

COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL
INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023

TURMA: 9ºA

EXERCÍCIOS FÍSICOS NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA

Aluno: Isadora Pacheco Angeli
Orientador: Maria Eduarda Miranda Pellicoli Dias

Porto Alegre/RS

2023

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	3
Justificativa	3
Objetivo	3
2. METODOLOGIA	4
3. RESULTADOS	5
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7
ANEXOS	8

1. INTRODUÇÃO

Exercícios físicos são qualquer atividade para manter ou aumentar a aptidão física geral para fins de saúde e recreação. A saúde física está relacionada com o funcionamento normal do organismo, suas condições gerais e ocorrência de doenças. Uma pessoa que está em bom equilíbrio de saúde física é aquela que não está doente e tem um metabolismo normal. Nesse sentido, a importância da atividade física para a saúde está diretamente ligada à melhoria da qualidade de vida e reduz substancialmente o risco de doenças ao longo da vida. Assim, essa pesquisa tem como foco ver a importância dos exercícios físicos em dois períodos específicos da vida: a infância, fase inicial da vida entre o nascimento e os 12 anos de idade; e a adolescência, a fase biológica em que o indivíduo transita entre a infância e a idade adulta (Chaves, Balassiano, Araújo 2016).

Os benefícios da atividade física na infância e na adolescência são importantes para uma boa qualidade de vida e já foram comprovados na literatura da área. Por isso, é muito importante o incentivo da atividade física desde o jardim de infância (primeira etapa da educação básica). Nesse sentido, no século XX, era raro vermos crianças utilizando aparelhos eletrônicos, hoje em dia, podemos ver como isso mudou e como o comportamento dos jovens de hoje em dia é muito diferente do dos jovens da época, já que atualmente quase todas crianças e adolescentes possuem o seu próprio celular. Por um lado isso é ótimo, pois mostra como o nosso mundo está evoluindo, mas por outro lado é preocupante (Mello, Boscolo, Esteves, Tufik, 2005).

Dessa forma, em qualquer nível de idade, os aparelhos eletrônicos vêm se tornando cada vez mais presentes no nosso dia a dia, e isso é preocupante, visto que a maioria das crianças e adolescentes têm preferência em ficar em casa fazendo uso de celular, tablet, computador, entre outros, do que sair para brincar e jogar futebol com os amigos, por exemplo. Hoje em dia, não é nada raro vermos uma criança de 6 anos de cabeça baixa, com seus dedos ocupados, mexendo em seu celular jogando, em uma tela, algum jogo que lhe agrada (DAVITA, 2019).

Vale destacar que os especialistas alertam, cada vez mais, sobre o sedentarismo ser um fator de risco para diversas doenças, como diabetes tipo 2, aumento do colesterol, obesidade, atrofia muscular, insônia e outros tipos de

distúrbios do sono, ansiedade, depressão, problemas articulares e problemas cardiovasculares na vida adulta. Assim, esse comportamento atual de crianças e adolescentes compromete não só o convívio social, de modo que pode levar ao isolamento, mas também afeta o futuro. Conforme o Ministério da Saúde e pelo SUS (Sistema Único de Saúde), em meados de setembro de 2022, mais de 340 mil crianças de 5 a 10 anos de idade foram diagnosticadas com obesidade; o sedentarismo é um dos principais fatores dessa doença na vida adulta. Com o objetivo de contornar essa situação que já se mostrava preocupante, mesmo antes da pesquisa, em 2017, a Sociedade Brasileira de Pediatria lançou um manual de orientação para promover a atividade física na infância e na adolescência e para ajudar médicos e educadores, incluindo pais, a encaminhar os pequeninos e jovens à prática diária de exercícios físicos.

De acordo com esse documento, até os 2 anos de idade, as crianças precisam ser estimuladas a serem ativas diversas vezes ao dia, incluindo engatinhar, buscar objetos e movimentar os membros. Eletrônicos - incluindo televisão - são contraindicados para a faixa etária dos 3 aos 5 anos, sendo indicado por cientistas e médicos brincadeiras e atividades de pouca intensidade, pelo menos, 180 minutos (1 hora e 40 minutos) por dia, alguns exemplos de atividades para crianças por volta dessa idade são: bicicleta, esconde-esconde, pega-pega, jogos de bola etc. Nessa fase, opções, como luta, dança e natação, podem começar a ser introduzidas, pois isso é importante, para que, desde o início de suas vidas, as crianças já sejam introduzidas nesse mundo tecnológico que vivemos hoje em dia.

Por fim, dos 6 aos 19 anos, recomenda-se uma hora de atividade física diária e exercícios mais vigorosos, que exigem maior capacidade cardiorrespiratória, dependendo da modalidade e, por isso, vale a pena consultar o pediatra para avaliação médica prévia. Por exemplo, os adolescentes podem levantar pesos até 3 vezes por semana, desde que acompanhados por um educador físico.

É claro que os pais nem sempre têm tempo ou mesmo recursos financeiros para ajudar seus filhos a atingir essas metas, e, muitas vezes, as atividades escolares preenchem as agendas das crianças e adolescentes. No entanto, dada a facilidade de acesso aos eletrônicos, o maior obstáculo é conseguir que crianças ou jovens participem quando, finalmente, têm tempo. As seguintes ações podem ajudar a diminuir o uso diário de celular: definir um máximo de duas horas por dia de

exposição às telas (incluindo TV) e variar a maneira como se usa as telas, substituindo uma pela outra. Enquanto isso, outras atividades devem fazer parte da rotina: usar aplicativos infantis para incentivar o progresso em determinados exercícios (como pedômetros de telefone) e jogos baseados em movimento (como exercícios e dança) são alternativas para tirar o máximo proveito dos eletrônicos.

Outra possibilidade é abrir espaço para jogos internos, isto é, dentro de casa: reservar alguns dias (principalmente os chuvosos) para transformar a sala em um circuito com túneis feitos de caixas de papelão, pula-pula sobre travesseiros, colchões que dão cambalhotas e muito mais pode ajudar. Claro, todos precisam ser supervisionados e, se possível, incluir os pequenos. Distribua as tarefas pela casa, pois é importante para desenvolver o senso de responsabilidade nas crianças pequenas, além de ajudar a desenvolver autonomia.

Como exemplo vale mais que mil palavras, exercitar-se regularmente e comunicar isso às crianças ajuda a demonstrar que nenhum mau tempo pode impedi-las de se exercitar. Sempre que possível, estacione o carro na garagem e faça passeios com crianças e jovens. Os alunos que vão a pé para a escola já cumprem a maioria das metas semanais de atividade recomendadas por especialistas.

A falta da prática de exercícios físicos diários na infância tem sido um dos principais causadores de doenças respiratórias, cardiovasculares e obesidade entre cinco e dez anos. Por exemplo, o sedentarismo em crianças e adolescentes pode levar ao desenvolvimento de várias enfermidades ao longo da vida adulta. Entre elas, problemas cardíacos, acidentes vasculares cerebrais (AVCs), diabetes e cânceres. Juntas, essas doenças respondem por 71% das mortes que ocorrem no mundo, segundo a OMS. Desse modo, identifica-se a necessidade de pesquisar sobre a prática de atividades físicas que possam minimizar esses problemas e, ainda, promover qualidade de vida e bem-estar.

Ademais, podemos ver o quão importante é a prática de atividades físicas, para que, desde cedo, uma boa saúde e um bom funcionamento de todos os sistemas do nosso organismo sejam alcançados.

Contudo, não é apenas isso que importa, é necessário também que seja mantida uma alimentação bem balanceada. Sendo assim, estimulando a formação de novos costumes, a prática de atividade física regular ajuda a desenvolver hábitos

saudáveis desde a infância, aumentando a probabilidade de sua permanência na vida adulta. Também ajuda a reduzir o tempo livre, que alguns adolescentes procuram para outras atividades recreativas, como ficar na frente de computadores e celulares. É necessário destacar que a família tem papel fundamental nisso, pois é a partir dela que crianças e adolescentes são apresentados a modalidades e como e com que frequência praticá-las, não deixando espaço para o sedentarismo.

Nesse processo, também é indispensável respeitar o perfil da criança e do adolescente, suas preferências e as limitações de cada um, pois nenhuma criança é igual.

1.1 Justificativa

O presente trabalho tem como tema a importância da prática de atividades físicas na infância e na adolescência, pois é indispensável sabermos o quanto essa pequena parte da nossa vida influencia, e muito, na fase adulta. Atualmente, cerca de 78% das crianças e 84% dos adolescentes não realizam nem o mínimo de atividades físicas recomendadas diariamente (OMS). Isso impactará, de forma extremamente negativa, na vida adulta desses indivíduos, pois a prática esportiva promove diversos benefícios imprescindíveis para a saúde humana, como a prevenção de doenças crônicas, o controle do nível de colesterol, o combate à depressão e à ansiedade, além da melhora da qualidade de vida em níveis altíssimos.

Ademais, as crianças recebem mais benefícios na prática de atividade física, devido a ainda não estarem 100% desenvolvidos, como o desenvolvimento dos ossos mais fortes e mais resistentes, o aumento da força e a diminuição da chance de quebrar algum osso ou problemas do tipo. No entanto, crianças e adolescentes que não praticam exercícios estão sujeitas a terem uma qualidade de vida extremamente ruim e, infelizmente, são muito mais suscetíveis a lesões.

1.2 Objetivo

O objetivo geral da pesquisa é mostrar como a prática de exercício físico na infância e na adolescência é importante e como a falta dela pode afetar a nossa saúde durante a vida toda. Além disso, os objetivos específicos são: a) pesquisar sobre como o uso de eletrônicos nos anos pode ter afetado os casos de

sedentarismo, b) pesquisar sobre como o comportamento dos jovens mudou ao longo dos anos.

2. METODOLOGIA

Essa pesquisa foi desenvolvida com base em pesquisas feitas na internet (Google e Google Acadêmico), livros, artigos científicos e profissionais de educação física. Para isso, foram usadas as palavras chaves: exercícios físicos, infância, adolescência, educação física, escola, sedentarismo.

Para a realização deste trabalho, foi usada uma pesquisa de campo, um formulário foi disponibilizado em uma rede social (Instagram), a pesquisa não obteve um público alvo de idade, gênero, localização, etc. Foram analisadas as opiniões de, em média, noventa e uma pessoas de diferentes idades. O formulário foi publicado no mês de junho de 2023, e as perguntas podem ser encontradas no anexo 1.

3. RESULTADOS

Para o desenvolvimento desta pesquisa, foi feito um formulário com sete perguntas (as de maior importância estão a seguir mostradas em gráficos e suas legendas), disponibilizado em redes sociais (Instagram e WhatsApp) com o intuito de atingir públicos variados. O formulário teve noventa e uma respostas. Dentre as pessoas que responderam o formulário, 66,7% entre doze e dezoito anos de idade, 28,4% possuem mais de dezoito anos de idade e 4,9% de seis a doze anos.

Na Figura 1, podemos analisar o gráfico, em que percebemos que 84% das pessoas responderam SIM, 9,9% responderam que NÃO, e 6,2% das pessoas responderam que MAIS OU MENOS. Isso é uma resposta muito positiva, pois podemos perceber que grande parte dos participantes são bem incentivados a praticar atividades físicas.

Conseguimos observar na figura 2 que a maioria das pessoas (65,45%) responderam que SIM, sendo a segunda maior resposta MAIS OU MENOS, com 29,6%, e a menor quantidade de respostas sendo o NÃO, com 4,9% das respostas. Como podemos analisar, uma quantidade significativa de pessoas respondeu que sua escola não incentiva ou incentivava a prática de atividade física, o que já é mais preocupante.

No gráfico da figura 3, percebe-se que as respostas foram bem variadas, sendo a maior parte da resposta de 3 A 6 HORAS NA SEMANA; a segunda maior resposta do público, 30,9%, sendo de 6 A 10 HORAS NA SEMANA; em terceiro lugar, foi a resposta MAIS QUE 10 HORAS NA SEMANA. Isso é um ótimo resultado, já que as maiores respostas estiveram na mais baixa porcentagem.

Na sua infância, seus pais incentivavam ou incentivam a prática de exercícios físicos?

81 respostas

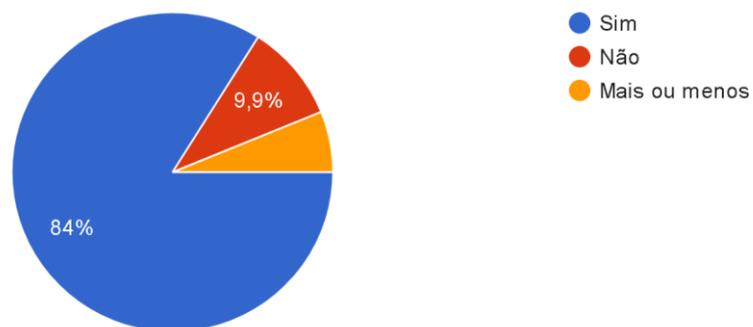


Figura 1: Respostas da pergunta 2

Na sua infância, sua escola incentivava ou incentiva a prática de exercícios físicos?

92 respostas

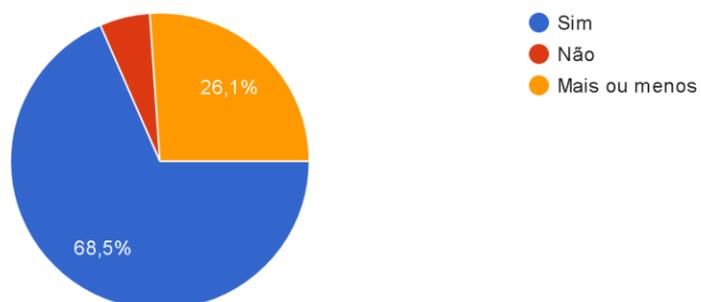


FIGURA 2: Gráfico de distribuição de respostas à pergunta 3

Em geral, por quantas horas você pratica exercício físico na SEMANA?

81 respostas

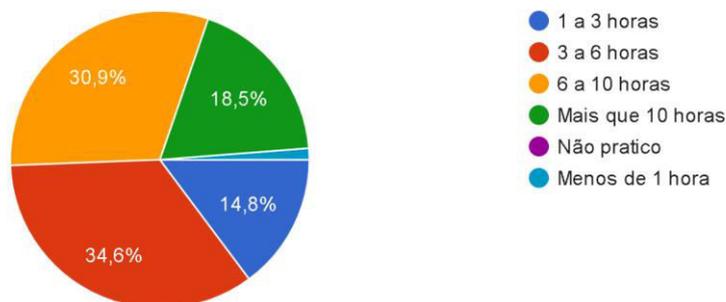


Figura 3: Gráfico de distribuição de respostas à pergunta 3

Logo após estas perguntas alternativas, foi feita perguntas discursivas: “Você acha que os jovens de antigamente tinham os mesmos hábitos do que os jovens de hoje em dia? Porquê?”. A partir disso, foram analisadas várias respostas diferentes, mas temos que destacar a resposta mais utilizada: “Não, pois o mundo está evoluindo, e, hoje em dia, grande parte dos nossos jovens vem trocando a prática de brincadeiras no pátio ou a prática de alguma atividade física pelas telas”. E em alguns casos, a resposta que fugiu da grande maioria foi: “Na prática sim, antigamente e hoje, jovens saem com seus amigos, mas os planos são diferentes, por serem épocas diferentes”.

Ao coletar e analisar todas essas informações, percebemos que, com o passar dos anos, cada vez mais os jovens estão conectados e cercados por telas, sendo cada vez mais fácil acessar as tecnologias durante o dia e todos os dias.

Todos nós sabemos como a Internet facilita e ajuda em grande parte das coisas que fazemos na nossa vida rotineira, mas, como em tudo, temos um lado negativo, temos também o fato que as tecnologias podem se tornar viciantes. Infelizmente é isso que vem acontecendo com muitos jovens, que acabam trocando as atividades físicas pelo prazer de estar no conforto da sua casa jogando online com os amigos. Outro ponto que podemos notar é o desenvolvimento de doenças psicológicas nos jovens, como a ansiedade e a depressão. A ansiedade é uma reação normal diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. A depressão, por outro lado, é uma doença mental crônica e recorrente

que causa alterações de humor caracterizadas por tristeza profunda e interminável, associada à dor, à amargura, à decepção, à desesperança, à baixa autoestima e aos sentimentos de culpa. Outros distúrbios mais simples que podemos perceber são distúrbios de sono e apetite (SOARES, BASTOS, PIMENTA, SOUSA, MENEGHINI, 2022).

Logo, isso significa que, ao longo dos anos, começou a ser normalizado o fato de um jovem ficar trancado em seu quarto o dia todo, interagindo com seu celular, ao invés de fazer alguma atividade física em lugares abertos. E isso vem preocupando grande parte de médicos especializados em pediatria e entre outros.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a elaboração deste trabalho foi analisada a mudança de comportamento dos jovens ao longo dos anos. Com os avanços das tecnologias do mundo todo, muitos jovens nasceram ou cresceram presenciando esse desenvolvimento mundial. Porém, o principal ponto é a mudança de hábito dos jovens: muitas crianças e adolescentes vêm trocando a prática de algum tipo de atividade física pelo uso de seus tablets, celulares, computadores, entre outros aparelhos eletrônicos.

Por esses motivos, concluímos que a prática de exercícios físicos em qualquer idade é muito importante, tendo benefícios ao longo de toda vida, além de melhorar a imunidade a diversas doenças. Foi comprovado que quando se pratica qualquer tipo de exercício físico na juventude, envelhece-se ao longo dos anos com mais disposição e tem-se mais facilidade para fazer coisas que muitas pessoas mais velhas dizem ter muita dificuldade para fazer, como abaixar para pegar algo, ou, simplesmente, ficar de pé por muito tempo. É importante ressaltar os riscos e doenças que a falta desse hábito pode causar, alguns exemplos são a obesidade, diabetes, etc.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Atividade física para crianças: importância e benefícios, 2019 .Disponível em:

<https://www.davita.com.br/servicos-medicos/davita-saude/atividade-f%C3%ADsica-para-crian%C3%A7as/> ACESSO EM: 11 de abril de 2023.

Canônico, L. Nível de atividade física relacionada a condições socioeconômicas e escolares da rede pública na cidade de Londrina, Paraná, 2011. Disponível em:

<http://www.uel.br/grupo-estudo/cemidefel/tccs/bacharelado/2011/2011-tccedfbach053.pdf> ACESSO EM: 11 de abril de 2023.

Chaves, T. Balassiano, D. Araújo, C. INFLUÊNCIA DO HÁBITO DE EXERCÍCIO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA NA FLEXIBILIDADE DE ADULTOS SEDENTÁRIOS, 2016. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/5HX9wXM7fH69H7TNSF9rLQS/?lang=pt&format=html> ACESSO EM: 27 de abril de 2023.

Lazzoli, J. Matsudo, V. Atividades físicas e saúde na infância e adolescência, 1998. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/FYF9LC6DWWKRDQCz33xwNLk/?lang=pt> ACESSO EM: 27 de abril de 2023.

Lima, B. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade, 2022. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade> ACESSO EM: 11 de abril de 2023.

Mello, M. Boscolo, R. Esteves, A. Tufik, S. O EXERCÍCIO FÍSICO E OS ASPECTOS PSICBIOLÓGICOS, 2005. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/nmsrxHqN5yFqTv8GLdYLM6n/?lang=pt&stop=next&format=html#ModalTutors> ACESSO EM: 01 de julho de 2023

Secretaria da Saúde, Governo de Tocantins. INATIVIDADE FÍSICA, 2023

.Disponível em:

<https://www.to.gov.br/saude/inatividade-fisica/3hrfmh1y1htw> ACESSO EM: 11 de abril de 2023.

Soares, A. Bastos, A. Pimenta, D. Sousa, D. Menghini, G. A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NO COMPORTAMENTO DOS JOVENS, 2022. Disponível em:

<http://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/11648/1/A%20influ%c3%aancia%20das%20redes%20sociais%20no%20comportamento%20dos%20jovens.pdf>

ACESSO EM: 01 de julho de 2023

Valim, V. BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA FIBROMIALGIA, 2006. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbr/a/SP58ZCnvXXXcWkjnyLcchL/#> ACESSO EM: 02 de julho de 2023

Vieira, V. Priori, S. Fisberg, M. A ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA 2002. Disponível em:

https://extensao.cecierj.edu.br/material_didatico/sau2202/pdf/aula06_leitura01_AtividadeFisicaNaAdolescencia.pdf ACESSO EM: 02 de julho de 2023

ANEXOS

ANEXO 1:

Perguntas questionário

- 1) Quantos anos você tem?
- 2) Na sua infância, seus pais incentivaram e incentivam a prática de exercícios físicos?
- 3) Na sua infância, sua escola incentivava ou incentiva a prática de exercícios físicos?
- 4) Hoje em dia, você pratica atividade física? Se sim qual?
- 5) O que você costuma fazer em seu tempo livre?
- 6) Em geral, por quantas horas você pratica exercício físico na SEMANA?

7) Você acha que os jovens de antigamente tinham os mesmos hábitos do que os jovens de hoje em dia? Se sim, porquê?