



Universidade Federal de Santa Maria
Especialização em Tecnologia da Informação e da Comunicação Aplicadas à
Educação

Pólo: Agudo – RS

Disciplina: Elaboração de Artigo Científico

Professor Orientador: Volnei Matté

30/09/09

Informática x Sedentarismo
Informatic x Sedentary

RADDATZ, Mauro Afonso

Licenciatura Plena em Educação Física – ULBRA, Campus Cachoeira do Sul/RS

RESUMO

Este Artigo aborda o tema Informática x Sedentarismo. Resume de forma clara e sucinta o avanço vertiginoso da tecnologia em nosso cotidiano e os malefícios causados pela uso indiscriminado da mesma à saúde. Ciente desta situação, o propósito desta pesquisa é mostrar que atualmente o jovem de classe média e classe média baixa do município de Agudo está dedicando uma parcela consideravelmente maior para as facilidades que a informática oferece em detrimento das atividades físicas, ficando vulnerável ao mal do século: o sedentarismo. A pesquisa foi realizada com alunos de três escolas da sede do município, do último ano do Ensino Fundamental, usando por instrumento um questionário.

Palavras-chaves: informática, jovem, saúde, atividades físicas, sedentarismo.

ABSTRACT

This article talks about informatic and sedentary. It is a clear and short abstract about the vertiginous advance of technology in our daily activity and the damage caused by the indiscriminate use of it to health. Aware of this situation, the purpose of this research is to show that nowadays young people in the middle working class and in the middle lower working class in Agudo city dedicates a considerable and bigger portion to the facilities that the informatic offers in detriment of the physical activities and so he will be vulnerable of the evil of the century: the sedentary lifestyle. The research was realized with pupils from three schools of the municipal center, they were at the last year of the Elementary School, they were using as instrument a questionnaire.

Key-words: informatic, Young people, health, physical activities, sedentary.

1. INTRODUÇÃO

Quando se fala em Brasil a primeira lembrança que vêm à mente das pessoas, no mundo inteiro, é futebol. É reconhecido internacionalmente como o “País do Futebol.” É detentor do maior número de títulos de “Copa do Mundo” e tem também como referência o maior jogador de todos os tempos: Pelé. O futebol é uma das marcas registradas do Brasil, em praticamente todos os países do mundo. As demais modalidades desportivas também ocupam lugar de destaque no cenário mundial, conseguindo ótimos resultados.

No município de Agudo, Rio Grande do Sul, num passado bem recente, o futebol também era o esporte mais praticado. Os finais de semana eram reservados para a prática desse desporto. Movia famílias inteiras; era um motivo de orgulho para muitos. Recentemente esta modalidade esportiva está à deriva: está sendo substituído pela informática. Os jovens estão mudando os hábitos e deixando de praticar atividades físicas e desportivas para se dedicar a informática, suas facilidades e oportunidades de entretenimento. Uma realidade que se apresenta.

Num passado muito recente o mundo vem sofrendo uma revolução com o surgimento da informática. Ela passa a ter mais relevância a cada dia na vida das pessoas, tornando-se imprescindível nos dias atuais. Cresce de forma vertiginosa o número de residências com computador, abrindo horizontes na vida dos usuários. Ele existe em todos os contextos possíveis da vida cotidiana; não há mais como fugir da realidade tecnológica.

Mas com a mudança de paradigmas, surgem também os inconvenientes. A máquina chega para revolucionar e facilitar a vida do homem, deixando lacunas em outros setores, mais especificamente na saúde do ser humano. Com a facilidade e a diversidade da informática, surge com mais intensidade a doença considerada o mal do século: o sedentarismo. O jovem passa a ser o mais afetado neste contexto pela facilidade de acesso, pois passa mais tempo em frente ao computador, deixando para um segundo plano as atividades físicas.

Analisando a informática sob essa ótica, a proposta deste trabalho é verificar se o jovem do município de Agudo ocupa mais o seu tempo disponível para a mesma, deixando de lado hábitos saudáveis como o de praticar atividades físicas, ficando mais vulnerável a prejuízos para a saúde. A pesquisa de campo foi realizada com alunos do 9º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Santos Reis e 8ª série da Escola Estadual de Educação Básica Professor Willy Roos e Escola Dom Pedro II. Cabe ressaltar que a oitava série equivale o nono ano. As três escolas se situam na sede do município de Agudo e foram selecionadas por terem a maioria da clientela alunos de classe média e classe média baixa, onde todos possuem computador e o serviço de internet. Os quarenta e dois alunos entrevistados tem idade de treze a dezesseis anos, faixa etária compatível com as séries que freqüentam.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Na atualidade, as mudanças no planeta ocorrem de uma maneira vertiginosa: a distância existente entre o futuro e o presente está cada vez menor. Pode-se constatar que as mudanças tecnológicas são as responsáveis pelas constantes transformações culturais que estão ocorrendo e tem revolucionado as estruturas sociais e humanas. Os computadores e as redes digitais estão cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas, desde as atividades profissionais até as atividades de lazer, de casa, no trabalho, na escola. Depara-se com ele em todos os lugares.

A informática é muito utilizada no processo educacional e está presente na grande maioria das escolas. Torna-se um importante aliado no processo de ensino aprendizagem, quando usado como instrumento de mediação (Belloni, 2001). Possibilita aos professores e alunos a construção do conhecimento de uma maneira mais prazerosa em todas as áreas do conhecimento. Desenvolve o raciocínio lógico, a coordenação motora, a orientação espacial, a capacidade de concentração, dentre muitas outras possibilidades. É um instrumento que foi introduzido e tornou-se indispensável na educação para dinamizar e operacionalizar o processo de construção do conhecimento.

Como argumenta Brito (2007, p. 113),

Consideramos que o desenvolvimento da tecnologia atinge de tal modo as formas de vida da sociedade que a escola não pode ficar à margem dessa mudança. Não se trata simplesmente de implantação de novos projetos, trata-se de entender que são criadas novas formas de comunicação, novos estilos de trabalho, novas formas de ter acesso ao conhecimento e de produzi-lo.

A Internet é uma rede digital presente que mantém interligados milhões de computadores e de usuários e que cresce em ritmo acelerado. Os usuários têm a sensação de viver em outra realidade: a realidade virtual. São inúmeras as possibilidades oferecidas. É um dos mais fáceis e econômicos meios de comunicação de nossa época e a juventude, cada vez mais, se utiliza desta tecnologia para estar conectado o mundo. O jovem de hoje tem muitas opções a mais do que os jovens de anos atrás, devido às facilidades oferecidas por esta tecnologia. Entende que a mesma proporciona infinitas possibilidades de comunicação e lazer e se utiliza dela para várias possibilidades, onde busca informações de seu interesse ou para trabalhos solicitados pela escola, a comunicação com seus amigos/colegas e também o divertimento com jogos, música, etc.

Fernandes (2004, p. 7) coloca que,

Pode se dizer que somos atores do “drama” do progresso tecnológico, pois a revolução da informação é um processo sem retornos. À medida, que por exemplo, a internet invadiu nossas casas, nosso local de trabalho, as escolas, não podemos acreditar que teremos a prerrogativa de encarar a tecnologia digital como opcional.

Estamos nos deparando com um jovem que está interligado, em segundos, com o mundo inteiro. A informática passa ser um “produto” tão familiar, ou mais até que a rádio e a televisão. O jovem passa a ter preferência pela internet, em detrimento de outras possibilidades, pelo uso livre e autônomo que oferece: podem dirigir e escolher os programas, ao contrário da televisão ou rádio, onde os programas são impostos. O hábito de usar esta tecnologia passa a estar integrada no cotidiano da maioria dos jovens que, muitas vezes, permanece tempo mais do que o necessário em frente das máquinas, o que gera

mudanças de hábitos. Nesse contexto cabe ressaltar que são inúmeras as possibilidades de prejuízos ao bem estar do internauta, apontando para o sedentarismo.

O sedentarismo pode ser definido como a falta ou a diminuição significativa da atividade física. Atualmente é considerada com a doença do século e está intimamente ligada ao conforto proporcionado pelo avanço da tecnologia. Pessoas que realizam pouca ou nenhuma atividade física e que perdem poucas calorias por determinado período de tempo são consideradas sedentárias ou com hábitos sedentários. Este mal pode provocar um processo de regressão funcional, perda de flexibilidade articular, além de comprometer o funcionamento de vários órgãos. Dentre as doenças mais comuns podemos citar: hipertensão arterial, diabetes, obesidade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio e atuar diretamente ou indiretamente na principal causa da morte súbita.

É importante frisar que a prática adequada de atividades físicas na adolescência traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental. Mesmo que as doenças associadas ao sedentarismo geralmente se manifestem na vida adulta, cabe ressaltar que o seu desenvolvimento se inicia na infância ou adolescência (Halal, 2006). Consciente deste fato cabe, a quem for de direito, estimular cada vez mais a prática de atividades físicas e desportivas desde a juventude à vida adulta.

3. METODOLOGIA

O questionário (Anexo I) foi elaborado para provar que os alunos de classe média e classe média baixa preferem as facilidades que oferece a informática à prática de atividades físicas. Os primeiros questionamentos foram formulados para ter uma noção geral do aluno: sua idade, procedência (se reside na zona rural ou na sede do município), se somente estuda ou também ocupa um tempo para o trabalho, se a sua preferência são as facilidades oferecidas pela informática ou as atividades físicas e qual a sua preferência quanto aos programas da informática. As outras duas perguntas foram elaboradas para

verificar o tempo em que os entrevistados permanecem realizando atividades físicas ou em frente ao computador.

Os quarenta e dois estudantes da 9º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Santos Reis e 8ª série da Escola Estadual de Educação Básica Professor Willy Roos e Escola Dom Pedro II, foram escolhidos devido ao fato de serem, na sua grande maioria, alunos de classe média e classe média baixa. Somente foram selecionados para a pesquisa estudantes que possuem computador e o serviço de internet nas suas residências. O questionário foi aplicado nas escolas, na presença do professor da turma. Fica o registro que todos os alunos se prontificaram em participar da pesquisa.

4. RESULTADOS

A idade dos alunos é compatível com a série/ano que freqüentam. Os alunos pesquisados apresentaram idades de treze a dezesseis anos, conforme gráfico a seguir:



Figura 1

A grande maioria dos alunos reside na sede do município. A procedência dos alunos que freqüentam as três escolas onde foram realizadas as pesquisas é a seguinte:

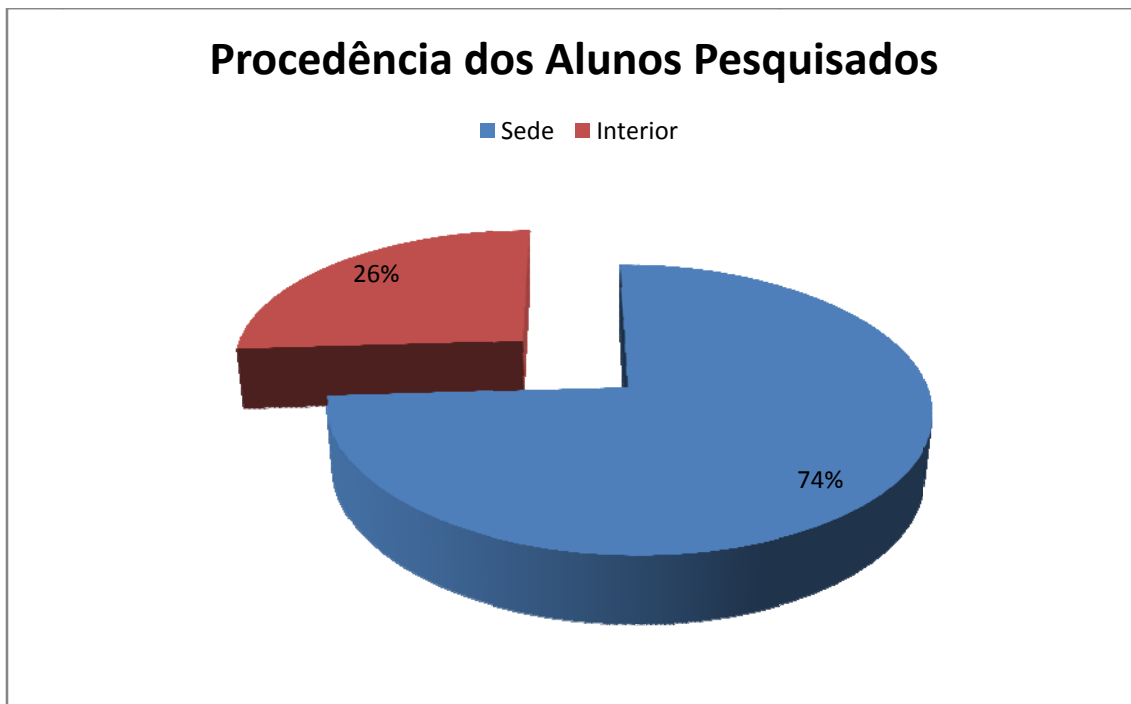


Figura 2

O questionário inquiriu também se os alunos pesquisados somente estudam ou se possuem uma atividade remunerada (trabalho) ou não. Quase na totalidade, os alunos responderam que somente estudam. O resultado consta a seguir:

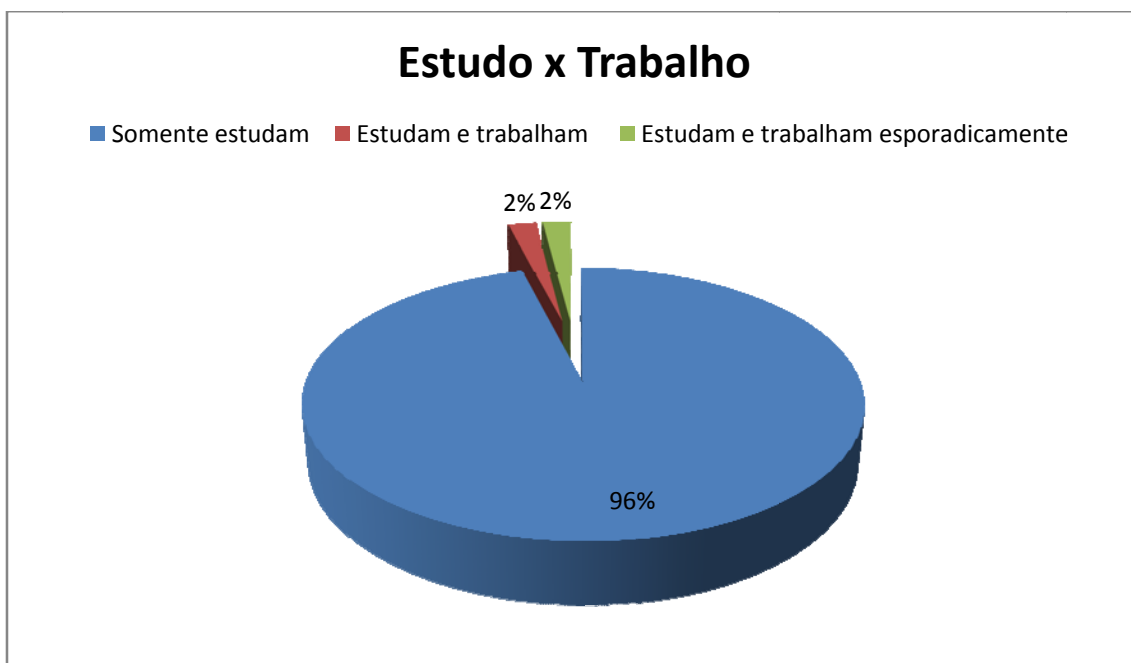


Figura 3

Com relação à preferência dos mesmos quanto ao uso da internet ou a prática de atividade física, não houve uma disparidade muito significativa. É importante

constar que alguns alunos marcaram as duas alternativas, mas apontaram qual a preferencial. Apesar dos entrevistados gostarem de praticar a atividade física, quando a praticam, dispõem de um tempo menor para a mesma. Confira o gráfico a seguir:

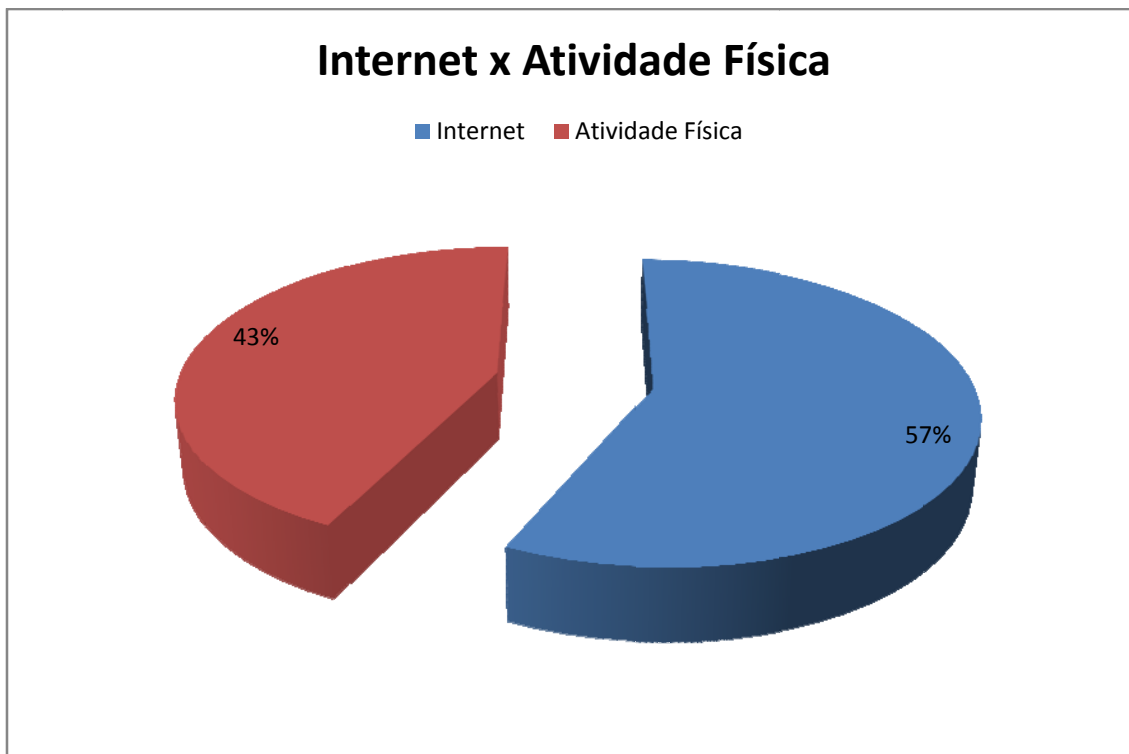


Figura 4

A preferência dos alunos na internet ficou bem evidente: os sites de relacionamentos, Orkut e MSN foram apontados com o de maior preferência. O Orkut é um website de comunidade on-line projetado para fazer amigos e o MSN é um dos softwares de mensagens instantâneas mais utilizados no mundo. É importante ressaltar na pesquisa, que somente uma quantidade irrisória de alunos utiliza a internet para auxiliá-los na construção do conhecimento, através da pesquisa, perdendo até mesmo para os jogos. A preferência pelos recursos que a informática oferece consta a seguir:

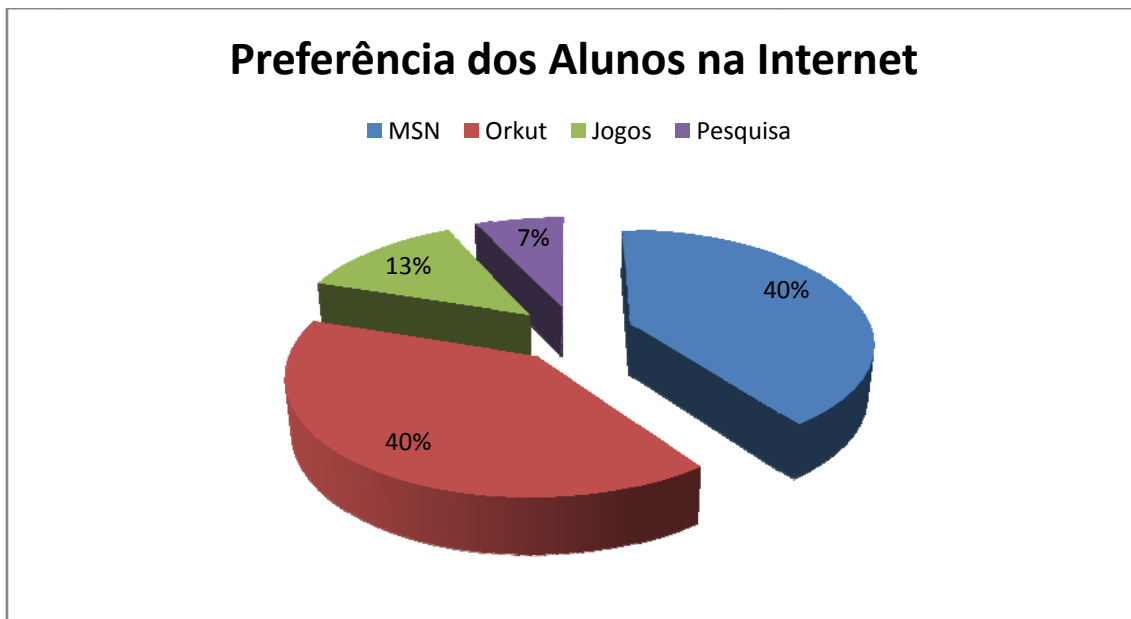


Figura 5

Outro dado curioso é que a maioria dos alunos é autodidata quando se trata de informática. Uma parcela considerável nunca frequentou um curso de informática, mas mesmo assim se utilizam desta importante ferramenta. O resultado consta a seguir:

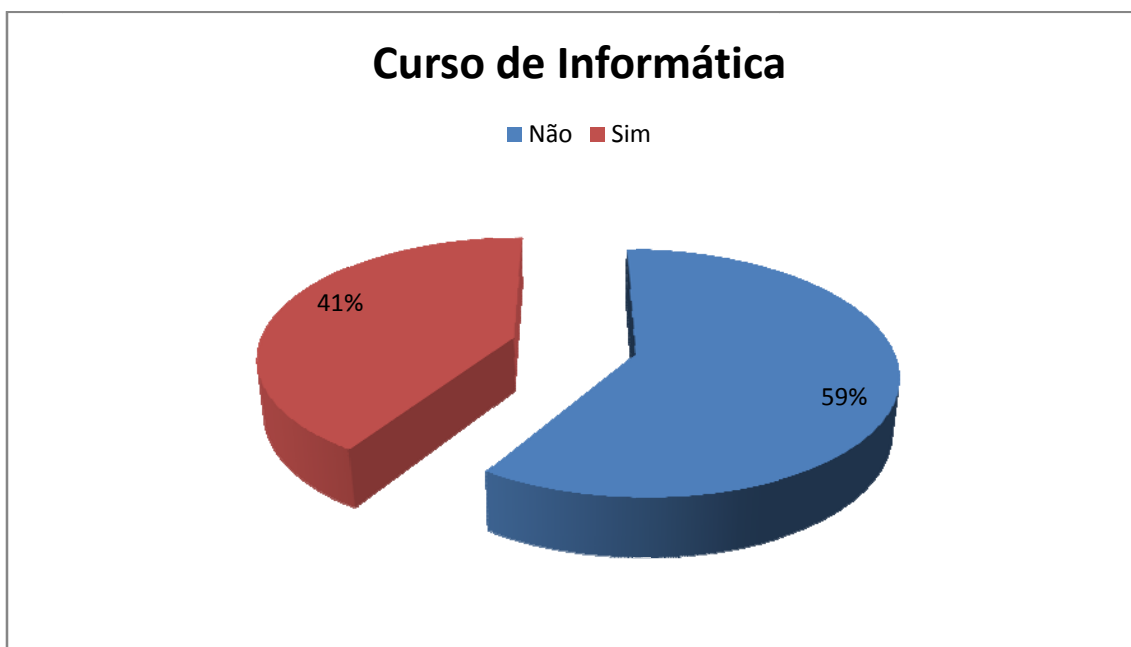


Figura 6

Os dois aspectos mais importantes a considerar nesta pesquisa são o tempo em que os alunos pesquisados dedicam a atividades físicas e o tempo em que permanecem em frente ao computador, por semana (uma semana = 168

horas). O tempo dedicado às atividades físicas variam de uma à dezoito horas, onde a média é de cinco horas e vinte minutos por semana. O tempo que passam em frente a máquina é consideravelmente superior, atingindo a média de quase vinte e quatro horas semanais. É interessante verificar que a média de horas em que ficam em frente ao computador por semana é quase quatro vezes e meia superior do que a prática de atividades físicas. É incontestável a preferência dos entrevistados ao analisarmos os dados coletados na pesquisa, conforme gráfico a seguir:

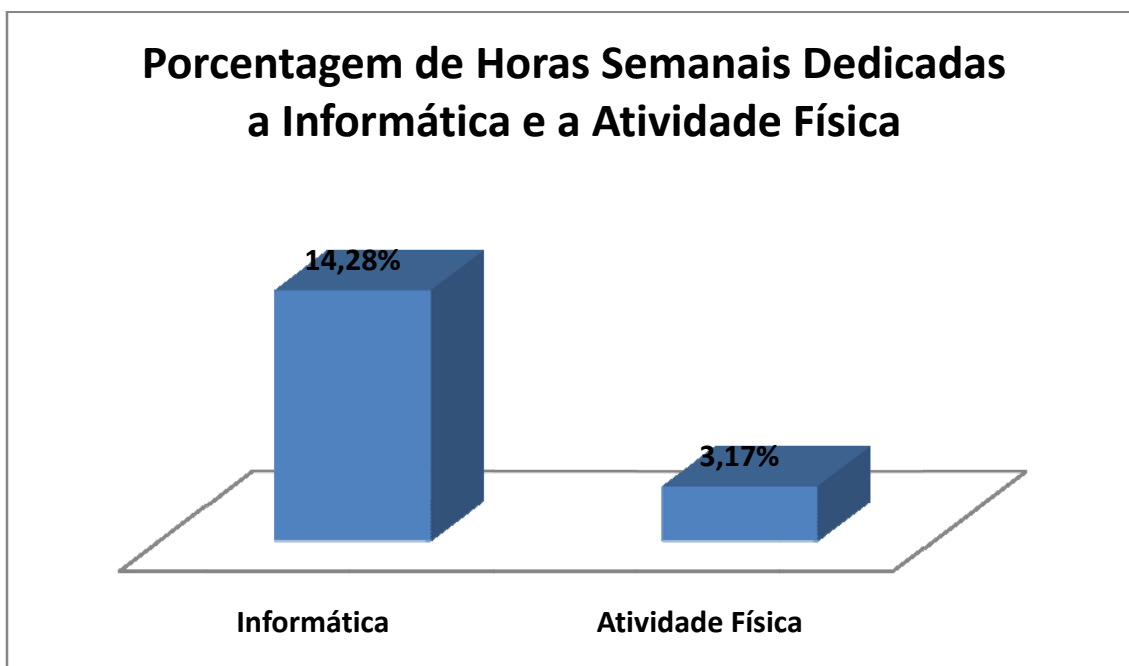


Figura 7

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O surgimento da informática revolucionou as estruturas sociais e humanas, onde não podemos ficar inertes às transformações que a mesma tem proporcionado. Torna-se uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento das atividades humanas; é notório que não há como viver alheio a sua utilização. É de suma importância tornar público a utilização adequada desta importante ferramenta no mais amplo dos sentidos, pois a pesquisa apontou, de forma clara e concisa, a preferência dos jovens. É preocupante o desinteresse do mesmo pelas atividades físicas e o interesse pela informática. É importante alertar que o sedentarismo está intimamente associado à forma negativa da utilização da informática, causando vários prejuízos à saúde. Faz-se necessário uma conscientização por parte das

instituições governamentais ligadas a área da saúde, da necessidade de conscientização dos malefícios causados pelo sedentarismo nos meios de comunicação e, até mesmo, na própria internet. As escolas deveriam adotar como prioridade, nas respectivas Áreas de Conhecimento, a inclusão deste tema como conteúdo obrigatório. É necessário adotar uma mudança significativa no estilo de vida dos jovens, levando em consideração as possibilidades de cada indivíduo, onde a prática de atividades físicas e esportivas devem ser propostas, para minimizar os efeitos da doença considerada como “**a doença do século**: o sedentarismo”.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BELLONI. M. L. **O que é Mídia-educação**. Campinas – SP: Editora Autores Associados, 2001a.
- BRITO. G. S E PURUFICAÇÃO. I. **Educação e novas tecnologias: um repensar**. Curitiba: Editora IBPEX, 2008.
- DEMO. P. **O porvir: desafios das linguagens do século XXI**. Curitiba: Editora IBPEX, 2007.
- FERNANDES. N. L. R. **Professores e Computadores: Navegar é preciso!** Porto Alegre: Editora Mediação, 2004.
- HALLAL. P. C. **Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10 – 12 anos de idade**. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública, 2006.
- LÉVY. P. **O Que É Virtual?** São Paulo: Editora 34, 1996.
- POLATO. A. **Tecnologia + Conteúdo = Oportunidade de Ensino**. Disponível em: WWW.novaescola.org.br, acessado em 17 de agosto de 2009.

Mauro Afonso Raddatz – mauroraddatz@yahoo.com.br

Volnei Matté – volneim@terra.com.br

Anexo I

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA

Curso de Especialização em Tecnologias da Informação e da Comunicação

Aplicadas à Educação

Pólo de Agudo

Acadêmico Mauro Afonso Raddatz

PESQUISA:

1. NOME: IDADE:ANOS
2. SÉRIE/ANO:..... () ENSINO MÉDIO () ENSINO
FUNDAMENTAL
3. RESIDE: () CIDADE () INTERIOR – LOCALIDADE:
4. TRABALHA? () SIM () NÃO EM QUE?.....
5. INDIQUE A SUA PREFERÊNCIA:
() INTERNET () ATIVIDADE FÍSICA
6. QUAL A SUA ATIVIDADE FÍSICA PREFERIDA?
() CAMINHADA () EXERCÍCIOS FÍSICOS () CORRIDA
() ESPORTES
7. QUANTAS HORAS VOCÊ DEDICA À ATIVIDADES FÍSICAS POR
SEMANA?
8. QUAL A SUA ATIVIDADE PREFERIDA NA INFORMÁTICA?
() MSN () ORKUT () PESQUISA () E-MAIL () OUTROS:
.....
9. QUANTAS HORAS VOCÊ SE DEDICA A INFORMÁTICA AO DIA?
() MENOS DE UMA HORA () UM HORA () MAIS DE UMA HORA
10. VOCÊ REALIZOU ALGUM CURSO DE INFORMÁTICA?
() SIM () NÃO
11. EM CASO AFIRMATIVO, QUAL?

OBRIGADO POR VOCÊ COLABORAR COM A PESQUISA.

AGUDO, 2 DE MAIO DE 2009