatisfatório ao decorrer da vida. É de conhecimento geral que o movimento é uma necessidade humana desde seu nascimento até sua última fase de vida, as crianças estão aptas a passar por um processo natural em que as permitem realizar todo tipo de movimento.

O conceito de sedentarismo é definido no Dicionário de educação física e esporte como uma condição ao qual o indivíduo se movimenta corporalmente muito pouco ou quase nada, dificultando a condição de saúde do mesmo, expondo cada vez mais como a prática do exercício é essencial para a humanidade (BARBANTI, 2011).

Em vista disso, a importância de prática exercícios físicos no ensino médio permite ao o indivíduo um bem-estar, um bom desempenho motor e cognitivo, afastando o mesmo do risco de sedentarismo e outros problemas decorrentes como a obesidade. Todos sabem que, em nosso país, há tempos, observa-se que a infraestrutura de determinadas escolas públicas, municipais ou estaduais sofrem pela falta de verba e professores qualificados em sua determinada formação, para que haja um bom acompanhamento das estudantes nas escolas.

Observa-se o quão comum é para os adolescentes a preferência pelo uso dos recursos tecnológicos ao contato físico com outras pessoas, que quase sempre é tratado como algo normal pelos pais, que por sua vez só percebem que isso está se tornando um problema quando o desenvolvimento dos seus filhos na escola é baixo, causando inúmeros outros fatores como: a ausência de convívio social, o atrativo que a tecnologia permite ao aluno nas palmas das mãos faz com que o aluno não tenha interesse por certas atividades proposta pelos professores, muitos aumentam o peso, chegando à obesidade. A qualidade de vida dessas pessoas é prejudicada pela falta orientações dos pais em casa tanto quanto de um profissional adequado na escola. Dessa forma acabam deixando de brincar, praticar atividades físicas, pequenos atos de movimento por dia, por horas nas redes sociais.

Através das vivências e percepções acadêmicas, foi possível perceber que os estudantes de ensino médio estão cada vez mais sedentários muitas vezes influenciados pelo uso indiscriminado das tecnologias. Partindo desse pressuposto, surgiu a seguinte problemática: Como a tecnologia influencia no aumento do sedentarismo nos alunos de ensino médio?

Partindo desse pressuposto, o presente artigo teve como objetivo investigar como os maus usos dos recursos tecnológicos podem contribuir para o aumento do sedentarismo nas escolas de ensino médio. Nesse processo a pesquisa viabilizará o conhecimento sobre a temática abordada aos acadêmicos e profissionais de Educação Física, de modo que os resultados poderão contribuir para que discentes e docentes possam refletir sobre a adoção de medidas que melhorem a qualidade das ações que envolvem a cultura corporal no âmbito escolar e no tocante da promoção da saúde.

PERCURSO METODOLÓGICO

Trata-se de uma pesquisa de campo descritiva, segundo os propósitos da metodologia quantitativa e qualitativa, trabalho científico original tendo por objetivo investigar como os maus usos dos recursos tecnológicos podem contribuir para o aumento do sedentarismo nas escolas de ensino médio.

“Estudos detalhados buscam descrever propriedades, particularidades e traços importantes de qualquer fenômeno que examinarmos. Descreve interesses de um grupo ou população” (SAMPLIERI et al. 2013, p. 102).

“No método qualitativo a pesquisa é descritiva, ou seja, as informações obtidas não podem ser quantificáveis. Por sua vez, os dados obtidos são analisados de forma indutiva.

Nesse sentido, a interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa”. (MATIAS, 2012, p. 84).

A população do presente estudo foi composta de profissionais da educação física, e estudantes do ensino médio, de ambos os gêneros, das escolas públicas do município de Guaraí – TO, que concordarem voluntariamente em participar deste estudo e estiverem dentro dos critérios de inclusão da pesquisa.

A amostra foi constituída pelos professores de educação física das 4 escolas públicas de ensino médio da cidade de Guaraí, e por 100 alunos de ambos os gêneros.

A coleta de dados junto aos educadores e alunos foi realizada pelos pesquisadores responsáveis através de uma apresentação do projeto de pesquisa aos educadores e alunos, finalizada com a aplicação de um questionário aos educadores, semiestruturado contendo (09) questões subjetivas e um questionário aos alunos, semiestruturado contendo (08) questões objetivas, afim de identificar informações pertinentes ao sedentarismo no ensino médio. Estes meios não contemplam identificação dos pesquisados assegurando o anonimato e privacidade dos mesmos.

Para realização do estudo foram seguidos todos os preceitos éticos que regem pesquisas com seres humanos, em conformidade com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A importância das aulas de Educação Física na promoção da saúde na escola

A relação entre a saúde e a prática regular da atividade física, nos últimos anos está ganhando mais notoriedade nas diversas áreas científicas ou da população leiga, os estudos estão adquirindo aquisição às informações perante os diversos meios de comunicação. Dessa maneira, contribuindo para importância da prática das Atividades Física na promoção da Saúde. (CORRÊA, 2013).

De acordo com Guerra, Júnior, Florindo (2016) as atividades encontram-se em parte expressiva da vida cotidiana, seja no tempo de lazer, fazer uso da tecnologia, seja na locomoção, ao dirigir, trafegar sentado nos transportes coletivos, ou mesmo em ambientes como o do trabalho e da escola, as pessoas estão expostas a jornadas mais ampliadas de tempo sentado. Consequentemente, a falta de atividade ou exercício físico implica cada vez para converter uma comunidade ao sedentarismo.

Dessa maneira segundo Rodrigues (2011) o movimento é uma necessidade humana desde seu nascimento até sua última fase de vida. Dessa forma, a matriz básica da aprendizagem, transforma em símbolo aquilo que o ser humano pode vivenciar construindo seu pensamento corporalmente. Desenvolvendo, sentidos sobre o mundo, atribuindo novos significados aos elementos da realidade, definindo sua identidade pessoal e coletiva, em um processo de produção cultural. O ato de movimentar-se é de fundamental importância na vida de qualquer indivíduo.

Em vista disso, segundo Costa (2018), a escola e os educadores são os principais responsáveis por atuarem no desenvolvimento de ações de hábitos saudáveis através das práticas regulares dentro a Educação Física, estimulador do senso moral e da inteligência, da formação de cidadãos produtivos e úteis à sociedade. Com isso, no desenvolvimento escolar de uma pessoa é importante ter hábitos saudáveis, prática educativa satisfatória é prática corporal.

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).

Conforme Corrêa (2013), a Educação Física escolar e substancial para contribuir para a manutenção da saúde das crianças, jovens e futuros adultos, entretanto todos tem que está disposta a aprendizagem motivando a participar de atividades ou exercícios físicos para torna-se hábitos rotineiros. Com isso, o ambiente escolar disponibilizar as possibilidades de maiores oportunidades de vivências das manifestações corporais.

As influências dos recursos tecnológicos em relação ao sedentarismo

A necessidade de expressar sentimentos e opiniões vem desde a criação da humanidade, assim foi desenvolvido durante os tempos inúmeros processos e produtos ao qual constitui a sociedade contemporânea. Em consequência das mudanças das eras a humanidade passou por transformações, aprimorando, evoluindo até o começo da linguagem digital no qual se articula com as tecnologias eletrônicas de informação e comunicação (KENSKI, 2012).

De acordo com Kenski (2012) as alterações sociais decorrentes do uso das tecnologias, atingem todas as instituições e espaços sociais. Dessa maneira, comportamentos, informações se alteram com extrema velocidade refletindo sobre formas de pensar. Conforme salienta Tahara e Darido (2016), o professor de Educação Física atualmente precisa estar capacitado para sanar as dúvidas e argumentar com os acadêmicos, sobre a nova cultura digital atrelada em suas vidas. Mantendo reflexões críticas sobre o uso das novas tecnologias, incorporando uma nova linguagem.

Em vista disso, segundo Darido e Júnior (2013), a tecnologia tem estimulado para disponibilizar informações e conforto a população, com uso de equipamentos eletrônicos, máquinas ou meios de locomoção, ocasionando o fenômeno responsável por um estilo de vida menos ativo corporalmente e propenso ao sedentarismo.

Consequentemente tais características trouxeram complicações na saúde e aspecto de qualidade de vida dos indivíduos. Sob o mesmo ponto de vista as modernidades veem sendo apontada como a principal causadora de doenças crônicas. Estudos demonstram que as doenças são quase duas vezes mais comuns em pessoas inativas, entretanto positivamente as pessoas que mantenham praticam regulares de atividade física (DARIDO, JÚNIO, 2013).

Assim, a Educação Física contempla sobre o conceito de saúde inserindo nos objetivos educacionais de maneira ampla, dimensões social, psicológica, afetiva e cultural. Reconhecendo a influência da tecnologia ligada à saúde e a atividade física em função do professor de Educação Física (DARIDO, 2012). Com isso, recaindo sobre os novos recursos tecnológicos inerentes na relação com o sedentarismo.

Dessa maneira, conforme Darido e Júnior (2013), muitas tarefas comuns do dia-a-dia que exigiam certo esforço físico foram sendo substituídas por facilidades e ações que tornam tudo mais fácil e economiza tempo, este elemento essencial para o trabalho. Dessa forma as mudanças de hábito trazem ao indivíduo dois lados consequentemente positivo e negativo. Através da forma como irão agir no dia a dia determinara uma boa saúde e conseguinte longevidade.

Em vista disso, os diversos tipos de tecnologias beneficiam o sedentarismo que é indiretamente a fábrica da obesidade infanto-juvenil, consequentemente a tecnologia torna-se o centro do lazer e entretenimento, constituindo uma falsa felicidade para pais e filhos, embora sem qualquer controle familiar, estimulando a um estilo de vida sedentária (AQUIAR, 2016).

Redes sociais e uso de jogos eletrônicos e o perfil padrão de comportamento de jovens e adolescentes quanto ao uso da tecnologia na Escola

Segundo Ferreira, Rosado e Carvalho (2017), a era digital está cada vez mais presente na maior parte das formas de educação, ajudando os professores a ir além dos livros, buscando uma visão mais ampla de tudo que acontece ao seu redor. As possibilidades cotidianas da tecnologia digital são bem exploradas e aceitas nas formas que usamos para encontrar e consumir informação, nos comunicar e interagir com outros, bem como conduzir, em geral, nossas rotinas diárias. Nos alerta sobre uma das premissas fundamentais (mas, usualmente, tácitas) do uso da tecnologia na educação: a tecnologia educacional é supostamente um “projeto (essencialmente) positivo”. A premissa remete à crença subjacente na capacidade da tecnologia— de alguma forma—melhorar a educação.

A tecnologia digital cada vez mais define maior parte das formas de educação na contemporaneidade. Já vivemos em uma era de escolas, universidades, bibliotecas e museus inundados de artefatos, plataformas e aplicativos digitais, o que torna impossível imaginar o futuro da educação sem as tecnologias computadorizadas em posição de centralidade. (FERREIRA; ROSADO; CARVALHO, 2017).

A tecnologia passou a fazer parte do cotidiano trazendo contribuições nas inúmeras funções. Os meios tecnológicos permitem o desenvolvimento de comunicação e interação com o mundo contemporâneo tornando-se especial entre a sociedade. As formas de entretenimento preferidas passaram a serem Jogos eletrônicos e videogames, o mundo digital oferece novas formas de criatividade, aprendizagem, empreendimento e inovação, mas essas oportunidades exigem habilidades (OLIVEIRA, 2017).

De acordo com Kenski (2012), a participação de jogos eletrônicos pelo computador ou em salas de bate – papo ou congressos ou conversando por mensagem virtual, está presente na nossa capacidade de comunicação e de relação social. Dessa maneira, são inúmeras as comunidades e redes virtuais que são formadas por pessoas com características semelhantes.

O crescimento das redes sociais na era digital está cada vez mais se demonstrado notório, são meios de comunicação utilizadas pela sociedade para manter relações, de outra forma é utilizada para o lazer, entretenimento próprio, brincadeiras ou negócios de suma importância. Por conseguinte, os meios de comunicação entre pessoas na internet aumentaram consideravelmente, reorganizando as redes sociais, com público alvo específicos, passando a satisfazer as necessidades que os indivíduos têm de se comunicarem (SHIMAZAKI, PINTO, 2011).

Contudo, atualmente a tecnologia se fixou mundialmente. Jogos eletrônicos tornaram-se a indústria de entretenimento de maior escala ultrapassando outras categorias, tendo assim um faturamento superior do que as demais, sendo a mais comum entre crianças e jovens. Com isso acarreta o questionamento entre professores, pais sobre o uso continuam benefícios e malefícios. (BATISTA, QUINTÃO, LIMA, 2008).

Segundo Batista, Quintão e Lima, (2008), através de pesquisas os jogos eletrônicos são ferramentas que trazem benefícios aos usuários desenvolvendo a eles inúmeras habilidades, algumas delas como: resolver problemas, formação de estratégias, estimular a organização de elementos e raciocínio lógico. Os jogos exigem do jogador a capacidade de observar todo entretenimento que se encontra na tela do aparelho através do aplicativo usado pelo mesmo. Os jogos fazem com que os jogadores tracem possíveis trajetórias desenvolvendo assim a habilidade de observação, localização, tempo e espaço utilizando utensílios sugeridos pelo aplicativo.

Entretanto, anteriormente foi explícito os benefícios dos jogos eletrônicos na vida do indivíduo. Eventualmente a má utilização destes, podem acarretar para o jogador atitudes imprópria. A influência negativa dos jogos na vida do usuário se dá através da continua frequência inadequada pelo mesmo. Com isso a aparição de doenças silenciosas torna-se um problema para o indivíduo, os jogos viram um vício como qualquer outro. Dessa maneira, o usuário dos jogos apresenta sintomas como insônia, o convívio social diminui ou até mesmo

acontece o isolamento do indivíduo, rendimento baixo na escola, como outras doenças que aparecerão ao decorrer dos anos (BATISTA, QUINTÃO, LIMA, 2008).

Para Pessoa (2014), as crianças, adolescentes, adultos normalmente têm hábitos sedentários, consequência da falta da prática regular da atividade física. Sendo assim, os profissionais da saúde têm notado o número de pessoas sedentárias ao longo dos anos. Demonstrando que a facilidade que os equipamentos eletrônicos como: computador, DVD, Vídeo Game e a internet, estão permitindo um estilo de vida sedentário, assim estão reféns da tecnologia causando danos à saúde.

Dessa maneira para Aguiar (2016), o sedentarismo de crianças e adolescentes está diariamente correlacionado com a utilização das novas tecnologias, informando que na época atual as novas gerações estão conformadas com o novo mundo da informação, entretanto deixa de praticar exercícios ou atividades físicas, eficiente para a queima ou excesso de gordura no corpo.

As intervenções e estratégias docentes para combater o sedentarismo nas aulas de educação física.

A necessidade da prática regular de atividades físicas contribuirá corporalmente em sua saúde física e mental. Portanto, os problemas estão sendo agravados pela ausência de planejamento no que diz respeito ao cuidado do corpo. Todavia, iniciar um programa de atividade ou exercício físico será de grande importância para combater males no qual o corpo humano está exposto. Em vista disso, o profissional de educação física planeja atividades de movimentos que seja adequado aos discentes, revigorado sua corporeidade (VIEIRA, 2014).

Segundo Costa (2018), os profissionais de educação física têm como objetivo apresentar aos indivíduos várias formas de se exercitar, sendo em qualquer ambiente. No âmbito escolar mostrar a importância que as atividades físicas têm para sua vida, apresentar estratégias e propostas como: o esporte dança as lutas, e todas as possibilidades da cultura corporal, para que os jovens tenham uma visão ampla e gostem da prática.

Forma de enfrentamento ao sedentarismo é a criação de ações e programas que buscam a promoção da Saúde da população e tem objetivos tais como: ampliar o acesso da população às políticas públicas de promoção de saúde; potencializar as ações nos âmbitos da atenção primária da Saúde (APS), da vigilância em saúde (VS) e da promoção da Saúde (PS); promover a integração multiprofissional da construção e execução das ações; mobilização comunitária constituição de redes sociais de apoio e ambientes de convivência e solidariedade; contribuir para ampliação e valorização da utilização dos espaços públicos de lazer, como proposta de inclusão social, enfrentamento das violências e melhoria das condições de saúde e qualidade de vida da população (MENDONÇA, 2013. p. 15).

Nesse sentido, o planejamento de locais públicos atribuídos à atividade ou exercício físico, com propostas de divulgação população e ações no âmbito escolar. Consequentemente, colocando atividade física tal como um instrumento eficiente contra o sedentarismo. (VIEIRA, 2014).

Para Viera (2014) o esporte tem um vasto campo para novas descobertas fazendo o praticante ter uma visão ampla e estejam preparados para qualquer situação onde os educandos estejam envolvidos. Vários líderes da educação e pensadores através de muitos estudos defendem os esportes como uma ferramenta de educação para o indivíduo. Pois o mesmo tem como desenvolvimento social, individual das crianças, jovens e adultos.

Consequentemente, estratégias e intervenções são de suma importância para que os docentes possam combater o sedentarismo através de atividades significativas que abranjam todo o repertório do movimento humano, com intuito de auxiliar os alunos a pensarem,

desenvolver a criatividade e o raciocínio lógico, além de obter um gasto calórico considerado relevante. (KIYA, 2014).

Segundo Costa (2014), desenvolvendo uma forma educacional ou estratégia, a dança são movimentos corporais, expressão em ritmo da música e formas técnicas. Sendo assim envolve diferentes culturas que nos meados contemporâneos assumiram características diferentes e o englobamento cultural dos povos, trazendo aos praticantes formas específicas da realidade vivida. Assim as crianças poderão construir ao longo das aulas planejadas conhecimentos amplos sobre a própria cultura corporal.

As principais descobertas

O estudo destaca-se pela importância de ampliar o conhecimento pela obtenção de ações dos profissionais de educação no âmbito da saúde na escola, especificamente os de educação física, para melhorar e auxiliar na elaboração, execução e supervisão das ações de educação e promoção em saúde em âmbito escolar. Os dados coletados demonstram que as faixas etárias dos estudantes de ensino médio de Guaraí de 15 a 16 anos são de 44, enquanto entre 17 a 18 anos são de 48%, e acima de 18 anos apenas 8%.

A pesquisa foi distribuída em todos os anos de estudo do ensino médio, no 1º ano 21% dos alunos, sobre 2º ano foram 35% dos acadêmicos e no 3º ano 44% discentes, subdividido entre o gênero masculino 42% e o feminino 58% fundamentado assim a pesquisa realizada aos colégios.

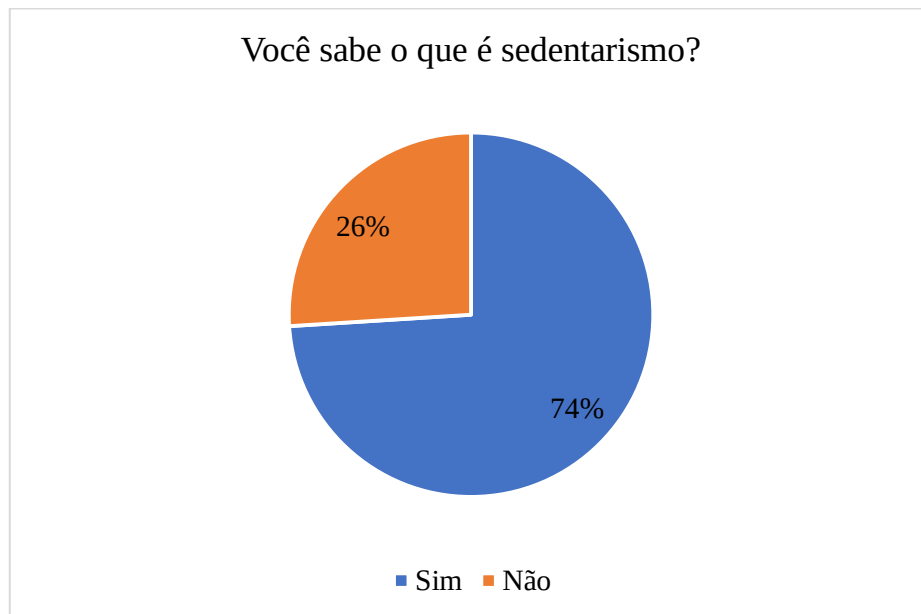


Fonte: dados obtidos pelos pesquisadores

Na análise gráfica, nota-se que os alunos ao responderem o questionário, demonstram, em sua maioria, gostarem da prática de atividade física. Dessa maneira, com 66% afirmam que gostam de praticar atividade física. A execução constante da atividade física melhora condicionalmente o bem-estar de um indivíduo, dessa maneira é de suma importância à assimilação da prática de atividade ou exercício físico na escola, colocando como possibilidade ao método pedagógico na aprendizagem do acadêmico sobre os riscos do sedentarismo ao seu futuro.

Consequentemente, apesar das respostas dos alunos serem positivas a este quesito, durante a pesquisa o não gostar das atividades físicas demonstram um alto índice de rejeição com 33% reforçando tendência ao sedentarismo. Segundo Awad (2010) o sedentarismo colocasse como um dos grandes influenciadores a deteriorização da qualidade de vida e no

desenvolvimento de doenças em uma população, podendo estar associada problemas psicológicos, metabólicas e corporais.



Fonte: dados obtidos pelos pesquisadores

De acordo com os dados obtidos, a maioria dos alunos demonstram saber o que é sedentarismo. Dos 100 alunos entrevistados, 74% assinalaram saber sobre a temática, e apenas 26% não sabem o que significa sedentarismo. Para Junior et al (2017), o sedentarismo prevalece a inatividade física e suas condições associados a qual sejam discutidas durante o cotidiano das aulas de educação física. Argumentando a respeito de possíveis intervenções na educação física escolar no combatendo á inatividade física e ao sedentarismo.

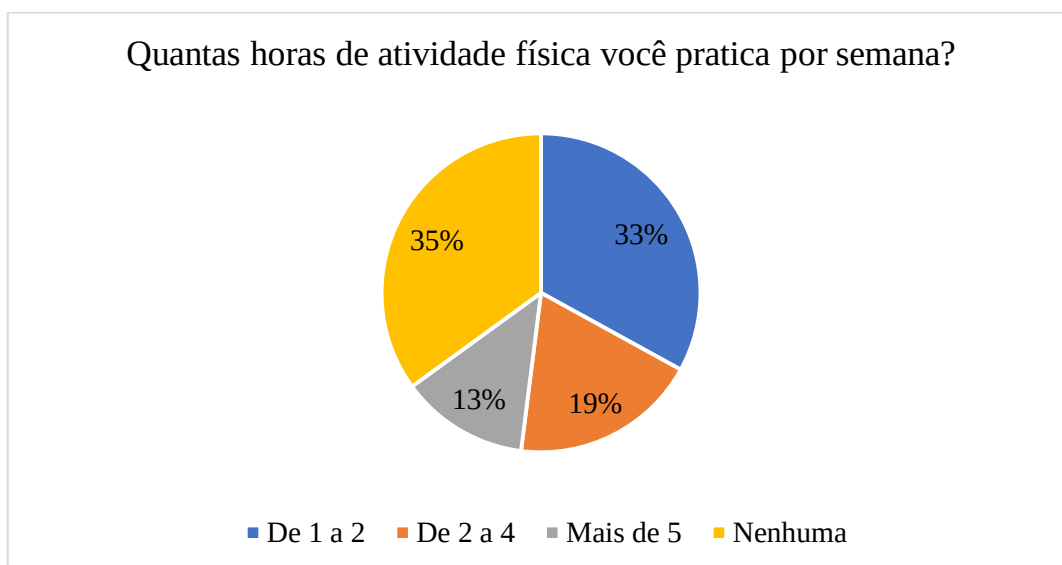
Dessa maneira, é de suma importância que os alunos, durante o período curricular, conheçam sobre os fatores de riscos as composições de doenças e a qual compõem a estrutura negativa do sedentarismo, fortalecendo os benefícios nos quais a atividade ou exercício físico poderão contribuir para uma vida saudável.



Fonte: dados obtidos pelos pesquisadores

Segundo Junior et al (2017), a conduta decorrente confortos dos hábitos da vida moderna, contribui para atividades com enormes facilidades, assim gerando pouco gasto energético, por predomínio da utilização dos recursos tecnológicos, aumentando a inatividade física que é classificados como pertinentes problemas de saúde pública.

No estudo do gráfico, nota-se que os alunos demonstram que 59% conhecem os riscos do sedentarismo enquanto 41% não predisponham de compreensão sobre o tema. Dessa maneira, observa-se que os mesmos, cada vez mais desconhecem sobre os riscos do sedentarismo, com dúvidas, indagações sobre o assunto e o tanto que possa ser ruim para a saúde quando não há hábitos saudáveis. Isso mostra que o conhecimento deve vir das bases acadêmicas, disponibilizando estas informações aos alunos de maneira significativa e contextualizada, assim gradualmente conscientizando-os sobre o benefício de ter uma vida ativa.



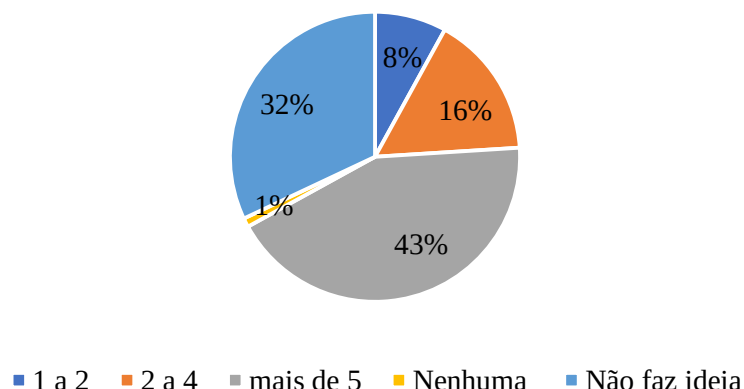
Fonte: dados obtidos pelos pesquisadores

De acordo Junior et al (2017), o sedentarismo é aplicado aos indivíduos que não estão de acordo com as recomendações de atividades ou exercício físico, passando grande parte do dia executando atividades que não aumentam significativamente em nada o gasto energético com relação ao repouso.

Perante a verificação do gráfico colocasse que de 1 a 2 hora por semana apenas 33% dos alunos participam de atividade física, de 2 a 4 meramente 19% utilizam de alguma atividade física, mais de 5 horas semana apenas 13% beneficia de atividade física por semana. Consequentemente, perante os dados coletados demonstram poucas horas de atividade física por semana em relação a prática da atividade ou exercício físico dos estudantes de ensino médio.

Contudo, piora quando estando com a maior parte dos alunos a não prática da atividade física com 35% demonstrando que alunos de ensino médio cada vez mais estão deixando de executar atividades constantes. A inadequação do costume da boa qualidade de vida em relação a não utilização da atividade física torna-se um preocupante na relação em saúde para a futura população.

Quantas horas por dia você acredita que usa recursos tecnológicos (celular, tablet, computador, vídeo games, entre outros) ?



Fonte: dados obtidos pelos pesquisadores

A pesquisa correlaciona sobre quantas horas por dia os alunos acreditavam usar recursos tecnológicos (celular, tablet, computador, vídeo games, entre outros). Na análise coloca-se que apenas 1% diz que não faz uso dos recursos, enquanto 8% faz uso dos mesmos de 1 a 2 horas. 16% dos alunos entrevistados afirmaram fazer uso de recursos tecnológicos de 2 a 4 horas diárias. 43% dos entrevistados afirmam fazer usos dos recursos tecnológicos por mais de 5 horas diárias. Ainda temos os alunos que não fazem ideia de quanto tempo fazem uso dos aparelhos mencionados na pesquisa, que correspondem a 32% dos entrevistados.

Costa (2017) afirma que o sedentarismo mostra ausência ou diminuição de atividades ou exercício físico, assim a não participação em atividades físicas acaba sendo comum, em consequência da evolução tecnológica, dessa maneira alimentando ao hábito do sedentarismo. Os adolescentes demonstram altos riscos com o declínio do hábito regular da atividade física, determinando a sua vivência com relação hábitos saldaáveis na idade adulta.

A pesquisa mostra a opinião de 4 professores de Educação Física do Ensino Médio na cidade de Guaraí-TO, acerca da temática abordada e quanto às metodologias aplicadas nas aulas. Os professores têm idades e gêneros diferentes constituindo por formação somente a graduação e especialização com o tempo de docência entre 1 e 10 anos de formação. A pergunta 1 diz respeito ao que o professor entende sobre o sedentarismo, colocado por ambos como a não prática da atividade ou o ato de não se exercitar.

A pergunta 2 indaga como é a participação dos alunos nas aulas de educação física no ensino médio. Os professores 2 e 3 afirmam que os alunos têm pouca mobilização sobre a aula, pois pensam que é pouca aproveitável ao futuro. Os professores 1 e 4 dizem que participação sempre é afetada pela utilização dos recursos tecnológicos, falta de motivação ou interesse dos alunos, tendo que ser impor para que os alunos participem das aulas.

Na pergunta 3, 4 e 5 colocasse sobre a utilização dos recursos tecnológicos na adolescência e o que pode influenciar no aumento dos níveis de sedentarismo no ensino médio. Por unanimidade os professores discutem que os recursos tecnológicos utilizados de maneira negativa estão aumentando o sedentarismo nesta classe, deixando de se exercitar para ficarem mergulhados no mundo da tecnologia, transformando em verdadeiros reféns do uso indiscriminado da utilização do tempo cotidiano.

Entre as últimas perguntas discorre-se como a educação física pode contribuir para diminuir os índices de sedentarismo no ensino médio. Assim os professores 1, 2, 3 e 4 comentaram que isso pode acontecer através de projetos em períodos distintos com aulas

práticas e conversa sobre a importância dos exercícios físicos no combate ao sedentarismo, além de organização de aulas que envolvessem os recursos tecnológicos, mostrando os benefícios que tal disponibilização do nosso meio possa contribuir ao nosso dia a dia. De com Junior et al (2017), a mudança da adolescência para a vida adulta é colocada pelo declínio notável na prática atividades ou exercício físico.

A inatividade física e comportamento sedentário nas escolas de ensino médio e preocupantes por diversos fatores que corroboram no mau funcionamento do corpo. Com isso, professor deve observar as aulas com intuito de estabelecer estratégias, estimular atividades afetivas de combate ao sedentarismo e a inatividade física na adolescência. Dessa maneira, incentivar os jovens numa atividade física e contribuindo em sua vida adulta. Fundamentando assim uma docência crítica de como utilizar os meios tecnológicos, de maneira segura, com movimentação corporal, mantendo uma harmonia entre a tecnologia e atividade física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A modernidade traz a sociedade grandes contribuições na melhoria do funcionamento do dia a dia dos indivíduos com o avanço dos recursos tecnológicos. Contudo, esse avanço extraordinário aumenta consideravelmente a inatividade física e o hábito sedentário da população em todas as faixas etárias. Entretanto, esse índice tem a grande influencia aos estudantes perante os adolescentes em transição a vida adulta.

Os alunos do ensino médio na presença da análise expõem altos índices sobre a influencia dos recursos tecnológicos, dificultando o andamento durante as aulas de educação física, podendo ser analisado como preocupante a saúde do mesmo. Os alunos tendem a ter um declínio notório sobre as práticas de atividade ou exercício físico, influenciando negativamente a qualidade de vida. Fatores relacionados têm que se considerados para que sejam montadas estratégias eficazes no enfraquecimento do alto índice de sedentarismo e da inatividade física dos adolescentes e das futuras gerações.

Pelo exposto, a escola é elemento de suma importância para os adolescentes, pois através estímulos os alunos têm a capacidade de aprimorar suas habilidades sendo ela uma unidade de formação. A falta de atividade física vem de fato prejudicando a saúde de indivíduos, o desconhecimento sobre o sedentarismo leva o mesmo a preferir o conforto de utensílios fáceis de manuseio com pouco gasto energético sobre a movimentação do corpo. Dessa maneira, o sedentarismo passa a viver nas pessoas mais que os seus próprios movimentos. Em consequência com o avanço da tecnologia os adolescentes levam a ter um uso exacerbado de aparelhos eletrônicos e movimentos limitados. Levando a doenças silenciosas como as psicológicas, metabólicas e corporais.

Progressivamente, a tecnologia tem mais influência sobre os alunos de ensino médio, ocupando grande espaço de tempo diário. Entretanto, deverá ser demonstrado pelo profissional de educação física aos alunos que, o movimento é sem dúvida uma necessidade do ser humano tendo como proposito de ensinar através de aulas recreativas com intuito de motiva e explicar como o sedentarismo e a inatividade física podem ser prejudiciais aos hábitos saudáveis e a qualidade de vida.

Dessa maneira, todo processo acadêmico deve quebrar paradigmas sobre as aulas de educação física, argumentando que essas não sejam apenas para divertimento, distração ou passa tempo. A educação física tem como propósito ensinar ao aluno sobre seu o corpo e mente por meio de atividades corporais, com busca em uma cultura ativa sobre a movimentação corporal, sendo um compartilhamento de experiências a atual e as futuras gerações a uma vida saudável. A educação sobre o perigo iminente do sedentarismo a saúde, deve ser colocada a todas as classes curriculares, com ênfase no cuidado para que os alunos participem mais das aulas de educação física, levando a alunos orientados sobre os diversos

aspectos a hábitos saudáveis cotidianos, desenvolvendo cuidados a qual deve ser tomado com seu corpo e mente.

Assim, vemos que apesar do acréscimo do sedentarismo com ênfase dos recursos tecnológicos no ensino médio, a educação dos alunos deve levar em consideração ao aumento de aulas orientas pelos profissionais de educação física, buscando estímulos, estratégias e métodos. Dessa maneira, é possível construir uma consciência crítica sobre a importância de hábitos saudáveis na melhoria da qualidade de vida, a curto e médio prazo dos estudantes de ensino médio, e a longo prazo da população em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AQUIAR, F.P.M. **Educação Física, Mídia e Obesidade Infanto-Juvenil**. São Paulo: AGBOOK, 2016, 140 p.

AWAD, H. **Educação Física Escolar: Múltiplos Caminhos**. – 1ª ed. – Jundiaí, São Paulo: Fontoura, 2010

BATISTA, M. L. S.; QUINTÃO, P. L.; LIMA, S. M. B.; **Um estudo sobre a Influência dos Jogos Eletrônicos sobre os Usuários**. Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery, n. 4. Jan/Jun. 2008. Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/MTM4.pdf>. Acesso em 26 de maio de 2019.

BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física e esporte**. 3º ed. Barueri, São Paulo. Manole, 2011.

CORREIA, C. S. A. **Contribuições da educação física para a prevenção do sedentarismo e sobrepeso**. 2013. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_uepg_edfis_artigo_carmem_silvia_alves.pdf. Acesso em 01 de maio de 2019.

COSTA, M. C. **Unidade didática a dança como ferramenta pedagógica na educação especial**. 2014. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uenp_edfis_pdp_marinilda_conceicao_costa.pdf. Acesso em 26 de maio de 2019.

COSTA, P. R. A. **Jogos eletrônicos ativos, uma nova proposta no combate ao sedentarismo**. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/12227/1/PRAC21122017.pdf>. Acesso em 06 de setembro de 2019.

COSTA, T. C. S. **Educação democrática: uma experiência etnográfica em escolas que educam crianças livres**. 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/196956>. Acesso em: 25 maio. 2019.

DARIDO, S. C. **Educação física e temas transversais na escola**. Campinas – SP: Papyrus, 2012.

DARIDO, S. C; JÚNIOR, O. M. S. **Para ensinar educação Física: Possibilidades de intervenção na escola**. 7º ed. Campinas, SP: Papyrus, 2013.

FERREIRA, G. M. S; ROSADO, L. A. S; CARVALHO, J. S. **Educação e Tecnologia Education and Technology: abordagens críticas critical approaches**. 2017. Disponível em: <https://osf.io/preprints/socarxiv/6hr5b/>. . Acesso em 09 de maio de 2019.

GUERRA, P. H; JÚNIOR, J. C. F; FLORINDO, A. A. **Comportamentos sedentários em crianças e adolescentes brasileiros: Revisão sistemática**. Ver Saude Publica, 2016. . Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rsp/v50/pt_0034-8910-rsp-S1518-87872016050006307. Acesso em: 31 mar. 2019.

JUNIOR, F. G. S. et al. **Sedentarismo e inatividade física em adolescentes com Faixa etária de escolares do ensino médio e reflexões Para educação física escolar**. 2017. Disponível em: <https://revista.uniabeu.edu.br/index.php/SFM/article/view/2993/2036>. Acesso em 06 de setembro de 2019.

KENSKI, V. M. **Educação e Tecnologias: O novo ritmo da informação**. 8º ed. Campinas, São Paulo: Papirus, 2012.

KIYA, M. C. S. **O uso de Jogos e de atividades lúdicas como recurso pedagógico facilitador da aprendizagem**. 2014. Disponível em: http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uepg_ped_pdp_marcia_cristina_da_silveira_kiya.pdf. Acesso em 26 de maio de 2019.

LOPES, A. A. S. **Educação Física Escolar**. O que, quando e como ensinar. São Paulo: Phorte, 2012.

MATIAS, P. J. **Manual de metodologia da pesquisa científica**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2012.

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 maio. 2019.

OLIVEIRA, M. P. M. T. et al. **Uso de internet e de jogos eletrônicos entre adolescentes em situação de vulnerabilidade social**. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000300013. Acesso em 08 de maio de 2019.

PESSOA, G. M. **A tecnologia como causa do sedentarismo e a relação da biologia: reflexão docente**. 2014. Disponível em: http://www.famep.com.br/repositorio/2016.2/monografias/biologia/a_tecnologia_como_causa_do_sedentarismo_e_a_relacao_d_biologia.pdf. Acesso em 09 de maio de 2019.

RODRIGUES, M. **Manual teórico-prático de educação física infantil**. 9º ed. rev. Atual. e ampl. São Paulo. Ícone, 2011.

SAMPIERI, R. H, COLLADO, C. F, LUCIO, M. P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5 ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

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 maio de 2019.

SHIMAZAKI, V. K; PINTO, M. M. M. **A influência das redes sociais na rotina dos seres humanos**. 2011. Disponível em:

<http://fatecsaocaetano.edu.br/fascitech/index.php/fascitech/article/view/57/56>. Acesso em 23 de maio de 2019.

TAHARA A. K; DARIDO, S. C. **Tecnologias da informação e comunicação (TIC) e a educação física nas escolas**. 2016. Disponível:

<http://www.periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4525/3103>. . Acesso em 04 de maio de 2019.

VIEIRA, A. A.U. **Atividade Física: qualidade de vida e promoção da saúde**. São Paulo: Editora Atheneu, 2014.