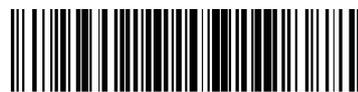




V JORNADA CIENTÍFICA FAF

Entendendo a pesquisa científica

DIAS 24 E 25 DE OUTUBRO



ISSN 1983-0173

RELAÇÃO ENTRE EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTES COM O CRESCIMENTO E PUBERDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Erickson Talles Felipe Rodrigues¹; Tiago Igor Silva Toledo¹; Wanderson do Amaral Portilho¹.

¹Educação Física, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, MG, Brasil.

O objetivo de nossa pesquisa é analisar e compreender se o exercício físico de uma forma geral influencia ou não no crescimento de crianças e adolescentes, realizamos uma revisão bibliográfica qualitativa de cunho descritivo, onde utilizamos as plataformas digitais Google acadêmico e Scielo como fonte de pesquisa, foram selecionados artigos à partir do ano 2000. Em nossos estudos apuramos que os esportes de um modo geral não aumentam ou diminuem a estatura de crianças e adolescente, e que exercícios físicos leves e moderados estimulam o crescimento. Existem muitas especulações sobre quanto a pratica de atividade física pode potencializar o crescimento ósseo, porém não existem estudos claros no meio científico que possam confirmar essa afirmativa. Analisamos também um estudo, onde se tinha uma amostra de 231 meninos sendo que destes 96 eram considerados não treinados, foram analisados os seguintes componentes (aptidão aeróbia - AA, força de membros superiores - FMS, força de membros inferiores - FMI, força abdominal – FA), após a realização dos testes notou-se que há semelhas nos indicadores de crescimento físico dos dois grupos, os treinados e os não treinados. Concluímos então, que a relação entre exercício físico e esportes com o crescimento e a puberdade só sofre alterações se associarmos a estes algum componente extra, como a dieta, e que exercícios leve e moderado ajudam no processo de crescimento, e que em relação ao treino só teremos significativas diferenças em relação aos níveis de desempenho físico que será maior em indivíduos treinados, mas que seu crescimento será o mesmo de indivíduos não treinados.

Palavras-chave: Educação Física; Exercício Físico, Puberdade.

