

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

PEDRO PHILLIPE VIEIRA GOMES*
CARLOS HENRIQUE DE OLIVEIRA*
MARCELO FERNANDO REZENDE FILHO*
RAQUEL RODRIGUES DOS REIS*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
pipovgomes@hotmail.com

Palavras-chave: Exercício Físico. Desenvolvimento Infantil. Desenvolvimento do Adolescente.

INTRODUÇÃO: O exercício físico é uma atividade que deve ser realizada de forma planejada, repetitiva e recomendada por um profissional em Educação Física. Pretendendo desenvolver habilidades motoras e o condicionamento físico. **OBJETIVOS:** Observar os efeitos do exercício físico em crianças e adolescentes em relação ao crescimento e desenvolvimento. **METODOLOGIA:** O levantamento do material bibliográfico foi realizado pela internet através das bases de dados *Scielo*, Google Acadêmico e da Biblioteca Virtual em Saúde, empregando as seguintes palavras-chave: “Exercício Físico”, “Desenvolvimento Infantil” e “Desenvolvimento do Adolescente”, onde foram achados 21 artigos e após a leitura de cada texto foi observado onde restaram apenas 5 artigos para desenvolver este estudo. **RESULTADOS:** Observou-se no estudo de Karam (1997 apud KANNUS et al, 1995) que atletas do sexo feminino que praticavam tênis e squash obtiveram um aumento na massa mineral óssea. Já Ferreira (2015 apud Vicente Rodríguez, 2006), realizou um teste com dois grupos de crianças, um grupo praticante de atividades físicas e outro não, ele observou que o grupo das crianças que praticavam atividade física eleva em torno de 10% a 20% a sua densidade mineral óssea comparado ao grupo não praticante. A realização de atividade física é recomendada, pois ajuda a potencializar o pico de massa óssea. Sendo assim, o aumento da massa magra é o fator mais importante para a acumulação de massa mineral óssea durante o crescimento. Segundo Ferreira (2015 apud ALVES e LIMA, 2008), o tipo de esporte que vai ser praticado não tem interferência no crescimento, simultaneamente deve-se respeitar a ingestão de calorias necessárias, exercícios moderados e carga adequada. Karam (1997 apud MALINA et al, 1994) esclarece que a atividade física, desde que seja praticada moderadamente e o treinamento para esportes não interfira na estatura final do indivíduo. Alguns esportes sofrem preconceito pois muitos acreditam que alguns deles venham a ajudar ou prejudicar a criança em relação ao seu desenvolvimento. No caso da ginástica, muitas pessoas acham que ela atrapalha o desenvolvimento da criança, já quando se fala em basquete, natação, as pessoas acreditam que a criança vai crescer ao praticá-los. Na realidade, ginástica tem seus atletas com baixa estatura devido ao fato de a modalidade exigir pessoas com esses padrões corporais; o mesmo vale para o basquete, vemos atletas altos porque eles já foram analisados e escolhidos para se enquadrar na modalidade. Para Silva (2004 apud GEORGOPOULOS et al, 1999) o exercício físico, dependendo de sua intensidade e praticado moderadamente, ao invés de prejudicar, pode ajudar no crescimento da criança e do adolescente. Karam (1997 apud MAFFULLI e BAXTER, 1995) alerta que deve-se tomar bastante cuidado com elas para não prejudicar a criança e o adolescente. **CONCLUSÃO:** Diante dos resultados apresentados, a atividade física moderada vai afetar o crescimento da criança, sendo esse determinado pela genética e não pelo esporte que a criança venha a praticar. É importante que se tenham muito cuidado com a prevenção de lesões, que podem resultar em sequelas graves, em especial as que afetam as zonas das cartilagens articulares e de crescimento.

REFERÊNCIAS

ALVES, Crésio; LIMA, Renata Villas Boas. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 26, n. 4, p. 383-91, 2008.

FERREIRA, Mayla Nayara Gonçalves et al. A influência da atividade física e esportes sobre o crescimento e a maturação. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 7, n. 24, p. 237-243, 2015.

KARAM, Francisco Consoli; MEYER, Flavia. Influência do esporte na fase de crescimento e maturação do esqueleto. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte. São Paulo. vol. 3, n. 3 (jul./set. 1997), p. 79-81**, 1997.

SILVA, CC da et al. O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade. **Rev Bras Med Esporte**, v. 10, n. 6, p. 520-524, 2004.

VIEIRA, Valéria Cristina Ribeiro; PRIORE, Sílvia Eloiza; FISBERG, Mauro. A atividade física na adolescência. **Adolesc Latinoam**, v. 3, p. 139-146, 2002.