

INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS DE 10 A 12 ANOS

Matheus Augusto da Silva ¹; Lucas Silva Barreto ²; Prof^o. Ma. Isabela Lemos de Lima Cascão³.

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: matheus.as9697@gmail.com¹

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: lukkinhasccp@gmail.com²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; isabelacascão@umc.br³

Área de conhecimento: Ciências da saúde

Palavras- Chave: Tecnologia; Nível de Atividade Física; Sedentarismo; Crianças; Obesidade.

INTRODUÇÃO

Desde o século XX os avanços tecnológicos começaram a ser introduzidos na sociedade através dos aparelhos eletrônicos, sendo estes, meios de comunicação, diversão, informação e entretenimento como a televisão, os computadores, videogames, internet. A utilização demasiada das inovações tecnológicas pela sociedade atual, influencia no comportamento das crianças, fazendo com que atividades físicas (AF) como caminhadas, corridas, brincadeiras na rua, andar de bicicleta, sejam substituídas por aparelhos eletrônicos que não exigem movimento corporal. Atualmente observamos uma mudança no estilo de vida das crianças, acarretando na diminuição dos níveis de atividade físicas (NAF) e conseqüentemente aumento de doenças crônicas não transmissíveis (DANTE, 2009). Em meio a diversos questionamentos, notamos a educação física escolar (EFE) como administradora e mediadora destes benefícios a saúde, facilitando o desenvolvimento e o aperfeiçoamento motor, cognitivo e sócio afetivo. Enxergamos a EFE como meio para nutrir as crianças com atividades físicas, alimentando-as de saberes quanto a necessidade de vida ativa e para que a tecnologia seja utilizada em menor escala.

OBJETIVO

Verificar a influência da tecnologia nos níveis de atividade física, em crianças de 10 a 12 anos de escolas públicas e privadas na região de Mogi das Cruzes, averiguar a interferência dos aparelhos eletrônicos em relação às AF, e analisar se os alunos praticam AF.

METODOLOGIA

Foram participantes da pesquisa, alunos de instituições públicas e privadas de ensino, da cidade de Mogi das Cruzes. Os alunos em questão tinham entre 10 e 12 anos de idade, estando no 5º ano, 6º ou 7º ano escolar, conforme a idade do aluno.

O questionário base que foi utilizado para averiguar e investigar os alunos das escolas é o PAQ-C traduzido por Silva e Malina (2000), que foi complementado com perguntas sobre utilização de tecnologia (*videogame*, computador, *tablet*, celular) desenvolvidas pelos autores da pesquisa. Para iniciar a pesquisa, foram solicitadas autorizações de participação às escolas e aos responsáveis dos alunos, através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Termo de Assentimento. Posteriormente foram

aplicados os questionários para obtenção de dados quantitativos e qualitativos que foram analisados estatisticamente por incidência percentual, avaliados e representados mediante tabelas e gráficos que facilitaram a compreensão dos mesmos. O resultado foi aferido conforme as respostas preenchidas pelos alunos, sendo que cada item do questionário tinha a pontuação em uma escala de cinco pontos, onde cada questão tem valor de 1 (não praticou atividade) a 5 (praticou todos os dias da semana) e o escore final é a média das questões. Ao final, o escore obtido estabelece um intervalo de muito sedentário a muito ativo (de 1 a 5): 1 - muito sedentário; 2 - sedentário; 3 - moderadamente ativo; 4 - ativo; e 5 - muito ativo. Sendo assim, a partir do escore a classificação dos indivíduos como ativos ou sedentários, onde ativos são aqueles que têm escore ≥ 3 enquanto sedentários são os indivíduos com escores < 3 (SILVA; MALINA, 2000). Para a questão número 1, que era uma lista de atividades, a pontuação em uma escala, onde ocorreu a divisão do total de pontos na questão pelo número de atividades na lista, incluindo-se também as atividades que tinham sido acrescentadas na seção outras (SIQUEIRA, 2007).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para análise as tabelas foram manipuladas separando os indivíduos por idade e se estudam em escolas pública (EPU) ou privada (EPA). No total, contabilizou-se 80 participantes legais da pesquisa, já que durante a coleta de dados muitos alunos não entregaram os termos necessários para participação.

Tabela 1: Estilo de vida dos alunos quanto à prática de AF.

Escolas	IDADE DOS ALUNOS											
	10				11				12			
	Pública		Privada		Pública		Privada		Pública		Privada	
Classificação	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Muito sedentário	0	0	2	25	4	29	8	50	3	43	6	55
Sedentário	1	33	6	75	5	36	5	31	4	57	3	27
Moderadamente	1	33	0	0	3	21	3	19	0	0	0	0
Ativo	0	0	0	0	2	14	0	0	0	0	2	18
Muito ativo	1	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Totais	3	100	8	100	14	100	16	100	7	100	11	100

Na tabela 1 observamos os alunos de 10 anos EPU demonstram equilíbrio em relação aos de EPA, onde 75% destes são sedentários. Analisando os alunos de 11 anos, notamos que em EPU, mesmo com 36% de sedentários, os dados apontam um equilíbrio em relação às classificações, onde 14% são ativos e 21% moderadamente ativos comparado aos alunos de EPA, que não há alunos ativos nesta idade. Nas classificações em que há representação na EPA, temos que 19% destes são moderadamente ativos, 50% dos alunos são muito sedentários e 31% sedentários, onde por outro lado, em EPU, 36% se apresentam como sedentários e 29% muito sedentários. Quanto aos indivíduos de 12 anos verificamos que mais da metade dos alunos apresentam baixo NAF, sendo sedentários 57% em EPU, 27% em EPA, e muito sedentários, 43% em EPU, e 55% dos alunos em EPA. Verificamos que nesta idade, a EPU não apresenta alunos adeptos a prática de AF, e por outro lado na EPA apenas 18% são considerados ativos. Tenório et al. (2010) encontraram dados elevados, tanto em baixo NAF (< 300 minutos por semana/ 65,1%) quanto em comportamento sedentário (calculado pelo tempo diário de TV maior que 3 horas), 40,9% e 49,9% dos adolescentes, para dias da semana e final de semana, respectivamente. Existem diversos artigos relacionados a este tema entre os pesquisadores brasileiros, em estudo envolvendo adolescentes da região Sudeste do Brasil, Silva e Malina (2000) encontraram resultados

preocupantes, vindo que 94% das moças e aproximadamente 85% dos rapazes, segundo critérios do estudo, foram fichados como sedentários. Em outro estudo, realizado em Pelotas, foi ratificado que 58,2% crianças sedentárias, tendo entre 10 a 12 anos de idade (HALLAL et al, 2006). Alguns participantes da pesquisa, nos indicaram utilizar aparelhos eletrônicos 24 horas por dia. Tais respostas chamaram-nos a atenção, e estes que relataram fazer uso de tecnologia por 24 horas, apresentaram elevado nível de sedentarismo em todas as idades investigadas, sendo estes da EPU ou EPA. Somente na EPA, 20% dos alunos de 10 anos apresentaram ser ativos. Na EPU, não houve alunos com 12 anos de idade, que disseram passar 24 horas utilizando tecnologia. A tecnologia a cada dia vem levando crianças e adolescentes a uma vida com menos práticas de AF, o sedentarismo traz efeitos negativos a saúde populacional, podendo acarretar doenças para uma vida futura, como: hipertensão arterial, sobrepeso, sedentarismo, entre outros (SILVA, 2005). Foram coletados dados referentes à quantidade de horas semanais, que os indivíduos envolvidos na pesquisa passam utilizando aparelhos tecnológicos como celulares, tablets, notebook, televisão e entre outros. Os alunos de 10 anos de EPA passam 36% do tempo da semana utilizando da tecnologia. De acordo com os dados da tabela 1, esses alunos foram classificados como sedentários ou muito sedentários, ao contrário, dos da EPU que passam apenas 28,3% do tempo com a tecnologia, e foram classificados com um menor índice de sedentarismo. Alunos com idade de 11 anos, vemos que a EPU tem uma quantidade menor de horas semanais em relação à EPA, pois, são 36,9% contra 41,8%, onde EPU tem uma vantagem de obter 2 indivíduos que são ativos. Em relação aos alunos de 12 anos, a EPA tem um valor de 51,9% de tecnologia semanal, contra 33,6% da EPU. Esse valor da EPA é o maior valor entre as idades investigadas. Retornando a análise da Tabela 1, podemos apreender que conforme aumenta a faixa etária, maior é o índice de utilização da tecnologia. Segundo Victoria et al., (2011 apud BEZERRA, 2015) atualmente, para os adolescentes o tempo diante de telas eletrônicas tem sido a atividade de lazer mais frequente, aumentando na infância e declinando da metade para o final da adolescência (PATE et al., 2011).

CONCLUSÃO

Com a realização do presente estudo, constatamos que, atualmente a tecnologia vem influenciando a vida das crianças participantes da pesquisa. Junto a estas informações, através das referências utilizadas, percebemos que a influência não está somente nas crianças, mas também em adolescentes e adultos da população brasileira e que tal influência pode interferir no NAF, mas também na socialização presencial, nos hábitos de consumo e no comportamento cotidiano. Podemos observar com os resultados que a tecnologia está presente ao menos em metade do tempo da vida dos pesquisados, considerando a faixa etária destas crianças espera-se que as brincadeiras e movimentos corporais sejam também muito presente em suas vidas. Levando-se em conta que nesta faixa etária, estes indivíduos não têm poder de consumo autônomo, indicamos que o uso exagerado dos aparelhos eletrônicos é consentido pelos responsáveis dos menores. Esta utilização exagerada pode leva-los a uma vida sedentária, onde são apresentados baixos NAF diária. A tecnologia não pode ser vista somente de forma negativa, porque podemos utiliza-la para auxiliar-nos em atividades físicas, domésticas, acadêmicas e entre outras. Alguns exemplos de utilização adequada desta ferramenta são vistos em indivíduos que saem para caminhar, correr, e utilizam destes para auxiliar na prática regular de AF ou mesmo nos consoles de games que exigem movimento dos jogadores para que funcionem. Utilizar conscientemente recursos tecnológicos desde a infância é uma maneira de garantir que quando adultos, estes mantenham-se alerta quanto à sua conduta, porém tão importante quanto fazer o uso adequado de aparelhos eletrônicos é o incentivo desde cedo

das práticas corporais regulares, que alarmantemente não é tão frequente aos entrevistados. Nesse sentido, cabe-nos ressaltar o papel da educação física escolar, que é a disciplina que deveria promover e estimular a vida ativa para que, dentre outros fatores, estimule melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

DANTE, De Rose Jr. ; Alessandro H. Nicolai Ré et al **.Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar – 2. ed.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

HALLAL, Pedro Curi. Et al. **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade.** Rio de Janeiro, Cad. Saúde Pública,22(6): 1277-1287.Jun.2006. Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/4462.pdf>>. Acesso em: 07 maio. 2015.

SILVA, M.A.M; Rivera IR, Ferraz MRMT, Pinheiro AJT, Alves SWS, Moura AA, et al. **Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió.** Arq Bras Cardiol 2005; 84: 387-92. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2005000500007&lng=en. Acesso em: 02 Ago. 2016.

SILVA, R.C.R.; MALINA, R.M. **Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói,** Rio de Janeiro, Cad. Saúde Pública, 16(\$):1091-1097, out-dez .2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v16n4/3612>. Acesso em: 13 Maio. 2016.

TENÓRIO, Maria Cecília Marinho, et al. **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio.** Revista Brasileira de Epidemiologia, São Paulo, v.13 n. 1, p.104-17, Mar, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-790X2010000100010. Acesso em: 01 Ago. 2016.

BEZERRA, Jorge. **Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do estado de Pernambuco, Brasil: estudo comparativo de dois inquéritos.** /Jorge Bezerra; orientador Adair da Silva Lopes- Florianópolis, SC, 2015.

PATE, Russell R. et al. Sedentary behavior in youth. British Journal of Sports Medicine, Loughborough, v. 45, p. 906-913, Sep, 2011. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21836174>. Acesso em: 02 Ago. 2016.