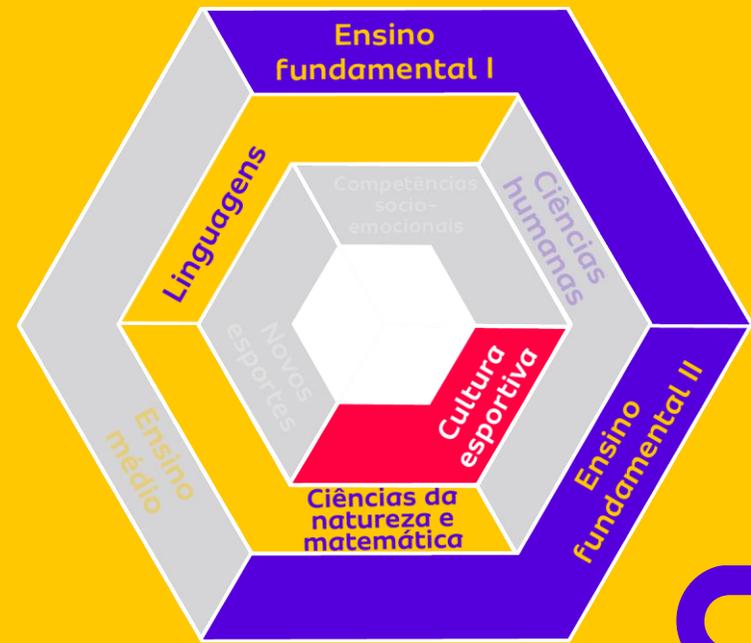




impulsiona

educação esportiva

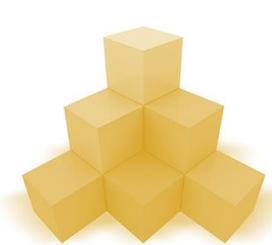
Realização: **instituto
península**



O
R
I

Movimento x Sedentarismo

Efeitos sobre o corpo humano



**BASE
NACIONAL
COMUM
CURRICULAR**
EDUCAÇÃO É A BASE

Este conteúdo está relacionado à BNCC!

➤ **Competências Gerais:**

- ✓ Conhecimento
- ✓ Comunicação
- ✓ Autoconhecimento e autocuidado
- ✓ Empatia e cooperação

➤ **Educação Física:**

- ✓ Unidade temática de esportes – Ensino Fundamental
- ✓ Unidade temática corpo, gestos e movimento – Educação Infantil

Objetivos

1. Saber o que é sedentarismo e suas consequências
2. Entender o movimento como um forte aliado na promoção da saúde
3. Conhecer proposta para combater o sedentarismo dentro e fora da escola

Pontapé Inicial

Os benefícios da prática esportiva para a saúde e para a qualidade de vida são amplamente divulgados nos meios de comunicação. Além disso, é comum ouvir que as pessoas precisam se tornar mais ativas ao longo do dia para fugir do sedentarismo.

Nesta aula, faremos uma dobradinha. De um lado do campo, você verá como conversar com seus alunos sobre sedentarismo e porque ele é prejudicial para o corpo. Do outro lado do campo, você verá como abordar o movimento como um grande aliado para combater o sedentarismo e promover a saúde!

Pronto para o jogo?



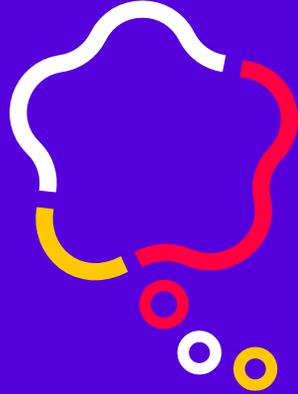
1. Sedentarismo

O que é sedentarismo?



Sedentarismo é a diminuição, a falta ou a ausência da prática de exercícios físicos.

Em outras palavras, o sedentarismo corresponde a um estilo de vida no qual o indivíduo realiza pouca ou nenhuma atividade motora que gere gasto calórico relevante.



Para refletir

Segundo o dicionário Michaelis, sedentarismo é o conjunto de hábitos sedentários ou estilo de vida sedentário.

Sedentário, por sua vez, corresponde àquele que vive, quase todo o tempo, sentado.

Considerando o padrão de vida moderno, cheio de controles remotos, de veículos que nos levam facilmente de um lado para o outro, de recursos digitais disponíveis em poucos

cliques, de alimentos e abrigo obtidos sem esforço e muitas outras facilidades, podemos dizer que o ser humano "evoluiu" para um estilo de vida sedentário.

Agora, pense: com todas as articulações e extensões que possui, nosso corpo foi feito para ficar sentado ou foi feito para se movimentar?

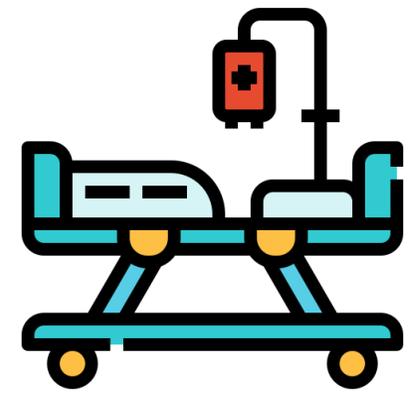
Se não cumprimos o propósito do nosso corpo, quais são as consequências?

Os dados são alarmantes!

Uma pessoa sedentária, portanto, não é apenas aquela que não pratica atividade física regular. Pior que isso! O sedentarismo caracteriza todo um **comportamento diário**, uma **rotina** baseada na falta de atividades que aumentem o gasto energético em relação ao repouso. Os dados publicados pela OMS são alarmantes. Veja:



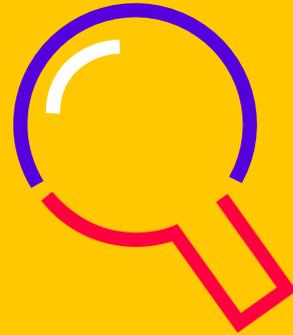
1 em cada 4 adultos e 4 em cada 5 adolescentes não praticam atividade física suficiente.



O sedentarismo aumenta a incidência de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes e câncer.



O sedentarismo aumenta as chances de desenvolver depressão e ansiedade.



Saiba mais

Estatísticas da OMS mostram que, globalmente, as consequências do sedentarismo custam US\$ 54 bilhões em assistência médica direta e outros US\$ 14 bilhões em perda de produtividade.

Além disso, estima-se que até 5 milhões de mortes por ano poderiam

ser evitadas se a população em todo o mundo fosse mais ativa.

[Clique aqui e assista a um vídeo](#) que fala do sedentarismo e das suas consequências para a saúde, além de trazer dados relevantes sobre este estilo de vida.

Mais efeitos do sedentarismo

Além das consequências já citadas, o sedentarismo causa diversos efeitos negativos sobre o corpo. Vamos conhecer alguns deles?



A falta de movimento **adormece os músculos**. Junte a isso, o fato de passar muito tempo parado na mesma posição. Ossos e músculos se acomodam em **posturas inadequadas**, causando **dores** nas costas, nos ombros, nas pernas, nas articulações e em outros lugares do corpo.

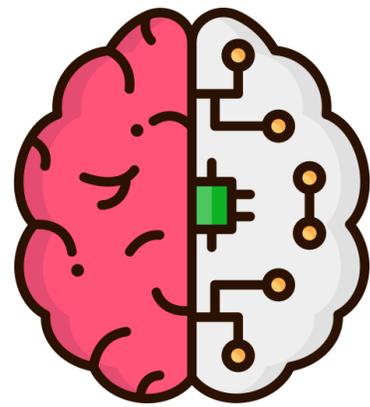
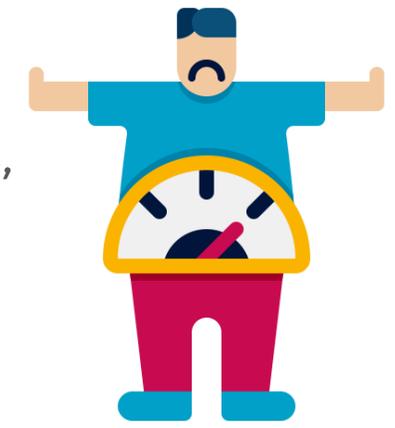
Ao invés de descansados, o sedentarismo nos deixa ainda **mais cansados**, e isso vira um círculo vicioso, afetando até o humor. Ficamos cansados, **lentos, desanimados**, e, com o tempo, essas sensações só pioram.





Durante algum tempo, os médicos acreditaram que o sedentarismo seria uma das causas dos **distúrbios do sono**, mas não é. Por outro lado, pesquisas recentes revelam que a prática regular de atividade física melhora a qualidade do sono e auxilia no tratamento dos distúrbios do sono.

Adotar um etilo de vida sedentário pode levar os indivíduos, a longo prazo, a desenvolverem **doenças graves** como obesidade, câncer de cólon e osteoporose, entre outros males.



O sedentarismo também traz consequências para o cérebro, como, por exemplo, piora da memória e diminuição da performance em testes cognitivos. Por outro lado, diversas pesquisas comprovam que a prática regular de atividade física diminui em 35% o risco de desenvolver comprometimentos cognitivos leves e em 51%, o risco de Alzheimer.

Atenção!

Apresentar esses dados para seus alunos é uma das maneiras de alertar sobre os riscos do sedentarismo.

Estimular que os alunos pesquisem e consolidem informações, num trabalho articulado com os professores de Biologia pode gerar um resultado ainda mais satisfatório de conscientização.

Uma outra ideia que pode ser colocada em prática é,

num trabalho articulado com os professores de Língua Portuguesa, a criação de uma campanha de combate ao sedentarismo dentro e fora da escola.

[Clique aqui](#) e conheça a campanha da OMS "Pessoas mais ativas para um mundo mais saudável". Ela pode servir de inspiração para o trabalho com seus alunos!



2. O aliado da saúde

É hora de movimentar-se!

O sedentarismo é considerado uma das **doenças do século XXI**. O oposto do sedentarismo é o movimento. Mas, você pode estar se perguntando, quanto movimento? E que tipo de movimento?



Para adultos, a OMS recomenda a prática de 150 minutos semanais de atividade aeróbica moderada a vigorosa. Crianças e adolescentes precisam de 300 minutos semanais destas mesmas atividades.



Toda atividade física é benéfica! Isso inclui praticar um esporte, frequentar uma academia, mas também conta caminhar, correr, andar de bicicleta, andar de skate etc.



Dançar, brincar e realizar tarefas domésticas cotidianas, como jardinagem e limpeza, também entram na conta das atividades físicas.



Saiba mais

“Qualquer tipo de atividade física, de qualquer duração, pode melhorar a saúde e o bem-estar, mas quanto mais exercício melhor!”

Ruediger Krech, diretor de Promoção da Saúde da OMS

A OMS lançou a campanha “Cada movimento conta” para estimular uma vida mais ativa, [clique aqui](#) e assista ao vídeo.

[Esse outro vídeo](#), traz uma animação sobre a recomendação diária de

atividade física.

Por fim, [esse vídeo](#), fala sobre os diversos benefícios da prática regular de atividade física para a saúde.

Movimento é vida!

O PNUD, Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, lançou a campanha “**Movimento é vida: atividades físicas e esportivas para todas as pessoas**” com o objetivo de estimular os movimentos corporais dentro e fora da escola.



O Programa trabalha com o conceito de **Escolas Ativas**, que engloba as seguintes ideias:

- ✓ o exercício físico tem um papel fundamental no espaço escolar;
- ✓ a movimentação é uma capacidade humana muito importante para gerar um bom desenvolvimento físico e cognitivo;
- ✓ a arquitetura, o mobiliário, as regras de conduta da escola junto com as atividades físicas e esportivas compõem o conjunto de aspectos que devem ser considerados como potencializadores do movimento.



Saiba mais

Conheça alguns pressupostos das Escolas Ativas:

- Estimular a movimentação dentro da escola como expressão da individualidade e construção de relações sociais;
- Considerar as necessidades diárias de atividade física para crianças e adolescentes;
- Promover experiências sobre as atividades físicas e

esportivas que permitem autonomia e liberdade;

- Garantir a participação da comunidade escolar, pais e funcionários da escola para tornar a escola mais ativa e transbordar este conceito para a comunidade.

Para saber mais sobre o Programa, [clique aqui](#). Para assistir a um vídeo sobre as escolas ativas, [clique aqui](#).



Tendo o conceito de Escolas Ativas como base, diversas atividades podem ser incorporadas ao dia a dia da escola com o objetivo de incluir mais movimento na rotina diária dos alunos.

Entretanto, para que o resultado seja efetivo, a longo prazo, é preciso um trabalho de conscientização e de construção de conhecimento junto aos alunos, suas famílias e comunidade escolar.

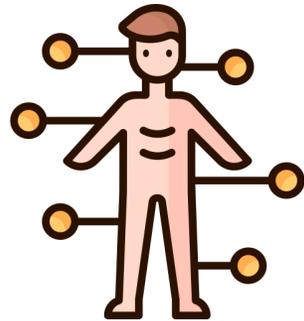
No próximo capítulo, você vai conhecer algumas propostas de atividades com estes objetivos.



3. Propostas de atividades

Movimento na Educação Infantil

O desenvolvimento motor, cognitivo e emocional das crianças passa pelo **movimento**. É através do movimento que bebês e crianças:



Aprimoram a noção espacial, aprendem sobre seu corpo e desenvolvem autonomia.



Aprendem sobre suas emoções, conhecem suas potencialidades e reconhecem seus limites.

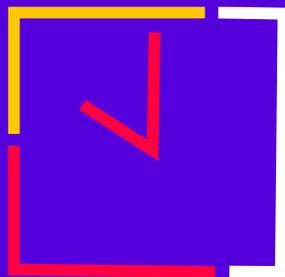


Aprendem a socializar e a estabelecer relações de confiança consigo e com os outros.

Atenção!

Para atingir a potencialidade desses resultados:

- ✓ estimule que as crianças explorem o ambiente e se locomovam com segurança;
- ✓ ajude as crianças a se sentirem aptas e seguras para explorar movimentos novos a cada dia, tanto os individuais quanto os coletivos;
- ✓ promova brincadeiras lúdicas associadas a movimentos para que as crianças desenvolvam sua imaginação. Misturar histórias, sons e movimentos é sempre uma boa alternativa;
- ✓ promova momentos de expressão livre, sem que a brincadeira ou o movimento sejam muito dirigidos.



Relembrando

A BNCC da Educação Infantil tem um capítulo destinado às experiências do **"corpo, gestos e movimento"**.

Este capítulo reforça a ideia de que é a partir do contexto lúdico que as crianças devem vivenciar um grande repertório

de movimentos, gestos, sons, mímicas e brincadeiras com o corpo, para descobrir variados modos de ocupação e uso do espaço com do corpo.

Movimento no Ensino Fundamental

Desenvolver **atitudes e hábitos saudáveis** é um passo importante no combate ao sedentarismo e na promoção de uma vida com mais qualidade.

A seguir, acompanhe atividades que podem ser realizadas com suas turmas do Ensino Fundamental I e II, com pequenas adaptações por faixa etária.

Debate inicial

Avaliação de
aptidão física da
turma

Experimentação
prática e
observação
subjéctiva

Desenvolvimento
de conceitos e
compartilhamento
de conhecimento

Extrapolando
para a
comunidade



Debate inicial

Converse com os alunos sobre atividades físicas, exercícios e esportes. Na sequência, associe a ideia de que uma vida ativa auxilia na promoção da saúde e da qualidade de vida. Ajude-os a entender o que é aptidão física e como desenvolvê-la. Você pode usar as seguintes questões norteadoras:

O que é atividade física, exercício físico e esporte? Tem diferença entre eles? E semelhanças?

O que é aptidão física? É possível desenvolvê-la?

O que é ter saúde? E o que é ter qualidade de vida?

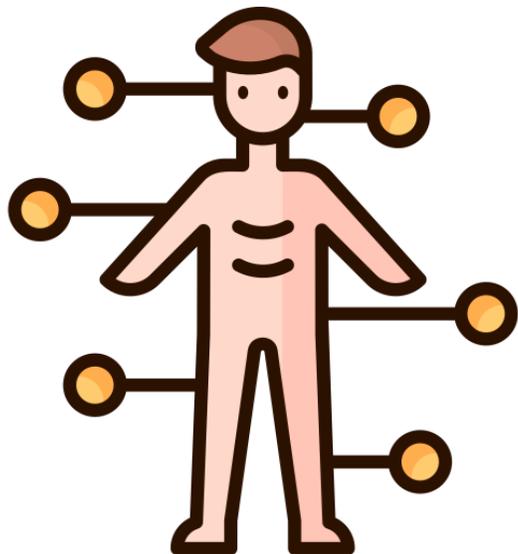
O que uma vida ativa faz pela saúde e pela qualidade de vida das pessoas?

Qual deve ser a periodicidade da prática de atividade física?

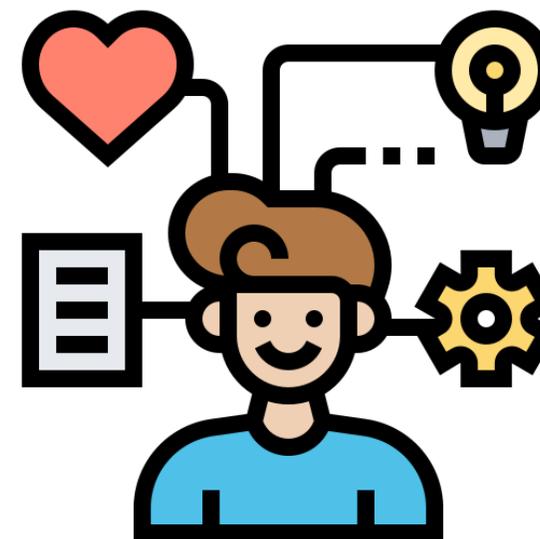
Existem atividades que ajudam a ter mais força muscular, mais flexibilidade, maior resistência cardiovascular, peso adequado? Quais são?



Avaliação de aptidão física da turma



Realize uma avaliação da aptidão física de cada aluno. Nesta avaliação, é válido mensurar o IMC (Índice de Massa Corporal) e a potência aeróbica dos alunos. Se for do interesse da turma ou de algum aluno em particular, meça peso e altura. Registre os dados nas fichas de cada aluno.



Oriente que os alunos anotem suas percepções subjetivas sobre mudanças:

- no humor e na qualidade do sono;
- no apetite;
- na concentração, na atenção e na rotina de estudos.



Dica

Nesta ficha, registre todas as atividades realizadas durante o processo. Monitore e anote a qualidade da prática, bem como sua evolução.

Se for possível, inclua informações sobre os batimentos cardíacos dos alunos antes e depois das atividades.

O objetivo é obter informações relevantes para comparar a aptidão física dos alunos no momento inicial do processo, ao longo das práticas e ao final do período. Esta comparação ajuda a comprovar o que as pesquisas mostram, mas na prática.

Além disso, as fichas também têm o objetivo de favorecer a auto-observação dos alunos, para que conheçam seus corpos e percebam os efeitos da atividade física.



Experimentação prática e observação subjetiva



Elabore uma rotina de exercícios e atividades físicas que serão experimentados pela turma por um período que pode variar de 30 a 90 dias. É importante que os exercícios sejam realizados numa frequência semanal constante.



Inclua exercícios aeróbicos, alongamentos, circuitos, exercícios de força e de condicionamento físico e o que mais o espaço físico escolar permitir. É importante variar o tipo de exercício e deixar claro para os alunos quais são os benefícios diretos que cada um, em particular, traz para o corpo.



Ao final de cada prática, peça que os alunos anotem como se sentem, como foi seu desempenho durante a atividade e em comparação com os dias anteriores. Faça, você também, anotações relevantes e percepções sobre o desempenho dos alunos.



Desenvolvimento de conceitos e compartilhamento de conhecimento



Em paralelo com a experimentação prática, peça que os alunos pesquisem informações básicas sobre as atividades que estão sendo realizadas, suas funções, seus benefícios, os riscos e os cuidados que devem ser tomados durante a prática para evitar lesões.



Divida a turma em grupos. Cada grupo apresenta os resultados da sua pesquisa antes da prática correspondentes ao tema que foi pesquisado. Então, o grupo que pesquisou sobre exercícios aeróbicos apresenta o que descobriu antes da experimentação dos aeróbicos.



Eleja momentos estratégicos para que os alunos compartilhem suas percepções subjetivas sobre humor, sono, apetite, disposição, concentração, atenção e rotina de estudos.

Para concluir, faça uma nova avaliação física dos alunos. Apresente e compare os resultados gerais (antes e depois), auxilie os alunos na interpretação desses resultados e seus impactos para sua saúde e qualidade de vida.



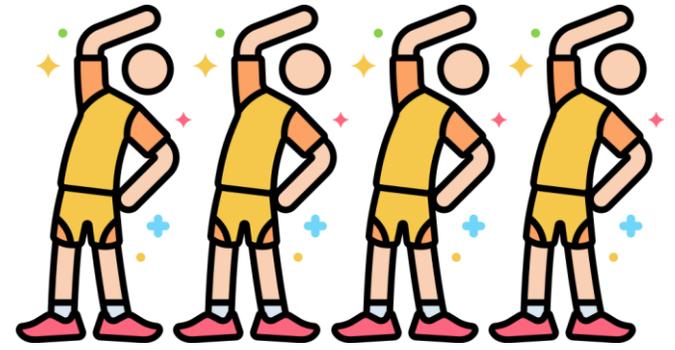
Extrapolando para a comunidade



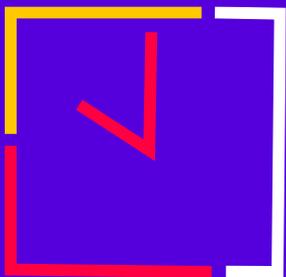
Faça, com a turma, uma busca no entorno da escola e na comunidade com o intuito de identificar locais onde a prática de atividade física é possível.



Estimule os alunos a elaborarem sequências de atividade física para serem realizadas nestes lugares. Promova um momento prático, de realização destes exercícios.



Convide pais e demais membros da comunidade para participar deste momento e aproveite para promover uma conscientização sobre a importância da atividade física para a saúde de todos.



Relembrando

As atividades propostas estimulam, além do combate ao sedentarismo, o desenvolvimento das seguintes competências gerais previstas na BNCC:

- ✓ **Conhecimento** – pesquisas sobre atividade física, seus benefícios, desenvolvimento dos conceitos de sedentarismo, de saúde e de qualidade de vida;
- ✓ **Comunicação** – troca de experiências com os colegas e apresentação das pesquisas realizadas;
- ✓ **Autoconhecimento e autocuidado** – observação, anotação e compartilhamento dos efeitos causados pela prática frequente de atividade física e das percepções subjetivas;
- ✓ **Empatia e cooperação** – compartilhamento de conhecimento e trocas de experiências.

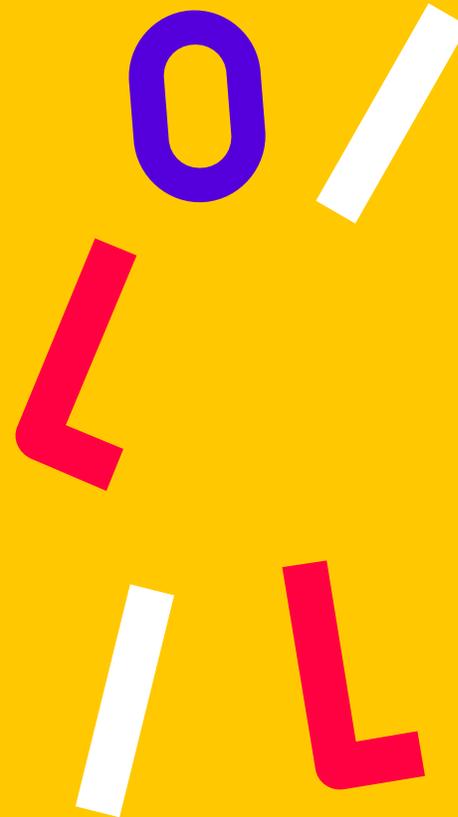
Conclusão

Ao longo desta aula você entendeu que o sedentarismo é um estilo de vida muito prejudicial à saúde e que compromete a qualidade de vida de todos os indivíduos. Mas é possível mudar!

Inserir mais movimento na rotina diária envolve saber o que é sedentarismo, conhecer os benefícios da prática regular de atividades físicas e entender que o combate ao sedentarismo envolve a adoção de um outro estilo de vida, mais ativo e saudável.

Por isso, é importante, além de divulgar os efeitos positivos da prática de atividades físicas, fazer com que os alunos sintam esses efeitos na própria pele e reflitam sobre eles.

Você, professor, tem um papel muito importante na virada desse jogo! Agora é com você!



Ficha catalográfica



Título: Movimento x Sedentarismo: efeitos sobre o corpo humano

Assunto: o que é sedentarismo; a importância de manter uma rotina de atividades físicas; como combater o sedentarismo.

Palavras-chave: sedentarismo, movimento, escola ativa, combate ao sedentarismo, saúde, qualidade de vida

Imagens: Hypheness / Revista Educação Pública / Flat Icon

Versão: Janeiro/2021

Produção: Impulsiona / Instituto Península

www.impulsiona.org.br

**Compartilhe sua
experiência com este
conteúdo:**



/impulsionaorg



@impulsionaorg