

## Educação física para crianças, adolescentes e gestantes

Guilherme Gonçalves<sup>1</sup>

Luciano do Amaral Dornelles<sup>2</sup>

**Resumo:** Nos dias de hoje não restam mais dúvidas que os exercícios físicos trazem benefícios para os praticantes durante a vida toda, o esporte não apenas melhora o condicionamento físico, mas também a saúde mental e com as crianças, adolescentes e gestantes não é diferente. O objetivo da pesquisa foi conhecer novas possibilidades de trabalho com crianças, adolescentes e gestantes por meio da investigação científica. A metodologia utilizada foi a revisão de literatura, realizada via Google Acadêmico usando os seguintes descritores: Exercício físico; Crianças e adolescentes e; Gestantes. Os pais veem mais a necessidade de seus filhos praticarem atividades físicas para manter um estilo de vida mais saudável, pois a cada ano aumenta o número de crianças e adolescentes em sobrepeso e com obesidade. O sedentarismo é o principal motivo, e ainda se agrava no momento em que estamos vivenciando uma era de tecnologia onde brincadeiras de rua como esconde-esconde, pega-pega, amarelinha, queimada e etc., estão cada vez mais escassas. Hoje tudo gira em torno de computadores, smartphones e vídeos games, fazendo com que crianças e adolescentes pratiquem cada vez menos atividades físicas. As aulas de educação física nas escolas surgem como única fonte de opção de exercícios físicos, isto quando há vontade destes jovens participar das aulas, pois há muitas delas que não gostam de interagir. Para isto o profissional de educação física tem de estar preparado, podendo lidar com este tipo de situação estimulando e promovendo exercícios físicos orientados para todos. Já as gestantes também tem a ganhar com os exercícios físicos corretamente orientados, pois trazem vários benefícios para a sua saúde e do bebê. Há diversos estudos sobre os benefícios dos exercícios físicos durante a gestação, assim com outros que alertam para os riscos à saúde da gestante de exercícios mal executados ou sem orientação profissional. É necessário que o profissional de educação física esteja capacitado para lidar com este tipo de situação, devido às mudanças fisiológicas e psicológicas da paciente, assim como deve planejar um programa de treinamento para promover a segurança, e o bem estar.

**Palavras-chave:** Atividade física; Exercício físico; Orientação profissional.

---

<sup>1</sup> Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Educação física. E-mail: guilherme.goncalvespf@gmail.com.

<sup>2</sup> Centro Universitário Cesuca. Docente do curso de Educação física. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br.