

# A importância da atividade física na infância e adolescência

## **Autores**

Luiz Ricardo de Lucena Gomes  
Paulo Fernando de Souza

## **Orientação**

Rafael Moreno Castellani

---

**Para ler o TCC na íntegra, [clique aqui](#)**

---

## **Resumo**

No presente estudo, cuja natureza é de revisão bibliográfica, fizemos uma abordagem sobre a importância da atividade física na vida das crianças e adolescentes. Tivemos como objetivo apontar e analisar os benefícios e malefícios de se praticar atividade física durante a infância e adolescência. Para isso destacamos a maneira adequada de se introduzir a atividade física durante essas fases da vida, sendo que na infância a ludicidade dos jogos e brincadeiras infantis será sempre o mais indicado e o desenvolvimento motor da criança nessa fase se caracteriza pela aquisição e pela diversificação das habilidades motoras básicas de locomoção, de manipulação e de estabilização. Já na adolescência, atividades que combinem as habilidades motoras básicas com habilidades motoras mais complexas, passam a ser mais utilizadas, vale lembrar a importância de se evitar o esporte de alto rendimento, por conta da especialização esportiva precoce e também atividades muito intensas, como a musculação, por exemplo, que poderão interferir na puberdade e no processo maturacional desses indivíduos. Com isso concluímos que, a atividade física sempre foi e continuará sendo uma ferramenta fundamental na promoção de um desenvolvimento mais saudável, de forma que a promoção dos benefícios será sempre maior que os maléficis, porque os malefícios tem relação direta com a forma inadequada de se trabalhar determinada modalidade, ou seja, trabalhado de forma adequada e respeitando cada etapa da vida, toda e qualquer atividade física pode ser indicada, e que a prática adequada não terá interferência negativa no desenvolvimento desses indivíduos.

## **Palavras-chave:**

Atividade física. Infância. Adolescência