

A influência da tecnologia nas práticas de lazer das crianças: uma revisão narrativa

Revista Motrivivência (LaboMídia – Laboratório e Observatório da Mídia Esportiva do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC))

Arthur Vinícius²

Alysson Pedro³

Nathalie de Albuquerque Brito¹

Thiago Seixas dos Santos

Resumo

Hoje em dia se faz o uso constante de aparelhos tecnológicos, dos mais diferenciados tipos, como por exemplo o tablet, computador, celulares, televisores, videogames, internet, dentre outros, isso em todas as atividades do nosso cotidiano. Como consequência a este estilo de vida, surgiram doenças crônico-degenerativas, síndrome metabólica e obesidade. O objetivo do estudo é identificar os principais desafios de combate ao comportamento sedentário em crianças a partir de uma revisão narrativa. Trata-se de uma revisão narrativa que procurou realizar uma síntese de artigos já publicados anteriormente sobre a temática proposta. Conclui-se que o uso de aparelhos eletrônicos são uma das maiores causas de sedentarismo entre crianças da atualidade e também relacionadas à várias doenças futuras como obesidade, hipertensão e diabetes. As práticas de lazer e atividade física são os melhores meios de se livrar desse tipo de doença.

Palavras Chave: Estilo de Vida Sedentário; Tecnologia; Atividades de Lazer; Crianças

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais os principais problemas de saúde estão em grande parte relacionados com o estilo de vida, como falta de atividade física, com o uso indiscriminado de aparelhos como computador, tablet, televisão, aparelhos celulares entre outros (FISCHER, 2005). O avanço tecnológico contribui claramente com um estilo de vida sedentário, modificou o modo como as pessoas, e principalmente as crianças vivem, consequentemente a causa da morte também (JACKSON et al., 1999; WANG et al., 2006).

A tecnologia quando criada, tinha o intuito de facilitar a vida das pessoas, auxiliar no cotidiano, economizando tempo e por conseguinte, uma ferramenta importante nas ações diárias. Porém, agrava por demais o avanço do sedentarismo, o que torna as crianças mais inativas e propícias às doenças (GUALANO; TINUCCI, 2011). Rôas E Reis, (2012), confirmaram definitivamente que a inatividade física é um fator de risco dominante para o aparecimento de uma série de doenças, estando no mesmo nível ou acima de fatores como a obesidade, pressão arterial e colesterol elevados. Tudo isso quando associado ao estresse e hábitos alimentares inadequados, provoca uma séria ameaça ao nosso estado de saúde, bem estar e qualidade de vida. O ser humano desenvolveu-se tornando-se sedentário. Movimentos naturais como andar, correr, saltar, agachar, lutar e caçar, deixaram de ser tão importantes para sua sobrevivência

Segundo os autores Anderson, (1998), e Carvalhal et al., (2006); há uma diferença significativa entre as horas destinadas ao uso de aparelhos tecnológicos e a prática de atividades voltadas ao lazer, registrando-se um aumento preocupante nesta fase da vida.

Franklin (2012), afirma que nas últimas décadas, as crianças tornaram-se menos ativas, incentivadas pelos avanços tecnológicos. Para Filho (2013), muitas de nossas crianças passam a maior parte do tempo em casa assistindo televisão, em frente ao computador ou jogando videogame. Este esforço mental é compensado com uma alimentação fora dos padrões considerados saudáveis. Assim, poucas vezes brincam de piques, por exemplo, e não são incentivadas a praticar qualquer outra atividade física (LIMA, 2007).

A qualidade de vida envolve abordagens multifatoriais mas, no âmbito da atividade física, ela está diretamente ligada com a saúde, combate ao estresse e com a habilidade de executar atividades do dia a dia e horas de lazer com mais conforto, prazer, segurança e menor risco de lesões.

Portanto, as atividades voltadas ao lazer, quando praticadas com regularidade, estão diretamente relacionadas com uma vida mais longa e saudável, com menor risco de sedentarismo (WANG et al., 2006). Tornando-se necessária a criação de ambientes que favoreçam a prática do lazer, proporcionando o maior número possível de experiências motoras, para que estas crianças tenham uma qualidade de vida mais ativa, o que consequentemente, o tornará um adulto também ativo e saudável (QUEIROZ; PINTO, 2010).

Este estudo tem como objetivo analisar quais as influências da tecnologia no comportamento e nas preferências de lazer de crianças ensino básico. Verificando o impacto da utilização constante de aparelhos digitais no tempo de lazer ativo de crianças, a importância do lazer fisicamente ativo na qualidade de vida dessas crianças e os efeitos que a tecnologia causa em relação sua saúde.

Este estudo identificará os principais desafios de combate ao comportamento sedentário em crianças a partir de uma revisão de literatura. Apontando a influência através das atividades de

lazer para a saúde, buscando compreender as repercussões do lazer virtual na busca por atividades de lazer com interesse Físico-Esportivo, verificando o impacto da utilização constante de aparelhos digitais no tempo de lazer ativo de crianças, fazendo um levantamento do tempo voltado às atividades tecnológicas e atividades de lazer. Mostrando os riscos que a tecnologia pode oferecer a saúde e hábitos de vida saudáveis dessas crianças através de seu uso sem monitoramento e evidenciar os principais desafios no combate ao comportamento sedentário das crianças.

Materiais e Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa que procurou realizar uma síntese de artigos já publicados anteriormente sobre a temática proposta. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas Scielo, MedLine, Bireme e Lilacs, utilizando os seguintes descritores (DeCS), encontrados nos Descritores de Ciências da Saúde, na língua portuguesa para a combinação dos termos: Estilo de Vida Sedentário; Aparelhos Tecnológicos; Atividades de Lazer; Crianças.

O procedimento de busca e análise dos artigos ocorreu em duas etapas. Primeiro, os artigos foram selecionados a partir da leitura dos seus títulos e resumos. Na etapa seguinte, o texto completo foi acessado e avaliado, no sentido de identificar àqueles que tratassem sobre sedentarismo em crianças através da tecnologia. Somente artigos publicados em periódicos foram considerados para revisão, no período compreendido entre 2001 e 2017. Foram encontrados 43 artigos relacionados ao tema, sendo apenas 21 selecionados por atenderem os critérios exigidos para a revisão. Foram excluídos artigos de revisão, trabalhos apresentados em conferências ou apenas resumos, e estudos publicados antes do ano 2000.

Resultados e Discussão

Lazer: Conceitos e Caracterizações

A produção científica sobre lazer emergiu à partir da década de 1970, com o surgimento de projetos e pesquisas específicos na área. O lazer configura-se como uma atividade multidisciplinar podendo ser percebida através de interesses que levam o envolvimento das pessoas com o tipo de ocupação do tempo disponível. Envolve muitas áreas de conhecimento como: Educação Física, Pedagogia, Psicologia, Artes, História, Hotelaria entre outras, além da cultura que está diretamente ligada a essas áreas (SCHWARTZ, 2003).

As atividades de lazer, com o percorrer do tempo passaram a ser concebidas como distrações, ocupações, onde quem o faz, entrega-se de livre e espontânea vontade, com intuito apenas de usá-lo para seu divertimento, entretenimento, que não possui formação interessada, ou informação. Tudo realizado para e pelo lazer é livre de obrigações, seja ela profissional, social e até mesmo familiar (DUMAZEDIER, 1979).

Os principais desafios no combate ao comportamento sedentário das crianças

Gualano e Tinucci (2011), a tecnologia foi criada para facilitar a vida das pessoas, de fato, ela auxilia de diversas maneiras no cotidiano, economizando tempo e sendo uma ferramenta importante nas ações do dia a dia. Em contrapartida, pode agravar mais ainda o avanço do sedentarismo, tornando as pessoas ainda mais inativas e propícias às doenças.

Paiva et al. (2015) afirma que o uso indiscriminado da tecnologia pelas crianças provoca desequilíbrio orgânico, isolamento do mundo real, despersonalização, ansiedade e depressão, impedindo o desenvolvimento e amadurecimento afetivo, físico, cognitivo e social das crianças.

Segundo Santos, Silva e Silva (2013), o avanço da tecnologia, a expansão das cidades e o aumento do número de condomínios prediais, limitaram as áreas destinadas ao lazer e à prática esportiva, e as crianças perderam o espaço para brincar. Esses fatores contribuíram para o aumento do sedentarismo, diminuindo as opções de brincadeiras, a autonomia das crianças, prejudicando o desenvolvimento motor e das capacidades físicas: resistência, agilidade, velocidade, força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade.

Marcellino (2002) expõe que a ocupação do tempo disponível, em sua maioria, ocorrendo nos próprios locais de moradia, dentro de casa, com experiências contemplativas, tendo o “assistir à televisão” como principal atividade, o que tem resultado na formação de um público cativo à televisão.

Oliveira; Fisberg (2003), a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), em termos ideais à saúde, a inatividade recreacional com tv/dia deve ser inferior a h2h/d (SBC, 2005), isto porque o sedentarismo pode desencadear sérios problemas à saúde, dentre eles a obesidade, que se configura num problema de saúde pública mundial ainda, representa fator de risco à doenças degenerativas, risco a morbidades, doenças coronarianas, hipertensão, diabetes, depressão e outros agravos crônicos.

O impacto da utilização constante de aparelhos digitais no tempo de lazer ativo de crianças

Amaral; Pimenta; Palma, (2001), as crianças tem tendência ao sedentarismo pois dedicam pouco tempo a atividades físicas, os meninos dedicam um tempo maior a atividade física que as meninas, porém o percentual de gordura entre ambos não é significativamente maior que o outro.

Barreto et al. (2013) mostrou que em um estudo realizado com 224 crianças, quando questionadas se praticavam algum tipo de atividade física, 49% responderam que sim, enquanto 51% responderam que não. Dos que praticam atividade física, 59% eram meninos e 41%, meninas, demonstrando que os meninos são fisicamente mais ativos do que as meninas.

Gualano et al. (2011) diz que a tecnologia foi criada para facilitar a vida das pessoas, de fato, ela auxilia de diversas maneiras no cotidiano, economizando tempo e sendo uma ferramenta importante nas ações do dia a dia. Em contrapartida, pode agravar mais ainda o avanço do sedentarismo, tornando as pessoas ainda mais inativas e propícias às doenças.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), as doenças crônicas são consideradas a principal causa de mortalidade e incapacidade do mundo. As principais patologias são: doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias. Doenças que podem ser evitadas através de um estilo de vida saudável e ativo.

Oliveira apud Fisberg, (2003), a Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), em termos ideais à saúde, a inatividade recreacional com tv/dia deve ser inferior a h²h/d (SBC, 2005), isto porque o sedentarismo pode desencadear sérios problemas à saúde, dentre eles a obesidade, que se configura num problema de saúde pública mundial ainda, representa fator de risco à doenças degenerativas, risco a morbidades, doenças coronarianas, hipertensão, diabetes, depressão e outros agravos crônicos.

Interesse virtual de lazer: potencialidades e fragilidades

Shwartz (2003) ressalta que com o avanço tecnológico novos produtos são lançados todos os dias, prendendo cada vez mais a tenção de crianças e jovens. A autora defende que com o aparecimento desse novo interesse, as propostas de Dumazedier, (1980) e Camargo, (1986), precisam de um novo direcionamento, pois, a conexão abre portas com infinitas possibilidades de informação (SHWARTZ, 2003).

A ocupação do tempo disponível para a realização de atividades voltada ao lazer, na maioria das vezes ocorre dentro de casa, tendo o ver televisão, como um dos principais meios de lazer, resultando em crianças totalmente cativas ao uso da tv (MARCELINO, 2002). Estes ambientes influenciam diretamente nas transformações e modificações que são desenvolvidas e consolidadas nas crianças, os hábitos alimentares e seu estilo de vida são afetados diretamente com o uso contínuo desses produtos tecnológicos (MARCELINO, 2002).

As atividades de lazer durante a infância, são experiências positivas, que favorecem o índice de atividade física perdurando pela idade adulta, as crianças que passam mais tempo em atividades voltadas à tecnologia estão propensas a serem sedentárias, evidenciando um percentual elevado com o tempo destinado a tais atividades, que deve ser visto pelos familiares e profissionais com preocupação, pois o sedentarismo é um dos principais fatores responsáveis pelo surgimento de doenças crônico degenerativas.

Conclusão

De acordo com a literatura conclui-se que o uso de aparelhos eletrônicos são uma das maiores causas de sedentarismo entre crianças da atualidade, pois os mesmos se tornam reféns de sua praticidade. Isso indica que quanto maior o uso de aparelhos eletrônicos na infância, maior será sua tendência a ter uma vida sedentária na fase adulta. Crianças de ambos os sexos tem uma tendência muito grande de serem sedentárias e terem comportamentos sedentários, pelo fato de passarem maior parte do seu tempo em uso de aparelhos eletrônicos deixando de lado as atividades físicas tanto na escola como no seu dia-a-dia.

Com isso as crianças tendem a ter no futuro várias doenças relacionadas ao sedentarismo quando comparado ao tempo de inatividade física com aparelhos tecnológicos ao dia, que deve ser estipulado um tempo inferior à duas horas devido aos vários fatores que irão desencadear sérios problemas à saúde dessas crianças, dentre eles a obesidade, que se configura-se como um sério agravante à saúde pública mundial, também fatores de risco à doenças degenerativas, risco de morbidade, doenças coronarianas, hipertensão, diabetes, depressão e outros agravantes crônicos.

Isso se dá devido ao avanço da tecnologia e a expansão das cidades, que limitam os espaços de lazer das crianças contribuindo para o aumento do sedentarismo, comprometendo a autonomia das crianças e prejudicando seu desenvolvimento motor e capacidades físicas.

Referências

AMARAL. A. P. A., PIMENTA¹; PALMA². A. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília** v. 9 n. 4 p. 19-24, 2001.

BARRETO, A. B. R. et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Com. Ciências da Saúde. Maringá, PR.** v. 24, n. 4, pp. 375-384, 2013.

BARUKI, S. B. S. et al. Associação entre estado nutricional e atividades física em escolares da Rede Municipal de Ensino em Corumbá-MS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 90-94, mar.-abr. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2a07.pdf>

BRITO. A. et.al. Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, Portugal. ESTUDO SOBRE ATIVIDADE FÍSICA DE CRIANÇAS DO 7ºANO COM E SEM PRÁTICAS EXTRACURRICULARES E A SUA RELAÇÃO COM ESTRUTURA CORPORAL E ALIMENTAÇÃO. ATAS DO IX SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER E SAÚDE, 03 A 06 de Julho, 2013

CARMO, N. et al. A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo. **Revista Educare CEUNSP**, São Paulo, v.1, n. 1, 2013.

COELHO, E., CARVALHAL, I., Padez, C., MOREIRA, P. & ROSADO, V. (2012). Relação entre a percepção da imagem corporal e o IMC em crianças portuguesas. In: Condessa, B. Pereira & G. Carvalho (Coord.) (2012). **Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar** (pp. 13-19). *Centro de Investigação em Estudos da Criança* – Instituto de Educação – Universidade do Minho.

DUTRAA. G. F. KAUFMANNB. C. C. PRETTOA. A. D. B. ALBERNAZA.E. B. Television viewing habits and their influence on physical activity and childhood overweight. **Sociedade Brasileira de Pediatria**. Publicado por Elsevier Editora Ltda. 2014.

FRANCISCO. D. J.; SILVA. A. P. L. CRIANÇA E APROPRIAÇÃO TECNOLÓGICA: UM ESTUDO DE CASO MEDIADO PELO USO DO COMPUTADOR E DO TABLET.HOLOS, Ano 31, Vol. 6. **Universidade Federal de Alagoas**. DOI: 10.15621/holos. 2015. 2702.

FREIRE, A. L. O. Prof. Dra. do Departamento de Geografia. Programa de Pós-Graduação em Geografia-PPGG/CCHN/UFES alucy.freire@gmail.com ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER NA INFÂNCIA: SOBRE AS LIMITAÇÕES DAS ATIVIDADES LÚDICAS NA CIDADE. **Caminhos de Geografia Uberlândia** v. 15, n. 50 Jun/2014 p. 01–17.

GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo. v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

Junior Vagner Pereira da Silva. O Lazer de Interesse Físico/Esportivo no Cotidiano Infantil e sua Interface com a Saúde, Universidade Estadual de Santa Cruz, Ilhéus – BA – Brasil. **Universidade Católica de Brasília** - Brasília - DF, 2011/ 2012.

RIBEIRO, Luiz Carlos de Santana, MARIANA, M. P. L. P. Nahas, AMARAL, Pedro V, SIMÕES, Rodrigo Ferreira. A INDÚSTRIA DO LAZER NO BRASIL E SUA RELAÇÃO COM O DESENVOLVIMENTO MUNICIPAL1. **Revista Brasileira de Estudos Regionais e Urbanos**, vol, n. 08, n. 1 pp. 77-91, 2014.

ROCHA, Michelle Araújo, SOUZA, Luciana Karine de. A criança e o tempo liberado da escola1. The child and the school-free time. Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, MG - Brasil, e-mail: miche_mar04@yahoo.com.br. **Universidade Federal de Minas Gerais**, Belo Horizonte, MG - Brasil, e-mail: lukarides@gmail.com. *Psicol. Argum.* 2014 jul./set., 32(78), 67-78.

OLIVEIRA, T. C. et al. Atividade física em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Revista Saúde Pública**, v. 44, n. 6, p. 996-1004, 2010.

PAIVA, N. M. N; COSTA, J. S. A influência da tecnologia na infância: desenvolvimento ou ameaça? **Portal dos psicólogos**. ISSN 1646-6977. Jan.2015. Disponível em: <http://www.psicologia.pt> Acesso em: 16/04/2016

PELEGRINI1. A. DA SILVA2. R. C. R. PETROSKI1,2 E. L. Relação entre o tempo em frente à tv e o gasto calórico em adolescentes com diferentes percentuais de gordura corporal. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.** 2008;10(1):81-84

QUEIROZ, L. T. da S; PINTO, R. F. A criança: fatores que influenciam seu desenvolvimento motor. **Revista digital Efdeportes**. Buenos Aires. v.15, n. 143. Abr. 2010.

Rocha, M. A.; & Souza, L. K. de. As crianças e o lazer em família. Children and leisure with the Family. **Pesquisas e Práticas Psicossociais**, 9(1), São João Del-Rei, janeiro/junho 2014.

SILVA. P. V. C.; COSTA JR. A. L. Efeitos de atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. The effects of physical activity on the health of children and adolescents. **Psicol. Argum.** 2011 jan./mar., 29(64), 41-50.

.

SCHWARTZ, G. M. O conteúdo virtual do lazer: contemporizando Dumazedier... **Licere, Belo Horizonte**, v. 6, n. 2, p. 23-31, 2003.

TEIXEIRA. A. F. S. O LAZER, A CIDADE E A CRIANÇA. THE LEISURE, THE CITY AND THE CHILD. *Cordis. História: Cidade, Esporte e Lazer*, São Paulo, n. 14, p. 69-84, jan./jun. 2015. ISSN 2176-4174.

The influence of technology in children's: leisure practices a narrative review

Summary

Nowadays the constant use of technological devices, of the most differentiated types, as for example the tablet, computer, cell phones, televisions, video games, internet, among others, this in all our daily activities. As consequence of this lifestyle, chronic-degenerative diseases, metabolic syndrome and obesity have appeared. The objective of the study is to identify the main challenges to combat sedentary behavior in children from a narrative review. It is a narrative review that sought to make a synthesis of previously published articles on the proposed theme. It is concluded that the use of electronic devices are one of the major causes of sedentarism among children today and also related to various future diseases such as obesity, hypertension and diabetes. Practices of leisure and physical activity are the best means of getting rid of this type of disease.

Keywords: Sedentary Lifestyle ; Technology; Leisure Activities; Child

La influencia de la tecnología en las prácticas de ocio de los niños: una revisión narrativa

Resumen

Hoy en día se hace el uso constante de aparatos tecnológicos, de los más diferenciados tipos, como por ejemplo la tableta, computadora, celulares, televisores, videojuegos, internet, entre otros, eso en todas las actividades de nuestro cotidiano. Como consecuencia de este estilo de vida, surgieron enfermedades crónico-degenerativas, síndrome metabólico y obesidad. El objetivo del estudio es identificar los principales desafíos de combate al comportamiento sedentario en los niños a partir de una revisión narrativa. Se trata de una revisión narrativa que trató de realizar una síntesis de artículos ya publicados anteriormente sobre la temática propuesta. Se concluye que el uso de aparatos electrónicos es una de las mayores causas de sedentarismo entre niños de la actualidad y también relacionadas a varias enfermedades futuras como obesidad, hipertensión y diabetes. Las prácticas de ocio y actividad física son los mejores medios para deshacerse de este tipo de enfermedad.

Palabras claves: Estilo de vida sedentario; Tecnología; Actividades de ocio; Niños