

## ARTIGO ORIGINAL

# SEDENTARISMO INFANTIL PROVOCADO PELO USO EXCESSIVO DA TECNOLOGIA

## CHILD SEDENTARISM CAUSED BY THE EXCESSIVE USE OF TECHNOLOGY

## SEDENTARISMO INFANTIL POR EL USO EXCESIVO DE TECNOLOGÍA

**Fernanda Érica da Silva**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil  
Email: fernandaerica.eema@gmail.com

**Marcos Antônio de Araújo Leite Filho**  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, (CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil  
Email: marcosaraujof@hotmail.com.

Data de Submissão: 04/06/2022 Data de Publicação: 30/08/2022

**Como citar:** SILVA, F. E.; LEITE FILHO, M. A. A. Sedentarismo infantil provocado pelo uso excessivo da tecnologia. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 6, ago. 2022.

### RESUMO

O sedentarismo infantil vem aumentando no Brasil devido ao mau uso das tecnologias, e com o aumento da violência nas ruas muitos pais não deixam seus filhos saírem para brincar. Avaliar o uso das tecnologias na vida de crianças do Ensino Fundamental I Anos Iniciais da rede pública Estadual de ensino. Foi realizada uma pesquisa transversal descritiva para um levantamento de dados quantitativo em caráter comprobatório sobre o sedentarismo infantil a amostra foi constituída por 50 crianças de 6 e 11 anos, de ambos os sexos do ensino fundamental I anos iniciais do 1º ao 5º de 2 instituições da rede pública estadual de ensino da cidade de Monte Azul – MG. Ao abordar o tema sedentarismo infantil provocado pelo uso excessivo da tecnologia percebeu – se que 54% dos alunos nunca deixam as tarefas para depois pra ficar usando as tecnologias; 56% dos alunos nunca preferem a emoção das tecnologias; 54% dos alunos responderam que às vezes as pessoas reclamam do tempo que eles passam online; as notas escolares de 72% dos alunos nunca foram afetadas por causa do uso da tecnologia; 60% dos alunos nunca sentem mal – humorado, deprimido ou nervoso quando estão offline. Levando em consideração os resultados obtidos sobre o uso excessivo da tecnologia e o quanto a tecnologia nos ajudou a evoluir, foi constatado que maioria dos alunos pesquisado não ficam muito tempo ligados a tecnologia e preferem o prazer de sair com outras pessoas e praticar atividades físicas, pois estão cientes que usar descontroladamente as tecnologias existentes podem trazer alguns danos à saúde física e mental.

**Palavras-chave:** Sedentarismo. Tecnologia. Ensino fundamental I. Educação física escolar. Crianças.

### ABSTRACT

Children's sedentary lifestyle has been increasing in Brazil due to the use of technologies, and with the increase of street violence, many parents do not let their children go out to play. To evaluate the use of technologies in the lives of children from Elementary School I Initial Years of the State public school system. A descriptive cross-sectional research was



carried out to collect quantitative data in order to prove children's sedentary lifestyle institutions of the state public education network in the city of Monte Azul – MG. When approaching the child sedentary issue caused by the excessive use of technology, it was noticed that 54% of the students never leave the tasks for later to be using the technologies; 56% of students never prefer the emotion of technologies; 54% of students answered that people sometimes complain about the time they spend online; the school grades of 72% of students were never affected by the use of technology; 60% of students never feel moody, depressed or nervous when they are offline. Considering the results obtained on the excessive use of technology and how much technology has helped us to evolve, it was found that most students surveyed do not spend much time connected to technology and prefer the pleasure of hanging out with other people and practicing activities physical, as they are aware that uncontrolled use of existing technologies can bring some damage to physical and mental health.

**Keywords:** Sedentary lifestyle. Technology. Elementary School I. School Physical Education. Kids.

---

## RESUMEN

El sedentarismo de los niños ha ido en aumento en Brasil debido al mal uso de las tecnologías, y con el aumento de la violencia callejera, muchos padres no dejan que sus hijos salgan a jugar. Evaluar el uso de las tecnologías en la vida de los niños de la Enseñanza Básica I Años Iniciales del sistema escolar público estatal. Se realizó una investigación descriptiva de corte transversal con el objetivo de recolectar datos cuantitativos para comprobar el sedentarismo de los niños de las instituciones de la red de educación pública estatal en el municipio de Monte Azul – MG. Al abordar el tema del sedentarismo infantil ocasionado por el uso excesivo de la tecnología, se percibió que el 54% de los estudiantes nunca dejan las tareas para luego estar utilizando las tecnologías; 56% de los estudiantes nunca prefieren la emoción de las tecnologías; El 54 % de los estudiantes respondió que las personas a veces se quejan del tiempo que pasan en línea; las calificaciones escolares del 72% de los estudiantes nunca se vieron afectadas por el uso de la tecnología; El 60% de los estudiantes nunca se sienten malhumorados, deprimidos o nerviosos cuando están desconectados. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos sobre el uso excesivo de la tecnología y cuánto nos ha ayudado la tecnología a evolucionar, se encontró que la mayoría de los estudiantes encuestados no pasan mucho tiempo conectados a la tecnología y prefieren el placer de estar con otras personas y practicando actividades físicas, ya que son conscientes de que el uso descontrolado de las tecnologías existentes puede traer algunos daños a la salud física y mental.

**Palabras clave:** sedentarismo. Tecnología. Educación elemental I. Educación física escolar. Niños.

---

## INTRODUÇÃO

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 (GUALANO; TINUCCI, 2011).

Covaleski e Siqueira (2017) citam que o ambiente digital está cada vez mais presente na vida das pessoas, em formato de entretenimento e momentos

considerados de lazer e descanso. Os autores relacionam esses momentos passados em espaços midiáticos, como propício ao mundo mercadológico para persuadir diversos públicos, já que o acesso é global podendo atingir desde crianças e jovens até o público adulto.

Silva (2016) expõe que as tecnologias digitais desfrutadas exageradamente por jovens são adquiridas no meio familiar. Ou seja, todo costume, crenças e culturas são formados inicialmente no ambiente em que esses jovens estão inseridos, e se não controlados logo no início, ou orientados de forma correta informando - os para que o uso tecnológico seja voltado para fins educacionais e de aprendizagem, pode tornar - se uma influência negativa e nociva para os jovens.

Paiva e Costa (2015), comenta 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.

Com isso muitas crianças chegam à escola, com dificuldade de desenvolver algum tipo de atividade física como correr, equilibrar, chutar, arremessar e até mesmo de se relacionar com outras crianças. Para Borba (2007) a brincadeira é uma forma de relacionamento com o mundo, que possibilita à criança ter uma relação ativa e participativa.

Oliveira (2014, 2020) aponta que isso ocorre provavelmente pelo fato de que elas passam várias horas do dia em contato com os vários equipamentos de mídia disponíveis, interagindo com os conteúdos midiáticos e com os personagens que ali existem, pois o fácil acesso as mídias eletrônicas e tecnológicas impulsionam as crianças desde muito cedo, a conhecerem o mundo convidativo do consumo digital.

Por isso, Darido (2003), explica que o professor precisa compreender que existem várias possibilidades para se alcançar as metas utilizando essa tecnologia para o desenvolvimento de atividades trazendo o virtual para o real com a participação dos alunos de forma lúdica, através de atividades que movimentam o corpo. SOUZA e SOUZA, (2010, p. 2) relatam que as novas tecnologias ajudarão de forma efetiva o aluno, quando eles estiverem na escola e nesse momento eles se

sentirão estimulados a buscar e socializar com esses recursos de forma a melhorar seu desempenho escolar.

Portanto, o professor pode usar a própria tecnologia para desenvolver suas atividades nas aulas. Essas ferramentas tecnológicas além de facilitar o acesso aos novos conhecimentos servem também de base para novas adaptações aos sistemas variados de transmissão de conhecimento de maneira a melhorar, transferir e transformar os fatores complicado em algo mais acessível e sedimentado, transformando a teoria em prática (SOUZA; SOUZA, 2010, p. 2).

O objetivo desse estudo foi Avaliar o uso das tecnologias na vida de crianças do Ensino Fundamental I Anos Iniciais da rede pública Estadual de Ensino.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Foi realizada uma pesquisa transversal, descritiva para um levantamento de dados quantitativo em caráter comprobatório sobre o sedentarismo em crianças entre 6 e 11 anos de idade no ensino fundamental I anos iniciais do 1º ao 5º ano nas instituições públicas da rede Estadual de ensino no período de 01/12/2021. Rodrigues (2006) relata que este método caracteriza-se pelo emprego da quantificação, que traduz em números as opiniões e informações para serem classificadas e analisadas através de técnicas estatísticas.

A amostra foi constituída por 50 crianças de 6 a 11 anos, de ambos os sexos e estudantes de 2 escolas do ensino fundamental I anos iniciais do 1º ao 5º da rede pública Estadual de ensino da cidade de Monte Azul – MG. Os estudantes foram selecionados de forma aleatória, com a entrega do termo de assentimento para os pais ou responsável legal. As crianças participaram da pesquisa mediante a autorização formal da instituição de ensino e dos pais ou responsável legal através de consentimento livre e esclarecido.

Foram incluídas na pesquisa crianças entre 6 e 11 anos, estudantes do ensino fundamental I anos iniciais do 1º ao 5º ano da rede pública de Monte Azul – MG, onde foi realizada a coleta de dados, e que apresentaram o termo de assentimento assinado pelos pais/responsáveis. Não foi excluída nenhuma das crianças, pois todas souberam responder ao questionário.

Após o consentimento da instituição de ensino e dos pais ou responsável legal, foi relatado ao professor e ao aluno o objetivo do estudo e aplicado um questionário desenvolvido por Young (1998) contendo questões de múltipla escolha sobre o uso da tecnologia, e as respostas foram analisadas conforme o preenchimento das respostas dos alunos, sendo que cada questão tinha uma pontuação de 0 (nunca) a 5 (sempre). Garantindo aos alunos o anonimato de suas respostas, pois não foi necessário colocar nome no questionário, o pesquisador permaneceu na sala durante a resolução do questionário para explicação ou tirar dúvidas sobre o mesmo. De acordo os alunos iam terminando de responder o questionário o pesquisador recolhia o mesmo e o guardava em uma pasta. Os dados coletados foram tabulados, sua análise se deu por meio de incidência percentual e sua demonstração foi exibida em gráfico em formato de pizza.

Foram levados em conta, ao longo de todo o estudo, os aspectos éticos para pesquisa em seres humanos conforme Resolução 466/12 de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde, preservando a privacidade dos participantes. Depois de o projeto ter sido aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES) no âmbito de universidade aberta.

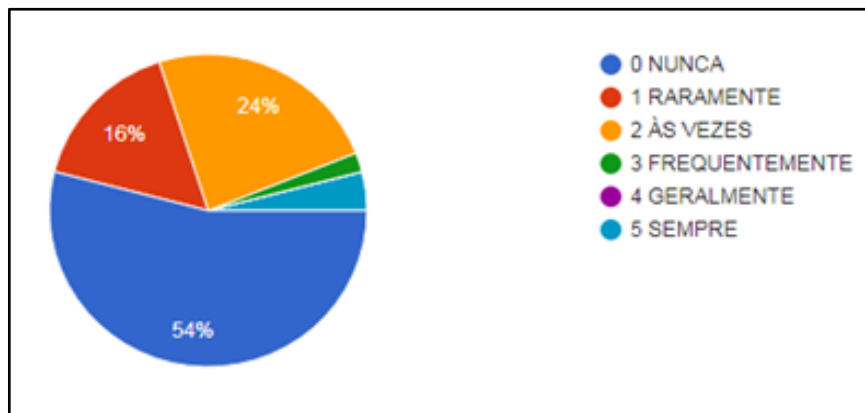
## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram entrevistados 50 alunos de duas instituições públicas do 1º ao 5º ano, sendo 25 alunos de cada instituição e 5 alunos de cada série, com idade entre 6 e 11 anos, representando 20% de cada série, e foi composto por 52% do sexo masculino e 48% do sexo feminino, sendo que 6% dos alunos continham 6 anos de idade, 22% 7 anos, 22% 8 anos, 22% 9 anos, 18% 10 anos e 10% 11 anos.

Dos 50 alunos entrevistados, 54% dos alunos nunca deixam as tarefas para depois pra ficar usando as tecnologias (celular, *tablet*, televisão, computador, notebook), 24% às vezes deixam as tarefas para depois, 16% raramente deixam, 4% sempre deixam as tarefas, 2% frequentemente deixam e 0% geralmente (Gráfico 01).

Darido (2004) relata que se deve mostrar aos alunos, a importância da prática regular de atividade física e seus benefícios, e que eles a pratiquem por prazer e não por obrigação, para assim formar cidadãos críticos e conscientes, preparando -

os para utilizarem esses conhecimentos dentro e fora da escola.

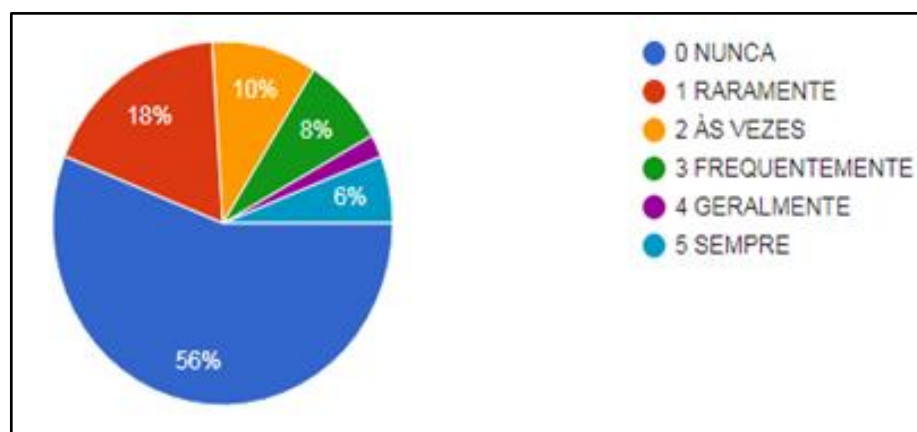


**Gráfico 01:** Percentual dos alunos que deixa para depois as tarefas para ficar mais tempo usando as tecnologias.

**Fonte:** Próprio autor. 2022

A maioria dos alunos prefere sair com um amigo(a), pois 56% dos alunos nunca preferem a emoção das tecnologias, 18% raramente preferem a emoção das tecnologias, 10% às vezes prefere a emoção tecnológica, 8% frequentemente prefere a emoção, 6% sempre prefere e 2% geralmente (Gráfico 02).

Para Previtalo (2006) as crianças passaram a isolar seus sentimentos e desejos de conhecer novos lugares, ou interagir com outras crianças, pois, encontram na tecnologia uma maneira de suprir as necessidades básicas de socialização, ao contrario do que revela a pesquisa.

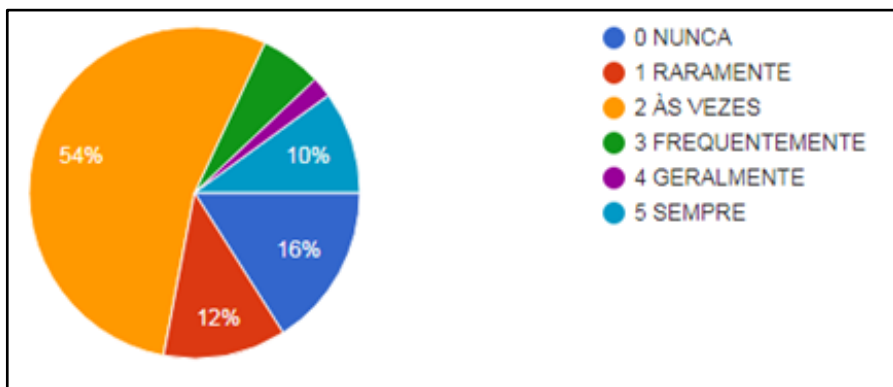


**Gráfico 02:** Percentual dos alunos que preferem a emoção da tecnologia a sair com um amigo(a).

**Fonte:** Próprio autor. 2022

Constatou – se que 54% dos alunos responderam que às vezes as pessoas reclamam do tempo que eles passam online, 16% responderam que nunca reclamam, 12% raramente reclamam, 10% sempre reclamam, 6% frequentemente e 2% geralmente (Gráfico 03).

Confirmando assim o relato de Brand e Renner (2011), que as crianças estão, cada vez mais cedo, em contato com a tecnologia.

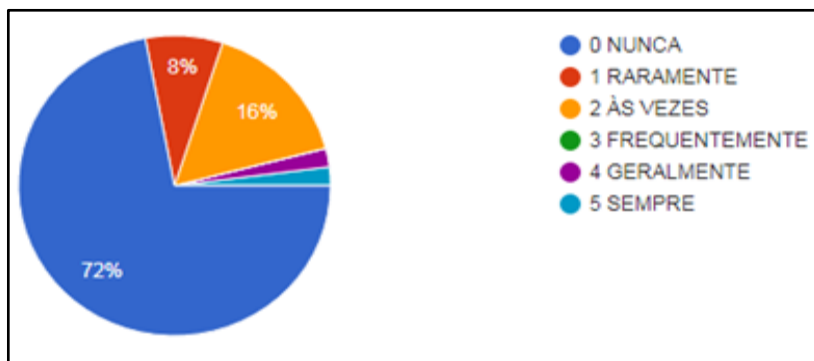


**Gráfico 03:** Percentual dos alunos que as pessoas reclamam que você passa online.

**Fonte:** Próprio autor. 2022

As notas escolares de 72% dos alunos nunca foram afetadas por causa do uso da tecnologia, 16% responderam que às vezes as notas foram afetadas, 8% raramente as notas foram afetadas, 2% geralmente foram afetadas, 2% sempre foram e 0% frequentemente (Gráfico 04).

Para Souza e Souza (2010), o estímulo pela pesquisa aumenta e aperfeiçoa, o conhecimento da criança que estará em contato com um dispositivo, além de facilitar o acesso a diferentes ferramentas de buscas essa adaptação transforma fatores complicados em algo acessível, considerando assim as notas escolares.



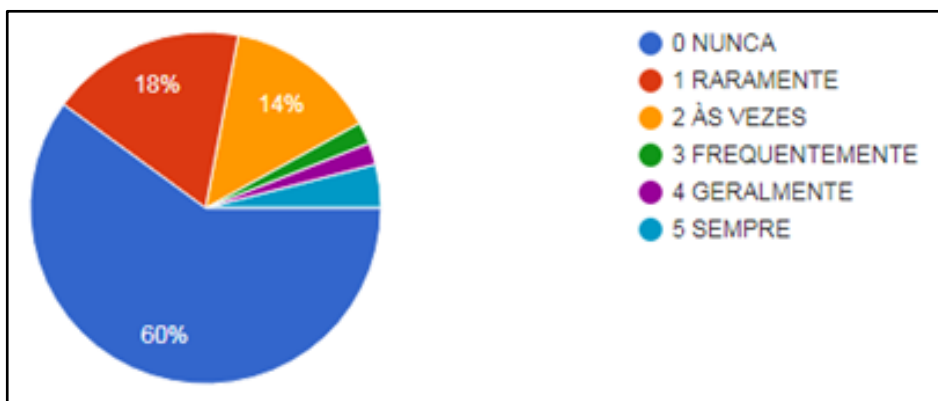
**Gráfico 04:** Percentual dos alunos que as notas foram afetadas por causa do uso das tecnologias.



Fonte: Próprio autor. 2022

Analisando o gráfico 05 notou – se que 60% dos alunos nunca sentem mal – humorado, deprimido ou nervoso quando estão offline, 18% raramente sentem mal – humorado, deprimido ou nervoso, 14% às vezes ficam. 4% sempre ficam mal – humorado, deprimido ou nervoso quando estão offline, 2% frequentemente e 2% geralmente sentem (Gráfico 05).

“A criança aprende muito ao brincar”, por isso o que aparentemente ela faz para se distrair ou gastar energia é na realidade uma importante ferramenta para o seu desenvolvimento cognitivo, emocional, social, psicológico (VIGOTSKY, 1979, p.45).



**Gráfico 05:** Percentual dos alunos que fica deprimido, mal-humorado quando está offline.

Fonte: Próprio autor. 2022

Portanto, ao abordar o tema sedentarismo infantil provocado pelo uso excessivo da tecnologia percebeu – se pelos resultados dos gráficos acima que 59,2% dos alunos entrevistados não mostraram ser sedentários por causa do uso da tecnologia. Santos e Grossi (2007) destacam esta fase como um período de transformação da identidade própria, formação de processos emocionais e da personalidade, e que este acesso ao consumo logo no período infantil prejudica o desenvolvimento natural dos jovens. Portanto os alunos mostraram ter ciência sobre o prejuízo que o uso excessivo que a tecnologia traz para a saúde, e optaram por uma vida menos logada.



## CONCLUSÃO

Levando em consideração os resultados obtidos sobre o uso excessivo da tecnologia e o quanto a tecnologia nos ajudou a evoluir, foi constatado que maioria dos alunos pesquisados não ficam muito tempo ligados a tecnologia e preferem o prazer de sair com outras pessoas e praticar atividades físicas, pois estão cientes que usar descontroladamente as tecnologias existentes podem trazer alguns danos à saúde física e mental.

É importante salientar que apesar dos resultados descritos nesse estudo apresentarem coerência com a literatura atual, ainda é necessário realizar outros estudos com diferentes metodologias para preencher as lacunas possíveis deixadas por esse estudo.

## REFERÊNCIAS

- BERNS, R. **Topical Child Development**. 2002. Disponível em: <http://104.238.222.167/berns-roberta-m-child-family-school.pdf>. Acesso em: 27 dez. 2021.
- BORBA, A. **Ensino fundamental de nove anos: orientações para inclusão da criança de seis anos de idade**. 2007. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/Ensfund/ensifund9anobasefinal.pdf>. Acesso em: 15 out. 2021.
- BRAND, J; RENNER, R. **Estabelecendo fronteiras e limites: algumas orientações**. Disponível em: <http://www.avgdigitaldiaries.com/post/6874407117/setting-boundaries-and-limits-some-guidlines-on>. Acesso em: 24 out. 2021.
- COVALESK, R. L.; SIQUEIRA, O. A. S. **Conteúdo de marca audiovisual e regimes interacionais: Reflexões sobre o engajamento digital do consumidor**. Intercom-RBCC. São Paulo. v.40. n.2. p.61-75. Maio/agosto. 2017.
- DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- 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.
- GUEDES, N. P. **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental**. Brasília 2015. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/7546/1/21313015.pdf>. Acesso em: 18 out. 2021.

- MACHADO, C. M. **O uso da tecnologia como meio de favorecer saúde, qualidade de vida e a educação.** Goiás, p. 6, dez. 2018.
- MAZIERO, L. L.; RIBEIRO, D. F.; REIS, H. M. Desenvolvimento infantil e tecnologia. **Revista Interface Tecnológica** v.13, n.1, p.79-91. 2016. Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/index.php/interfacetecnologica/article/view/127/110>. Acesso em: 16 out. 2021.
- MARQUES, S. M. **O Lúdico: Jogos, Brinquedos e Brincadeiras na Construção do Processo de Aprendizagem na Educação Infantil.** (Monografia) – 2012. Disponível em: <https://pedagogiaaopedaletra.com/monografia-o-ludico-jogos-brinquedos-e-brincadeiras-na-construcao-do-processo-de-aprendizagem-na-educacao-infantil/>. Acesso em: 24 out. 2021.
- MONTEIRO, A. F.; OSÓRIO, A. J. Novas tecnologias, riscos e oportunidades na perspectiva das crianças. **Revista Portuguesa de Educação.** V.28. n.1. p.35-37. 2015.
- MOURA, D. A. *et al.* Hábitos de lazer em escolares da cidade de Bocaiúva/MG, Brasil: um estudo de prevalência em crianças e adolescentes de escolas públicas e privadas. **Psicologia.pt**, 26/02/2017. Disponível em: [encurtador.com.br/DNOT4](http://encurtador.com.br/DNOT4). Acesso em: 29 maio 2021.
- NIELSEN. **American families see tablet as playmate teacher and babysitter.** 2012. Disponível em: <http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2012/american-families-see-tablets-as-playmate-teacher-and-babysitter.html>. Acesso em: 27 dez. 2021.
- OLIVEIRA, E. S. A. **Infância e cultura contemporânea: os diálogos das crianças com a mídia em contextos educativos.** Dissertação (Mestrado em Educação) - UFMT/Rondonópolis, Mato Grosso, Brasil, 2014.
- OLIVEIRA, E. S. A. **Infância, mídia e Educação Física no contemporâneo: a influência dos heróis nas culturas lúdicas das crianças.** Tese de Doutorado em Estudos da Criança (especialidade Educação Física e Saúde Infantil). Universidade do Minho, Braga, Portugal, 2020.
- 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 out. 2021.
- RODRIGUES, W.C *et al.* **Metodologia científica.** São Paulo: Avercamp, v. 90, 2006.
- SILVA, T. **Os aspectos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais.** Trabalho de conclusão de curso (graduação) UFP. João Pessoa. 2016.
- SOUZA JUNIOR, S. L. P; BIER, A. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. **Revista digital Efdeportes.** Buenos Aires. v.13, n. 119. Abr. 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 19 out. 2021.

SOUZA, I. M. A; SOUZA, L. V. A. O uso da tecnologia como facilitadora da aprendizagem do aluno na escola. Itabaiana : **GEPIADDE**, Ano 4, V.8 jul-dez de 2010.