

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Beatriz Trindade Benedito, Rodrigo Trindade Chamas, Valter Mariano Dos Santos Júnior.

Resumo: O exercício físico é muito importante para melhorar sua saúde e melhorar sua qualidade de vida. Além dos diversos efeitos benéficos ao organismo, também há evidências de que a prática de atividade física na adolescência pode estar relacionada aos níveis de atividade física na idade adulta, ou seja, desenvolver um estilo de vida saudável e ativo desde a infância pode salvar a sua vida futuramente, livrando-se de possíveis doenças coronarianas, diabetes, alguns tipos de câncer, osteoporose, doenças do pulmão e doenças mentais crônicas. O presente estudo tem como objetivo mostrar a comunidade quais são os variados tipos de exercícios e quais são seus benefícios para as crianças e adolescentes, tanto em esportes coletivos, como individuais. Estudos mostram que a prática de atividade física regular é essencial para a saúde e contribui para o desenvolvimento físico, psicológico, cognitivo e social na vida da criança e do adolescente. A abordagem a ser utilizada na execução deste trabalho, tem caráter qualitativo, sendo assim, nossa pesquisa trata-se de uma compreensão aprimorada dos artigos e livros estudados com o propósito de reunir informações e conclusões de ambos os autores para um desfecho fidedigno. O método utilizado foi hipotético-dedutivo, onde partimos de hipóteses pré-estabelecidas para buscar resultados dos problemas levantados pelo tema. Quanto ao procedimento utilizado para execução do presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica onde partimos de pesquisas fundamentadas por artigos, livros e documentos referentes ao tema estudado. Compreende-se que no mundo em que vivemos a tecnologia tem avançado dia após dia, coisas simples do cotidiano se tornam mais fáceis e práticas de realizar, logo, a vida rotineira das crianças e dos adolescentes se adaptam à essas mudanças sociais e culturais afetando a sua participação em atividades físicas. Sendo assim, é dedicado mais tempo em frente às telas em relação à prática de exercícios físicos, onde é preferível jogar bola no vídeo game do que realmente praticar o ato, por exemplo, influenciando então um estilo de vida sedentário. O que se torna um problema pois os exercícios físicos durante a fase de pré-adolescência e adolescência, favorecem adaptações fisiológicas e ajudam na maturação motora, que acabam sendo exigidas durante a realização de atividades físicas, onde a carga e a tensão presentes aceleram a proliferação neural e do sistema nervoso central de maturação que acaba potencializando os resultados. Concluímos então, que quanto antes se iniciar a prática de atividades físicas melhor será seu desenvolvimento em uma idade mais madura. Criar o hábito de praticar exercícios ainda quando criança desfrutaria de uma vida adulta mais ativa e assim construindo um estilo de vida preventivo de doenças crônicas degenerativas e do sedentarismo que é a principal causa de todas elas, porém, os esportes devem ser praticados com alguns cuidados e precauções, e a competição precoce deve ser evitada priorizando o lúdico ao invés da especialização.

Palavras-chave: crianças; adolescentes; exercícios físicos; atividades físicas.

ALVES, B, G, J. ALVES, V, G. Efeitos da atividade física sobre o crescimento de crianças. **Jornal de pediatria**. Rio de Janeiro p. 572-578. Nov. 2018.

CARVALHO, S, A. *et al.* Exercício físico e seus benefícios à saúde das crianças: uma revisão narrativa. **Revista CPAQV**. v. 13. n. 1. p. 1-16. 2021.

SANTOS, O, G. BAGESTÃO, S, V. SILVA, L, S. Efeitos dos exercícios físicos em crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba. v.7 n.1 p.8903-8915 Jan. 2021.

SOUZA, S. L. P. J. A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. **Revista Digital Buenos Aires**. p. 1-5. 2008