

UME: EDMÉA LADEVIG

ANO: 6º

COMPONENTE CURRICULAR: Investigação e Pesquisa

PROFESSOR: Marcelino Souza

Nome do Aluno: _____

Leia o texto, pesquise e depois responda as perguntas.

Conheça as causas do sedentarismo na adolescência

A rotina dos jovens costuma ser bastante agitada, pois eles dividem o tempo entre estudos, atividades extracurriculares e diversão. Mesmo com essa movimentação, muitos apresentam o que chamamos de **sedentarismo na adolescência**. Apesar de realizar uma série de atividades, boa parte dos jovens não pratica exercícios físicos ou alguma modalidade esportiva.

As consequências do **sedentarismo na adolescência** podem ser bastante graves. Por exemplo, jovens sedentários e que não seguem uma alimentação balanceada têm mais chances de desenvolver problemas de saúde como colesterol e diabetes do tipo 2.

Segundo levantamento realizado pelo Imperial College de Londres e pela Organização Mundial de Saúde (OMS), descrito na revista internacional *The Lancet*, a obesidade infantil atinge atualmente dez vezes mais crianças e adolescentes do que na década de 1970. O estudo aponta, também, que o grupo de indivíduos entre 5 e 19 anos que estão acima do peso saltou de 11 milhões naquela época para 124 milhões.

Para evitar que o **sedentarismo na adolescência** possa trazer complicações para a saúde dos jovens, reunimos na sequência deste artigo as principais causas desse problema e dicas para solucioná-las. Confira!

Falta de incentivo

Durante sua formação, o jovem torna hábito todas as atividades que lhe foram apresentadas durante a infância, inclusive os exercícios físicos e a prática de esportes. Sendo assim, uma das causas do **sedentarismo na adolescência** é justamente a falta de incentivo, principalmente dos pais, durante a infância do filho.

Desde pequena, a criança deve realizar atividades que coloquem o corpo em movimento, sejam brincadeiras, danças ou esportes. Assim, ao entrar na adolescência, esse jovem terá internalizado o gosto pelas atividades físicas. O interessante é que o adolescente não irá encarar isso como uma obrigação, mas sim como algo que ele gosta de fazer e já faz parte de sua rotina.

Tecnologia X sedentarismo na adolescência

Os recursos tecnológicos estão presentes na vida de boa parte dos jovens. Smartphones, tablets, computadores e videogames fazem um grande sucesso com esse público, mas também podem ser uma das causas do **sedentarismo na adolescência**.

Ao colocar esses recursos em primeiro lugar, o jovem deixa de se interessar por outras atividades que podem ajudá-lo a manter uma rotina mais saudável. Além de ficar horas e horas

sentado em frente a esses dispositivos, o adolescente tende a se alimentar de forma desequilibrada quando está vidrado nas telinhas.

Os salgadinhos, lanches, doces e refrigerantes acabam sendo a combinação perfeita para esses momentos. Esse é um comportamento preocupante, pois o jovem deixa de trabalhar a parte física e ainda eleva consideravelmente as chances de desenvolver problemas como colesterol, diabetes e obesidade.

Para equilibrar o uso da tecnologia com as atividades físicas é interessante que a família crie uma rotina para o jovem, contemplando as duas partes. Assim, ele não precisa abrir mão do que mais gosta, porém passará a cuidar melhor de sua saúde e bem-estar.

Apresentamos no artigo de hoje duas das principais causas do **sedentarismo na adolescência** e também mostramos algumas dicas sobre como solucionar esses problemas. Para continuar por dentro de temas relacionados à saúde dos filhos, veja também em nosso blog o post que aborda os [tipos de tratamento para a ansiedade na adolescência](#).

QUATRO EM CADA CINCO ADOLESCENTES NO MUNDO SÃO SEDENTÁRIOS

Entenda os riscos à saúde desse comportamento e saiba como revertê-lo

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

(<http://www.santalucia.com.br/noticias/quatro-em-cada-cinco-adolescentes-no-mundo-sao-sedentarios/>;
<http://planodesaude.coop.br/blog/2018/09/05/conheca-as-causas-do-sedentarismo-na-adolescencia/>)

RESPONDER

O que é o sedentarismo?

Quais são os problemas de saúde que o sedentarismo causa nos adolescentes?

Quantos adolescentes brasileiros são sedentários?