ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA

Anderson Luis Garcia

André Scheifer

Gustavo Mendes

Silvio Moreira

Lucio Mauro Braga Machado

Este trabalho tem como objetivo analisar os efeitos da atividade física sobre a criança, assim também como o seu prejuízo pela falta da mesma.

### Vários estudos com crianças têm demonstrado o benefício da atividade física no estímulo ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, aumento da sensibilidade à insulina, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe. (ALVES e VILLAS BOAS, 2008).

De acordo com SEABRA, (2008) a Organização Mundial da Saúde (OMS) 60%-85% da população dos países desenvolvidos tem estilos de vida sedentários. Foi estimado que, no Brasil, recente revisão da situação no país indicou prevalências que variaram de 26,7% a 78,2%, dependendo da região e da faixa etária estudada. Tais resultados são preocupantes na medida em que os hábitos de atividade física regular na adolescência parecem ter efeitos benéficos em alguns fatores de risco e em algumas doenças crônicas que tendem a repercutir-se no estado adulto dos sujeitos.

ALVES e LIMA (2008) destacam que a atividade física regular durante a infância pode atuar na prevenção de distúrbios na estrutura óssea da criança. O treinamento de força com impacto, proporciona e promove aumento da densidade mineral óssea em comparação à não realização de atividades. A ausência de contração muscular, causa significativa perda óssea.

Para os professores de educação física que atuam no meio escolar, estas informações podem apresentar relevância ainda maior, na medida em que parece existir alguma convicção entre os pesquisadores da área no sentido de que algumas doenças degenerativas que aparecem na idade adulta possam ter origem na infância e na adolescência, em consequência da aquisição de comportamentos inadequados que favorecem o aparecimento dos chamados fatores de risco, fundamentalmente, hábitos alimentares inadequados e falta de atividade física. (GILLIAM & MACCONNIE, 1984, p.171-187; SIMONS-MORTON et al, 1991, p.986-991 apud GUEDES, 1999).

Sem dúvida, existe a necessidade urgente de alterações e estratégias de ensino que sejam conduzidas a segmentos do movimento humano onde, venham a prevalecer aspectos da atividade física relacionada à saúde. Consciencializar o professor de educação física de que é, na comunidade escolar, o elemento com maior preponderância na promoção e criação de hábitos de atividades físicas junto aos seus alunos.

**REFERÊNCIAS**

GUEDES, D. P., **Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar**, v. 5, 1999. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/05n1/5n1_ART04.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2018.

ALVES, C., LIMA, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes.[**Paulista de Pediatria**](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_serial&pid=0103-0582&lng=en&nrm=iso)**.** São Paulo, vol.26 no.4, dec., 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822008000400013>>. Acesso em: 20 set. 2018.

### SEABRA, A. F., et al. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. **Caderno Saúde Pública.** Rio de Janeiro, vol.24 no.4, apr. 2008. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000400002> >. Acesso em: 20 set. 2018.