

## ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES: CONSTRUINDO MÉTODOS LÚDICOS E EFICAZES CONTRA O SEDENTARISMO

Kamilla Trigueiro Fagundes de Souza<sup>(1)</sup>, Davi Alexandre de Melo<sup>(2)</sup>, Elton Bruno Silva de Oliveira<sup>(3)</sup>, Márcio Frankilin de Holanda Rodrigues<sup>(4)</sup>, Maria Luiza Felix Pessoa<sup>(5)</sup>, Maria Regina de Freitas<sup>(6)</sup>

A atual rotina vivenciada por crianças e adolescentes permite identificar modificações no que diz respeito à prática de atividades físicas. O sedentarismo tem ocupado um espaço significativo na vida desses jovens, tendo em vista a forte influência do processo de urbanização bem como dos avanços tecnológicos. Sabe-se que a inatividade física, especialmente em indivíduos em fase de crescimento, é um fator de associação para uma série de comorbidades, portanto, a criação de métodos para promover a atenção aos benefícios das práticas cotidianas de atividade física é indispensável. A fim de contribuir para promoção e manutenção da qualidade de vida por intermédio das práticas saudáveis, o projeto “Atividade física e alimentação saudável: construindo estratégias na escola para melhoria da qualidade de vida de crianças e adolescentes” do Departamento de Fisiologia e Patologia da Universidade Federal da Paraíba, teve como objetivo esclarecer escolares matriculados no 5º ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Rade Gundis Feitosa sobre os benefícios promovidos pela prática regular de atividade física e alimentação saudável. O projeto é composto por diversas oficinas e atividades que visam despertar no público alvo o interesse pela prática de atividade física, utilizando estratégias lúdicas e incentivadoras. Dentre as oficinas, destaca-se a gincana de atividades físicas, aplicada no ginásio da escola. Primeiramente, realizou-se a explanação da Pirâmide de Atividade Física adaptada para crianças e adolescentes, ferramenta de apoio que objetiva evidenciar os tipos de exercícios que devem ser executados com maior e menor frequência. Em seguida realizou-se uma atividade de perguntas e respostas acerca das informações transmitidas durante a explicação da Pirâmide. Depois, aplicou-se um circuito de atividades mistas composto por provas de exigência física, coletiva e de concentração (Prova das argolas, saltos, prova do túnel, prova do ovo na colher, trave de equilíbrio, corrida, polichinelos e prova da ponte) que além de promover o exercício físico, estimulou a competitividade entre os participantes. Para construção e aplicação desta atividade foram utilizados materiais simples e de fácil acesso. Os escolares mostraram-se bastante entusiasmados com a oficina e participaram efetivamente de todas as atividades. Observou-se, ainda, que apesar de esse ter sido o primeiro contato com a pirâmide de atividade física, os alunos conseguiram compreender a importância do conteúdo repassado. Conclui-se que, diante da aceitabilidade, participação e compreensão das necessidades diárias da prática de atividade física, o projeto logrou êxito em sua proposta, tornando evidente a importância da criação e expansão de métodos lúdicos e atrativos para incentivar crianças e adolescentes a tornarem um hábito a prática regular de atividade física.

**PALAVRAS-CHAVE:** escolares, práticas saudáveis, qualidade de vida

<sup>1</sup>Aluna do curso de Nutrição, bolsista, [kamilatrigueiro.nutri@gmail.com](mailto:kamilatrigueiro.nutri@gmail.com); <sup>2</sup>Aluno do curso de Educação Física, colaborador, [davivida20@hotmail.com](mailto:davivida20@hotmail.com) ; <sup>3</sup>Aluno do curso de Educação Física, colaborador , [elton\\_bso@hotmail.com](mailto:elton_bso@hotmail.com) ; <sup>4</sup> Aluno do curso de Educação física, colaborador, [mrcefd@gmail.com](mailto:mrcefd@gmail.com); <sup>5</sup> Aluna do curso de Educação Física, colaboradora, [maluedf@gmail.com](mailto:maluedf@gmail.com); <sup>6</sup> Docente, orientadora, [rfreitas.ufpb@gmail.com](mailto:rfreitas.ufpb@gmail.com)