

Sedentarismo infantil e suas problemáticas na educação básica

Pedro Levi Cândido Duarte¹ , Ana Luísa Moreira Marques² , Maria Eduarda Bravo Moreira dos Santos³ , Hercules Diógenes Saldanha⁴ , Gabriel de Souza Gomes⁵ , João Elias Moreira Filho⁶ 

1. Graduando do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)

4. Graduando do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)

2. Graduanda do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)

5. Graduando do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)

3. Graduanda do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)

E-mail: eduardabravo21@gmail.

6. Mestre em Biodiversidade da Universidade Federal da Paraíba

Professor do curso de Medicina Veterinária do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS)

E-mail: joaoelias@univs.edu.br

Comunicação Breve

O sedentarismo é uma das principais condições de saúde que afetam a população, resultando em sérios problemas para o bem-estar das pessoas. Ele se caracteriza pelo hábito de não realizar atividades físicas ou de realizá-las insuficientemente para atender às necessidades do organismo. O sedentarismo infantil é uma preocupação em ascensão na sociedade contemporânea, uma vez que as crianças estão cada vez mais envolvidas em atividades sedentárias, como assistir televisão, jogar videogames e usar dispositivos eletrônicos, em detrimento de se envolver em atividades físicas e brincadeiras ao ar livre. Esse estilo de vida sedentário acarreta sérias consequências para a saúde das crianças, incluindo o aumento das taxas de obesidade infantil e problemas de saúde associados. A obesidade representa uma das maiores ameaças à saúde devido às implicações negativas que o excesso de peso pode ter na saúde humana. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que até 2025, haverá 75 milhões de crianças obesas em todo o mundo. Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que uma em cada três crianças com idades entre cinco e nove anos no Brasil está acima do peso. Além disso, outra pesquisa da OMS aponta que 78% das crianças e 84% dos adolescentes brasileiros não atingem o mínimo de atividade física recomendada por dia. Diversos fatores contribuem para o sedentarismo em crianças e adolescentes, como a influência da tecnologia, o aumento da insegurança e a escassez de espaços nas áreas urbanas, resultando em menos oportunidades para uma vida ativa, conforme observado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Nosso objetivo era incentivar as crianças a participarem regularmente de atividades físicas de maneira educativa e divertida, promovendo sua integração na comunidade esportiva local e, assim, prevenir o sedentarismo infantil. Portanto, em vista das preocupações com o futuro das crianças deste país, decidimos tomar medidas para prevenir o sedentarismo infantil, especialmente no município de Orós, Ceará. Em colaboração com a Escola de Ensino Fundamental Eliseu Batista, implementamos um projeto que se desenrolou ao longo de dois dias durante o período de aulas designado. Durante esse tempo, proporcionamos aulas introdutórias sobre os esportes mais populares na região, como o futsal e vôlei, direcionadas aos alunos do quarto ano. Para assegurar a segurança dos participantes, utilizamos equipamentos adequados para cada faixa etária. Além disso,

durante as aulas, promovemos discussões sobre a importância de iniciar a prática de exercícios físicos desde cedo. A professora que nos acompanhou enfatizou a relevância de intervenções desse tipo, pois muitas vezes, durante as aulas de educação física, as crianças se dispersam, com apenas algumas delas envolvendo-se nas atividades físicas, enquanto outras ficam conversando. Ao término das nossas aulas introdutórias aos esportes, as crianças demonstraram interesse, questionando quando voltaríamos, devido ao apreço que demonstraram pela forma como ministramos as atividades físicas. Entretanto, nossa atuação não se limitou apenas às aulas ministradas. Após pesquisa, descobrimos que a prefeitura de Orós oferece aulas de diversos esportes para a comunidade. Assim, organizamos uma lista das aulas adequadas para cada faixa etária, incluindo informações de data, horário e local, e afixamos essas informações na escola. Esperamos que, desse modo, nossa intervenção tenha tido um impacto positivo na vida das crianças.