

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

APARECIDA DE CASTRO ARAÚJO, MARIA CAROLINA GONÇALVES DUTRA, JULIANA FERREIRA DE ALCÂNTARA, ISABEL ALVES DANTAS, BRENO RHUAN LINS

INTRODUÇÃO De um modo geral, nos dias atuais é possível observar que há uma maior participação de crianças e adolescentes na prática de atividades físicas e desportivas. Partindo desse ponto de vista supõe-se que crianças e adolescentes que possuem um maior nível de atividade física nestas faixas etárias irão constituir-se adultos melhor fisicamente ativos, e ainda que com isso uma maior prevenção do sedentarismo e por consequência reduzir riscos de doenças crônico-degenerativas. ". O artigo tem como objetivos: a) Informar a importância da prática de atividades físicas na infância e adolescência; b) Analisar sobre as principais respostas fisiológicas que a criança e o adolescente irão apresentar na prática de atividade física e c) Alertar para os cuidados na prescrição de atividades físicas para a criança e o adolescente. **METODOLOGIA** O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica descritiva e também observacional, por tratar-se de uma descrição e análise de fatos, não havendo manipulações sobre eles. As fontes utilizadas como embasamento foram artigos científicos a respeito do tema proposto e a observação se deu através de aulas referente à disciplina de Metodologia do Ensino das Atividades Aquáticas. **RESULTADOS E DISCUSSÃO** Esta atividade física praticada por crianças e adolescentes é um fato que pode contribuir para o seu melhor desenvolvimento físico, psicológico e social, considerando que a atividade física proporciona benefícios para isto. As respostas fisiológicas da atividade física na criança e no adolescente são as mesmas em adultos, mas existem particularidades a nível fisiológico na criança e no adolescente, por se tratar de uma fase em que há diversas mudanças maturacionais e de crescimento, um exemplo é a fase puberdade. Ocorrem mudanças nas potências aeróbica e anaeróbica. **CONCLUSÃO** Avaliando que a criança e o adolescente ainda estão passando por um processo de crescimento e maturação é necessário cuidados para que não ocorram traumas

PALAVRAS-CHAVE: ATIVIDADE FÍSICA; INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

ÁREA TEMÁTICA: EDUCAÇÃO FÍSICA

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER