

## ATIVIDADE FÍSICA E CONDICIONAMENTO FÍSICO NA INFÂNCIA

Pesquisador(es): FRANZEN, Milaine; CEZAR, Marcos

Curso: Educação Física Bacharelado

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: Os hábitos de vida e rotinas das crianças atualmente estão limitados ao tempo de seus pais, as atividades de lazer e/ou que envolvem gasto energético estão restritas às aulas de educação física escolar, ou a prática de uma modalidade esportiva em contraturno. O uso de tecnologias associadas a rotinas alimentares baseadas em alimentos industrializados e o aumento da escolaridade também resultam em um menor tempo destinado a atividade física planejada, aumentando o índice de sobrepeso e obesidade infantil, indicativos de doenças crônicas não transmissíveis, na idade adulta. O presente trabalho teve como objetivo relatar a vivência do estágio profissional I do curso de Bacharel em Educação Física através da observação e intervenção na rotina de exercícios de uma criança de 10 anos de idade. Para melhorar o condicionamento físico e reduzir o peso corporal do aluno, utilizou-se a metodologia de treinamento em circuito, com equipamentos de musculação e brincadeiras, de modo que mantivesse o interesse e motivação do aluno, que foi um importante desafio do estágio. Foram programados três mesociclos de treinamento com aumento de intensidade. Apesar do curto tempo de trabalho, os resultados demonstraram uma melhora significativa na condição física do aluno.

Palavras-chave: Estágio. Condicionamento físico. Saúde. Infância.

E-mails: milaine.sousa@gmail.com, marquinhos\_04@yahoo.com.br

