

IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE ATIVIDADE FÍSICA E O SEDENTARISMO

Erick Fabiano Dantas Pimentel¹
Raphael Cloux²

RESUMO: O sedentarismo é considerado um dos principais fatores para o desenvolvimento de uma série de doenças como: problemas cardiovasculares, respiratórios, musculoesqueléticos, obesidade, hipertensão, diabetes sendo essas patologias citadas, responsáveis por um grande número de mortes não só no Brasil mas em todo mundo. Estes dados são crescentes em nosso país, desde as décadas passadas e vem aumentando significativamente nos tempos atuais por conta da modernidade e também com o acesso às novas tecnologias que acabam gerando conforto em toda a população e diminuindo cada vez mais o gasto calórico que geram problemas físicos, psicológicos e sociais. Neste mesmo contexto podemos observar claramente a postura de nossos alunos nos espaços escolares quando são confrontados e submetidos às atividades físicas e que na maioria das vezes preferem ficar em uma condição de repouso por não gostar das práticas corporais. Este comportamento também é estendido fora dos muros escolares quando passam muito tempo em suas casas sem nenhuma rotina voltada para práticas físicas e esportivas. Praticar atividades físicas podem ter um grande impacto para os nossos alunos, desde a melhora da auto estima, melhora a imagem corporal, combate problemas psicológicos como: Depressão, ansiedade, síndrome do pânico, melhora as relações sociais, combate e previne diversas doenças geradas pelo sedentarismo. Deste modo é de extrema importância que o professor oriente aos escolares escolherem as atividades que mais tem afinidade, para que tenham prazer em executá-las. Seguindo este caminho, eles irão poder desempenhar estas atividades com maior entusiasmo diminuindo as chances de abandonarem estas práticas corporais.

1

Palavras-chave: Sedentarismo. Atividade física. Educação Física escolar.

ABSTRACT: Sedentary lifestyle is considered one of the main factors for the development of a series of diseases such as: cardiovascular, respiratory, musculoskeletal problems, obesity, hypertension, diabetes, these pathologies being cited, responsible for a large number of deaths not only in Brazil but worldwide . This data is growing in our country since the past decades and has been increasing significantly in the current times due to modernity and also with access to new technologies that end up generating comfort in the entire population and decreasing more and more the caloric expenditure that generate problems physical, psychological and social. In this same context, we can clearly observe the attitude of our students in school spaces when they are confronted and subjected to physical activities and who most of the time prefer to stay in a resting condition because they do not like body practices. This behavior is also extended outside school walls when they spend a lot of time in their homes without any routine focused on physical and sports practices. Practicing physical activities can have a great impact for our students, since the improvement of self-esteem, improves body image, combats psychological problems such as: Depression anxiety, panic syndrome, improves social relationships, combats and prevents various diseases caused by sedentary lifestyle . Thus, it is extremely important that the teacher guides the students to choose the activities that have the most affinity, so that they have pleasure in performing them. Following this path, they will be able to perform these activities with greater enthusiasm, decreasing the chances of abandoning these bodily practices.

Keywords: Sedentary lifestyle. Physical activity. Scholar Physical Education.

¹Mestrado, Local de atuação: Escola Municipal Zélia de Brito Moreira Ramiro.

²Orientador: PhD Dr.

INTRODUÇÃO

O comportamento do ser humano vem se transformando ao longo de décadas. Desde a Revolução Industrial percebemos que a população mundial vem passando por transições que são impulsionadas pela meio e pelas as ofertas de cada local. O sedentarismo é considerado um problema de saúde pública que afeta todo o mundo e que atinge milhões de pessoas que adotam esse estilo de vida e podendo gerar uma série de efeitos nocivos à saúde. Esta condição de vida é umas das principais causas para os surgimentos de outras patologias desenvolvendo outros fatores de risco. A atividade física é uma das principias ferramentas de combate ao sedentarismo. Ao contrário do sedentarismo, manter um estilo de vida saudável e praticando atividades físicas corporais, associada a uma alimentação saudável é uma das formas mais eficientes de combater o sedentarismo, proporcionando aos indivíduos a possibilidade de prevenção, tratamento e controle de diversas enfermidades provocadas pela inatividade física. Estes temas são de grande relevância no contexto atual e oportuno de serem discutidos e refletidos nos ambientes escolares, levando em consideração o comportamento sedentário por parte de alguns alunos. A disciplina de Educação Física tem como obrigação tratar deste temas que é de interesse de todos. No quadro atual do mundo temos a possibilidade de transversalizar conteúdos que trabalham os aspectos físicos, sociais, comportamentais e psicológicos. Por meio

2

SEDENTARISMO

Em um estudo realizado durante 15 anos (2001-2016), pela Organização Mundial da Saúde (OMS), revelou que quase a metade da população do Brasil é sedentária. De acordo com as informações coletadas neste período, mostrou que 47% da população adulta no Brasil não pratica atividades físicas suficientes, ou seja, não cumpre as recomendação padrão da OMS, de prática ao menos duas horas e meia de esforço moderado por semana ou 75 minutos de atividade intensa. Tanto entre homens, (40,4%) como em mulheres (50,3), o Brasil está entre o mais sedentário do mundo, à frente dos Estados Unidos (40%). O sedentarismo é considerado um problema de saúde pública. De acordo com Organização Mundial de Saúde (OMS), em um relatório publicado elaborado 2016, mais de um quarto (1,4 bilhão) da população mundial de adultos são considerados inativos fisicamente. No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de

Geografia e Estatística apontam 80,8% de adultos sedentários* Mello et al,¹⁴ em um levantamento na cidade de São Paulo, encontraram uma prevalência de sedentarismo de 68,7% em adultos. Segundo o Relatório sobre a Saúde no Mundo (2002), a atividade física declina com a idade, a partir da adolescência e, no mundo todo, atividade e educação física estão em declínio nas escolas, principalmente entre as meninas e mulheres. Malina (2002) realizou um estudo e constatou que a participação em atividades físicas declina consideravelmente com o crescimento, especialmente da adolescência para o adulto jovem. Sendo assim, o estilo de vida adulto é fixado em parte já na infância, ou seja, crianças com comportamentos sedentários serão possivelmente sedentários na idade adulta.

ATIVIDADE FÍSICA

Erlichmanet et al (2002) afirmam que a prática de atividade física regular diminui o risco de aterosclerose e suas consequências (angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral), ajuda no controle da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes, da osteoporose, das dislipidemias e diminui o risco de afecções osteomusculares e de alguns tipos de câncer (côlo e de mama), além de auxiliar no controle da ansiedade, da depressão, da doença pulmonar obstrutiva crônica, da asma e ajudar na melhoria do bem-estar e socialização do cidadão. A atividade física pode ser definida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético. A atividade física contribui consideravelmente para a economia dos gastos em saúde pública, pois auxilia na prevenção e no tratamento direto para saúde dos efeitos deletérios decorrentes do sedentarismo. Em algumas regiões do Brasil a prevalência de sedentarismo em adultos é em torno de 70%. Poucos estudos ainda são encontrados sobre o nível de atividade física em crianças e adolescentes na literatura brasileira (JOVENESI et al., 2004). Uma pesquisa realizada na cidade do Rio de Janeiro observou que apenas 20% dos adolescentes realizavam atividade física com regularidade. A prática regular de atividade física em que ocorre o aumento do gasto energético, tem um impacto positivo na prevenção de doenças cardiovasculares (DCV), redução da pressão arterial e elevação da lipoproteína de alta densidade (HDL) (REGO et al., 2006). Segundo Mello e Tufik (2004), sabe-se que adolescentes fisicamente ativos e em boa forma física possuem benefícios quanto à eficiência e quanto à qualidade do sono, enquanto adolescentes inativos queixam-se de sono ruim, de baixa eficiência e consequentemente sentem-se mais estressados. O exercício físico provoca o aquecimento corporal, diminui a latência do sono, ou seja, facilita o início do sono.

Segundo Alves, (2005) a conscientização deve ser iniciada nas aulas de Educação Física Escolar, até por que, pode ser que estas aulas, seja a única possibilidade de parte da nossa população, em ter acesso a práticas regulares de atividades físicas. As atividades físicas vivenciadas na infância e na adolescência se caracterizam como importantes colaboradores no desenvolvimento de atitudes e hábitos que podem auxiliar na escolha de um estilo de vida ativo fisicamente na idade adulta. A importância desta pesquisa é justamente mostrar para os alunos o significado do sedentarismo e da atividade física, explicando as principais diferenças entre elas e principalmente demonstrar os aspectos positivos da atividade física e em contra partida revelar os malefícios gerados pela condição sedentária na população de forma geral e em especial aos alunos.

MÉTODOS

Esta pesquisa foi realizada tendo como objetivo uma revisão bibliográfica, consultando sites, artigos científicos com escritores voltados para o tema como atividade física, sedentarismo, educação física escolar, promoção à saúde. Foram retiradas também citações bibliográficas de autores que publicaram artigos em revistas científicas onde opinavam sobre esta mesma temática demonstrando a importância da disciplina de Educação Física e a atuação do professor no sentido de ser um mediador entre os alunos, podendo influenciar os educando sobre as práticas corporais dentro e fora da escola, utilizando de diversos instrumentos metodológicos com objetivo de contribuir para a manutenção da saúde dos escolares. Foi coletado material que tratavam sobre este conteúdo em análise. Ainda existe um número limitado de trabalhos voltados para essa área a qual foi proposta o estudo.

4

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para tentar responder estas questões, foram pesquisados diversos estudos que tivessem semelhança com o tema proposto e com o objetivo de entender as linha de pensamento dos autores sobre esta pesquisa, com o intuito de nos nortear a respeito desta temática. Este estudo foi desenvolvido através de um trabalho, coletando diversas literaturas e autores com o objetivo de observar os pensamentos deste tema que está em análise. De forma unânime, as leituras que foram feitas em sites e artigos com diversas citações nos mostraram os diversos benefícios das atividades físicas sobre o sedentarismo, podendo ser discutida e trabalhada nas aulas de educação física e pelo professor da área como um mediador e influenciador dos estudantes,

trazendo propostas metodológicas que despertem o interesse por parte dos sujeitos a transformarem o seu estilo de vida.

CONCLUSÃO

Através deste estudo pode verificar o sedentarismo como um problema de saúde pública, sendo responsável por o desenvolvimento de outras patologias como: Obesidade, diabetes, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, problemas músculoesqueléticos, doenças psicológicas como: Ansiedade, depressão, síndrome do pânico e outras. A atividade física mostrou-se como uma das principais estratégias e ferramentas no combate do sedentarismo, podendo prevenir diversas doenças, promovendo o bem estar físico e psicológico. Este trabalho também pode nos revelar como o professor de educação física pode utilizar nas aulas diversos recursos para estimular os educando a optarem por práticas saudáveis sempre focando na saúde e qualidade de vida. É necessários também políticas públicas voltadas para a educação, com ambiente apropriado, escola bem equipada, professores capacitados para que dêem condições aos alunos de desenvolverem suas competências.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, João Guilherme Bezerra, 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.
- ERLICHMAN, J.; KERBEY, A. L.; JAMES, W. P. T. Physical Activity and its impact on health outcomes. Prevention of unhealthy weight gain and obesity by physical activity: an analysis of the evidence. Obesity Reviews, v.3, p. 273-287, 2002.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Esforços físicos nos programas de educação física escolar. Revista de Educação Física, v. 15, p. 33-44, 2001.
- HALLAL, P. C. A Educação Física escolar na cidade de Pelotas, RS: contexto das aulas e conteúdos. Revista Educação Física/UEM, v. 23, n. 1, p. 69-78, 2012.
- JENOVESI, J.F. et al. *Evolução no nível de atividade física de escolares observados pelo período de 1 ano*. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, v. 12, n. 1, p. 19 - 24, jan./mar. 2004.
- MEDINA, J. P. S. A Educação Física cuida do corpo... e “mente”: bases para a renovação e transformação da educação física. Campinas: Papirus. 1987
- MELLO M. T, TUFIK S. Atividade física, exercício físico e aspectos psicobiológicos. Editora Guanabara. p. 51-57, 2004.

REGO, A L.V.; CHIARA, V.L. *Nutrição e excesso de massa corporal: fatores de risco cardiovascular em adolescentes*. Revista de Nutrição. Campinas, vol. 19, n. 6, 2006.