

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE MOTORA NA CRIANÇA E NO ADOLESCENTE

JOSÉ DE SOUZA CRUZ*
ÂNGELO ROBERTO DOS SANTOS*
CLAUDIMAR DE JESUS SANTOS*
GENILSON DOS SANTOS LIMA*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*#
*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
romildosouza38@hotmail.com
Palavras chave: “Atividade Motora” “Criança” “Adolescente”

INTRODUÇÃO: Esse estudo vem para identificar os níveis de participação e as consequências nas práticas de atividades físicas vivenciadas por crianças e adolescentes brasileiros nos diversos espaços existentes para tal finalidade. **OBJETIVO:** Obter informações relevantes, para que, possam ser criados mecanismos que venham a contribuir para a prática de atividades físicas no âmbito social das crianças e adolescentes. **METODOLOGIA:** Foram utilizadas na confecção desse estudo informações obtidas a partir das plataformas DeCS e “Google Acadêmico” onde foram encontrados 280 artigos científicos com relevante associação ao tema do estudo mencionado, destes 5 foram selecionados para a produção do presente estudo, tendo como base as palavras chave: “Atividade Motora” “Criança” “Adolescente”. **RESULTADO:** O cenário encontrado em várias regiões do país é preocupante no tocante as atividades físicas relacionadas a crianças e adolescentes, com um agravante no que diz respeito às meninas, pois as mesmas apresentam uma grande porcentagem de inatividade física, principalmente quando atingem a fase da adolescência, pois o brincar passa a não fazer mais parte no que pode ser classificado como atividade física. “A literatura sobre a prática de atividades físicas ou esportivas mostra que independente do tipo da atividade e da quantidade praticada, são muitos os benefícios, tanto na saúde física como mental” (BERGE et al., 1998,). Já os meninos aproveitam essa fase para vivenciar o jogo e a competitividade característicos dessa faixa etária, o que antes se denominava brincadeira, na adolescência é substituída pelo jogo, desta forma os resultados observados nos meninos são bem relevantes. Vários fatores são determinantes para a prática ou não de atividade física, com destaque para os fatores socioeconômicos, e socioculturais. “Deste modo, uma vida saudável deve começar na infância e adolescência, com boa alimentação, atividades físicas variadas e regulares, cuidados médicos adequados e um ambiente familiar seguro e estimulante” (NAHAS, 2003). Além das atividades físicas contribuírem no desenvolvimento das crianças e adolescentes no seu aspecto físico, há também o benefício na promoção da saúde desses indivíduos, evitando assim anomalias como a obesidade precoce nesse público. **CONCLUSÃO:** É preciso admitir que há muito por fazer, para que as crianças e adolescentes sejam estimulados a incluir em seu cotidiano a prática de atividades físicas, investimentos principalmente em conceitos como estrutura nas escolas, segurança para a prática de atividades físicas ao ar livre, e políticas públicas voltadas para resgatar a criança e o adolescente do sedentarismo, e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ALBERTO, Alvaro Adolfo Duarte; JUNIOR, Aylton José Figueira; DE JESUS MIRANDA, Maria Luiza. Avaliação da atividade física na promoção da saúde de adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 26, n. 3, p. 426-435, 2014.
BERGER, Bonnie G. et al. Relationship between expectancy of psychological benefits and mood alteration in joggers. **International Journal of Sport Psychology**, 1998.

-
- GONÇALVES, Helen et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Revista Panamericana de Salud Pública**, v. 22, n. 4, p. 246-253, 2007.
- HALLAL, Pedro Rodrigues Curi et al. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. 2010.
- NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Midiograf, 2001.
- ROLIM, M. K. S. B. et al. Estilo de vida de adolescentes ativos e sedentários. **Comunicação apresentada sob a forma de poster, 6º fórum Internacional de Esportes, Brasil, 2007**.
- TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.