

Ausência de exercícios em crianças e adolescentes

Educação Física

Enviado por:

Postado em:16/07/2012

Atualmente vivemos na era do sedentarismo. A cada dia as pessoas estão diminuindo suas atividades físicas cotidianas e ao mesmo tempo aumentando a ingestão de alimentos calóricos e pouco nutritivos. O impacto não poderia ser diferente: os índices de saúde e qualidade de vida são afetados negativamente, principalmente em crianças e adolescentes.

Portal da Educação Física Atualmente vivemos na era do sedentarismo. A era da tecnologia favorece que crianças e adolescentes passem horas do seu dia usando computadores e brincando com videogames. Não se pode descartar também a falta de segurança como outro fator que favorece o sedentarismo. Antes, crianças e adolescentes praticavam atividades físicas na rua por meio de jogos e brincadeiras que foram praticamente extintos. No entanto, essa ausência de exercícios causar certas consequências: Diminuição do acervo motor: nessa fase da vida eles estão mais propensos a realizar, assimilar e armazenar em seu sistema nervoso central, novos gestos e movimentos motores que na fase adulta contribuirão muito na realização dos mais variados tipos de atividades físicas ou esportivas; Conflitos na socialização: de uma forma geral, a prática esportiva pode unir as pessoas, por isso crianças e adolescentes que não possuem esse hábito podem perder uma grande oportunidade de estreitar laços de amizade e fazer parte de grupos diferentes; Aumento do peso: crianças e adolescentes que não praticam nada provavelmente têm ou terão um impacto negativo no peso corporal, que ocorre pelo acúmulo maior de calorias; Desvios posturais: a prática de uma atividade física regular pode evitar anormalidades posturais, além de baixa flexibilidade e pouca força muscular; Risco de doenças: 70% das doenças que mais matam no mundo inteiro estão relacionadas ao estilo de vida e são diretamente provocadas pela obesidade. Quais exercícios são mais sugeridos para crianças e adolescentes No geral, esse público não tem muita paciência para atividades cíclicas ou repetitivas, as quais acham chatas e desmotivantes. A melhor opção é desenvolver atividades que sejam desafiantes, lúdicas e que possam contribuir em melhorias nas principais capacidades físicas, como: Coordenação motora e equilíbrio: no geral são atividades físicas mais complexas e desafiadores, que demandam aprendizagem, caso da natação, do futebol, do balé, do handebol, do basquetebol, da ginástica olímpica, dos exercícios funcionais e das gincanas e brincadeiras. Força muscular: o trabalho muscular pode ser feito usando acessórios ou máquinas de musculação. Porém, o melhor método é o circuito, pois ele dá a impressão de que o tempo passa mais rápido. Flexibilidade: o alongamento tem de ser feito de uma forma diferente porque crianças e adolescentes não têm paciência. Uma das melhores alternativas é o alongamento dinâmico, onde é possível desenvolver a flexibilidade sem precisar ficar parado, tendo que manter um determinado movimento por alguns segundos. Aptidão cardiorrespiratória: essa é uma atividade que traz benefícios para o coração e também uma grande contribuição para a diminuição do peso. Uma boa opção é andar de bicicleta, patins ou skate, praticar natação ou outras atividades esportivas, em geral. Esteira, bicicleta ergométrica e elíptico também são uma boa opção, mas precisam de um método de trabalho diferenciado para não se tornarem repetitivas. Devido à dificuldade de encontrar locais que promovam um trabalho especializado para essa faixa etária, alguns pais têm investido em profissionais de educação física especializados, que atuam como personal trainers para crianças e adolescentes, realizando um trabalho individual ou até mesmo em

grupo. Esses profissionais estão aptos a reproduzir o que era feito antigamente, mas de forma organizada, lúdica e com um objetivo específico: respeitar as condições de cada um. Acesse a matéria na íntegra no site Portal da Educação Física. Todas as informações contidas nela são de responsabilidade do autor. Acessado no dia 19/07/2012.