

A INVESTIGAÇÃO DA INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NO SEDENTARISMO EM CRIANÇAS DE 12 A 13 ANOS

Filipe Conde de Sousa¹; Diego dos Santos²; Isabela Lemos de Lima Cascão³

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: fi.conde@hotmail.com
2. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: di.97.11@hotmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: isabelacascão@umc.br

Área do Conhecimento: **Educação Física e tecnologia**

Palavras-chave: Nível de atividade física; Escolares, Educação Física escolar.

INTRODUÇÃO

Desde o século passado, a tecnologia vem sendo introduzida na nossa sociedade de forma exorbitante e exagerada, tais avanços apresentam grande influência no comportamento do ser humano dos dias atuais. Aparelhos eletrônicos, *internet*, computadores, *videogames*, entre outros *gadgets*, são cada vez mais presentes no cotidiano da criança e ocupam cada vez mais seu tempo livre. Frente a esse cenário, podemos observar que a tecnologia agiu como ferramenta essencial para o desenvolvimento mundial, trazendo diversos benefícios e avanços que outrora eram inimagináveis, contudo, o uso exagerado dela trouxe também aspectos negativos, principalmente ligados à saúde. A tecnologia foi criada para facilitar a vida das pessoas, de fato, ela auxilia de diversas maneiras no cotidiano, economizando tempo e sendo uma ferramenta importante nas ações do dia a dia. Em contrapartida, pode agravar o avanço do sedentarismo, tornando as pessoas ainda mais inativas e propensas às doenças (GUALANO; TINUCCI, 2011). O uso indiscriminado da tecnologia pode impedir o desenvolvimento e amadurecimento afetivo, físico, cognitivo e social das crianças (PAIVA; COSTA, 2015). Sabemos que uma das consequências do uso exagerado da tecnologia é o aumento da taxa de sedentarismo. Para Carvalho et al. (1996), Sousa (2006) e Mattos et al. (2007) o sedentarismo é definido como a diminuição da atividade física habitual, onde os progressos tecnológicos e culturais ganharam espaços, e o ser humano passou a gastar menos calorias por semana, em esforço físico, para realizar as atividades diárias tais como: limpar casa, caminhar até o trabalho, subir escadas, entre outros. Frente a esse cenário, o estudo buscou verificar se existe relação entre o aumento do uso de tecnologia com o sedentarismo.

OBJETIVO

Investigar se há relação entre o excesso de uso de tecnologia com a taxa de sedentarismo em escolares de 12 a 13 anos de idade.

METODOLOGIA

Foram participantes da pesquisa alunos de instituições públicas e privadas de ensino, da cidade de Mogi das Cruzes, sendo 23 participantes de escola pública, 16 participantes de escola particular. Os alunos tinham necessariamente entre 12 e 13 anos independente do sexo. Utilizamos como questionário para mensurar o nível de AF dos alunos o protocolo PAC-C traduzido por Silva e Malina (2000), o questionário é composto de 13 questões sobre jogos, atividade física e o tempo de lazer, focando no nível de prática de atividade física pelos

escolares. Também foi utilizado um questionário desenvolvido pelos pesquisadores que foi aprovado pelo comitê de ética, contendo perguntas que questionam quais equipamentos eletrônicos o participante usa diariamente, e um recordatório semanal de uso. O resultado foi aferido conforme as respostas preenchidas pelos alunos, sendo que cada item do questionário PAC-C 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. Enquanto o segundo questionário desenvolvido pelos pesquisadores, também seguiu um score de 1 a 5 para poder correlacionar os dados obtidos na pesquisa. Uma data foi agendada para entregar para cada criança o termo de consentimento livre e esclarecido, e o termo de assentimento do menor juntamente com os questionários. Uma última data foi marcada para o recolhimento dos documentos preenchidos e verificação e apuração dos dados. Os dados obtidos foram coletados e tabulados, sua análise se deu por meio de incidência percentual e sua demonstração foi exibida em tabelas e gráficos.

RESULTADOS

A Tabela 1 a seguir apresenta o resultado do PAC-C. Nela os indivíduos com score entre 0 e 2,9 foram considerados como sedentarismo, e aqueles com score igual ou acima de 3 como ativos.

Tabela 1 - Nível de Atividade Física

NAF	Pública		Privada		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ativos	9	39,1	5	31,3	14	35,8
Sedentários	14	60,8	11	68,7	25	64,2
Total	23	100	16	100	39	100

Analisando os dados apresentados na Tabela 1 podemos observar que não houve diferença no resultado referente a escola pública, ou privada, pois mais de 60% dos alunos pesquisados têm um nível de sedentarismo confirmado em ambas instituições. Ainda analisando os dados da Tabela 1 podemos ver que a porcentagem total dos alunos que tiveram um nível de sedentarismos foi de 64%, um dado preocupante que vem sendo muito estudado, sabendo que estudos têm mostrado forte associação entre o aumento de comportamentos sedentários e o excesso de peso em adolescentes (SILVA 2007). A inatividade física tornou-se um dos principais fatores de risco para o surgimento de doenças crônicas, seja na infância ou na adolescência. Os jovens não são tão ativos como antigamente, ao contrário, estão cada vez mais sedentários e propensos a essas doenças, fator que está diretamente relacionado aos avanços tecnológicos no qual o uso exagerado dos eletrônicos como computador e celular, tempo gasto em frente da TV, uso de elevador, deslocamento para a escola de ônibus ou carro são exemplos mais comuns de comportamento de risco à saúde (FERREIRA, 2010). Uma vez que é sabida a relação pouca prática de atividade física e alto consumo de tecnologia, desenvolvemos um questionário cujo objetivo era verificar qual seria o comportamento dos participantes diante dos aparelhos eletrônicos disponíveis em seu dia a dia. No questionário por nós desenvolvido para verificação de consumo de tecnologia, cada questão também gerava uma pontuação de 1 até 5 a ser escolhida pelo participante voluntário, para a transformação de suas respostas em escore, foi realizada uma media aritmética dos resultados. A Tabela 2 a seguir representa

estes resultados separando as respostas dos alunos de escolas públicas e escolas particulares.

Tabela 2 – Nível de consumo de tecnologia

Nível de consumo	Pública		Privada		Total	
	N	%	N	%	N	%
Não considerável	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pouco utilizado	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Utilização considerável	4	17,3	3	18,8	7	17,9
Alto nível de utilização	15	66,0	12	75,0	27	69,8
Uso exagerado	4	17,0	1	6,3	5	12,8
Total	23	100	16	100	39	100

Ao analisarmos os dados da Tabela 2 pudemos observar que em ambas as instituições o maior percentual de nível de consumo de tecnologia se deu na categoria “alto nível de utilização”, o que é preocupante e confirma a afirmação de Garmes e Moura (2014) sobre as crianças estarem imersas ao mundo virtual e tecnológico. É interessante observar que, não houve nenhum dado no que se refere ao “não considerável” e “pouco utilizado” uso de tecnologia, ou seja a tecnologia está cada vez mais presente no cotidiano da sociedade e dos nossos jovens, com os avanços tecnológicos, os usuários, têm facilmente acesso à tecnologia, através de computadores, celulares, *tabletes* e outros aparelhos, tornando seu uso cada vez mais frequente (MENDES et al., 2012). A grande incidência de uso acima do nível classificado como “uso considerável” deu margem para a sequência da pesquisa, sabendo que as taxas de consumo classificadas como “alta” estão presentes em mais de 66% dos alunos, de acordo com a Tabela 2, a pesquisa segue no caminho para confirmar o objetivo geral de estabelecer uma relação entre os indivíduos que tem índices de consumo de tecnologia altos e de prática de atividade física baixos simultaneamente. Na Tabela 3 a seguir realizamos um comparativo entre os resultado obtidos durante a pesquisa, a fim de identificar quantos alunos tinham um nível alto de consumo de tecnologia (acima dos níveis consideráveis apontados na Tabela 2) e ao mesmo tempo um score considerado sedentário na Tabela 1. A Tabela 3 foi esquematizada da seguinte maneira: levantamos o número total de alunos participantes da pesquisa que tiveram um score maior ou igual a 3 no questionário sobre consumo de tecnologia, para realizar um comparativo com um número total de alunos participantes da pesquisa que obtiveram um score considerado sedentário no questionário PAC-C, ou seja, abaixo de 3. Para classificar os alunos, os considerados “Dentro” são aqueles que obtiverem um score abaixo de 2,9 na Tabela 1 sobre nível de atividade física e simultaneamente marcaram um score acima de 3 na Tabela 2 que é correspondente ao nível alto de utilização de tecnologia, todos os alunos que se encaixam nessas duas condições entraram para a classificação “Dentro” na Tabela 3. Os alunos que se encaixam em “Fora” na tabela 3 são aqueles que obtiveram score acima ou igual a 3 no questionário de atividade física (Tabela 1) e score abaixo de 3 no questionário de consumo de tecnologia (Tabela 2). Os dados foram separados e tabulados entre instituição pública e privada.

Tabela 3 – Alunos que se encaixam na pesquisa

Comparativo	Pública		Privada		Total	
	N	%	N	%	N	%
Dentro	14	60,8	11	68,8	25	64,1
Fora	9	39,1	5	31,3	14	35,8
Total	23	100	16	100	39	100

Analisando os dados exibidos na Tabela 3, podemos observar exatamente o que apontamos como objetivo geral. Em ambas as instituições, mais de 60% dos alunos se encaixam nas condições esperadas, onde o nível de tecnologia é alto e o nível de atividade física é baixo simultaneamente no mesmo indivíduo. Observamos também uma taxa maior de indivíduos dentro das condições esperadas pela pesquisa na instituição privada, talvez pela maior facilidade financeira em ter acesso à tecnologia. Conseguimos confirmar através da tabela, o que afirma Gualano e Tinucci (2011) sobre o homem que outrora fisicamente ativo e forte, tornou-se sedentário com o processo de evolução tecnológico e industrial.

CONCLUSÃO

Concluimos que cada vez mais as crianças e adolescentes têm sido menos ativos, em decorrência de vários aspectos, entretanto em nosso entender a influência e uso desenfreado da tecnologia é uma causa importante dessa inatividade cada vez mais frequente na vida contemporânea. No decorrer da pesquisa vimos e lemos sobre a importância da tecnologia para o processo evolutivo do homem, o quanto a tecnologia nos ajudou a evoluir, porém, constatamos que devido essa grande comodidade a tecnologia tem tornado as pessoas cada vez mais doentes, visto que a pouca atividade corporal traz prejuízos severos a saúde.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, T.; NÓBREGA, A. C. L.; LAZZOLI, J. K.; MAGNI, J. R. T.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; OLIVEIRA, M. A. B.; DE ROSE, E. H.; ARAÚJO, C. G. S.; TEIXEIRA, J. A. C. Universidade de São Paulo. janeiro, 2005.; 58:19-24. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Revista Brasileira Medicina Esporte_ Vol. 2, Nº 4** – Out/Dez, 1996

FERREIRA, C.T. Conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas em professores e alunos de uma escola do interior do Rio Grande do Sul. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, RS, 2010.

GARMES, A.; MOURA M. Obesidade infantil: a doença do milênio. **Cienciatec**. Disponível em: <https://cienciaetec.wordpress.com/2014/05/13/obesidade-infantil-adoenca-do-milenio/>. Acesso em: 06/01/2017

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. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf> Acesso em:20/03/2018

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> Acesso em: 06/01/2017

SILVA, K. S. et al. Comportamentos sedentários associados ao excesso de peso corporal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v.21, n.2, p.135-141, abr./jun. 2007. Disponível em: <https://repositorio.ucb.br/jspui/bitstream/123456789/7961/1/Comportamentos%20sedent%C3%A1rios%20associados%20ao%20excesso%20de%20peso%20corporal.pdf> Acessado em: 20/03/2018

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: 04/05/2017