O sedentarismo começa na escola

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:24/07/2015

Por Cristiano Parente / Portal Novidade O sedentarismo é um fator de risco muito sério na vida de todas as pessoas. O corpo humano não foi feito para ficar sem movimento. Essa é uma tese reforçada por uma série de estudos e experiências realizadas por diversas universidades e profissionais pelo mundo todo. O mais recente levantamento que foi publicado pelo Ministério do Esporte indicou que 45,9% dos brasileiros são sedentários. A pesquisa ‘Diagnóstico Nacional do Esporte’ também trouxe números alarmantes: segundo seus dados, o problema é mais comum entre as mulheres, grupo no qual o índice chega a 50,4%, enquanto entre os homens o percentual cai para 41,2%. Ainda segundo a pesquisa, 25,6% dos entrevistados praticam atividades esportivas e 28,5%, atividades físicas, como caminhada. Entre os homens, a prática de atividades esportivas supera a de atividades físicas, com 35,9% contra 22,9%. Já as mulheres praticam mais atividades (34%) do que as com características de esportes (15,6%). E a grande responsável pelo fato de as pessoas não fazerem atividade física e não entenderem que existe essa necessidade é a falta de informação. O corpo da gente tem uma compleição e um tamanho que são compatíveis com um esforço muito maior do que o que fazemos hoje em dia. Sem esse esforço, há um acúmulo de energia com excesso de alimentação e um desgaste das estruturas ósseas e musculares porque elas não são exigidas na medida que elas precisariam para funcionarem de maneira saudável. São uma série de fatores que vão fazer com que o corpo tenha menos esforço do que ele precisa para se manter. E a tendência é que ele se enfraqueça em todos os sentidos, tanto nas partes musculares e ósseas quanto no funcionamento de órgãos como o coração e as artérias. Por exemplo, o excesso de alimentação, sem um gasto de energia compatível, gera um acúmulo de gordura que pode acarretar uma possível tendência a problemas cardiovasculares. Isso porque essa gordura fica circulando, em algum momento ela gruda nas paredes dos vasos e pode entupir algum deles e provocar seu rompimento ou fazer com que uma parte do corpo não receba mais sangue por esse entupimento. O sedentarismo é o grande mal, muito mais do que a alimentação, mas os dois estão associados. Sem movimento e sem exercício, o corpo tende a atrofiar, ficar doente, inflamar e ter dores, ou seja, somente pontos negativos. O acesso a esse tipo de informação deveria vir na educação física escolar. Infelizmente, temos aí um obstáculo cultural, onde não se dá importância para a educação física na base escolar, e muito pior que isso, as aulas de educação física são vistas como momentos de recreação ou lazer dentro da escola, e não como um momento de aprendizado de conceitos sobre o movimento, o corpo e a saúde relacionada a isso. Existe a ideia de que essa é a hora de a criança sair da sala de aula e só se movimentar, muitas vezes em esportes e modalidades das quais muitos não gostam, sem entender a relevância que esses movimentos têm para sua vida. Ainda existem profissionais que acreditam que estão ensinando alguma modalidade dentro da aula de educação física, mas a grande verdade é que quando se entende um pouco sobre processos de aprendizagem, desenvolvimento e controle motor, fica claro que em uma aula de 40 ou 45 minutos, uma ou duas vezes por semana, com 40 crianças juntas e um único professor, fica praticamente impossível ensinar alguma habilidade, ainda mais relacionadas aos jogos esportivos, que envolvem interação espaço-temporal e uma série de

variáveis que fogem totalmente do controle. Não há nenhum problema de a criança se movimentar na hora da educação física escolar. Porém, ela primeiro deve entender como o seu corpo funciona, qual é a necessidade de se movimentar, como que se regula uma intensidade para o movimento, porque um esforço físico de média intensidade pode ter uma duração longa e um esforço de alta intensidade pode ter uma duração curta, como que ela pode aprender ou desenvolver suas habilidades ou as habilidades que mais gosta de maneira eficiente, para que possa jogar melhor com seus amigos nos momentos de lazer, etc. Se as crianças entendessem isso desde pequenas, elas cresceriam com a ideia de que o corpo todos os dias vai precisar fazer algum movimento mais intenso. Com essas informações, elas possivelmente saberiam que se não fizerem movimentos por um determinado tempo, com intensidade e objetivo específicos, terão corpos mais fracos, com maior tendência de adoecer e com mais rapidez e facilidade para o envelhecimento. Agora, que temos uma grande quantidade de adultos que já cresceram e passaram pela escola sem essa informação, é responsabilidade dos profissionais de educação física transformarem essas importantes informações em uma linguagem acessível, que façam as pessoas mudarem seus comportamentos e mostre o que realmente é importante em relação a prática de exercícios. Não adianta falar para as pessoas que exercício faz bem, isso todo mundo sabe. É dizer como ele faz bem, porque ele faz bem e o que acontece de verdade dentro do corpo, de uma maneira que a pessoa entenda, ao mesmo tempo em que também compreenda o que acontece quando ela não faz movimento, não se esforça e fica sedentária. Não é apenas falar que faz mal, que a pessoa vai ficar doente e ter problema no coração, isso também todo mundo sabe. Ela tem que compreender porque vai ficar mal, porque vai ter problemas no coração, porque precisa fazer um esforço e qual é a intensidade do esforço que precisa fazer, como controlar isso e quais são as estruturas do corpo que vão mudar se fizer ou não fizer exercícios. A questão é que o corpo precisa de uma quantidade de movimentos todos os dias. E se não fizer, ele envelhece mais rápido. É fato que as pessoas que conseguem somar cerca de 15 a 30 minutos (dependendo das intensidades) de atividade física diária, seja no trabalho, em casa ou na academia, conquistam um corpo mais saudável e chegam a prolongar a vida por mais três ou quatro anos. A atividade física só nos traz reflexos positivos. Qualquer tipo de atividade que englobe um esforço físico maior terá como resultado uma musculatura mais forte, uma melhor circulação do sangue e um maior consumo de energia. O que resulta em uma série de benefícios para a saúde ao longo da vida. O ideal é começar já, seja lá qual for a sua atividade preferida – caminhada, corrida, natação, futebol, tênis, vôlei, musculação, etc. – e dar um fim ao sedentarismo. Este conteúdo foi acessado em 24/07/2015 - site Portal Novidade. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.