

## ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

CARLOS SANTINI MOREIRA<sup>1</sup>

CAMILA CARDOZO JOBIM<sup>2</sup>

FABIO MARINHO FREIRE<sup>3</sup>

CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>4</sup>

### RESUMO

Estudos têm discutido a importância da prática de atividades físicas para o desenvolvimento das crianças e adolescentes, além de ajudar a diminuir os riscos para as doenças na vida adulta. Assim, o objetivo deste estudo foi identificar os principais benefícios das atividades físicas e esportivas durante a infância e adolescência, por meio da análise de artigos científicos relacionados ao assunto e produção textual. Apesar de não haver consenso sobre qual o melhor tipo de exercício para esta faixa etária, várias opções, como os treinos aeróbicos e a musculação, surgem como alternativas. Conclui-se que a atividade física traz inúmeros benefícios para crianças e adolescentes, desde que respeitados os limites da idade.

### INTRODUÇÃO

Nas primeiras décadas de vida do ser humano a principal atividade do organismo é crescer e se desenvolver, esses dois processos ocorrem simultaneamente com maior ou menor

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: carlos\_sm4@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: camilajobim05@hotmail.com

<sup>3</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: marinhofmf@hotmail.com

<sup>4</sup> Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

velocidade dependendo do período de vida que o indivíduo se encontra, e são essas atividades que justificam a importância do estudo do crescimento e desenvolvimento. A importância da atividade física, nesta fase da vida, é ressaltada pelos autores que expõem os benefícios físicos e fisiológicos ao afirmarem que “em uma criança, os principais efeitos estão nas atitudes e na formação dos hábitos” (COLANTONIO et al. (1999, p. 18).

A teoria do treinamento esportivo estabelece alguns princípios básicos fundamentais para o trabalho com crianças e adolescentes, priorizando os fatores relacionados ao crescimento e desenvolvimento. Segundo Weineck (1999), o treinamento para este público é um processo sistemático e de longo prazo, sendo que os objetivos, programas e procedimentos devem ser diferentes dos adotados para o treinamento de adultos. Além disso, Filin (1996) afirma que devesse respeitar a idade sensível para a intensificação de cada valência física, atingindo dessa forma um melhor rendimento, porém visando o futuro.

A prática de atividades físicas contribui para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, além de ajudar a diminuir os riscos para as doenças na vida adulta. Entre os diversos benefícios estão: promoção de crescimento físico; estímulo do desenvolvimento motor; melhoria da eficiência cardiovascular e respiratória; efeito positivo no perfil lipídico; redução da gordura corporal; redução do risco de diabetes melito tipo 2; incremento da massa óssea; aumento da massa muscular e da força isométrica, além de importantes efeitos psicológicos, como melhora da autoestima, afastamento natural dos vícios, empenho na busca por objetivos e estímulo da socialização (BOUCHARD et al., 2004). Portanto, o objetivo deste estudo foi identificar os principais benefícios, relatados na literatura acadêmica, das atividades físicas e esportivas durante a infância e adolescência.

## **METODOLOGIA**

O estudo foi realizado como procedimento para a pesquisa acadêmica na disciplina de Exercícios Físicos para Populações Especiais, tendo como objeto de estudo as crianças e adolescentes, por meio da análise de artigos científicos relacionados ao assunto e produção textual.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A adolescência implica em diversas fases de transformações físicas e psicossociais que nos levam a tomar atitudes negativas em relação a parte nutricionais e a prática de exercícios. Podemos dizer que a mídia é o meio social no qual nossos adolescentes se encontram inseridos, nessa fase existem riscos à saúde por excessos alimentares que geram em grande inadequação do peso corporal. Portanto, é nessa fase que é importante para os adolescentes o

foco da imagem corporal, ou seja, a magreza a obesidade e a relação deles com a nutrição e com atividade física entra em ação através de informação que o orientem (GUIMARÃES et al., 2007).

Algumas particularidades em relação ao trabalho com crianças e adolescentes são colocadas por Colantonio (2010). Segundo o autor, as crianças conseguem ativar a via metabólica aeróbica mais rapidamente que os adultos. Após 30 segundos de exercício, 50% da energia já é proveniente do metabolismo aeróbico, enquanto que, em adultos, esta ativação demora em torno de um minuto e 30 segundos a 2 minutos. Desta forma, o fornecimento de oxigênio para os músculos é muito mais rápido nas crianças do que nos adultos. Ainda, as reservas de glicogênio são, em média, 30% menores nas crianças quando comparadas aos dos adultos. Assim, o limiar anaeróbico tende de ser mais baixo nas crianças, deixando-as menos aptas aos exercícios físicos prolongados ou intensos. Já, os níveis de lactato aumentam de forma progressiva com o avanço da idade. Assim, durante a prática de exercícios físicos, as crianças têm níveis de lactato menores do que os adultos e, entre os sexos, as meninas tendem a ter níveis de lactato mais elevados do que os meninos.

Sobre as recomendações para a prática esportiva saudável de crianças e adolescentes, ainda não há consenso sobre qual o melhor tipo de exercícios físicos para as crianças e os adolescentes, pois até alcançar a completa maturidade, esta população estará sujeita as muitas modificações que podem ser, muitas vezes, maiores do que as adaptações promovidas por um programa de atividades físicas (GUEDES e GUEDES, 1995).

Entretanto, diversos estudos têm apontado a musculação como uma das opções com ótimos benefícios às crianças e adolescentes. Tomados os devidos procedimentos de segurança, como em todo tipo de pratica esportiva, o treinamento de força para crianças e adolescentes é realizado com eficácia (FAIGENBAUM, 2000; GUY e MICHELI, 2001; WEB, 1990).

Recentemente, Silva Filho et al. (2015), ao realizarem uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício físico de força sobre o desenvolvimento ósseo de crianças e adolescentes, concluíram que o mesmo contribui de forma significativa tanto para o crescimento quanto para a prevenção de problemas ósseos nesta faixa etária, comprovando o que outros estudos que vêm sendo desenvolvidos nos últimos têm demonstrado.

O treinamento de força tem se mostrado muito eficiente, até mesmo em crianças com problemas cerebrais (BLUNDELL et al., 2003), aumentando a capacidade funcional e a força, também promovendo alterações favoráveis no nível de lipídios e na composição corporal de crianças obesas (SOTHERN et al., 2000; SUNG et al., 2002). A habilidade motora de

crianças que participaram de um treinamento de força também apresentou alterações favoráveis (FLANAGAN et al., 2002).

A resistência muscular também pode ser aprimorada em crianças que participam de exercícios de força (FAIGENBAUM et al., 1999). Com a instrução de um profissional qualificado, o treinamento de força pode ter progressão no volume e intensidade, como também pode proporcionar diversão as crianças (FAIGENBAUM, 2000).

Demonstrou também não haver nenhum problema na aplicação do treinamento de força em indivíduos saudáveis, assim como em hipertensos, e que pode ocorrer até mesmo uma redução na pressão arterial de crianças e adolescentes hipertensos com treinamento de força (WILMORE e COSTILL, 2001).

## CONCLUSÕES

A atividade física na infância e adolescência é muito criticada, sendo incentivada por alguns e muito desaconselhada por outros. Nesse estudo fica claro quem a atividade física tem muitos benefícios para crianças e adolescentes, desde que se respeite os limites da idade e observe-se os devidos cuidados. Destaca-se que esta prática deve ser, obrigatoriamente, aplicada e acompanhada por um Profissional de Educação Física.

## REFERÊNCIAS

BLUNDELL, S. W.; et al. Functional strength training in cerebral palsy: a pilot study of a group circuit training class for children aged 4-8 years. **Clin Rehabil**; v. 17, n. 1, p. 48-57, 2003.

BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.; STEPHENS, T. **Physical activity, fitness and health: International Proceedings and Consensus Statement**. Champaign: Human Kinetics; 1994.

COLANTONIO, E. Atividades físicas e esportivas na infância e na adolescência: aspectos fisiológicos e desenvolvimentais. cap. 22 pg 273-282. In: VAISBER, Mauro; MELLO, Túlio de. **Exercício na Saúde e na doença**. Barueri, SP: Manole, 2010.

COLANTONIO, E.; et al. Avaliação do Crescimento e Desempenho Físico em Crianças e Adolescentes. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Volume 4 Número 2. p. 17-29. 1999.

FAIGENBAUM, A. D. Strength training for children and adolescents. **Clin Sports Med**; v. 19, n. 4, p. 593-619, 2000.

FAIGENBAUM, A. D.; et al. Effects of different resistance training protocols on upper-body strength and endurance development in children. **J Strength Cond Res**; v. 15, n. 4, p. 459-65, 2001.

FAIGENBAUM, A. D.; et al. The effects of different resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children. **Pediatrics**; v. 104, n. 1, p. e5, 1999.

FILIN, V. P. **Desporto juvenil: teoria e metodologia, adaptação técnica e científica**. Londrina: UEL, 1996.

FLANAGAN, S. P.; et al. Effects of two different strength-training modes on motor performance in children. **Res Q Exerc Sport**; v. 73, n. 3, p. 340-4, 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Influência da prática da atividade física em crianças e adolescentes: uma abordagem morfológica e funcional. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, v. 10, n. 17, p. 3- 25, 1995.

GUY, J. A.; MICHELI, L. J. Strength training for children and adolescents. **J Am Acad Orthop Surg**; v. 9, n. 1, p 29-36, 2001.

SILVA FILHO, J. N.; DA FONSECA, R. C.; CRUZ, A. P.; DE MAIO GODOI FILHO, J. R.; SARAIVA, B.; FERREIRA, R. A. Efeitos do exercício físico de força sobre o desenvolvimento ósseo em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 9, n. 51, p. 40-47, 2015.

SOTHERN, M. S.; et al. Safety, feasibility, and efficacy of a resistance-training program in preadolescent obese children. **Am J Med Sci**; v. 319, n. 6, p. 370-5, 2000.

SUNG, R. Y.; et al. Effects of dietary intervention and strength training on blood lipid level in obese children. **Arch Dis Child**; v. 86, n. 6, p. 407-10, 2002.

WEB, D. R. Strength training in children and adolescents. **Pediatr Clin North Am**; v. 37, n. 5, p. 1187-210, 1990.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2ª ed: São Paulo: 2001.