

**FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA - FAMEP**  
**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**KATIELHE SERRA DE OLIVEIRA**

**SEDENTARISMO: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS**

**Chapadinho-MA**

**2017**

**KATIELHE SERRA DE OLIVEIRA**

**SEDENTARISMO: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS**

Monografia apresentada ao curso de  
Educação Física a Faculdade do Médio  
Parnaíba-FAMEP

Orientador: Luís Augusto Candeira Silva

**Chapadinha - MA**

**2017**

**KATIELHE SERRA DE OLIVEIRA**

**SEDENTARISMO: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS**

Monografia apresentada ao curso de Educação Física a Faculdade do  
Médio Parnaíba-FAMEP

Orientador (a)

Aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof<sup>ª</sup> Luís Augusto Candeira Silva

---

Examinador 1

---

Examinador 2

**Chapadinha-MA**

**2017**

À Deus por todas as conquistas

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus, pois mais essa conquista.

A nossa família por ser os primeiros a acreditar no nosso potencial, pois foram eles que nunca deixaram nós desistirmos dessa jornada.

Aos amigos que acompanharam todo esse processo.

“Somos mais do que professores de Educação Física. Somos quem, com nossas palavras podemos encantar, com os movimentos ensinar e o futuro transformar”.

Marcos Ribeiro

## RESUMO

O sedentarismo é uma temática a qual está em constante discussão, por esse motivo, analisar as causas e consequências do sedentarismo configurou-se como objetivo desta pesquisa. Buscou-se saber na escola campo de pesquisa Escola Augustinho Ribeiro de Aguiar, situada no bairro Novo Castelo no Município de Chapadinha – Maranhão.

Considerando que a prática de atividade física regular na adolescência promovera diversos benefícios para a saúde tanto a curto quanto em longo prazo. Além dos efeitos benéficos para a saúde, sabe que com hábitos saudáveis adquiridos ainda na infância/adolescência tem maior probabilidade de melhorar a qualidade de vida até a velhice.

**Palavras- chaves:** Sedentarismo –Causas –Consequências – Benefícios - Vida

## **ABSTRACT**

The sedentarism is a subject that is in constant discussion, for that reason, to analyze the causes and consequences of the sedentarism was configured as objective of this research. It was sought to know in the school field of research "Happy Child School", located in the municipality of Chapadinha, together with the interviewees, students and parents, based on authors related to the theme, what factors that propitiate the young person and adolescents lead a lifestyle less physically active. Considering that the practice of regular physical activity in adolescence has promoted several health benefits both in the short and long term. In addition to the beneficial effects on health, you know that with healthy habits acquired even in childhood / adolescence is more likely to remain in adult life.

**Key words::** Sedentarism - Causes – Consequences-Benefit- Life

## LISTA DE GRÁFICOS

	PÁGINA
Gráfico1- Deslocamento para escola.....	22
Gráfico2- Aulas de educação física.....	23
Gráfico3- Outras atividades físicas .....	24
Gráfico4-Empecilho para práticas de exercícios físicos .....	25
Gráfico5- Filhos sedentetários.....	27
Gráfico6-Incentivos a práticas de atividades físicas .....	28

## SUMÁRIO

	<b>PÁGINA</b>
<b>1- INTRODUÇÃO.....</b>	<b>11</b>
<b>2- REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
2.1 Sedentarismo .....	12
2.2 Consequências do sedentarismo .....	13
2.3 Doenças associadas ao sedentarismo .....	15
2.4 Benefícios da Atividade Física .....	18
<b>3- ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....</b>	<b>20</b>
3.1 Caracterização da pesquisa.....	20
3.2 Visão dos alunos no Ensino fundamental sobre sedentarismo .....	21
3.3 Concepções da família sobre sedentarismo .....	26
<b>4- CONCLUSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>5- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>31</b>
<b>6- ANEXO.....</b>	<b>34</b>

## 1- INTRODUÇÃO

O estudo visa analisar as causas que leva ao sedentarismo, assim também as consequências geradas por esse fator. Considerando ainda, a importância da educação física escolar como um grande fator para combater o sedentarismo nas crianças

Objetiva-se enumerar as vantagens para se ter uma boa qualidade de vida através da prática de exercícios físicos levando assim uma vida menos sedentária. A problemática que norteia essa pesquisa é: o que propicia o sedentarismo e suas consequências? E quais os benefícios de atividades físicas na vida do jovem e adolescentes?

Para tanto, buscou-se o referencial teórico em autores como: Barros (2000), Guarda (2010), Júnior (2000), Lima (2001), Nahas (2001) e Powers (2015), entre outros para se subsidiar essa pesquisa que se estabeleceu em uma análise quantitativa de cunho descritivo. Os instrumentos utilizados para a coleta de dados foram questionários aplicados aos alunos do Ensino Fundamental e os pais dos mesmos, posteriormente transpassadas para gráficos de porcentagem para a melhor compreensão das informações coletadas.

Este trabalho estrutura-se em quatro (4) capítulos essenciais para análise da pesquisa. O primeiro capítulo faz uma introdução dos aspectos fundamentais abordados no estudo. O segundo capítulo traz um embasamento teórico acerca da temática. O terceiro capítulo refere-se à caracterização da pesquisa seguida da análise das falas dos entrevistados. O quarto capítulo aborda as considerações finais realizando uma abordagem ampla sobre a pesquisa e destacando seus pontos principais.

## **2- REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Sedentarismo**

O sedentarismo definido com a falta ou a grande diminuição da atividade física é uma temática que vem ao longo dos anos sendo amplamente discutida na mídia brasileira, seja em jornais, revistas e/ou internet. Dados divulgados na mídia por pesquisadores definem a inatividade física quando o indivíduo não realiza uma quantidade mínima de movimento diário (pelo menos entre 25 e 35 minutos), que produza um gasto energético de 10% do que ocorre habitualmente para realizar as atividades cotidianas. Entre as atividades estão incluídas ações simples que o ser humano costuma realizar rotineiramente como jogos ao ar livre, trabalho doméstico, subir escadas, caminhar, utilizar a bicicleta como meio de esporte ou exercícios.

Segundo Ghorayeb (1999) O sedentarismo passou a ser considerado pela American Heart Foundation da A.H.A no ano de 1996 como um dos quatro principais fatores de risco para arteriosclerose e doença isquêmica coronária, a mais importante causa de morte na idade adulta, além de ser o mais forte e independente fator para o aparecimento de uma série de doenças degenerativas.

É possível perceber que a modernização vem tomando conta e conseqüentemente tornando as pessoas mais sedentárias. Guedes (2005) aborda esse assunto dizendo que as facilidades da modernização, têm levado a população em geral a conviver com forte tendência a hipocinesia, absorvendo, então todo impacto negativo à saúde provocado pelo sedentarismo, podendo acarretar em vários distúrbios degenerativos, comprometendo a qualidade de vida.

Guedes (2005), relata que os profissionais da saúde (médicos, nutricionistas e professores de Educação Física), preocupam cada vez mais com o sedentarismo devido a comodidade oferecida pelo dia-a-dia mais automatizado. "Isto se deve, aos avanços da natureza tecnológica de muitos equipamentos que visam basicamente facilitar e melhorar o cotidiano da população que já não necessita mais despender muito esforço físico para realizar suas tarefas diárias" (p. 1.186).

Assim se faz necessário a princípio conhecermos a definição de sedentarismo, pois nos dará um suporte para melhor compreendermos o presente trabalho, onde de acordo com o Novo Dicionário Aurélio, sedentarismo é definido como vida sedentária, hábitos sedentários e a definição da palavra sedentário significa: "que está comumente sentado, que anda ou se exercita pouco, inativo" (p. 1.561).

Vale destacar que, o conceito não é associado necessariamente a falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da medicina moderna, conclui o autor: "o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais·

Com base em uma pesquisa realizado em Harvard e divulgado na mídia mundial, ser um sedentário significa gastar menos que 2.200 calorias por semana em atividades físicas. Montin (2001) reconhece a pessoa sedentária como aquela que possui uma grande carga de trabalho mental e pouco ou nada de atividades que exercitem músculos e nervos.

Seguindo a mesma linha de raciocínio Ramagnoli (2001), define sedentarismo como o caminho mais curto para uma velhice prematura, ou seja, a falta de atividade física pode nos trazer sérios problemas no futuro. Para ficar mais claro, podemos inserir que, “a pessoa sedentária é aquela que não pratica nenhuma atividade física aeróbica pelo menos a cada 3 dias com duração mínima de 15 minutos” (Barros, 2000; P. 34).

De acordo com Matsudo (2000) Apud Junior (2001) no Brasil estima-se que 60% da população sejam inativos por ano, a falta de atividade física mata 200 mil pessoas no Estados Unidos, isso representa 23% do total de óbitos, as outras causas são fumo, colesterol e obesidade, sendo o sedentarismo mais prejudicial que o excesso de peso. Ainda segundo os supracitados autores, médicos do Instituto Cooper, nos EUA, país onde 61% da população são gordos, acompanharam 25 mil homens e 8 mil mulheres durante dez anos, onde os gordos ativos apresentaram uma taxa de mortalidade 50% menor que a de magros inativos.

A partir dos dados manifestados acima percebe-se o que preocupam a comunidade científica, são as consequências que este tipo de vida inativa pode nos trazer ao longo dos tempos, sem falar da pior das consequências, a morte.

## **2.2 Consequências do sedentarismo**

O nosso corpo para se manter saudável necessita ser bem tratado durante todos os anos de nossa vida, e, a falta de atividades física é um dos maiores erros que o ser humano possa cometer, ou seja, ele estará aumentando suas chances para adquirir sérios problemas no futuro.

O mundo atual oferece muitas “maravilhas” ao homem, tais como o automóvel e outras inúmeras máquinas que permitem aos seres humanos realizar seus objetivos sem o mínimo esforço físico, quase tudo está ao alcance da mão ou acessível pelo simples apertar de um botão de controle remoto, por isso, devemos obrigar nosso corpo a exercer algum tipo de atividade física, assim estaremos nos armando contra males que a inatividade física traz, tais como o sedentarismo.

De acordo com Bisneto (2006) a vida sedentária provoca atrofia progressiva e perda de desempenho do organismo inteiro. A atrofia na musculatura constata-se através de modificações estruturais e funcionais que provocam a queda progressiva do desempenho muscular.

Ainda segundo o supracitado autor a coluna vertebral é a primeira a mostrar consequências da vida sedentária: a musculatura do tronco torna-se ineficaz de desempenhar sua função, levando a maus hábitos de postura e até deformações da coluna vertebral. Surgem também, defeitos no tórax, no sistema respiratório e no quadril. Com a atrofia muscular surge também, a fraqueza na musculatura dos pés, pernas e coxas, o que conseqüentemente, o sistema ósseo dessa região e os ligamentos dos pés ficam deficientes e não são mais capazes de conservar a arqueação natural do corpo para suportar o peso aumentado.

Segundo também alguns estudos comparativos entre pessoas sedentárias versus indivíduos treinados, o número de capilares nos tecidos dos sedentários é reduzido e, conseqüentemente, possuem menor o aproveitamento do oxigênio sanguíneo. A capitalização e o aproveitamento do oxigênio ficam reduzidos, por isso contribuem para o aparecimento de hipóxia dos tecidos, encontrada frequentemente em pessoas idosas. O coração de um sedentário, devido à falta de atividade, tem um desempenho reduzido.

O coração trabalha em um regime de pouca economia, em alta frequência e utilizando grandes quantidades de oxigênio, assim, as reservas coronárias são constantemente reduzidas, ficando o coração mais próximo de uma insuficiência coronária, além disso, o coração pode sofrer falta de ar, ficando mais tendencioso a hipóxia cardíaca

MCARDLE (1998) Apud JÚNIOR (2001) complementa que a atividade física insuficiente é responsável por cerca de 30% de todas mortes devida a cardiopatia, câncer do cólon e diabetes. Nesse sentido melhorar o estilo de vida para uma vida mais ativa poderia reduzir de maneira significativa a mortalidade devido a esses males.

Assim, o caminho mais viável seria realizar uma atividade física regular de intensidade suficiente para gerar benefícios identificáveis de saúde e aptidão.

Contudo, percebe-se que o estilo de vida sedentário está cada vez maior na População em geral, e a falta de atividade física nos traz várias consequências para a vida. Barros (2000) reforça a narrativa acima sobre as implicações de uma vida sedentária provocando desuso dos sistemas funcionais.

O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional. Caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos. (P. 234)

Portanto, entende-se que as pessoas que se exercitam regularmente apresentam uma condição física muito melhor quando comparadas com pessoas sedentárias. É importante que o indivíduo desde jovem crie a prática da atividade física, ao prazer que o esforço proporciona e a hábitos mais saudáveis.

### **2.3 Doenças Associadas ao Sedentarismo**

Como relatado em tópico anterior, o sedentarismo talvez possa não ser a causa, mas se encontra indiretamente relacionado a certas doenças que podem ir se agravando cada vez mais a partir da inatividade do indivíduo. Atualmente possui algumas doenças que são mais citadas e que estão mais ligadas ao sedentarismo, tais como: obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Segundo Nahas (2001) a obesidade é uma doença que se instala nas pessoas devido ao excesso de gordura corporal, e, é um dos maiores problemas de saúde em muitos países, especialmente os mais industrializados.

Carvalho afirma que:

A obesidade refere-se à condição em que o indivíduo apresenta uma quantidade excessiva de gordura corporal avaliada em porcentagem do peso total (%G). Embora ainda não tenham sido estabelecidos valores exatos consideram-se obesos limítrofes homens com 20 a 25% e mulheres com valores de 30 a 35% e obesos propriamente dito homens e mulheres com valores acima de 25% e 35% respectivamente (2010, p.664).

Para os Cadernos de Atenção Básica (2006), a obesidade é o resultado de um desequilíbrio em longo prazo entre a energia consumida através dos alimentos e a energia gasta pelo corpo, gerando um balanço positivo de calorias que se acumula no

tecido gorduroso. “Ela pode ser considerada como uma enfermidade crônica de etiologia multifatorial, caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo no organismo que pode gerar um comprometimento da saúde” (Matsudo, 2006. P. 23).

Katch (1990), também define obesidade dizendo: "pode-se afirmar com certeza que o excesso de peso é um desequilíbrio entre o número de calorias ingeridas e o de calorias consumidas nas atividades diárias" (p. 151).

Vale destacar que a obesidade é considerada um problema mundial pela Organização Mundial da Saúde, pois atinge um número elevado de pessoas e predispõe o organismo a várias doenças e morte prematura, onde indicadores de qualidade de vida colocam os obesos em desvantagens. Nahas (2001) relata que inúmeras pesquisas indicam que muitas doenças da era moderna estão associadas ao excesso de gordura corporal.

Pollock (2003), nos coloca que a obesidade “representa um fator de risco para doenças cardiovasculares, particularmente a doença coronariana e a hipertensão arterial, além de ser também considerado um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da diabetes” (P. 234).

Em relação ao diabetes, essa é outra doença relacionada ao sedentarismo, principalmente a diabetes do tipo II, que ocorre na maioria dos casos em adultos acima de 40 anos, ou seja, estes diabéticos são chamados de não insulinas dependentes. Nesse sentido pode se afirmar que a obesidade e o sedentarismo são alguns fatores que fornece subsídios para a evolução desta patologia.

Segundo Powers (2015), a diabetes do tipo II, representa cerca de 90% de todos os diabéticos e está relacionada sobretudo com a obesidade, ou seja, o aumento da massa lipídica acarreta uma resistência à insulina. Ainda segundo o supracitado autor existem algumas evidências epidemiológicas de que a diabetes do tipo II esteja ligada à falta de atividade física e do baixo condicionamento físico, independente da obesidade.

Segundo as normas técnicas do Ministério da Saúde (2008) relatam alguns sintomas que os indivíduos diabéticos podem apresentar:

- Sede excessiva;
- Fraqueza;
- Cansaço;
- Emagrecimento;
- Facilidade para adquirir infecções;
- Dormência.

Lima (2001) relata que “o diabetes é um dos fatores de risco para as doenças cardiovasculares, sugerindo que os portadores desta patologia evitem: açúcares, bebidas alcólicas e carboidratos na sua dieta” (P. 241). Portanto o indivíduo portador dessa doença necessita levar uma vida privado de alguns alimentos e bebidas.

É importante destacar também as doenças cardiovasculares, pois desde o início do século, a principal "causa mortes" em pais como os Estados Unidos, em todas as faixas etárias conforme relata Pollock (2014). Destas patologias advindas das doenças de coração dá-se ênfase as principais, que são as coronariopatias e a hipertensão.

Cooper (2001) define Hipertensão como uma doença da civilização, ou seja, o estresse pessoal e profissional, uma dieta pobre, a falta de atividade física, fator genético. Todos estes problemas da chamadas sociedades avançadas, contribuem para uma prevalência de risco para o desenvolvimento da hipertensão.

Segundo o Ministério da Saúde (2008), é considerado hipertenso o indivíduo acima de 20 anos que apresenta pressão arterial sistólica igual ou superior à 160 mmHg e ou pressão arterial diastólica igual e/ou superior a 95 mmHg.

De acordo com Lima (2001, P. 23) “a hipertensão é uma patologia que é chamada de assassino silencioso e matador misterioso, pois sua causa é desconhecida em mais de 90% dos casos”. Lima (2001), ainda nos relata que 50% dos hipertensos não sabem que sofrem de pressão alta e o pior é que, o índice de pessoas acometidas por esta patologia é muito alta. Estima-se que no país (Brasil), pelo menos 25% dos adultos acima de 18 anos, tenham o distúrbio, o que leva ao número alarmante de 25 milhões de hipertensos.

O desenvolvimento da doença hipertensiva constitui uma das mais sérias ameaças a nossa saúde. De acordo com Cooper (2001), “a doença é o principal fator de risco em todas as formas de acidentes vasculares cerebrais, além disso, ela pode provocar a insuficiência renal e/ou outros sérios desarranjos” (P. 56).

Contudo, Powers (2015) relata que,

"o exercício físico pode ser utilizado como uma intervenção não farmacológica para os indivíduos hipertensos. As recomendações de exercício incluem a atividade leve a vigorosa realizada três ou mais dias por semana e em sessões de 20 à 60 minutos de duração. Naqueles sob medicamentos a pressão deve ser checada frequentemente" (p. 309).

Ainda segundo o supracitado autor com o treinamento físico, a pressão arterial pode reduzir em aproximadamente 14%. Assim entende-se que a prática de exercício físico é uma das chaves para o controle da hipertensão.

Outra doença relacionada com o sedentarismo são as coronariopatias. De acordo com Pinni (2003 p.271): "o processo que determina a formação de depósitos de gordura na parede íntima das artérias coronárias é o dominador comum da cardiopatia isquêmica". Ainda segundo o referido autor uma das estratégias para prevenção, é abolir ou controlar os fatores de risco coronário, tendo como coadjuvante uma dieta balanceada e atividades físicas regulares (Pinni, 2003). Nesse sentido torna-se necessário abolir maus hábitos e associados às práticas sedentárias.

## **2.4 Benefícios da Atividade Física**

Muitos se falam sobre o benefício da atividade física nos últimos tempos, porém a discussão sobre sua associação ao fator de proteção para a saúde vem desde a década de 1951. Desde então, estudos têm associado seus benefícios à redução de doenças crônicas, à diminuição do peso em adultos praticantes de atividade aeróbica ao longo da vida ou ainda à diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares como relatado em tópicos anteriores.

Constatações como essas têm levado ao reconhecimento da prática de atividade física como importante recurso para políticas de promoção de saúde. No entanto, de acordo com Filho (2015),

O baixo nível de atividade física e a inatividade física são preocupantes em todo o mundo. As prevalências de inatividade física verificadas em pessoas adultas de diversos países, em 2008, foram acima de 10%. No Brasil, havia 26,1% de inativos. Observou-se similaridade no nível de atividade física e fatores associados em pessoas até 49 anos para ambos os sexos. (P. 02)

Ainda com base em dados do referido autor em 2011, em média, uma em cada cinco pessoas no mundo foram consideradas fisicamente inativas, sendo a inatividade física mais prevalente em países urbanizados, entre mulheres e idosos. A atividade física é identificada como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema musculoesquelético que resulta em gasto energético, podendo ser investigada sob as óticas do lazer, isto é, aquela realizada no tempo livre, incluindo esportes,

caminhadas e exercícios físicos, ou sob a ótica global, que inclui, além das primeiras, as atividades domésticas, de deslocamento e ocupacionais.

Segundo Filho (2015),

O American College of Sports Medicine recomenda, para promoção de saúde e prevenção de doenças em adultos com idades entre 18 e 64 anos, fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica, de intensidade moderada, por semana, ou pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica, de intensidade vigorosa, por semana, ou, ainda, a combinação de ambos, podendo ser realizadas em frações de pelo menos 10 minutos de duração e distribuídos durante a semana. Recomenda-se também realizar atividades de força muscular, moderadas ou vigorosas, duas ou mais vezes por semana. (P. 04)

Numa sociedade cada vez mais urbanizada e industrializada, os exercícios físicos praticados regularmente são importantes recursos para manter o nível de atividade física recomendado. De acordo com Guiselini (1996), fazer atividade física regularmente traz benefícios tanto para a saúde física quanto para a saúde mental. Nahas (2001), relata também que, o exercício nos traz benefícios que incluem, além dos aspectos fisiológicos, também aspectos psicológicos e sociais.

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

#### 3.1 Caracterização da pesquisa

A presente pesquisa realizou-se no município de Chapadinha, na Escola Augustinho Ribeiro de Aguiar, pertencente a Rede Pública Municipal, situado na periferia da cidade.

Segundo o Projeto Político Pedagógico da escola, ela foi criada pelo A referida escola oferece: Ensino Fundamental de 1º ao 5º ano no turno matutino e do 6º ao 9º no turno vespertino, atendendo aproximadamente 730 alunos. Onde participaram 33 alunos com faixa etária entre 11 e 12 anos e também alguns pais que no total somaram-se 20 pais.

Quanto a metodologia utilizada para a pesquisa de campo, a princípio realizou-se observações na referida escola que se iniciou em setembro de 2017, nas observações houve momentos de conversas com os alunos, professores, gestor e também com alguns pais.

Após as observações aplicou-se questionários com perguntas semiabertas com os sujeitos pesquisados. De acordo com Severino (2007, p. 125) “essa técnica de questionários consiste em um conjunto de questões, sistematicamente articuladas que se destinam a levantar informações escritas por parte dos sujeitos pesquisados, com vistas a conhecer a opinião dos mesmos sobre os assuntos em estudos”.

Visando analisar as causas e consequências do sedentarismo, dando ênfase em suas implicações na vida do indivíduo. Os dados foram analisados de forma quantitativamente “que se configura em uma investigação baseada na estatística e que pretende obter resultados objetivos” (Lakatos, 2006. P. 118).

Vale destacar que todos os sujeitos se dispuseram livremente a participar do estudo. Assegurando-o a eles um tratamento respeitoso e ético pois a pesquisa procedeu-se de forma particular com os entrevistados, mantendo o sigilo. Assim, as ações dotadas na realização da pesquisa visam garantir sua eficácia.

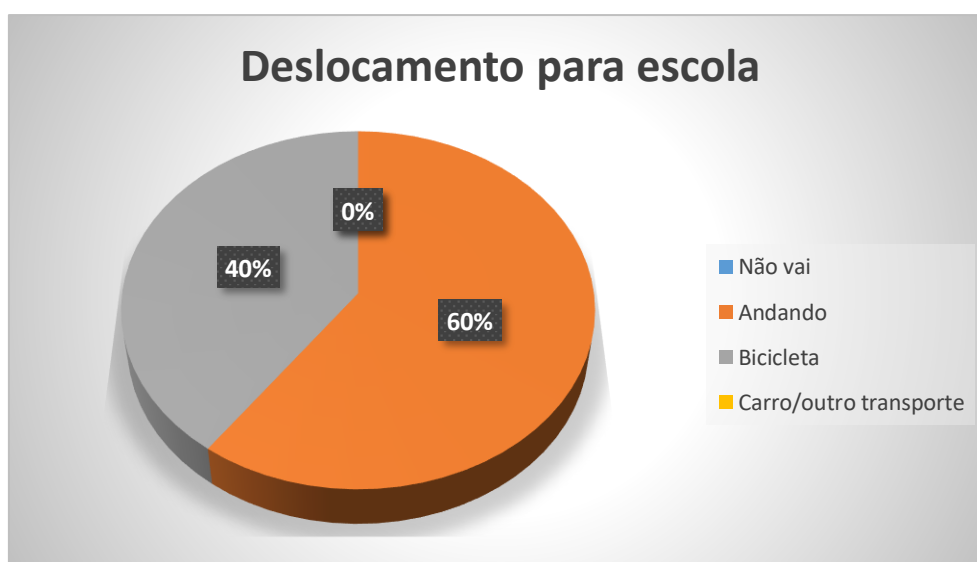
Considerando o objetivo da pesquisa explicitado anteriormente, torna-se válido assim, conhecer inicialmente o lócus da pesquisa, entendendo que ela não se resume apenas na amostra da realidade de um determinado estabelecimento de ensino, mas fornecer subsídios referentes os motivos que se desencadeia o sedentarismo e também as implicações propiciadas pelo mesmo para assim contribuir com outras instituições e indivíduos.

### 3.2 Visão dos alunos do ensino fundamental sobre sedentarismo.

A pesquisa realizada na escola Augustinho Ribeiro de Aguiar objetivou analisar a princípio a visão dos alunos do Ensino Fundamental sobre o sedentarismo, assim como, as causas e consequências a partir da concepção dos mesmos. Buscando avaliar também, o estilo de vida desses alunos, no sentido de saber o quão sedentário estão os adolescentes hoje em dia.

Nesta etapa da pesquisa foram analisadas as informações dos alunos, organizando-as em gráficos. Iniciou-se a pesquisa questionando aos alunos de que forma acontece o deslocamento dos mesmos até a escola. A partir disso, obteve-se as seguintes respostas:

Gráfico 01: Deslocamento para escola



A partir do gráfico acima percebe-se que 40% dos entrevistados afirmam que vão à escola de bicicleta. Muitos são os benefícios para o corpo de quem tem o

hábito de pedalar regularmente, pois sabe-se que essa prática estimula o sistema imunológico ajudando o organismo a defender-se de vírus e bactérias, prevenindo de doenças como a obesidade, colesterol alto e reduz os níveis de triglicérides. De acordo com a 3ª edição da revista saúde e esporte (2017).

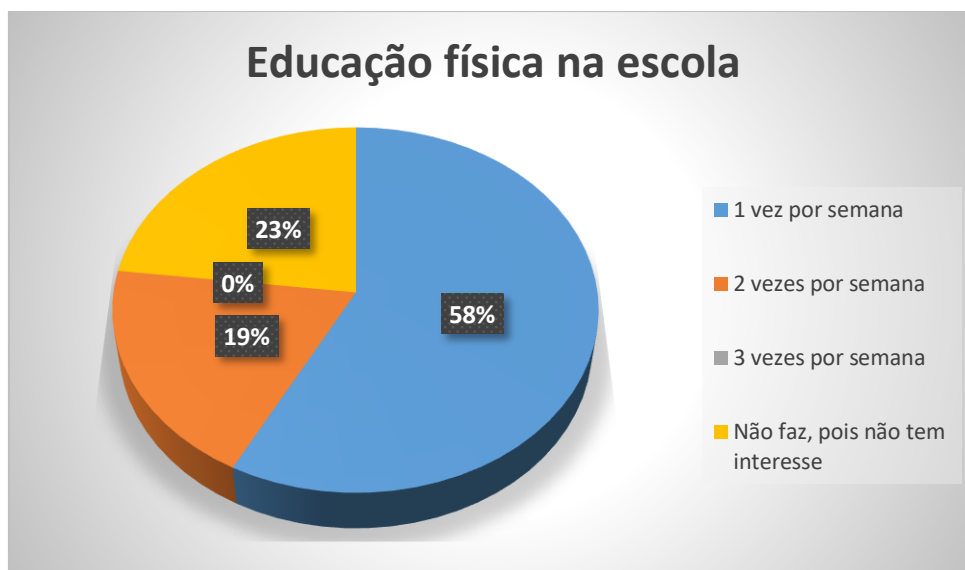
Andar de bicicleta seja como meio de transporte ou atividade física só trás vantagens tanto físicas quanto emocionais e também para o meio ambiente. Muitos brasileiros têm deixado o carro na garagem para se deslocarem de bicicleta. A qualidade de vida melhora bastante com a redução dos níveis de estresse. Melhora a aptidão cardiovascular, ajuda a evitar doenças atreladas ao estilo de vida como a hipertensão arterial, a diabetes, doenças cardíacas entre outras. (P.34)

Os benefícios de andar de bicicleta para a saúde são vários e seja para praticar exercícios físicos, usar como meio de transporte ou se divertir, independentemente do tipo de uso a mesma deve ser praticada com bom senso.

Gráfico mostra também que 60% relatam que vão à escola andando. Portanto, manter o corpo em movimento é essencial para manutenção dos músculos e a caminhada possibilita isso. De acordo ainda com 3ª edição da revista saúde e esporte é de suma importância caminhar. “A caminhada diária, possibilita vários benefícios, como: melhoria de funções respiratórias e cardiovasculares, redução da pressão arterial em repouso, controle da gordura, da glicemia e do peso corporal, além de promover o bem-estar psicológico e social”, (P. 32) destaca a revista. Portanto, entende que as duas formas apontadas pelos alunos contribuem para que o corpo esteja em movimento.

Questionou-se ainda dos alunos se os mesmos participavam das aulas de educação física. As respostas estão manifestadas no gráfico abaixo.

Gráfico 02: Aulas de educação física na escola.



Os dados acima manifestam as respostas dos entrevistados dos quais a maioria 58% afirmam participar da disciplina de educação física uma vez por semana, 19% participam apenas uma vez. A educação física é uma disciplina muito significativa, porém, por diversas vezes, pouco valorizada na grade curricular. O que pode propiciar o pouco desinteresse no aluno pela mesma.

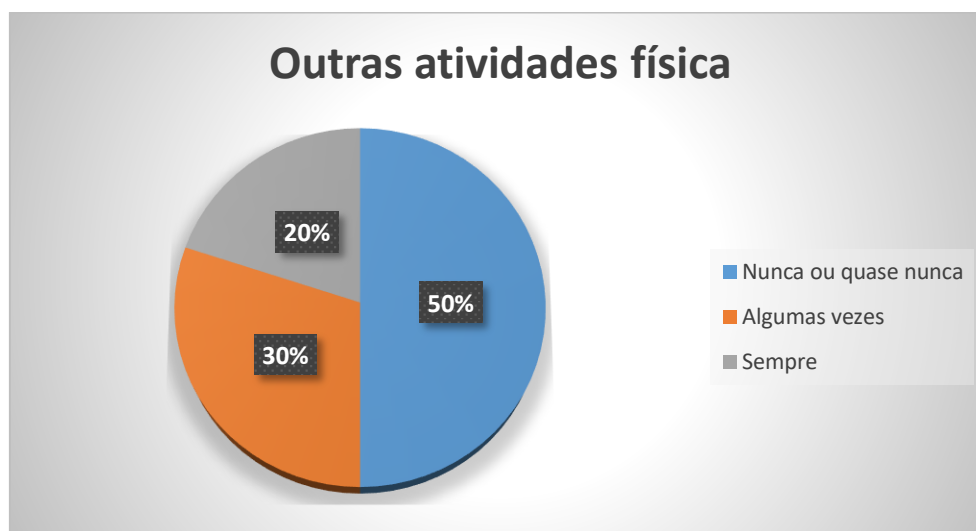
De acordo com Falkenbach (2002) a disciplina de Educação física insere, adapta e incorpora o aluno no saber corporal de movimento. De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998), em seus objetivos para o Ensino Fundamental:

é importante despertar no aluno o conhecimento do seu próprio corpo e de ser orientado a cuidar do mesmo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida, para que o aluno tenha responsabilidade em relação a sua saúde e a saúde coletiva. ( P. 34)

Contudo, muitos alunos não têm costume de fazer qualquer tipo de exercícios físico como apontam 23% dos entrevistados, onde afirmam que não participam dessas atividades na escola. É importante incentivar estes jovens a participarem de atividades físicas seja na escola, em casa ou na rua. Pois o não exercício pode contribuir para formação de indivíduos sedentários.

Buscou-se saber também se os alunos fazem atividades físicas regulares ou esportes. Obteve as seguintes respostas.

Gráfico 03: Outras atividades físicas.



Quando questionados se fazem outras atividades físicas ou esportes 20% respondeu que sempre e 30% que algumas vezes. Portanto é importante destacar que esses adolescentes ao aderir a prática de exercícios físicos estão propiciando para si mesmo uma vida saudável. Filho (2015. P. 34) destaca que “Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica também melhora o bem-estar e o alto estima”.

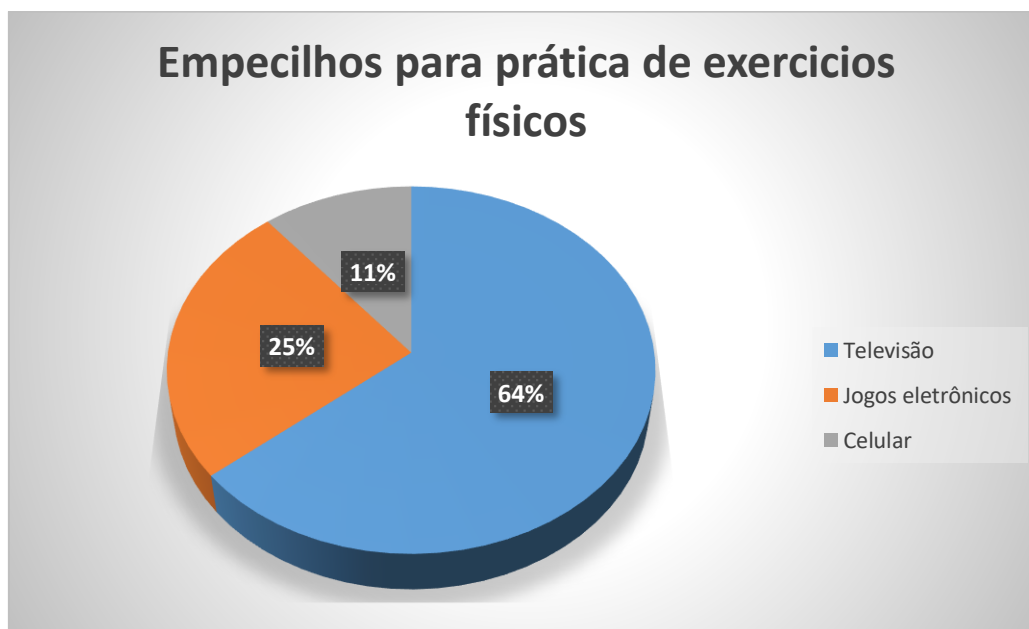
Contudo, dos entrevistados 50% afirmam não praticar nenhuma atividade física, o que é um número preocupante, pois estamos percebendo a formação de uma geração de jovens e adolescentes sedentários. A inatividade física tem propiciado o aumento do sedentarismo nas últimas décadas. De acordo com Guarda (2010),

Entre crianças e adolescentes a prevalência do sedentarismo aparece em número alarmante, no quadro de sobrepeso/obesidade. No entanto, a sua consequência atinge crianças de todos os níveis socioeconômicos, tornando-se assim um problema de saúde pública que traz consequências negativas diretas sobre a sociedade moderna. O estilo de vida da população urbana tem sofrido constantes mudanças de comportamento com relação à dieta alimentar e atividade física, esses fatores estão relacionados diretamente ao perfil da sociedade atual. (P.23)

Com isso as pessoas que tem um estilo de vida menos ativo fisicamente tem facilitado um aumento do sedentarismo e de seus malefícios para a saúde nas últimas décadas. Desta forma, parece que a saúde das pessoas, a cada dia está deteriorando. Assim, a prática de atividade física regular é vista como importante aliada para que se tenha um estilo de vida saudável e ativo fisicamente.

Quando questionados o que lhe impedia de fazer atividades físicas as respostas foram as mais diversas como mostra o gráfico abaixo.

Gráfico 04: Empecilho para prática de exercícios físicos.



Ao questionar sobre o que impedia os mesmos de praticar atividades físicas os tornando sedentários a maioria 64% apontam que por ficar em casa assistindo televisão não praticam nenhum exercício físico. Já 25% destacam que passam maior parte do seu tempo em jogos eletrônicos e 11% em conversas no celular. Entende-se que os hábitos de vida adquiridos pela sociedade moderna, foram sem dúvida a praticidade advinda dos avanços tecnológicos que proporcionaram comodidade com a utilização de recursos até então inexistentes.

De acordo com Filho (2015),

Devido as bruscas mudanças da sociedade nos últimos anos o padrão de vida das pessoas passaram a sofrer um impacto negativo em relação à saúde. Tudo isso, se deve as alterações nos padrões e funções da sociedade atual. No entanto, tem havido um agravamento nesse sentido, uma vez que as inovações tecnológicas tem favorecido a comodidade das pessoas e consequentemente aumentado o número de pessoas considerada sedentária. ( P. 45)

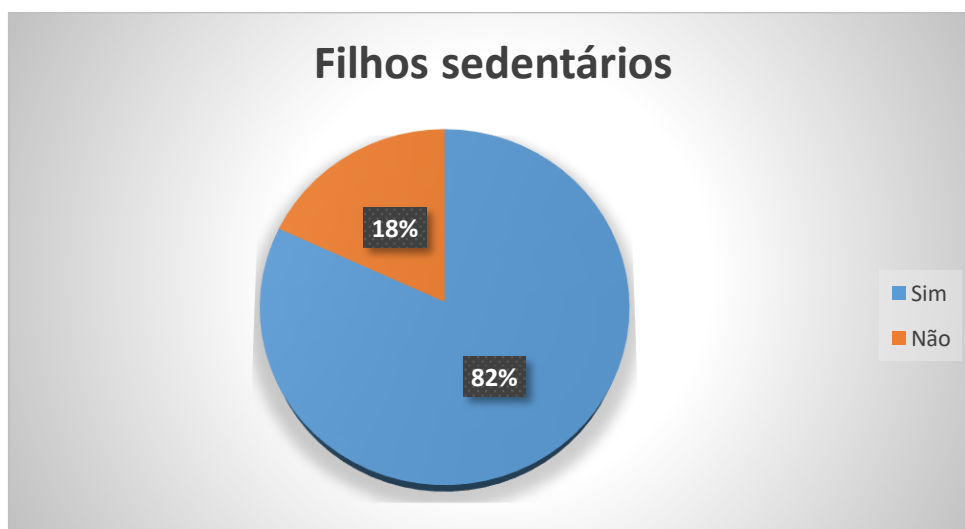
Nesse contexto, através dos dados mostrados é possível perceber o aumento do sedentarismo causado principalmente pelos novos hábitos de vida de uma sociedade que a cada dia se evolui rapidamente para uma modernidade em que a comodidade vem sendo alvo a ser alcançado. Assim, com um estilo de vida menos ativo fisicamente tem havido um aumento do número de pessoas com sobrepeso, que vem agravando os problemas de saúde de inúmeros gêneros gradativamente nas últimas décadas, de certa forma estudos vem mostrando evidência sobre o papel dos exercícios na promoção da saúde psicológica, social e do bem-estar individual.

### **3.3 Concepção da família sobre sedentarismo**

Nessa etapa da pesquisa foram aplicados questionários aos pais. Dando continuidade ao processo de investigação, foram aplicados questionários (Apêndice 02) a um grupo de 20 pais, objetivando conhecer a visão dos mesmos sobre sedentarismo assim como as causas e consequências na vida dos adolescentes entrevistados. Vale fazer uma observação, embora a amostra tenha sido pequena, devido à dificuldade de encontrar as famílias na escola e em suas residências em função de seus trabalhos, achou-se necessário ouvi-los.

Todos os pais entrevistados tem filhos estudando na escola campo da pesquisa, a maioria tem o ensino fundamental completo. A princípio foi questionado dos mesmos eles consideravam seus filhos sedentários. Obteve-se os seguintes dados.

Gráfico 05: Filhos sedentários

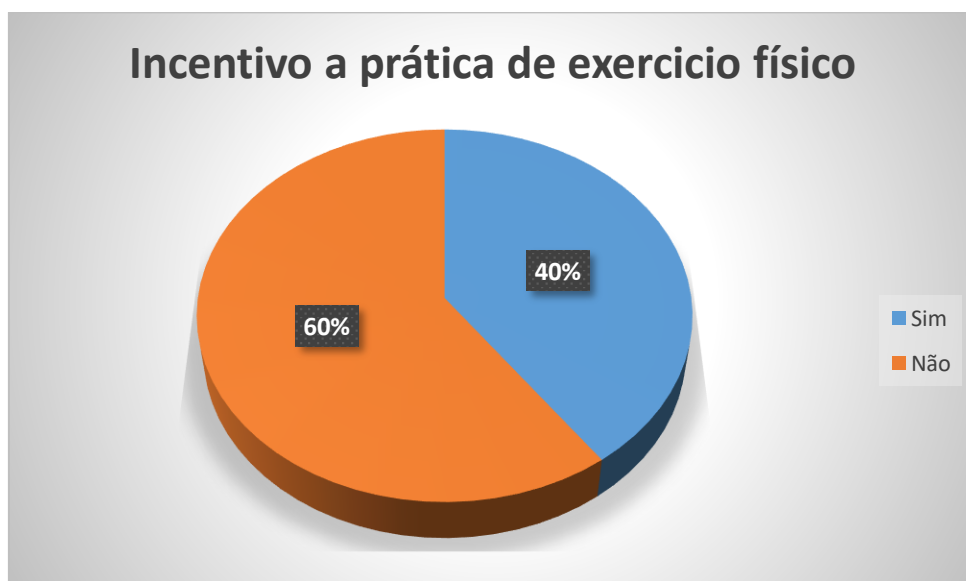


De acordo com os dados demonstrados no gráfico 82% dos entrevistados consideram seus filhos como sedentários. O que é uma realidade preocupante pois percebe que os pais sabe que os filhos estão se tornando inativos fisicamente. Segundo Samulski (2000, P. 23) “a inatividade física tem sido apontada como uma das principais causas para o aumento da mortalidade causada por doenças do sistema circulatório no Brasil”.

Assim, entende que grande parte de jovens e adolescentes que estão vivendo de forma sedentária corre o risco de contrair doenças como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares. Entretanto, 18% não consideram seus filhos sedentários, o que fica subtendido que os mesmos praticam alguma atividade física.

Buscou-se saber dos pais se estes incentivam os filhos a levarem uma vida mais ativa e menos sedentária. A resposta está manifestada no gráfico abaixo.

Gráfico 06: Incentivo a prática de atividade física



Com base nos dados manifestados no gráfico acima é possível perceber que a maioria dos pais aqui representado por 60% não incentivam os filhos a praticarem alguma atividade física. Em muitos os pais permitem que o filho (a) passe a maior parte do tempo assistindo televisão, no celular ou em jogos eletrônicos.

Assim o não incentivo por parte dos pais para uma vida ativa fisicamente dos filhos contribui para que este leve uma vida sedentária. No entanto, alguns pais apontaram que incentivam seus filhos a prática de exercícios físicos, o que é válido pois os pais são os maiores responsáveis pela vida sadia desses adolescentes.

#### 4- CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como foco de investigação, o sedentarismo em estudantes da turma do Ensino Fundamental na escola Augustinho Ribeiro de Aguiar assim como as causas que leva o adolescente a levar uma vida menos ativa fisicamente. Evidenciando também as inúmeras consequências propiciadas pelo um estilo de vida inativa. Foi possível perceber que os adolescentes estão poucos interessados em práticas de exercícios físicos, que outrora era possível estes em jogos de futebol no quintal, brincadeiras na rua que exercitava o corpo, entre outras atividades que contribuía para uma vida ativa fisicamente.

Também o pouco interesse dos pais em propiciar atividades físicas para o adolescente, no intuito de tirá-lo da frente da televisão, do uso excessivo de celular e jogos eletrônicos, contribui para que tenha-se o quadro manifestado no resultado da pesquisa em tópico anterior. Portanto, percebe-se através dos resultados que, a maioria dos entrevistados estão abaixo do nível que se considera mínimo para se ter uma vida ativa e com isso melhorar à sua qualidade.

Através de pesquisas científicas, constatou-se que não há mais dúvidas de que os jovens e adolescentes estão cada vez mais acomodado com as facilidades dos dias de hoje, e que, decorrente disso está também mais sedentário, acarretando sérias consequências para sua vida no dia.

Hoje em dia, é comum você observar as pessoas a sua volta ou até parentes e encontrar pessoas diabéticas, obesas e com grandes chances de prevalência de fatores de risco cardiovascular. Pois são consequências de uma vida sedentária e que muitos casos começaram quando criança ou adolescente. Percebe-se que a tecnologia avançada que tem como princípio facilitar nossas vidas, está trazendo sérios problemas de saúde, pois ela traz certa comodidade. Contudo, está aí para facilitar a vida e com isso deixa mais tempo para cuidar do corpo.

Contudo, a tecnologia que veio para facilitar a vida do ser humano, está a cada dia o tornando o ser mais sedentário. Esta está sendo considerada como a doença do próximo milênio, na verdade trata-se de um comportamento induzido por hábitos errôneos decorrentes dos confortos da vida moderna. Com a evolução da tecnologia e a

tendência cada vez maior de substituição das atividades ocupacionais que demandem algum gasto energético por facilidades automatizadas, o ser humano adota cada vez mais a lei do menor esforço reduzindo assim o consumo energético de seu corpo.

A pesquisa vem nos mostrar ainda, uma porcentagem grande de adolescentes que não praticam nenhum tipo de atividade física, decorrente destas praticidades e das facilidades dos dias de hoje. Foi possível perceber que atualmente este público estão tão atarefadas com as novas mídias e não acham tempo para praticar algum tipo de atividade física, sendo que esta está totalmente relacionada com a qualidade de vida.

Portanto, finaliza-se este estudo em forma de alerta, pois espera-se com mesmo contribuir e entender o perfil de uma pessoa sedentária, assim como os fatores que os propicia e suas consequências, conscientizando para todos levarem uma vida mais ativa fisicamente.

## 5- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, T.L. **Exercício, saúde e desempenho físico**. Ed. Atheneu, 1ª edição, São Paulo, Brasil, 2000.

BISNETO, Pedro Luiz de O. Costa. **Stress e sedentarismo**: Causas e consequências e a importância da recreação e atividade física na manutenção do equilíbrio físico e psíquico do indivíduo. 2006

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Normas e técnicas para um programa nacional de Educação Física e controle da hipertensão arterial. Brasília, Série. A: Normas e manuais técnicos, 1998.

\_\_\_\_\_. **Ministério da Saúde**. Cadernos de Atenção Básica. Nº 12. Brasília, 2006

\_\_\_\_\_. **Ministério da Educação e do Desporto**. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília: Secretaria de Ensino Fundamental, v.7, 1998

CARVALHO, I. **Fatores de risco**. IN. Brasil. Ministério da saúde. Atividade física e saúde. Brasília, Ministério da saúde/MEC, 1995.

COOPER, K. **Controlando a hipertensão**. Medicina preventiva. Ed. Nórdica, 2001

FALKENBACH, Atos P. **A Educação Física na Escola**: uma experiência como professor. Lajeado, UNIVATES, 2002.

GUEDES, D.P et ali. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograff, 2005.

GUISELINE, M.A . **Qualidade de vida**. Um programa prático para um corpo saudável. São Paulo. Ed. Gente, 1996.

GUARDA, F. R. B. **Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos**. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. Rev. Pam-Amoz Saúde, 2010.

HOLANDA, A.B. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa**. Ed. Nova fronteira, 2 edição. 2010.

FILHO, Isaias Batista & Leonardo Leite de Jesus & Lucineide Gomes da Silva Araújo. **Atividade física e seus benefícios a saúde**. 2015

JÚNIOR, Marlos Hatschbach. “**Sedentarismo**”. A hipocinesia nos dias atuais. Campinas 2001.

KATCH, I.F; MCARDLE, W.D. **Nutrição, controle de peso e exercício**. Ed. MDSI. 3 edição, 1990.

LAKATOS. Eva Maria; MARCONI. **Metodologia científica**. 5ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MATSUDO, S. M. M.. Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento. **Revista Brasil Atividade Física Saúde**, 2006.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. Conceitos e sugestões para um estilo de vida mais ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

PINNI, M.C. **Fisiologia esportiva**. Ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro. 2 edição. 2003.

POLLOCK, S; WILMORE, J.H. **Exercício na saúde e na doença**. Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. Ed. MDSI, 2 edição. 2014

POWERS, S; HOWLEY, E. **Fisiologia do exercício**. Teoria e aplicação ao condicionamento e desempenho. Ed.Manole, 1 edição brasileira. 2015

SAMULSKI, D. M; NOCE, F. **A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários UFMG**. Rev. Bras. Atividade Física e Saúde. V. 5, n.1, 2000.

SEVERINO. Antônio Joaquim: **Metodologia do trabalho científico**. 23 ed. rev. Atualizada. São Paulo: Cortez, 2007.

#### SITES

LIMA, M.- [www.saudeemmovimento.com.br](http://www.saudeemmovimento.com.br)- Ministério da saúde, Acessado em 20/11/2017

MONTIN, G.- [www.apo.org.br](http://www.apo.org.br). Acessado em 14/11/2017.

RAMAGNOLI, L.- [www.fitnesspoint.com.br](http://www.fitnesspoint.com.br). Acessado em 16/11/2017

Revista Saúde e esporte- [www.saudeesporte.com.br](http://www.saudeesporte.com.br). Acessado em 21/12/2017

GHORAYEB, J.M.- [www.clicksaude.com.br](http://www.clicksaude.com.br). Acessado em 01/12/2017

## **6- ANEXO**

### **Anexo 01- Entrevista com os alunos**

1º DESLOCAMENTO PARA A ESCOLA:

não vai  andando  bicicleta  carro / outro transporte

2º AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA:

não faz  1 vez por semana  2 vezes por semana  3 vezes por semana

3 FAZ ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES OU ESPORTES?

nunca ou quase nunca  algumas vezes  sempre

4º QUAIS OS EMPECILHOS VOCÊ ENCONTRA PARA NÃO REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS?

**Anexo 02- Entrevista com os pais**

**1º SEUS FILHOS SÃO SEDENTÁRIOS?**

**2º VOCÊ INCENTIVA SEUS FILHOS A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA?**