

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG04

COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO

Comportamento Sedentário recreativo dos jovens portugueses

O tempo que os adolescentes passam em comportamentos sedentários recreativos, tais como ver televisão ou usar o computador, está relacionado com vários problemas de saúde e é fundamental que crianças e adolescentes consigam identificar e alterar estes comportamentos com vista à adoção de um estilo de vida mais saudável.

Tempo passado a ver televisão

Mais de metade dos adolescentes (58,1 %) vê televisão entre uma a três horas por dia, durante a semana, e 20,1 % chega a ver 4 horas ou mais. Durante o fim de semana, perto de metade dos adolescentes (44,1 %) vê diariamente, entre 1 a 3 horas e 46,9 % vê 4 horas ou mais. Os adolescentes com 13 anos são os que mais tempo passam diante da televisão: 4 ou mais horas, por dia, quer durante a semana (24,4 %), quer ao fim de semana (50,8 %).

Tempo passado a jogar no computador

Durante a semana, cerca de metade dos adolescentes (50,5 %) joga diariamente no computador meia hora ou menos, 38,0 % entre 1 a 3 horas e 11,5 % despende mais de 4 horas (11,5%). Durante o fim de semana, 39,5 % joga no computador 1 a 3 horas diárias e 31,1 % joga 4 ou mais horas por dia. Durante a semana, os rapazes passam mais tempo do que as raparigas a jogar no computador, quer para o intervalo de 1 a 3 horas/dia (45,9 % vs. 31,0 %), quer para 4 ou mais horas diárias (16,0 % vs. 7,4 %). Ao fim de semana, são também os rapazes que mais tempo passam a jogar no computador (43% vs 20,4%). Os adolescentes com 13 anos são os que mais tempo passam a jogar no computador, sendo que durante um dia de fim de semana 35,3 % passa entre 1 a 3 horas/dia e 35,6 % passa 4 ou mais horas.

Tempo passado no computador

Pouco menos de metade dos adolescentes utiliza o computador (para conversar, navegar na internet, enviar e-mails, fazer os trabalhos da escola, etc.) entre 1 a 3 horas por dia (semana: 47,7 %; fim de semana: 44,8 %). Cerca de 33,0 % despende 4 horas ou mais durante o dia de fim de semana. O número de rapazes e raparigas que usam o computador não é muito diferente, o que demonstra que não é um comportamento típico de um dos géneros. Relativamente à idade, são os adolescentes com 15 anos que mais tempo passam ao computador quando comparados com os mais novos (11 e 13 anos).

Uso diário do skype ou facetime

Com recurso a dispositivos móveis tais como telemóveis ou smartphones, 8,7 % dos adolescentes comunica 10 a 20 vezes



O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



MATERIAIS
PEDAGÓGICOS

#MTPDG04

por dia com os pares e 6,2 % fá-lo mais de 20 vezes. O número de adolescentes não varia consoante o género ou idade, sendo um comportamento transversal a todos os adolescentes.

Como podem a Escola e os Professores alterar estes números?

O tempo passado a ver televisão, jogar ou usar o computador e comunicar com os amigos via *skype* ou *facetime* são os comportamentos sedentários mais comuns entre os adolescentes. A sua prevalência atinge valores acima dos recomendados, pelo que é importante que haja um trabalho educacional, junto dos adolescentes e dos pais, para que haja efetivamente uma redução do comportamento sedentário recreativo. A escola desempenha um papel importante nesse trabalho evitando que os jovens não despendam mais de 2 horas diárias em comportamentos sedentários recreativos. Esses comportamentos, através de uma ação educativa, podem ser substituídos por outros comportamentos mais saudáveis. Muitas vezes os alunos não conseguem identificar sozinho os comportamentos que os podem colocar em risco. O professor desempenha um importante papel para guiar os alunos nesta descoberta; aqui apresentamos algumas sugestões que poderão ajudar o professor, mas lembramos mais uma vez que o fundamental é o envolvimento do aluno no seu processo de ensino e aprendizagem, através da utilização de estratégias de ensino ativas:

- Na plataforma *FITescola*® o aluno poderá, na sua área privada, efetuar o registo de toda a sua atividade (atividade física e comportamento sedentário); pretende-se que este seja o ponto base para que o aluno se consciencialize dos seus comportamentos. **A maioria dos jovens não tem clara noção do tempo despendido em comportamentos sedentários recreativos;**
- Deverá ser o próprio aluno, ajudado pelo professor, a identificar quais as atividades realizadas durante o dia que podem prejudicar ou beneficiar a sua saúde (não se deve focar apenas naquilo que é negativo);
- **Todos os dias fazemos escolhas** que nos beneficiam ou prejudicam; esta mensagem deverá ser transmitida ao



aluno, cada jovem poderá fazer a sua própria escolha em diferentes momentos do dia. O professor poderá ajudar o aluno a identificar em que altura do dia este pode optar por atividades/comportamentos mais ou menos saudáveis, devendo ser o aluno a estabelecer os seus próprios objetivos;

- Uma reavaliação através do preenchimento do questionário disponível na plataforma *FITescola*® pode ajudar o aluno a compreender se está a ir ao encontro das metas definidas;
- A comunidade escolar deve ser um EXEMPLO para todos os jovens, assim, desafiamos todos os professores e funcionários a optar por comportamentos saudáveis.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

http://aventurasocial.com/arquivo/1428847863_RELATORIO%20HBSC%202014.pdf

<http://fitescola.dge.mec.pt/HomeRecomendacoes.aspx>

