



UME: EDMEA LADEVIG

ANO: 6° ao 9°

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR: Renato Martini

PERÍODO DE 23/08 a 31/08

SEDENTARISMO NA ADOLESCÊNCIA

Quatro em cada cinco adolescentes no mundo são sedentários, segundo um estudo recentemente divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). De acordo com a pesquisa, 81% dos jovens escolarizados entre 11 e 17 anos em todo o mundo não cumpriram a recomendação de uma hora diária de atividade física em 2016, registrando uma ligeira queda em relação a 2001 (82,5%). A situação é mais preocupante ainda entre as meninas, já que 85% delas são sedentárias, em comparação com 78% dos meninos.

Para calcular o número de adolescentes sedentários, a OMS analisou pela primeira vez dados reunidos entre 2001 e 2016 envolvendo 1,6 milhão de estudantes de 146 países. Os dados do Brasil apontam que 84% dos jovens entre 11 e 17 anos não praticam uma hora diária de atividade física.

Para falar sobre os riscos desse comportamento, como revertê-lo e os benefícios da atividade física para todo o organismo, convidamos o médico Luciano Lourenço, coordenador-geral da Emergência do Hospital Santa Lúcia (HSL). Leia a entrevista e compartilhe conhecimento.

1 – A que riscos à saúde o sedentarismo está associado de forma geral?

O sedentarismo está associado a praticamente todas as doenças crônicas. Ele leva a uma baixa do gasto calórico geral diário e, conseqüentemente, a um acúmulo de gordura. Este acúmulo leva à obesidade e a doenças como

hipertensão, diabetes, problemas nas articulações e diminuição de massa óssea, associadas a esse quadro. De modo geral, o sedentarismo faz com que o organismo funcione de uma forma mais lenta. Você acaba não conseguindo usar os mecanismos de adaptação, de vasodilatação, vasoconstrição, controle de pressão e frequência cardíaca, que são estimulados pela atividade física.

2 – Esses mesmos riscos valem para os adolescentes? Como?

Durante a adolescência, existem questões importantes, como o amadurecimento hormonal, que faz com que o adolescente se torne um adulto. A atividade física está envolvida nesse desenvolvimento endócrino para que ele tenha um amadurecimento saudável. Este também é um momento de grande produção cognitiva, de desenvolvimento do raciocínio. É um momento de formação muito importante e que exige alta performance cognitiva por causa do vestibular, da chegada da faculdade e outros eventos desse período, e a atividade física afeta também o padrão do pensamento, a capacidade de absorção de novas informações, que ficam diminuídos quando o sedentarismo está instalado.

3 – Quando um adolescente é sedentário, isso geralmente está associado a outros comportamentos prejudiciais à saúde? Quais?

O sedentarismo leva a essa diminuição do gasto calórico, aumenta a necessidade de outros prazeres, como a comida, afeta as interações sociais. Não praticar uma atividade física nem contato com a natureza e outras pessoas, não estimular a transpiração, a vasodilatação e a frequência cardíaca elevada também contribui para o surgimento de outros tipos de doenças, como as psicológicas, as do trato respiratório, enfim, um conjunto de problemas. O corpo é feito para se movimentar, e o sedentarismo é antifisiológico.

4 – Como estimular a prática de atividades físicas em adolescentes? Que experiências tendem a dar mais certo?

Uma grande preocupação dos profissionais desta área é a introdução da atividade física na vida do adolescente. Em geral, no começo a experiência é ruim porque ele ainda está inapto a fazer uma atividade física no nível de um adulto, com alta performance. Então é preciso preparar este jovem e oferecer a

ele treinos compatíveis com seu nível de inaptidão física. Quando o adolescente busca atividade física mas ela é introduzida de uma forma muito mais intensa do que deveria ser, acaba gerando inflamações, dores, desconforto e ele acaba não mantendo a regularidade. O estímulo é muito importante. Acredito que não existe nenhuma especialidade médica que não se beneficie da indicação de atividades físicas. A preocupação é com a forma como a gente prepara esse adolescente que está sedentário a iniciar uma atividade física de forma adequada. Esse é o grande X da questão.

5 – Os próprios games e a tecnologia, apontados como vilões pela pesquisa, podem ser usados para estimular a prática de atividades físicas? De que forma?

É possível fazer um uso benéfico da tecnologia para a prática de exercícios físicos e inverter a lógica de que ela necessariamente está atrelada ao sedentarismo. Ter aplicativos, games, planilhas e instruções de acesso à atividade física dentro da realidade do adolescente, ou seja, pelo celular, TV e outros meios, pode ser um uso inteligente da tecnologia para combater o sedentarismo. Praticar atividade física com o suporte da tecnologia é um bom caminho para promover a saúde dos nossos adolescentes.

6 – Por que o tempo mínimo recomendado de atividade física para esta faixa etária é de 1 hora? O que acontece com o organismo nesse período e após a prática? Precisa ser uma 1 hora ininterrupta?

Quando o sedentário inicia uma atividade física, a intensidade precisa ser baixa e o que vai gerar a repercussão positiva é a regularidade. Para que o adolescente tenha benefícios, o mínimo de 1 hora de atividades por dia é indicado porque a intensidade é leve e a frequência é mais importante. Para quem está começando, não adianta fazer 3 vezes por semana um treino intenso de 2 horas. A pessoa nem dá conta disso. A atividade regular, diária e de 1 hora é indicada exatamente porque a intensidade baixa precisa de alta regularidade para que seus benefícios sejam sentidos. Separar 1 hora para exercícios físicos é uma indicação bastante razoável e que trará inúmeros benefícios nas outras 23 horas do dia.

7 – Que benefícios físicos e mentais a prática de atividade física traz?

A atividade física aumenta o volume de fluxo sanguíneo utilizado pelo corpo, melhora o funcionamento cardiorrespiratório e eleva o uso de tecido adiposo como fonte de energia, faz a vasodilatação, aumenta a captação de oxigênio, melhora a oxigenação dos músculos e sua capacidade regenerativa, fortalece o sistema imunológico, eleva a capacidade de raciocínio, aumenta a estabilidade das articulações, o equilíbrio e a facilidade de movimentação. Ela também facilita a motilidade intestinal e melhora a capacidade de controle da fome. O aumento da transpiração também melhora as trocas de calor entre o corpo e o ambiente externo. Existem estudos que mostram que a prática de atividade física antes de atividades intelectuais melhora a capacidade de absorção do conhecimento a que você está sendo exposto.

QUESTÕES

1 – A que riscos à saúde o sedentarismo está associado de forma geral?

2- De que forma os games e a tecnologia podem ajudar a combater o sedentarismo?

3 – Que benefícios físicos e mentais a prática de atividade física traz?