

III SEMANA ACADÊMICA E I MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DO
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UCEFF – UNIDADE CENTRAL DE EDUCAÇÃO FAI FACULDADES
CENTRO UNIVERSITÁRIO FAI

A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO EM CRIANÇAS COM ATÉ 10 ANOS:
BENEFÍCIOS E DESVANTAGENS

¹Guilherme De Carli
²Alexandra Franchini Raffaelli
²Fabiana Raquel Mühl
²Ismael Mignoni
²Lucir Pedro Guareschi Jr
²Mariana Zancan
²Rúbia Marta Cadore Albarello

1 Discente Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil
2 Docente Centro Universitário FAI, Itapiranga, Santa Catarina, Brasil

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde

Modalidade: Apresentação oral

INTRODUÇÃO: Identificar as influências do exercício físico em crianças de 5 a 10 anos, e seus pontos positivos e negativos, para a prática durante a infância devem ser analisados e observados, uma vez que estamos em uma sociedade extremamente sedentária e dependente da tecnologia. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos do exercício físico em crianças de 5 a 10 anos. **MÉTODOS:** A presente pesquisa descritiva com abordagem qualitativa e de método bibliográfico realizar buscas nos periódicos nas seguintes bases de dados: PubMed, Science Direct, Google Acadêmico. Nenhuma data do estudo ou restrições demográficas dos participantes foram impostas aos critérios de busca para garantir a saturação da literatura. A busca foi realizada a partir de maio de 2022. **RESULTADOS:** No processo de maturação ocorrem várias mudanças/alterações, sejam elas físicas ou psicológicas. A cada dia de vida do ser humano, o indivíduo vai adquirindo experiência, e o organismo vai reagindo, seguindo em um crescimento natural para todos, sendo em forma de agir ou reagir. O sedentarismo é um problema que com o passar dos anos tem aumentado no Brasil e no mundo. Consequência que resulta no aumento do número de mortes e de doenças, tanto em adultos, quanto em crianças, situações que poderiam ser evitadas através de uma vida mais ativa, com a prática de exercício físico. O contato de crianças com a tecnologia tem sido cada vez mais frequente e mais prematuro, em relação a prática de exercícios físicos. A atividade física faz parte da nossa vida, desde os nossos antepassados, quando os mesmos caçavam e se movimentavam pela sobrevivência, a mesma é fundamental para nossa saúde, pois ela nos proporciona inúmeros benefícios. A prática de atividade física é indicada para as crianças, porém ela deve ser realizada de forma em que a criança não seja exposta a lesões e futuros problemas físicos. O brincar tem um significado muito maior do que somente se divertir, o mesmo está associado ao desenvolvimento motor, pois brincando a criança está ocupando seu tempo se distanciando do sedentarismo. Através das brincadeiras a criança está em movimento, desenvolvendo suas habilidades motoras, longe da comodidade de ficar em casa sentada no sofá, e ainda prevenindo a criança da má alimentação. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A prática de atividade física tem papel fundamental dentro da formação e desenvolvimento infantil. A mesma que pode ser realizada por meio de atividades esportivas e lúdicas, deve permanecer dentro da linha de desenvolvimento da criança, pois seus benefícios são tanto para crescimento na infância e adolescência, bem como benefícios que irão auxiliar na vida adulta. Ao profissional de educação física, cabe a criatividade e o trabalho de incentivo e educação aos bons hábitos, dentro de um plano de atividade física onde a criança continue aproveitando a fase mais divertida de sua vida, praticando esportes e ao mesmo tempo brincando.

Palavras-chave: Atividade física. Exercício físico. Desenvolvimento motor. Criança.