



**COLÉGIO JOÃO PAULO I – UNIDADE SUL**  
**INTRODUÇÃO À METODOLOGIA CIENTÍFICA 2023**  
**TURMA: 9 B**

## **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA VIDA DAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Aluno: Gustavo de Castro e Silva  
Orientador: Raphael Fernandes

**Porto Alegre/RS**  
**2023**

# SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	2
	Justificativa	3
	Objetivo	3
2.	METODOLOGIA	3
3.	RESULTADOS	3
4.	CONCLUSÃO	3 e 4
4.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	4 e 5
	ANEXOS	5 e 6

## 1. INTRODUÇÃO

Cada vez mais, sobe o percentual de adolescentes e crianças sedentárias no Brasil. Em 2019, a Organização Mundial de Saúde alertou que 81% de crianças e adolescentes de todo o mundo, entre 11 e 17 anos de idade, não praticavam atividades físicas, sendo que a recomendação adequada é que crianças e adolescentes de cinco a 17 anos pratiquem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a intensa, exercícios que devem incluir atividades que fortaleçam os músculos e os ossos (Rosa, 2019).

Conforme os dados, o intuito deste trabalho é investigar o porquê de adolescentes e crianças, de cinco a 17 anos, não praticarem exercícios físicos de acordo com a recomendação citada.

Nesse sentido, os benefícios de praticar exercícios físicos durante a infância e a adolescência podem agregar e muito na vida dos praticantes. De acordo com os médicos Thanguy e Patrícia Friço, autores do livro “Pais saudáveis = Filhos Saudáveis”, a prática de atividade física atua no cérebro para diminuir a produção de adrenalina e de cortisol, hormônios responsáveis pelo estresse e por aumentar os hormônios do bem-estar, como serotonina e endorfina. Assim, mostra-se que a prática de atividades ajuda no controle de sintomas relacionados à ansiedade e à depressão (Vieira, 2022).

Outras vantagens presentes na prática regular de exercícios físicos são o esporte. Fazendo qualquer modalidade de exercícios, a criança e o adolescente aprendem a respeitar o próximo, a socializar, a ter mais responsabilidades, além de outros valores essenciais para a vida adulta.

Segundo um estudo realizado pela OMS, em 2016, 4 a cada 5 adolescentes são sedentários. O sedentarismo é o estilo de vida em que não se pratica nenhum exercício físico constante e não se tem disposição para realizar atividades simples do dia a dia. Os principais sintomas de ser uma pessoa sedentária são: cansaço constante por causa da diminuição do metabolismo, menor força muscular que pode causar lesões, acúmulo de gordura abdominal, aumento excessivo de peso, má qualidade de sono que, principalmente na infância e na adolescência, é essencial, uma vez que é necessário ter uma boa qualidade de sono (Bruce, 2022).

Ademais, os principais e mais graves malefícios do sedentarismo são: obesidade, pré-diabetes, diabetes tipo 2, AVC, infarto, ansiedade e depressão. Sabendo desses problemas que podem ocorrer ao não praticar exercícios físicos regularmente, é importante, por parte das famílias e das escolas, desde a infância, já começarem a influenciar crianças e adolescentes para a prática regular de exercícios físicos e de esportes que eles demonstram mais interesse, para, futuramente, elas já estarem mais à vontade e adeptas a seguir um estilo de vida mais ativo e saudável, e evitarem problemas que podem se agravar com o tempo (Bruce, 2022).

### **1.1 Justificativa**

Esses dados são extremamente preocupantes por causa dos malefícios que se tem ao não praticar exercícios físicos ao menos uma hora por dia. Dessa maneira, praticar atividades físicas durante a infância e a adolescência traz inúmeros benefícios, tais como aprimorar a força e resistência, estimular o desenvolvimento ósseo e muscular, além de contribuir para o controle de peso, para a redução da ansiedade e do estresse, afetando também a autoestima, que fica elevada elevada, e regulação do colesterol. Outro motivo da escolha do tema foi de que em torno de 340 mil crianças, com idades de 5 a 10 anos, foram diagnosticadas com obesidade até o mês de setembro de 2022, de acordo com o Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional.

### **1.2 Objetivo**

Os objetivos do trabalho são investigar e analisar as principais causas que levam 81% das crianças e adolescentes a não fazerem exercícios físicos de acordo com as recomendações da OMS.

## **2. METODOLOGIA**

A metodologia utilizada para este trabalho foi um questionário (anexo 1) e uma pesquisa bibliográfica, que se formou com base em sites sobre a importância da prática regular de exercícios físicos na infância e na

adolescência. As pessoas que fizeram parte da pesquisa totalizaram um montante de 12, entre crianças de 8 a 11 anos e adolescentes de 12 a 17 anos. O formulário será feito por meio da tecnologia do Forms do Google e será distribuído por redes sociais e presencialmente na escola.

### **3. RESULTADOS**

Os resultados que foram obtidos por meio do formulário foram de que mais de 80% praticam exercícios físicos regularmente, mas apenas 4 de 12 pessoas praticam pelo menos 1 hora por dia, que é a recomendação da OMS. Outra observação foi de que 15% não fazem exercícios físicos regularmente, sendo o motivo a falta de tempo. A maioria das pessoas fazem atividades físicas, porém, não a quantidade recomendada pela OMS, e uma pequena parte apenas não faz exercícios físicos.

### **4. CONCLUSÃO**

Conclui-se que o problema principal é que a maioria das pessoas não faz 1 hora por dia de exercícios físicos, e, visando a solução desse entrave, podemos resolver isso fazendo as pessoas experimentarem outros esportes. Tal ação pode ser feita por meio de atividades em conjunto em festivais na escola ou de diversificação de esportes na aula de educação física, para que a pessoa possa se conhecer mais e descobrir outras práticas que gosta.

Além disso, outro problema é que uma pequena parte ainda não faz atividades físicas regularmente por falta de tempo, o que deve ser resolvido colocando o esporte em primeiro lugar na hora de escolher atividades do dia a dia e deixando de lado outras atividades menos importantes.

## **Referências bibliográficas:**

Palavras chaves: Exercícios, Menores de idade, crianças, adolescentes, obesidade, malefícios, benefícios, importância.

### **DENISE, G. ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA, 2023. DISPONÍVEL EM:**

<<https://www.spsp.org.br/2023/04/06/atividade-fisica-na-infancia-e-adolescencia/>>. Acesso em: 10 de agosto de 2023.

### **FERNANDO, A. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA, 2018. DISPONÍVEL EM:**

<<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/atividade-fisica-na-infancia>>. Acesso em: 10 de agosto de 2023.

### **GREEN LIFE. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA, 2018. DISPONÍVEL EM:**

<<https://greenlifeacademias.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-na-infancia-e-adolescencia/>>. Acesso em: 10 de agosto de 2023.

### **JORNAL NACIONAL. QUATRO EM CADA CINCO ADOLESCENTES SÃO SEDENTÁRIOS, DIZ OMS, 2019. DISPONÍVEL EM:**

<<https://g1.globo.com/jornal-nacional/noticia/2019/11/21/quatro-em-cada-cinco-adolescentes-sao-sedentarios-diz-oms.ghtml>>. Acesso em: 12 de abril de 2023.

### **PAULO, A. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES MAIS FELIZES, 2023. DISPONÍVEL EM:**

<<https://www.omo.com.br/se-sujar-faz-bem/aprender-brincando/a-importancia-da-atividade-fisica-para-criancas-e-adolescentes-mais-felizes.html>>. Acesso em: 10 de agosto de 2023.

### **PAULO, A. EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES, 2011. DISPONÍVEL EM:**

<[http://www.unirio.br/cecane/arquivos/ARTIGO\\_EfeitosAtividadeFisica.pdf](http://www.unirio.br/cecane/arquivos/ARTIGO_EfeitosAtividadeFisica.pdf)>. Acesso em: 10 de agosto de 2023.

### **ROSA, R. CRIANÇAS E ADOLESCENTES QUE PRATICAM ESPORTES COLETIVOS APRENDEM SOBRE RESPONSABILIDADE E SAÚDE, 2019. DISPONÍVEL EM:**

<<https://ge.globo.com/pr/mude1habito/noticia/criancas-e-adolescentes-que-praticam-esportes-coletivos-aprendem-sobre-responsabilidade-e-saude.ghtml>>. Acesso em: 12 de abril de 2023.

**ROSA, R. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE ALERTA: 80% DOS ADOLESCENTES NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA, 2019. DISPONÍVEL EM:**

<<https://ge.globo.com/pr/puro-esporte/noticia/organizacao-mundial-de-saude-alerta-80-dos-adolescentes-nao-praticam-atividade-fisica.ghtml>>. Acesso em: 12 de abril de 2023.

**SCIELO. ATIVIDADES FÍSICAS E SAÚDE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA, 2011. DISPONÍVEL EM:**

<  
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/FYF9LC6DWWKRDQCz33xwNLk/#:~:text=Em%20crian%C3%A7as%20e%20adolescentes%2C%20um,torne%20um%20adulto%20tamb%C3%A9m%20ativo.> >. Acesso em: 10 de agosto de 2023.

**VIEIRA, N. ATIVIDADES FÍSICAS TRAZEM BENEFÍCIOS À SAÚDE MENTAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES, 2022. DISPONÍVEL EM:**

<[https://www.terra.com.br/byte/atividades-fisicas-trazem-beneficios-a-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes\\_dbdd3c55fea70a2e4b5a7258fa9fbb39afhffajb.html](https://www.terra.com.br/byte/atividades-fisicas-trazem-beneficios-a-saude-mental-de-criancas-e-adolescentes_dbdd3c55fea70a2e4b5a7258fa9fbb39afhffajb.html)>. Acesso em: 12 de abril de 2023.

**ANEXO 1: <https://forms.gle/widYz6dp4f9WbdEv7>**

# PRÁTICA DE EXERCÍCIOS REGULARES NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA .

gustavodecastroesilva4@gmail.com [Alternar conta](#)



Não compartilhado

\* Indica uma pergunta obrigatória

Qual a sua idade? \*

Sua resposta

Você pratica exercícios regularmente? \*

Sim

Não

Porque você pratica? ou porque não? \*

Sua resposta

Se você pratica, você faz pelo menos 1 hora por dia de exercícios? se não, porque? \*

Sua resposta

Enviar

Limpar formulário