



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO ESPORTE PARA APRIMORAMENTO DO
CONDICIONAMENTO MOTOR DE PRÉ-ADOLESCENTES**

Acadêmico: Maykon Henrique do Nascimento *
Orientador: Made Júnior Miranda **

Resumo - O presente estudo aborda a importância da prática de exercício físico e do esporte para crianças e adolescentes. A pesquisa teve como **objetivo** investigar a influência do esporte no desenvolvimento motor de pré-adolescentes. **Método** Realizou-se uma pesquisa bibliográfica por meio da interpretação de **resultados** de publicações que realizaram coletas de dados relacionados ao tema de estudo. Os resultados mostraram grande diferença entre as crianças de 9 a 11 anos e 15 a 17, no nível de atividade física diária, sendo que o nível da prática de exercícios físicos vai diminuindo, ao passo que se observou o aumento da obesidade, que pode estar associada ao sedentarismo. Observou-se um resultado significativo com os praticantes de esporte, uma vez que este grupo apresentou qualidade de vida mais saudável. **Conclusão** que prática regular de exercícios físicos, além de prevenir o ganho de peso, pode reduzir a massa e posteriormente fazer a manutenção da massa corporal. Constatou-se ainda que a prática do esporte tem grande influência no desenvolvimento motor de crianças e pré-adolescentes, uma vez que estas apresentaram um melhor desempenho motor quando praticam exercícios físicos ou esporte.

Palavras chaves: Adolescentes. Condicionamento motor. Esporte. Exercício Físico.

Abstract - This study addresses the importance of physical exercise and sport for children and adolescents. The research **aimed** to investigate the influence of sport on the motor development of pre-adolescents. **Method** A bibliographical research was carried out through the interpretation of **results** of publications that carried out data collection related to the subject of study. The results showed a great difference between children aged 9 to 11 and 15 to 17 years old, in the level of daily physical activity, with the level of physical exercise being decreasing, while an increase in obesity was observed, which may be associated with sedentary lifestyle. There was a significant result with sports practitioners, since this group had a healthier quality of life. **Conclusion** that regular physical exercise, in addition to preventing weight gain, can reduce mass and subsequently maintain body mass. It was also found that the practice of sport has a great influence on the motor development of children and pre-adolescents, since they showed a better motor performance when they practice physical exercises or sports.

Keywords: **Adolescents:** Motor conditioning. Sport. Physical exercise.

Submissão: xx/xx/2021

Aprovação: xx/xx/2021

* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

** Professor Doutor, docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, (madejr@ig.com.br)

1 INTRODUÇÃO

Este estudo aborda a influência da prática do esporte para o aprimoramento do condicionamento motor de pré-adolescentes.

A dependência da utilização dos jogos virtuais pode ocasionar sedentarismo já que, na maioria das vezes, o usuário substitui atividades sociais, e se envolve durante muitas horas por dia com um determinado jogo, deixando de lado a possibilidade de conviver com amigos e familiares, dormir e principalmente praticar esportes.

Desta forma se questiona: Qual a influência da prática do esporte para o aprimoramento do condicionamento motor em pré-adolescentes fortemente influenciados em jogos virtuais?

O objetivo geral do estudo foi investigar a influência do esporte no desenvolvimento motor de pré-adolescentes, caracterizando as dimensões do estilo de vida saudável recomendadas para pré-adolescentes.

Trazendo ao leitor a explicação do processo de desenvolvimento e aperfeiçoamento da massa osteomuscular e das habilidades motoras para a saúde geral de pré-adolescente, procurando analisar a relação entre um estilo de vida saudável e a prevenção de doenças em pré-adolescentes.

O que é exercício físico, contemplando mais os benefícios biológicos e psicológicos, dentro do crescimento de adolescentes, sendo mais específico os seus maiores pontos positivos e negativos da prática do esporte em adolescentes. O texto está muito segmentado.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Jogos virtuais e educação: Conseguir desviar a atenção que os estudantes dão aos jogos para atividades educacionais não é tarefa simples. Por isso, tem aumentado o número de pesquisas que tentam encontrar formas de unir ensino e diversão com o desenvolvimento de jogos educacionais. Por proporcionarem práticas educacionais atrativas e inovadoras, onde o aluno tem a chance de aprender de forma mais ativa, dinâmica e motivadora, os jogos educacionais podem se tornar auxiliares importantes do processo de ensino e aprendizagem (SAVI; ULBRICHT, 2008).

Jogos educacionais bem projetados podem ser criados e utilizados para unir práticas educativas com recursos multimídia em ambientes lúdicos a fim de estimular

e enriquecer as atividades de ensino e aprendizagem. Os benefícios e potencialidades desse tipo de mídia são variados e continuam a ser estudados por educadores e pesquisadores. Desafios de ordem técnica e, principalmente pedagógicos, ainda precisam ser tratados para os jogos educacionais serem adotados com maior facilidade pelos professores como eficientes materiais didáticos (SAVI; ULBRICHT, 2008).

Exercício físico e esporte: O conceito de prática do esporte está ficando meio esquecido em meio ao avanço tecnológico, as crianças e adolescentes estão deixando a prática de lado e vivendo mais virtualmente, sendo por meios de jogos, redes sociais entre outros. Este estudo pretende abordar a importância da prática do esporte na adolescência e suas variáveis respostas.

O desenvolvimento motor é considerado como um processo sequencial, contínuo e relacionado à idade cronológica, pelo qual o ser humano adquire uma enorme quantidade de habilidades motoras, as quais progredem de movimentos simples e desorganizados para a execução de habilidades motoras altamente organizadas e complexas (WILLRICH; AZEVEDO, FERNANDES, 2009).

A prática do esporte e do exercício físico bem elaborado, sendo de forma moderada e adequada para o indivíduo na adolescência, apresenta vários benefícios que são evidenciados nos mais variados órgãos e sistemas. No sistema cardiovascular ocorre o aumento do consumo de oxigênio, manutenção de boa frequência cardíaca e volume de ejeção. No respiratório o aumento dos parâmetros ventilatórios funcionais e no muscular o aumento de massa, força e resistência. No sistema esquelético ocorre o aumento do conteúdo de cálcio e mineralização óssea. No cartilaginoso acontece o aumento da espessura da cartilagem, com maior proteção articular e, no endócrino, aumento da sensibilidade insulínica e melhora do perfil lipídico (ALVES; LIMA, 2008).

Entretanto, é importante ressaltar que as crianças e os adolescentes necessitam de abundância de oportunidades em uma variedade de atividades motoras vigorosas e diárias sem o intuito de competição, com o objetivo de desenvolver suas capacidades singulares de movimento, contribuindo para a formação de um cidadão apto a participar de programas esportivos em geral e de um consumidor crítico em relação a espetáculos esportivos e informações veiculadas pelos meios de comunicação (FERRAZ, 2009).

Esporte e saúde na adolescência. Tanto na infância como na adolescência, as forças mecânicas gravitacionais como por exemplo, impacto e as contrações musculares inerentes à atividade física e/ou esportiva contribuem para um desenvolvimento saudável do sistema esquelético (RÉ, 2011).

3 METODOLOGIA

A seção da metodologia é caracterizada por sistematizar os meios de se alcançar os objetivos propostos na pesquisa, utilizando os métodos científicos mais adequados para esse fim. Esta se refere a elaboração de instrumentos de captação ou de manipulação da realidade, visto que, estará na maioria das vezes intrínseco aos caminhos tomados, decisões influenciadas a construir um conjunto de ideias para o resultado final, sendo capaz de ser algo que irá avaliar o contexto de uma organização (MORESI, 2003).

A pesquisa em questão se enquadra na linha de pesquisa relacionada a Ciência do Esporte e Saúde, pois seu foco está em identificar e contextualizar os pontos relativos ao desempenho físico na prática do exercício físico/esporte para prevenção primordial em saúde de pré-adolescente, onde o objeto de estudo é referente as práticas esportivas em geral.

Os procedimentos utilizados foram por meio de pesquisas no Google acadêmico, Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), sites de artigos originais/revisões bibliográficas como o da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO),

Os tipos de pesquisa determinantes no estudo em questão são a Exploratória e Descritiva, para a escolha dos temas em que tenha ênfase a determinação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor, sendo vários estudos, por pesquisa bibliográfica, realizados em colégio com alunos entre 9 e 15 anos. Para Richardson (1989 *apud* GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001), a metodologia qualitativa é adequada ao entendimento da natureza de determinado fenômeno social.

4 RESULTADOS

Estudo 1: Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis (LUCIANO; BERTOLI; ABREU, 2016).

População: 9 - 11 anos (pré-púberes), 12 - 14 (púberes) e 15 - 17 anos (pós-púberes).

OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
avaliar o nível de atividade física realizada e suas correlações com estágios da puberdade e índice de massa corpórea (IMC) em adolescentes saudáveis	estudo transversal através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para avaliar o nível de atividade física e sua correlação com peso, altura e IMC de 202 adolescentes saudáveis praticantes de atividade física matriculados	Foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre os grupos etários quanto ao número de dias ($p=0,002$), em que o grupo de 9 a 11 anos apresentou números de dias significativamente menores do que os demais grupos.	No Brasil o estado nutricional das crianças, adolescentes e adultos têm se modificado nas últimas décadas passando da predominância de doenças infectocontagiosas, com repercussões nutricionais, para uma maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis.

Estudo 2: Hipertensão em estudantes da rede pública de vitória/ES: influência do sobrepeso e obesidade (CORDEIRO *et al.*, 2016).

População: Alunos de ambos os gêneros, com faixa etária de 7 a 17 anos, regularmente matriculados em 16 escolas públicas do município de Vitória, ES.

OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Verificar os valores pressóricos dos escolares da rede pública do município de Vitória (ES) e identificar a prevalência de hipertensão arterial e sua relação com o sobrepeso e obesidade.	Estudo transversal base populacional, que visou caracterizar a prevalência de hipertensão arterial e sua relação com o sobrepeso e obesidade em uma amostra representativa de escolares do ensino público fundamental do município de Vitória (ES).	Houve interação entre idade e gênero para o peso corporal, com os meninos apresentando valores mais altos do que as meninas, a partir da faixa etária de 14 anos. Enquanto, na faixa etária de 9 anos houve diferença estatística para o IMC das meninas em relação aos meninos (IMC feminino > IMC masculino), na faixa etária de 10 anos o comportamento foi inverso, representado por maior IMC no gênero masculino.	Os achados relatados neste estudo mostram altos índices de crianças e adolescentes acometidos tanto por excesso de peso quanto pela hipertensão arterial. Estes resultados sugerem a implementação de medidas preventivas e de tratamento dos fatores de risco cardiovascular, em crianças e adolescentes.

Estudo 3: Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar (PACÍFICO *et al.*, 2019).

População: Alunos de ambos os gêneros, com faixa etária de 7 a 17 anos, regularmente matriculados em 16 escolas públicas do município de Vitória, ES.

OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Comparar os domínios da percepção de qualidade de vida de adolescentes, dos sexos masculino e feminino, praticantes de esporte no contraturno escolar (PE), praticantes de outra modalidade de exercício físico (PMEF) e não praticantes de exercício físico (NPEF).	A amostra foi dividida em três grupos: PE - praticantes de esportes (participantes dos treinos esportivos oferecidos pela escola); PMEF - praticantes de outra modalidade de exercício físico (praticantes de outra atividade física sistematizada, fora da escola ou dentro da escola, mas que não fosse esporte), e NPEF - não praticantes de exercício físico (não praticantes de atividade física sistematizada).	PE, a maior frequência dos adolescentes foi no tercil alto de percepção de QV (51,9% e 45,2%, meninos e meninas, respectivamente), o que não aconteceu nos demais grupos ($p < 0,001$). Os escores da maioria das dimensões dos PE foram maiores do que as médias dos PMEF e NPEF. A dimensão dos sentimentos apresentou escore menor ($p \leq 0,01$) para os NPEF e para os PMEF, sendo ambos comparados aos PE.	Os resultados da comparação das dimensões de QV, de acordo com o questionário de percepção de QV, o <i>KIDSCREEN</i> , mostraram que a prática esportiva é um importante fator para melhores percepções de QV e, consequentemente, uma melhor percepção de bem-estar.

Estudo 4: A influência da iniciação ao treinamento esportivo sobre o desenvolvimento motor na infância: um estudo de caso (ROCHA *et al.*, 2010).

População: Foram selecionadas 80 crianças do sexo masculino, com idades entre 06 e 09 anos.

OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Investigar as contribuições da iniciação esportiva para o desenvolvimento motor de crianças de 06 a 09 anos da região de Maringá - PR.	A população objeto deste estudo foram crianças envolvidas na iniciação esportiva do futsal, na região de Maringá - PR, que realizavam o treinamento em centros esportivos três vezes por semana, com duração de uma hora cada sessão.	A comparação entre a Idade Motora Global (IMG) e a Idade Cronológica (IC) para os meninos iniciantes e com mais de 06 meses de prática na iniciação do treinamento com futsal. Quando foram comparados os grupos de iniciantes no futsal com as crianças com mais de 06 meses de treinamento, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas para a idade de 7 anos.	Conclui-se que o treinamento esportivo pode trazer contribuições positivas para os componentes motores, mesmo entendendo-se que o estudo tem limitações quanto ao número de crianças estudadas e ao não acompanhamento destas crianças por um maior intervalo de tempo para permitir a comparação do desenvolvimento motor do mesmo sujeito em diferentes faixas etárias.

Estudo 5: Desempenho motor em habilidades básicas de crianças participantes e não participantes de prática esportiva orientada (RIBEIRO-SILVA *et al.*, 2018).

População: 40 crianças de ambos os sexos, com idade entre 8 e 10 anos (23 meninas e 17 meninos).

OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Analisar o desempenho motor em habilidades básicas de crianças participantes e não participantes de prática esportiva orientada.	Para avaliar o desempenho motor, foi utilizado o <i>Test of Gross Motor Development – 2</i> (TGMD-2). Este teste avalia o desempenho motor em habilidades básicas de crianças de 3 a 10 anos de idade, sendo um instrumento que apresenta confiabilidade e validade para as crianças brasileiras.	Os resultados detectaram superioridade do grupo prática esportiva adicional (PEA) sobre o grupo controle (GC) composto por crianças que não participavam de nenhuma prática esportiva sistematizada além de aulas de educação física, no subteste de habilidades locomotoras [Z(N=40) = 2,04, p=0,040]. Média e intervalo de confiança (IC) do desempenho motor no subteste locomotor. A análise de Mann-Whitney detectou superioridade do grupo PEA sobre o grupo GC [Z(N=40) = 2,09, p=0,035]. Média e intervalo de confiança (IC) do desempenho motor no subteste de Controle de Objetos.	o contexto de prática esportiva orientada se mostrou de algum modo influenciar positivamente no desempenho motor em habilidades básicas de crianças. Assim, a atividade esportiva orientada, além das aulas de educação física, mostrou que pode ampliar as oportunidades de prática, contribuindo de maneira geral no processo de aquisição e refinamento das habilidades motoras básicas.

Estudo 6: Desempenho motor de adolescentes obesos e não obesos: o efeito do exercício físico regular (SANTOS *et al.*, 2007).

População: 25 adolescentes obesos e 150 não obesos de uma escola pública de Maringá.

OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Investigar quais os níveis de desempenho motor de adolescentes obesos e não obesos, e qual será o efeito de um programa de exercícios físicos nos níveis de desempenho motor em obesos.	Este estudo se caracteriza como uma pesquisa quase-experimental (pré e pós-teste). Como instrumentos para a verificar a massa corporal foi utilizado uma balança com precisão de 100g e para a estatura, utilizou-se um estadiômetro. Como teste de desempenho motor foi utilizado o teste de 12 minutos utilizando como referência a unidade de medida em metros por minuto, realizado em quadra poliesportiva de 120 metros, devidamente demarcada de 10 em 10 metros.	Na comparação com o grupo de não obesos a diferença estatística passou a não existir mais. De acordo com os resultados encontrados no teste de resistência cardiorrespiratória, pode-se considerar que além dos adolescentes obesos tornarem-se ativos, estes passaram a ter seu peso reduzido e um desempenho motor melhorado, sendo que Guedes e Guedes (1997), verificaram que adolescentes com idades entre sete e dez anos alcançaram níveis aceitáveis de desempenho motor.	Quando considerada a resistência cardiorrespiratória, os adolescentes obesos que antes eram inativos e passaram a ser ativos apresentaram uma melhora significativa quando comparados aos adolescentes não obesos.

5 DISCUSSÃO

Foram incluídos um total de 6 estudos na análise e discussão desta pesquisa, sendo avaliados um total de 1.348 crianças e adolescentes, com faixa etária entre 06 e 18 anos.

Os estudos de Luciano, Bertoli e Abreu (2016), Cordeiro *et al.* (2016) e Pacífico *et al.* (2019) tiveram como base a metodologia de um estudo transversal, objetivando caracterizar o nível de atividade física que os adolescentes praticam e identificaram o índice de massa corporal.

O resultado do estudo de Luciano, Bertoli e Abreu (2016) apresentou grande diferença entre os alunos de 9 a 11 anos e 15 a 17, no nível de atividades físicas diárias, sendo que o nível da prática de atividade física vai diminuindo. Condição semelhante ao Ribeiro-silva *et al.* (2018), que teve como metodologia uma anamnese comparando perguntas sobre a prática de atividade física das crianças, assim como na metodologia aplicada no estudo de Luciano, Bertoli e Abreu (2016).

O estudo Cordeiro *et al.* (2016) traz amostras significativas sobre o aumento da obesidade e que pode estar associada ao sedentarismo e alimentação, porém os estudos de Pacífico *et al.* (2019) e Luciano, Bertoli e Abreu (2016), apresentaram um resultado significativo com os praticantes de esporte, tendo uma qualidade de vida mais saudável.

Já os Rocha *et al.* (2010) e Pacífico *et al.* (2019), apresentaram grande semelhança quando comparados os praticantes e não praticantes de futsal, onde os garotos com mais de seis meses de treinamento de futsal apresentaram Idade Motora Global superior para todas as idades. Em comparação ao grupo de garotos iniciantes, objetivando a prática de esporte influência para uma melhora no condicionamento motor, comprado com o teste realizado em crianças com mais de seis meses de pratica e os iniciantes,

O estudo de Cordeiro *et al.* (2016), diferente dos demais, trouxe informações sobre a diferença do IMC entre os meninos e meninas, sendo que na faixa etária dos 9 anos, as meninas apresentam IMC maior do que o dos meninos, e muda na faixa etária dos 14 anos, sendo maior nos meninos.

O estudo de Pacífico *et al.* (2019), utilizou uma metodologia em que foram avaliados praticantes e não praticantes de esporte, sendo que houve uma diferença

significativa entre meninos e meninas sobre a qualidade de vida, onde as meninas apresentam índice mais baixo que os meninos.

Diferente dos demais estudos, Santos *et al.* (2007) se caracteriza como uma pesquisa quase-experimental (pré e pós-teste). Durante quatro meses os adolescentes do grupo de intervenção (obesos - GO) foram submetidos a sessões de exercícios físicos, uma intervenção onde durante quatro meses os adolescentes obesos realizaram atividades aeróbias, de força e de flexibilidade, porém, com ênfase nos exercícios aeróbios, os quais apresentaram aumento significativo do desempenho inicial.

Para Queiroga (2005), a estimativa da resistência cardiorrespiratória demonstra a importância para fatores de risco como também para a prescrição de exercícios físicos, mas no caso de obesos, além desses benefícios citados, também um maior aproveitamento das reservas de gordura com fins de emagrecimento.

Para melhorar e manter a aptidão física e a saúde, Nahas (2001), afirma que é preciso desenvolver o músculo cardíaco e os demais componentes do sistema cardiorrespiratório. Os exercícios aeróbios estimulam as atividades do coração e dos pulmões durante um período de tempo suficientemente longo, de forma a produzir modificações benéficas no organismo, sendo que o objetivo é aumentar a capacidade máxima a quantidade de oxigênio que o corpo pode processar dentro de um determinado período de tempo.

A prática regular de exercícios físicos, além de prevenir o ganho de peso, pode reduzir o peso corporal e posteriormente fazer a manutenção deste, **peso**, pois de acordo com Sharkey (1998), o treinamento aeróbio melhora a capacidade oxidativa dos músculos, resultando em um maior acesso à principal fonte de energia, a gordura.

A aptidão cardiorrespiratória (ACR) é um forte indicador de risco para mortalidade e a adição da ACR ao escore dos fatores de risco convencional melhora a discriminação geral do risco de mortalidade e, mais importante, o valor preditivo da ACR mostra variação através dos níveis de alguns fatores de risco relevantes, incluindo idade, sexo e tabagismo. Este fato é um indicador de que a ACR é uma ferramenta potencialmente valiosa de avaliação de risco na clínica prática (LAUKKANEN; KUNUTSOR, 2020).

Os resultados dos estudos analisados demonstram que a prática do esporte tem bastante influência no desenvolvimento motor de crianças e pré-adolescentes,

uma vez que estas apresentaram um melhor desempenho motor quando praticam alguma atividade física ou esporte.

Os dados apontam características de que a prática esportiva é um importante fator para melhores percepções de qualidade de vida e, conseqüentemente, uma melhor percepção de bem-estar.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de atividade física realizada regularmente, além de prevenir o ganho de peso, pode ainda reduzir o peso corporal e, posteriormente, fazer a manutenção deste peso, prevenindo doenças cardíacas, hipertensão arterial, sendo um ponto a ser observado nos estudos, já que nos últimos anos os números mostram altos índices de crianças e adolescentes afetados tanto por excesso de peso quanto pela hipertensão arterial.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) publicou em 2020, algumas diretrizes para atividade física e comportamento sedentário. Afirma-se que em crianças e adolescentes, a atividade física proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde. Melhora da aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), saúde cardiometabólica (pressão arterial, dislipidemias, glicose e resistência à insulina), saúde óssea, cognição (desempenho acadêmico e função executiva), saúde mental (redução dos sintomas de depressão) e redução da adiposidade.

Crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica. Atividades aeróbicas de moderada a vigorosa intensidade, assim como aquelas que fortalecem os músculos e ossos devem ser incorporadas em pelo menos 3 dias na semana.

Praticar alguma atividade física é melhor do que nenhuma. Se crianças e adolescentes não cumprirem às recomendações, praticar alguma atividade física beneficiará sua saúde. Crianças e adolescentes devem começar fazendo pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração ao longo do tempo. É importante fornecer a todas as crianças e adolescentes oportunidades seguras e equitativas e encorajar para participar de atividades físicas

que sejam agradáveis/ divertidas, ofertar variedade, e que sejam adequadas para sua idade e habilidade.

Em crianças e adolescentes, maiores quantidades de comportamento sedentário estão associadas com os seguintes desfechos negativos à saúde: aumento da adiposidade; saúde cardiometabólica diminuída, menor aptidão, menor comportamento pró-social; e redução da duração do sono. Recomenda-se que: Crianças e adolescentes devem limitar a quantidade de tempo em comportamento sedentário, particularmente a quantidade de atividades recreativas em frente às telas.

Muitos dos benefícios da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes, como destacado nas sessões acima, também se aplicam a crianças e adolescentes com deficiências. Os benefícios adicionais da atividade física nos desfechos de saúde para aqueles que vivem com deficiências incluem: melhora da cognição em indivíduos com doenças ou distúrbios que prejudicam a função cognitiva, incluindo o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH); melhoras na função física podem ocorrer em crianças com deficiência intelectual.

Recomenda-se que: Crianças e adolescentes com deficiências devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, a maior parte desta aeróbica ao longo da semana. Atividades aeróbicas de vigorosa intensidade, assim como aquelas que fortalecem músculos e ossos devem ser incorporadas pelo menos 3 dias por semana.

Como apresentado, houve melhora nos indicadores de desempenho motor relacionados ao sistema cardiovascular, reduzindo o risco para problemas funcionais e associados à obesidade. Contudo, devido às limitações apresentadas neste estudo, estes resultados devem ser interpretados com cautela. Portanto, sugere-se a realização de estudos longitudinais que utilizem como intervenção a prática de exercícios físicos e sua influência na alteração da composição corporal e no desempenho motor de adolescentes com excesso de peso para confirmar estes achados.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C.; LIMA, R.V.B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Rev. paul. pediatr.** v.26, n.4, São Paulo Dec. 2008.
- CORDEIRO, J. P.; DALMASO, S. B.; Anceschi S. A.; de Sá, F. G. S.; Ferreira, L. G.; Cunha, M. R. H.; Leopoldo, A. S.; Lima-Leopoldo, A. P.; Hipertensão em estudantes da rede pública de vitória/ES: influência do sobrepeso e obesidade. **Rev Bras Med Esporte.** v. 22, n.1, Jan./Fev., 2016.
- FERRAZ, O. L. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência, uma abordagem multidisciplinar.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed , 2009.
- FREITAS, F.; RODRIGUES, C.; A Influência do futsal no desenvolvimento motor em adolescentes de 13 e 14 anos. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Suplementar 1, São Paulo, v.7, n.24, p.158-164. 2015. ISSN 1984-4956.
- GASPARI, J. C.; SCHWARTZ, G.M. Adolescência, esporte e qualidade de vida, Universidade Estadual Paulista. **Motriz.** v.7, n.2, p. 107-113, Jul-Dez, 2001.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002
- GUEDES, D. P.; GUEDES, E. P. R.; BARBOSA, D.S.; BARBOSA, J. A. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte.** v.7, n.6, Niterói Nov./Dec., 2001.
- LAUKKANEN, J. A.; KUNUTSOR, S. K.; O Paradoxo da Obesidade na Insuficiência Cardíaca Depende da Aptidão Cardiorrespiratória? Institute of Clinical Medicine, Department of Medicine, University of Eastern Finland, P.O. Box 1627, FIN-70211 Kuopio – Finland. **Arq Bras Cardiol.** v.115, n.4, p. 646-648, 2020.
- LAZZOLI, J.K. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Rev Bras Med esporte. v.4, n.4, Niterói July/Aug., 1998.*
- LUCIANO, A. P.; BERTOLI, C. J.; ABREU, L.C.; Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis. **Rev Bras Med Esporte.** v. 22, n.3, Mai./Jun., 2016.
- MORESI, E. **Metodologia da pesquisa.** Universidade Católica de Brasília – UCB pró-reitoria de pós-graduação – PRPG Programa de pós-graduação stricto sensu em gestão do conhecimento e tecnologia da informação. Brasília – DF mar, 2003.
- OLIVEIRA, R. B. C.; RODRIGUES, E. F. Ciberesporte: os jogos esportivos eletrônicos e a Educação Física. **Revista Digital - Buenos Aires.** Año 13, n.119, Abril de 2008.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário:** num piscar de olhos. Tradução: CAMARGO, E. M.; AÑEZ, C. R. R., 2020.
- PACÍFICO, A. B.; PERESSUTE A. G.; PIOLA, T. S.; DE CAMARGO E. M.; CAMPOS, W. **Comparação da percepção de qualidade de vida entre adolescentes**

praticantes e não praticantes de esporte no contraturno escolar. Centro de Estudos em Atividade Física e Saúde (CEAFS), Universidade Federal do Paraná (UFPR) - Curitiba (PR), Brasil. Recebido em: Out. 09, 2018. Aprovado em: Out. 24, 2019.

RÉ, A.H.N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motriz.** v.7, n.3, Vila Real, jul. 2011.

RIBEIRO-SILVA, P. C.; MARINHO N. F. S.; BRITO, W. S.; COSTA N. E.; BENDA, R. N.; Desempenho motor em habilidades básicas de crianças participantes e não participantes de prática esportiva orientada. **J. Phys. Educ.** v. 29, e2903, 2018.

ROCHA, P. G. M.; OLIMPIO DA ROCHA, D. J.; BERTOLASCE, A. L.; A influência da iniciação ao treinamento esportivo sobre o desenvolvimento motor na infância: um estudo de caso. **R. da Educação Física/UEM.** Maringá, v. 21, n. 3, p. 469-477, 3. trim., 2010.

SANTOS, J. E.; PRATI, S. R. A.; SANTIN, M. Desempenho motor de adolescentes obesos e não obesos: o efeito do exercício físico regular. *In: V EPCC CESUMAR – Centro Universitário de Maringá Maringá – Paraná – Brasil, 2007.*

SAVI, R.; ULBRICHT V. R. Jogos Digitais Educacionais: Benefícios e Desafios. **Novas Tecnologias na Educação.** v.6, n.2, Dezembro, 2008.

SILVA, C. C.; ALCÂNTARA, B. G. M.; OLIMPIO J. C. S. Desenvolvimento de um ambiente virtual 3D para suporte a jogos digitais para educação popular em saúde no campo. *In: XII SBGames, São Paulo-SP, Brazil, October 16-18, 2013.*

SILVA, C.C.; TEIXEIRA, A.S.; GOLDBERG, T.B.L. O esporte e suas implicações na saúde óssea de atletas adolescentes. **Rev Bras Med Esporte.** v.9, n.6, Niterói Nov./Dec., 2003.

SOARES, J. C. C.; Moraes B. L. C.; Paz, C. C. S. C.; Magalhães L. C. Influência do uso de jogos do Microsoft Kinect sobre o desempenho motor e funcional de criança com transtorno do desenvolvimento de coordenação. **Cad. Bras. Ter. Ocup.,** São Carlos, v. 27, n. 4, p. 710-717, 2019.

TANI, G.; BASSO, L.; CORRÊA, U. C.; O ensino do esporte para crianças e jovens: considerações sobre uma fase do processo de desenvolvimento motor esquecida. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte,** São Paulo, v.26, n.2, p.339-50, abr./jun. 2012 • 339

WILLRICH, A.; AZEVEDO, C. C. F.; FERNANDES, J.O. **Desenvolvimento motor na infância:** influência dos fatores de risco e programas de intervenção. 2009

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATA DA APRESENTAÇÃO DO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Aos 08 dias do mês de dezembro de 2021 reuniram-se de forma síncrona e remota, na sala de apresentação virtual 2, às 20:00 horas, a Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): MADE JUNIOR MIRANDA

Parecerista: LUIZA DE MARILAC

para a apreciação do Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – Bacharelado, do Acadêmico(a):

MAYKON HENRIQUE DO NASCIMENTO

Com o título:

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO ESPORTE PARA APRIMORAMENTO DO
CONDICIONAMENTO MOTOR DE PRÉ-ADOLESCENTES**

Que após ser apresentado recebeu o conceito:

A

B

C

D

Coordenação do Curso de Educação Física.

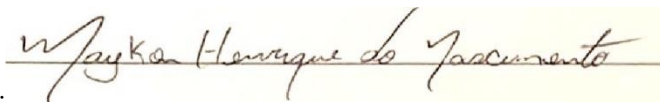
ANEXO I

Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

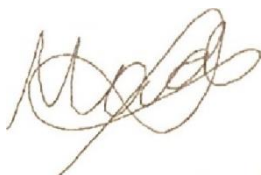
Eu, MAYKON HENRIQUE DO NASCIMENTO Oestudante do Curso de Educação Física, matrícula 20212012800274 telefone: 62 99395-8551 e-mail _____ na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei n 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO ESPORTE PARA APRIMORAMENTO DO CONDICIONAMENTO MOTOR DE PRÉ-ADOLESCENTES**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 09 de dezembro de 2021,

Assinatura do(a) autor(a):



Nome completo do autor: **MAYKON HENRIQUE DO NASCIMENTO**



Assinatura do professor-orientador: _____

Nome completo do professor-orientador: **MADE JUNIOR MIRANDA**