**A influência da tecnologia para o sedentarismo de**

**estudantes do Ensino Fundamental.**

 William Horst Adam

1. **Introdução**

De acordo com FARIAS JÚNIOR (2011, p. 279) O comportamento sedentário é um termo utilizado para caracterizar um conjunto de atividades, realizado na posição sentada, que apresentam um gasto energético próximo aos valores de repouso/basal. Sendo assim, o comportamento sedentário é um construto diferente da atividade física, com ‘’determinantes’’ especifico e implicações distinta para a saúde. Existe uma grande ampliação no número de crianças que estão ficando mais sedentárias, deixando-as com um grau de obesidade. Neste estudo de Machado (2011), ele afirma que na última década houve um acréscimo de 20% no caso de obesidade em crianças.

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

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

**2 - Fundamentação Teórica**

**2.1- Fatores que contribuem para o aumento do sedentarismo de crianças e adolescentes.**

De acordo com uma abordagem evolucionista, o estilo de vida do homem na pré-história necessitava de grande esforço para realização das atividades diárias. A caça, a luta e a fuga eram necessárias para alimentação e sobrevivência dos nossos antepassados. Aqueles que tinham mais força, resistência e outras habilidades, aumentavam suas chances de sobrevivência e, em um período de estiagem, conseguiam armazenar maiores estoques de substratos energéticos como carboidratos e gorduras (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Brincadeiras como correr, saltar, pique-pega, esconde-esconde dentre outras, são cada vez mais difíceis de serem vistas no cotidiano de crianças. Com a expansão da tecnologia, aparelhos eletrônicos como: DVD, computadores, televisão, celulares e tablets, tornaram as crianças mais inativas e propícias ao sedentarismo. Este fenômeno influência diretamente a maturação cognitiva, afetiva, social e motora das crianças (PAIVA; COSTA, 2015).

Segundo Santos, Silva e Silva (2013), o avanço da tecnologia, a expansão das cidades e o aumento do número de condomínios prediais, limitaram as áreas destinadas ao lazer e à prática esportiva, e, as crianças perderam o espaço para brincar. Esses fatores contribuíram para o aumento do sedentarismo, diminuindo as opções de brincadeiras, a autonomia das crianças, prejudicando o desenvolvimento motor e das capacidades físicas: resistência, agilidade, velocidade, força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade.

Diante deste contexto em que a sociedade se encontra, os grandes prejudicados são as crianças e adolescentes em idade escolar, que estão se tornando cada dia mais sedentários. Em vez de saírem para brincar nos parques, nas ruas ou nas quadras, eles passam o dia em frente à TV, computadores e celulares, desfrutando desse conforto que a tecnologia proporciona. Associada a este estilo de vida, grande parte das crianças e adolescentes não se alimentam corretamente, o que pode provocar obesidade e outras doenças crônicas (RYCERZ, 2014).

**2.2 - Riscos que a tecnologia pode oferecer para a saúde de estudantes do ensino fundamental.**

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), a Educação Física Escolar, tem como um dos objetivos, a adoção de hábitos saudáveis como: alimentação correta, atividades corporais, melhoria e manutenção da saúde. Os conteúdos são divididos em três blocos:

1. Esportes, jogos, lutas e ginásticas;

2. Atividades rítmicas e expressivas;

3. Conhecimentos sobre o corpo;

Esses objetivos devem ser desenvolvidos em conjunto durante os nove anos do Ensino Fundamental. Nesse processo, o professor é responsável por despertar o interesse nos alunos, orientando-os sempre a praticarem atividades físicas e consequentemente, terem saúde e qualidade de vida.

Diante dos hábitos sedentários apresentados atualmente, a Educação Física Escolar mostra-se fundamental para a prevenção desse quadro alarmante de inatividade, que vem crescendo e tornando-se um grande vilão na saúde pública. Para Carmo et al (2013), o sedentarismo é considerado o principal fator de risco para o desencadeamento das doenças crônico-degenerativas, elevando os custos da saúde pública a níveis inconcebíveis.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), as doenças crônicas não transmissíveis são as principais causas de mortalidade e incapacidade do mundo. Doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias têm aumentado, com previsão de que em 2020 cerca de 80% das mortes ocorrerão devido a essas doenças.

Uma das doenças com maior incidência é a obesidade, causada pelo armazenamento excessivo de gordura, trazendo consequências graves à saúde. A causa fundamental do excesso de peso é o desequilíbrio entre o consumo calórico e o gasto energético, decorrente de rápidas transições nutricionais e urbanização crescente. Este fator de risco tem aumentado de forma gradativa em todas as faixas etárias, da infância a fase adulta e, está associada a várias doenças crônicas degenerativas (Barreto; et al, 2013)

O indivíduo sedentário não pode ser considerado saudável. Sendo assim, a prática de atividade física é essencial à saúde das pessoas, por ser uma opção barata e segura, se orientada por um profissional de Educação Física (GUALANO; TINUCCI, 2011).

De acordo com Paiva e Costa (2015), o fato das crianças substituírem as brincadeiras como: pega-pega, esconde-esconde, jogar bola - atividades que envolvem movimento físico - por jogos eletrônicos como: computadores, vídeo games, entre outros, podem comprometer a saúde física e psicológica da criança, provocando o isolamento social da mesma. Cada vez mais as crianças são 13 acometidas pelo fenômeno da obesidade, em função do sedentarismo estimulado pelos dispositivos eletrônicos.

**2.3 A importância da Educação Física Escolar para a promoção da qualidade de vida.**

A Educação Física Escolar é fundamental na promoção da qualidade de vida, na transmissão dos conhecimentos que possibilitem a criação de hábitos saudáveis. Através de aulas bem elaboradas voltadas para o aprendizado sobre qualidade de vida, a Educação Física Escolar pode proporcionar vivências únicas na vida da criança, estimulando-as a uma vida adulta ativa e saudável (SOUZA; BIER, 2008).

Para Benedito et al (2015), nas aulas de Educação Física os alunos tem a oportunidade de exercitar-se de forma planejada, o que para muitos já é uma vantagem, devido à falta de oportunidade. Esses exercícios devem ser destinados a todos, sem exceções, explorando as várias possibilidades que a Educação Física Escolar disponibiliza. Ao adotar atividades diferenciadas, o professor está contribuindo e trazendo de volta, uns dos maiores benefícios que a Educação Física pode agregar aos alunos, “o brincar por brincar”, de forma que, como já citado, as crianças não brincam mais nos quintais de casa ou nas ruas, o que contribui para o aumento do sedentarismo.

Deve-se então, mostrar aos alunos, a importância da prática regular de atividade física e seus benefícios, para que ele pratique por prazer e não por obrigação, consequentemente formando cidadãos críticos e conscientes, preparando-os para utilizarem esses conhecimentos dentro e fora da escola (DARIDO; 2004). Contudo, as aulas de Educação Física devem assegurar aos estudantes a vivência de exercícios físicos com certa frequência, possibilitando-os ao desenvolvimento de posturas e hábitos voltados à sua prática no presente e no futuro (GUEDES; GUEDES, 2001).

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. Sendo assim, a educação física escolar (EFE) é a mediadora destes benefícios à saúde, facilitando o desenvolvimento e aperfeiçoamento motor, cognitivo e sócio afetivo, tem também como meio de nutrir as crianças com atividades físicas alimentando-as de saberes quanto à necessidade de vida ativa e que a tecnologia seja utilizada em menor escala.

**3 - Metodologia**

Foi realizado um estudo de revisão bibliográfica, para a busca dos conteúdos do estudo realizado.

A questão norteadora desse trabalho encontra-se voltada para a seguinte problemática: Qual a influência da tecnologia no processo de desenvolvimento de crianças na fase escolar e como está contribuindo para o aumento do sedentarismo no ensino fundamental?

**4 - Considerações finais**

A partir da revisão de literatura concluiu-se que, o sedentarismo pode ser atribuído ao atual estilo de vida das crianças como: muito tempo utilizando aparelhos eletrônicos, falta de atividade física e maior oferta e consumo de produtos de alto valor energético. O avanço da tecnologia trouxe mudanças para o cotidiano das crianças.

O fato das crianças substituírem brincadeiras tradicionais, isto é, atividades nas quais envolvem movimento físico por jogos eletrônicos, pode comprometer a saúde física e psicológica, deixando de desenvolver as capacidades físicas e provocando isolamento social da mesma.

Sendo assim, a inserção de atividade física é essencial à saúde das crianças, por considerar-se um meio de prevenção às doenças crônicas e promoção de melhor qualidade de vida.

Conclui-se que, a Educação Física Escolar tem grande influência para a promoção de saúde, bem estar e qualidade de vida dos estudantes do Ensino Fundamental, possibilitadas por aulas bem planejadas e criativas. Diante dessas observações, sugerem-se outros estudos que analisem a prática pedagógica dos professores de Educação Física atuantes no Ensino Fundamental. Desse modo, poderá avaliar-se a metodologia utilizada por estes, no que tange a apropriação dos conhecimentos necessários à obtenção da melhor qualidade de vida de seus alunos. Assim, a Educação Física contribuirá na promoção da saúde física e social do educando, tal qual se indica a concepção de ensino da Saúde Renovada.

**5 - REFERÊNCIAS**

BENEDITO, L. S. et al. Educação física escolar: no combate a obesidade infantil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo. v.28. n.3. 2013.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola:** questões e reflexões. Rio de Janeiro: Guanabara. Koogan, 2003.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**. v. 18, n. 1, p. 61-80, 2004.

DINIZ, C. R; SILVA, I. B. **Leitura: análise e interpretação. Livro Disciplina de Metodologia Científica**. Universidade Federal do Rio Grande Do Norte.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. **Revista Paulista de Educação Física.** São Paulo. v. 15, n. 1, p. 33-44, jan./jun. 2001.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. P. Características dos programas de Educação Física Escolar. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo. v. 11, n. 1, p. 49-62, jan./jun. 1997.

RYCERZ, L. Atividade física e saúde na educação física escolar. **Revista digital Efdeportes.** Buenos Aires.v.19, n.197, out. 2014. Disponível em: [http://www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/)

SANTOS, L. S; SILVA, G. C; SILVA, E. R. Desenvolvimento infantil e a influência da tecnologia. **Revista digital Efdeportes**. Buenos Aires. v.18, n.186, nov. 2013. Disponível em: [http://www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/)

SOUZA JUNIOR, S. L. P; BIER, A. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. Revista digital Efdeportes. Buenos Aires. v.13, n. 119. Abr. 2008. Disponível em: [http://www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/)

PAIVA, N. M. N; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? **Portal dos psicólogos**. ISSN 1646-6977. Jan.2015. Disponível em: [http://www.psicologia.pt](http://www.psicologia.pt/)

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