



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: EFEITOS NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL

Pesquisador(es): LIMA, Anderson Von Mühlen; COLLING, Djeferson; MOURA, Francieli Jocelma de Paula;
VOGT, Taís Luana; FACHINETO, Sandra.

Curso: Educação Física - Licenciatura

Área: Ciências da Educação

Resumo: Este estudo é fruto de uma atividade de ensino desenvolvida no componente curricular de Fisiologia Humana. Objetiva apresentar e ressaltar a importância e os benefícios da prática regular de exercícios físicos para o sistema nervoso central de crianças e adolescentes. Para a elaboração desse trabalho foi realizado a coleta de dados através de pesquisa bibliográfica e uma entrevista com um profissional de Educação Física. Os dados coletados e os resultados foram ilustrados por meio da criação de um vídeo denominado de Telejornal Educativo e Interativo sendo apresentado às crianças e adolescentes algumas brincadeiras que são praticadas em escolas nas aulas de Educação Física. Foi enfatizado no vídeo uma atividade chamada Tacobol, que trabalha o raciocínio, a lateralidade, a coordenação motora, a flexibilidade e a agilidade. Esse tipo de atividade faz com que os níveis de adrenalina, serotonina, endorfina, dopamina e ocitocina aumentem e, com isso, a sensação de prazer pode associar-se ao sistema límbico que é responsável por diferentes emoções que o ser humano é capaz de sentir, melhorando assim, a autoestima da criança e do adolescente. Conclui-se que o incentivo desde cedo pelos professores para a prática de exercícios físicos nas aulas de Educação Física mostra quão primordial é essa ação para que crianças e adolescentes sustentem um estilo de vida mais saudável e, criem o hábito de se exercitar para manutenção da saúde tanto neurológica quanto física ao longo da vida.

Palavras-chave: Crianças e Adolescentes. Fisiologia Humana. Sistema Nervoso Central. Educação Física. Exercícios Físicos.

E-mails: avmdel@hotmail.com; fran_cantu@hotmail.com; djefer.ipo@gmail.com;
taisvogt_ipo@hotmail.com; sandra.fachineto@unoesc.edu.br