



ESCOLA DE SAÚDE E BEM-ESTAR
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DIEGO DA SILVA FERRARINI

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS

Porto Alegre
2023

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DIEGO DA SILVA FERRARINI

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Centro Universitário FADERGS como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^a Fabiana Giger.

Porto Alegre
2023

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 – Resultados da revisão integrativa

SUMÁRIO

RESUMO	4
INTRODUÇÃO	5
METODOLOGIA.....	7
RESULTADOS.....	8
DISCUSSÃO.....	16
CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS.....	20

RESUMO

Introdução: A prática de atividade física está diretamente ligada ao crescimento e desenvolvimento saudáveis. Desta forma a criança necessita conhecer e compreender as possibilidades e o potencial de movimento de seu corpo, para que possa responder as interações de forma apropriada. **Objetivo:** Analisar, identificar e verificar os benefícios que a prática de atividades físicas traz para as crianças e o que a pouca prática dela pode acarretar o seu desenvolvimento e estilo de vida. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa com busca de artigos científicos nas bases de dados da Scielo, Lilacs e Google Acadêmico, em língua portuguesa no período de 2010 a 2023. **Resultados:** Através da busca foram encontradas 45 pesquisas. Após a leituras dos títulos e resumos foram excluídos aqueles que não responderam à questão norteadora da pesquisa, restando 12 artigos como amostra final. **Considerações finais:** Ficou claro com a leitura das pesquisas a importância de se iniciar a prática de atividades físicas na infância, dos inúmeros benefícios que ela traz em vias de desenvolvimento, saúde e um crescimento pessoal. Com tudo fica a ideia de como nos próximos anos contribuir para o aumento dessa prática, visto que as crianças estão ficando mais tempo em aparelhos eletrônicos, mais sedentárias e diminuindo sua interação com atividades físicas.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; Crianças; Desenvolvimento.

INTRODUÇÃO

A atividade física permite que se vivenciem diferentes práticas corporais advindas das mais diversas manifestações culturais e se enxerguem como essa variada combinação de influências está presente na vida cotidiana, as danças, esportes, lutas, jogos e ginásticas compõem um vasto patrimônio cultural que deve ser valorizado, conhecido e desfrutado (ARRAZ, 2018). Um estilo de vida saudável requer que indivíduos e grupos adquiram e mantenham ações de promoção de saúde e prevenção de doenças durante todo o percurso da vida. A Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca que a promoção de saúde envolve tanto comportamentos individuais como familiares, bem como políticas públicas eficientes, que protejam as pessoas contra ameaças à saúde e promovam um senso geral de responsabilidade pela maximização de segurança, da vitalidade e do funcionamento integral da pessoa (JENKINS, 2007).

Silva et al (2011) ressalta, primeiramente, a necessidade da diferenciação entre os conceitos de atividade física e exercício. De acordo com Caspersen, Powell e Christenson (1985), atividade física consiste em qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos, resultando em maior gasto energético, quando comparando a taxa metabólica de repouso. Por sua vez, o exercício físico contribui uma subcategoria da atividade física, de caráter planejado, estruturado, repetitivo e intencional, com objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da aptidão física (SILVA et al, 2011).

Através da participação nas aulas de educação física, as crianças podem começar a perceber a atividade física regular ou vigorosa como parte normal de suas vidas (SIMONS MORTON, et al., 1987), apesar de alguns pesquisadores terem mostrado que só 6,1% do conteúdo das aulas de educação física é utilizado em atividades aeróbicas (PARCEL et al., 1987).

Silva et al (2021) aponta que a prática de atividade física está diretamente ligada ao crescimento e desenvolvimento saudáveis, de forma que diversos guias internacionais preconizam sua introdução já nos primeiros meses de vida. Na primeira infância, as atividades físicas podem reduzir o risco de desenvolver obesidade, melhorar qualidade do sono, a coordenação motora, as funções cognitivas, a saúde

cardiometabólica e contribuir para o desenvolvimento de habilidades psicológicas e sociais (SILVA et al 2021).

Segundo Minciotti, A. N. e Furtado, V. V. (2012), durante a infância, o movimento constitui-se na principal ferramenta pela qual a criança aprende sobre o meio que a cerca e, progressivamente, torna-se mais funcional e eficiente na utilização de seu corpo. Desta forma, a criança necessita conhecer e compreender as possibilidades e o potencial de movimento de seu corpo, para que possa responder às interações de forma apropriada.

Portanto, em relação aos objetivos desta revisão integrativa tem-se:

Objetivo Geral:

- Analisar a importância da atividade física para as crianças.

Objetivo Específico:

- Conceituar atividade física.
- Identificar e conhecer os benefícios da prática de atividades físicas por crianças.

A contribuição pretendida é sintetizar conhecimentos relevantes para a população sobre esse assunto. Deste modo, é possível oferecer informações aos profissionais e população para que as crianças desenvolvam cada vez mais as capacidades físicas e habilidades motoras. Com isso podem desenvolver hábitos um estilo de vida mais saudável.

METODOLOGIA

A pesquisa apresenta-se como revisão integrativa com o intuito de evidenciar a importância da atividade física para crianças, na sua qualidade de vida e a relação que essa adesão vai causar, a partir de um conjunto de estudos que discorrem sobre essa temática. Optou-se por este método entendendo que se trata da melhor estratégia para analisar e identificar sobre o assunto, quando o corpo do conhecimento não está suficientemente fundamentado.

Mendes, Silveira e Galvao (2008) apontam que a revisão integrativa deve ser realizada em 6 etapas. A primeira se refere a identificação do tema e da questão norteadora da pesquisa. Como tema de pesquisa escolheu-se a importância da atividade física para crianças. A questão norteadora escolhida foi “a atividade física auxilia as crianças em ter melhores capacidades físicas e habilidades motoras?”. A segunda etapa é a escolha dos critérios de inclusão e exclusão de referências. Serão incluídos os trabalhos disponíveis em meio eletrônico, de 2010 a 2023 na plataforma da Scielo, Lilacs e Google Acadêmico.

A terceira etapa é o momento de definição das informações a serem extraídos dos estudos selecionados. Foram extraídas informações de como a atividade física afeta as crianças em seu desenvolvimento. A quarta etapa consiste na avaliação dos estudos selecionados, que nesse estudo foram avaliados a partir de leitura e categorização por meio de uma tabela síntese (Tabela 01). A quinta etapa é a interpretação dos dados, onde buscou-se estabelecer relação como as crianças estão praticando atividades físicas, fatores que influenciam ou não essa prática. Também, buscou-se apontar caminhos para buscar uma melhora qualidade de vida. Por fim, a sexta etapa se refere a apresentação da revisão/síntese do conhecimento, apresentada no item “discussão” do trabalho, buscando relacionar as principais diferenças e semelhanças do estudo.

Com relação as bases de dados pesquisadas foram utilizadas a Scielo, Lilacs e o Google Acadêmico, com busca de publicações nos últimos 10 anos. Os resultados foram sistematizados em uma tabela, destacando os autores, títulos, objetivos dos

estudos e resultados principais. Foram excluídos os trabalhos que não mantinham relação com a questão norteadora da pesquisa, os textos repetidos e incompletos.

RESULTADOS

A busca de artigos ocorreu na base de dados da Scielo, Lilacs e do Google Acadêmico, através dos descritores “atividade física para crianças”, na língua portuguesa e publicado no período de 2010 a 2023. Excluíram-se os trabalhos incompletos, repetidos e que não apresentavam as palavras chaves no título, introdução, resumo ou que não tinham relação com o tema pesquisado. No google acadêmico foram localizados 10 resultados, e destes, selecionados 02. No Lilacs foram 15 resultados, sendo 02 selecionados. Já na Scielo foram 20 resultados, selecionados 08. A amostra final foi composta por 12 artigos.

Tabela 1 – Exemplo de tabela com descrição estudos clínicos de revisão

Autor, ano	Estudo	Objetivo	Intervenção (Método)	Resultado
Minciotti, A. N. e Furtado, V. V. (2012)	Atividades Gímnicas: Uma Proposta de Atividade Física para Crianças de 4 a 6 anos de Idade.	Observar a influência da prática de atividades gímnicas no desenvolvimento motor de crianças entre 4 a 6 anos de idade.	Foram avaliadas vinte e oito crianças entre 4 e 6 anos de idade, de ambos os gêneros da comunidade de São Caetano do Sul participantes da Escola de Iniciação Gímnica da Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS.	Após a prática gímnica observamos 100% de sucesso nos mesmos testes para todas as idades. Os resultados indicam a importância da atividade física no dia a dia das crianças a fim de desenvolver as capacidades físicas, habilidades manipulativas e criar um estilo de vida mais

				saudável para a criança.
RIVERA, I. R. et al (2010)	Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes.	Estabelecer nível de atividade física (NAF) e número diário de horas de TV (HTV) e a associação e/ou correlação destas variáveis com faixa etária, sexo, classe econômica, escola pública/privada, excesso de peso e obesidade, em crianças/adolescentes.	Estudo transversal, base populacional escolar, ensino público e privado, fundamental e médio. Cálculo da amostra baseado na menor prevalência esperada de inúmeras variáveis, incluindo sedentarismo. Amostragem por conglomerados. Protocolo: Questionário estruturado, incluindo "Physical Activity Questionnaire for Older Children" (PAQ-C); medidas de peso, altura, índice de massa corporal (IMC) e prega cutânea do tríceps (PCT).	O sedentarismo está presente em 93,5% das crianças e adolescentes de Maceió, sendo mais prevalente nos adolescentes e no sexo feminino, não havendo associação ou correlação desta variável com excesso de peso ou gordura corporal; obesidade associou-se a > 3 HTV.
Costa FF da, Assis MAA de. (2012)	Nível de Atividade Física e comportamentos Sedentários de Escolares de Sete a Dez Anos de Florianópolis-SC	O estudo objetivou descrever o nível de atividade física e a exposição a comportamento sedentário de escolares	Amostra representativa de 2936 escolares de sete a 10 anos de idade de Florianópolis-SC. O nível de atividade física foi autorrelatado em questionário ilustrado com 11 tipos de atividades em três níveis de intensidade.	Conclui-se que existem diferenças nos padrões de atividade física e de comportamentos sedentários entre os sexos, e entre escolares das diferentes redes de ensino, sugerindo que intervenções para a promoção da saúde são necessárias em idades precoces, uma vez que tais comportamentos podem manter-se na adolescência e vida adulta.

FONTES, P. A. DOS S. DE . et al (2023)	Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos	Avaliar a associação entre comportamento sedentário e fatores de risco cardiometabólicos e hábitos alimentares em crianças e adolescentes fisicamente ativos.	Estudo transversal avaliou 516 crianças e adolescentes (10 a 18 anos; ambos os sexos) fisicamente ativos integrados no projeto social “Estação Conhecimento-Vale”. O comportamento sedentário foi determinado de maneira indireta (questionário).	O comportamento sedentário não foi associado ao excesso de peso. Contudo, crianças e adolescentes que adotavam comportamento sedentário apresentaram maior chance de consumir regularmente alimentos em frente à televisão e de consumir pelo menos um alimento ultraprocessado por dia. Além disso, apresentaram menor chance de consumir frutas regularmente.
TOZO, T. A. et al (2020)	Medidas Hipertensivas em Escolares: Risco da Obesidade Central e Efeito Protetor da Atividade Física Moderada-Vigorosa.	Verificar a associação de hipertensão arterial, obesidade central e obesidade geral, e nível de atividade física em escolares.	Participaram do estudo 336 crianças e adolescentes, de 11 a 17 anos de idade. Aferiram-se estatura, peso corporal, circunferência da cintura (CC) e pressão arterial (PA). Foi calculado o índice de massa corporal escore z (IMC-z). O nível de atividade física foi avaliado pela versão curta do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), conforme a prática em atividades físicas	Foram observados que 40,5% dos escolares apresentaram hipertensão arterial, 35,11% excesso de peso (12,5% obesos), 13,39% circunferência da cintura elevada e 40,2% foram considerados insuficientement e ativos em atividade física moderada-vigorosa. Além disso, os

			moderadas-vigorosas (AF-mv).	adolescentes que praticavam AF-mv apresentaram menor risco de pressão arterial diastólica elevada.
SANTOS, C. R. DOS. et al (2015)	Efeito da Atividade Física Esportiva Sistematizada Sobre o Desenvolvimento Motor de Crianças de Sete a 10 Anos.	O estudo objetivou verificar o impacto da atividade esportiva programada de ballet clássico e de futsal sobre indicadores de motricidade global e de equilíbrio em crianças.	A amostra foi composta por 160 crianças entre sete e 10 anos de idade. Oitenta crianças de ambos os sexos foram selecionadas no ambiente escolar e compuseram os grupos de escolares, caracterizado pela prática exclusiva de Educação Física escolar. Os grupos vinculados à prática esportiva foram compostos por 40 crianças do sexo feminino, praticantes de "ballet" clássico e 40 do sexo masculino, praticantes de futsal, caracterizando os grupos de prática sistematizada. Para a avaliação motora foram aplicados os testes de motricidade global e equilíbrio da Escala de Desenvolvimento Motor "EDM". Além disso, o questionário de atividade física habitual foi utilizado para calcular o gasto energético.	Resultados significantes foram encontrados entre os grupos de prática sistematizada com índices classificados como superiores e percentuais maiores em Idade Motora em Motricidade Global (IMMG) e Idade Motora em Equilíbrio (IME) do que idade cronológica (IC). Conclui-se que as crianças praticantes de atividades esportivas demonstraram superioridade nos testes aplicados quando comparados ao grupo controle, em que mais de 65% apresentam classificação normal.
FERRARI, G. L. DE M. et al (2015)	Associação Entre Equipamentos Eletrônicos no Quarto com Tempo	Descrever a associação entre equipamentos eletrônicos no quarto com tempo sedentário	A amostra foi composta por 441 crianças. A presença de equipamentos eletrônicos (televisão ou	No total, 73,9%, 54,2% e 42,8% das crianças tinham TV, computador e

	Sedentário, Atividade Física e Índice de Massa Corporal de Crianças.	e atividade física, ambos avaliados por acelerometria, além do índice de massa corporal (IMC) em crianças de São Caetano do Sul.	TV, computador e jogos de vídeo) no quarto foi avaliada por meio de um questionário. Durante sete dias consecutivos, as crianças usaram acelerômetro para monitorar objetivamente o tempo sedentário e atividade física de moderada a vigorosa (AFMV). O IMC foi categorizado conforme sugerido pela Organização Mundial de Saúde.	jogos de vídeo no quarto e gastavam em média 500,7 e 59,1 min/dia de tempo sedentário e de atividade física. Das crianças, 45,3% tinham excesso de peso/obesidade. Meninas com computador no quarto (45 min/dia) faziam menos atividade física do que as que não tinham (51,4 min/dia). Resultados semelhantes ocorreram para o IMC nos meninos. Atividade física foi maior e IMC menor nas crianças que não tinham equipamentos eletrônicos no quarto. Computador e a combinação de TV com computador foram negativamente associados com atividade física. Jogos de vídeo e as combinações com dois ou três equipamentos eletrônicos foram positivamente associados com
--	---	---	---	---

				IMC. Tempo sedentário não foi associado com equipamentos eletrônicos.
MEREGE FILHO, C. A. A. et al (2013)	Associação Entre o Nível de Atividade Física de Lazer e o Desempenho Cognitivo em Crianças Saudáveis.	O objetivo do estudo foi avaliar a associação da atividade física de lazer sobre o desempenho cognitivo em crianças saudáveis.	Foi conduzido um estudo transversal, no qual 100 crianças foram divididas em dois grupos: "Insuficientemente Ativos" e "Ativos". O desempenho cognitivo foi avaliado pelo Teste de Memória e Aprendizagem de Figuras, o Teste de Stroop e o Teste de Trilhas.	Foi observada uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos para a condição de memória incidental do Teste de Memória e Aprendizagem de Figuras. Entretanto, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para todas as outras variáveis. Esses achados revelam uma influência positiva da atividade física de lazer sobre a memória incidental de crianças saudáveis, mas não a memória tardia, a flexibilidade mental e o controle inibitório.
PALMA, M. S.; CAMARGO, V. A. DE.; PONTES,	Efeitos da Atividade Física Sistemática Sobre o Desempenho	O objetivo desta investigação foi avaliar e comparar o desempenho motor de pré-escolares	Participaram do estudo 88 crianças (52 praticantes e 36 não-praticantes), com idades entre quatro e	Os resultados evidenciaram que, embora ambos os grupos tenham exibido

M. F. P.. (2012)	Motor de Crianças Pré-Escolares.	Praticantes e não-praticantes de atividade física sistemática.	seis anos, matriculadas em turmas de Jardim de Infância de cinco escolas de Porto Alegre/RS. Foi aplicado um questionário para verificar o nível de atividade física das crianças; e, para a análise do seu desempenho motor foi utilizado o Test of Gross Motor Development - Second Edition (TGMD-2), de Ulrich (2000).	desempenho motor abaixo do esperado para a sua idade, os praticantes apresentaram desempenho superior ao de não-praticantes em habilidades locomotoras, de controle de objetos e no coeficiente motor amplo.
SOARES, D. B. et al.. (2015)	Influência da Atividade Física no Desempenho Motor de Crianças com Queixas de Dificuldades de Aprendizagem.	Avaliar e comparar o desempenho motor de crianças com e sem dificuldade de aprendizagem após intervenção com aulas de Educação Física direcionada.	Fizeram parte da pesquisa 22 crianças (13 com queixa e 9 sem queixa de dificuldade de aprendizagem) com idade entre 7 e 11 anos, submetidas à avaliação motora; 14 crianças selecionadas para intervenção realizaram 12 sessões de práticas voltadas à esgrima e atividades circenses. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial.	Apenas as crianças com queixas de dificuldades de aprendizagem e que foram submetidas à intervenção alcançaram porcentagem de progressão total na avaliação motora maior que 20%; somente as crianças que participaram da intervenção apresentaram esta progressão entre 10 a 20%. As médias de progressão de habilidades específicas e o índice de progressão total foram maiores para o grupo de crianças com queixa de dificuldade de aprendizagem.

FARIAS, M. P. DE (2021)	O impacto do nível de atividade física sobre o desenvolvimento motor infantil.	O estudo buscou-se analisar o impacto do nível de atividade física sobre o desenvolvimento motor de escolares.	Participaram do estudo 90 escolares de ambos os sexos. Foi avaliado o nível de atividade física por meio do PAQ-C, e o nível de desenvolvimento motor utilizando a escala de desenvolvimento motor (EDM). Quanto ao nível de atividade física, 44,4% foram classificados como insuficientemente ativos e 55,6% suficientemente ativos.	Os dados apontaram que os alunos Insuficientemente Ativos (IA), apresentaram em sua predominância classificação do desempenho motor em dois níveis, muito inferior e inferior, enquanto os alunos Suficientemente Ativos (SA) foram classificados predominantemente como inferior, normal baixo e normal médio. Os alunos SA apresentaram melhores resultados motores quando comparados aos IA, no que diz respeito a idade motora geral, motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização temporal e quociente motor geral. Os resultados encontrados apontam que o nível de atividade
-------------------------	--	--	--	--

				física IA promove prejuízo motor em escolares.
CORREA, A. M. G. et al. (2016)	Impacto das tecnologias: o olhar dos pais acerca do viver saudável da criança.	O objetivo da pesquisa foi identificar a percepção dos pais a cerca do impacto das tecnologias no viver saudável dos filhos.	Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa com caráter descritivo. O estudo foi desenvolvido em duas escolas do município, uma pública e a outra privada. Os sujeitos da pesquisa foram 15 pais de escolares de seis a doze anos que tenham contato com tecnologias. Os dados foram coletados em um local pré-determinado, por meio de entrevistas semiestruturadas. Optou-se pela análise do conteúdo.	Foi possível criar duas categorias: a primeira é a “relação tecnologia e criança está ligada ao fator tempo”, e a segunda “vivência do processo e rotinas para mediar o uso das tecnologias”. Na visão dos pais, a saúde infantil encontra-se sob responsabilidade deles e da escola, e estão diretamente relacionados com atividade física e relações familiares.

DISCUSSÃO

A atividade física quando iniciada na infância, ajuda no desenvolvimento motor, no controle de peso e aumenta as chances de um futuro mais ativo. Os benefícios não precisam vir necessariamente de exercícios físicos rigorosos, bastando serem moderados, contando que praticados de maneira regular. Segundo o American College of Sports Medicine (ACMS) e o Center for Disease Control (CDC), todas os indivíduos, a partir da idade dos dois anos, devem desenvolver 30 minutos de atividade física de moderada a intensa atividade, durante a maioria (cinco dias) ou,

preferencialmente, todos os dias da semana (ALVES, J. G. B.. 2003). Os indivíduos que não se enquadram dentro desse conceito são considerados sedentários.

Medina-Papst e Marques (2010) ressaltam a importância do desenvolvimento das habilidades motoras e dos aspectos referentes à sua aplicação nas tarefas escolares, pois possíveis atrasos nesta área podem influenciar a aprendizagem em geral. Além disso, reafirmam a Educação Física com um importante papel na escola, na medida em que pode estruturar o ambiente adequado para a criança refletir sobre suas ações e experiências práticas, auxiliando e promovendo o desenvolvimento humano, em especial, o desenvolvimento motor. O objetivo do presente estudo foi verificar, identificar, conhecer e analisar os benefícios da atividade física para crianças. Com a revisão dos artigos foi possível identificar sobre como a atividade física beneficia as crianças em seu desenvolvimento.

Corroboram os artigos e análises de Palma, M. S.; Camargo, V. A. de.; Pontes, M. F. P (2012) e Soares, D. B. et al (2015). Palma, M. S.; Camargo, V. A. de.; Pontes, M. F. P (2012) investigou, avaliou e comparou o desempenho motor de pré-escolares praticantes e não-praticantes de atividade física sistemática. Participaram do estudo 88 crianças (52 praticantes e 36 não-praticantes), com idades entre quatro e seis anos. Obteve resultados que evidenciaram que, embora ambos os grupos tenham exibido desempenho motor abaixo do esperado para a sua idade, os praticantes apresentaram desempenho superior ao de não-praticantes em habilidades locomotoras, de controle de objetos e no coeficiente motor amplo.

Soares, D. B. et al (2015) avaliou e comparou o desempenho motor de crianças com e sem dificuldade de aprendizagem após intervenção com aulas de educação física direcionada. Fizeram parte da pesquisa 22 crianças (13 com queixa e 9 sem queixa de dificuldade de aprendizagem) com idade entre 7 e 11 anos, submetidas à avaliação motora. Obteve-se o resultado de que 20% das crianças que possuíam queixas de dificuldades de aprendizagem tiveram progressão na avaliação motora através de intervenções dos profissionais de educação física visando auxiliar e motivando-as para a prática de atividades físicas. Fica notório que a infância é o período no qual a criança está se desenvolvendo em todas as dimensões, seja motora, física, afetiva, social ou cognitiva.

Em concordância com isso, Minciotti, A. N. e Furtado, V. V. (2012) indica a importância da atividade física no dia a dia das crianças a fim de desenvolver as capacidades físicas, habilidades manipulativas e criar um estilo de vida mais saudável para a criança. Notando-se que a qualidade das experiências vivenciadas pelas crianças determinara, em certa medida, o adulto no qual ela se tornara.

Com base nos resultados do presente estudo, podemos sugerir que condições apropriadas para a promoção de desenvolvimento, mesmo no ensino infantil, perpassam pela atuação do professor de educação física. Neste caso, o professor tem papel crucial atuando como promotor de atividades estruturadas e planejadas, de acordo com a faixa etária, e atuando como fornecedor de informação, corrigindo e orientando a realização correta de habilidades motoras (Pellegrini & Barela, 1998).

Fica expresso, portanto, que a implementação da atividade física na infância deve ser considerada como prioridade em nossa sociedade. Lazzoli, J. K. et al (1998), aponta algumas estratégias para serem implantadas, como; os profissionais da área de saúde devem combater o sedentarismo na infância, estimulando a prática regular da atividade física no cotidiano e/ou de forma estruturada através de modalidades desportivas; os profissionais envolvidos com crianças que praticam atividade física devem priorizar seus aspectos lúdicos sobre os de competição afim de evitar um desgosto e desistência do mesmo; A educação física escolar bem aplicada deve ser considerada essencial e parte indissociável do processo global de educação das crianças e adolescentes e os governos, em seus diversos níveis, as entidades profissionais e científicas e os meios de comunicação devem considerar a atividade física na criança como uma questão de saúde pública, divulgando esse tipo de informação e implementando programas para a prática orientada de exercício e atividade física.

Como fragilidade deste estudo identificou-se a ausência de análises mais detalhadas sobre a falta de atividade física em crianças e porque estão diminuindo suas práticas. Assim, em estudos futuros se recomenda o acompanhamento e a descrição minuciosa desses fatores que podem vir a afastar as crianças das atividades físicas.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados do presente estudo, torna-se oportuno refletir sobre a importância da atividade física, nas suas mais variadas formas, para as crianças e os efeitos que a sua aquisição tem no desenvolvimento infantil. Conscientes das limitações impostas pelos diferentes contextos em que as crianças se movimentam, afetando drasticamente o seu potencial para experiências prazerosas no mundo da atividade física, reitera-se a necessidade de implementação de programas de educação física / movimento nas instituições responsáveis pela educação destas crianças. Este estudo incentiva a comunidade científica a prestar atenção a esse aspecto e realizar pesquisas aprofundadas sobre o tema.

REFERÊNCIAS

- ARRAZ, Fernando Miranda. A Importância da Atividade Física na Infância. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 03, Ed. 08, Vol. 01, pp. 92-103, agosto de 2018.
- SILVA, Paulo Vinícius Carvalho; COSTA JUNIOR, Áderson Luiz. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. Psicologia Argumento, Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50. jan./mar. 2011.
- Matsudo S, Araújo TL, Matsudo VKR, Andrade DR, Valquer W. Nível de Atividade Física em Crianças e Adolescentes de Diferentes Regiões de Desenvolvimento. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 16º de outubro de 2012 [citado 7º de novembro de 2023];3(4):14-26.
- SILVA, L. R. da; HARDMAN, C. M.; MARTINS, C. L.; GUERRA, P. H.; SOUZA FILHO, A. N. de; QUEIROZ, D. da R.; UMPIERRE, D.; WANDERLEY JUNIOR, R. de S.; CAVALCANTE, F. V. S. A. .; SANDRESCHI, P. F.; HALLAL, P. C.; BARROS, M. V. G. de . Atividade física para crianças até 5 anos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, [S. l.], v. 26, p. 1–12, 2021. DOI: 10.12820/rbafs.26e0213. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14563>. Acesso em: 12 nov. 2023.
- MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. DE C. P.; GALVÃO, C. M.. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & Contexto - Enfermagem, v. 17, n. 4, p. 758–764, out. 2008.

MINCIOTTI, A. N.; FURTADO, V. V. Atividades gímnicas: uma proposta de atividade física para crianças de 4 a 6 anos de idade. *Conexões*, Campinas, SP, v. 10, p. 132–143, 2012. DOI: 10.20396/conex.v10i0.8637666. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637666>. Acesso em: 12 nov. 2023.

RIVERA, I. R. et al.. Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 95, n. 2, p. 159–165, ago. 2010.

COSTA, F. F. da; ASSIS, M. A. A. de. Nível de Atividade Física e Comportamentos Sedentários de Escolares de Sete a Dez Anos de Florianópolis-SC. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 48–54, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.16n1p48-54. Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/557>. Acesso em: 12 nov. 2023.

FONTES, P. A. DOS S. DE . et al.. Comportamento Sedentário, Hábitos Alimentares e Risco Cardiometabólico em Crianças e Adolescentes Fisicamente Ativos. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 120, n. 2, p. e20220357, 2023.

TOZO, T. A. et al.. Medidas Hipertensivas em Escolares: Risco da Obesidade Central e Efeito Protetor da Atividade Física Moderada-Vigorosa. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 115, n. 1, p. 42–49, jul. 2020.

SANTOS, C. R. DOS . et al.. Efeito da atividade esportiva sistematizada sobre o desenvolvimento motor de crianças de sete a 10 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 29, n. 3, p. 497–506, jul. 2015.

FERRARI, G. L. DE M. et al.. Associação entre equipamentos eletrônicos no quarto com tempo sedentário, atividade física e índice de massa corporal de crianças. *Jornal de Pediatria*, v. 91, n. 6, p. 574–582, nov. 2015.

MEREGE FILHO, C. A. A. et al.. Associação entre o nível de atividade física de lazer e o desempenho cognitivo em crianças saudáveis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 27, n. 3, p. 355–361, jul. 2013.

PALMA, M. S.; CAMARGO, V. A. DE .; PONTES, M. F. P.. Efeitos da atividade física sistemática sobre o desempenho motor de crianças pré-escolares. *Revista da Educação Física / UEM*, v. 23, n. 3, p. 421–429, jul. 2012.

SOARES, D. B. et al.. Influência da atividade física no desempenho motor de crianças com queixas de dificuldades de aprendizagem. *Revista CEFAC*, v. 17, n. 4, p. 1132–1142, jul. 2015.

ALVES, J. G. B.. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 3, n. 1, p. 5–6, jan. 2003.

MEDINA-PAPST, J.; MARQUES, I.. Avaliação do desenvolvimento motor de crianças com dificuldades de aprendizagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 12, n. 1, p. 36–42, jan. 2010.

Pellegrini, A.M., & Barela, J.A. (1998). O que o professor deve saber sobre o desenvolvimento motor de seus alunos. In M. C. d. O. Micotti (Ed.), *Alfabetização: Assunto para pais e mestres* (pp. 69-80). Rio Claro: Instituto de Biociências

FARIAS, M. P. DE et al. O impacto do nível de atividade física sobre o desenvolvimento motor infantil. *Rev. bras. ciênc. mov*, p. [1-12], 2021.

CORREA, A. M. G. et al. Impacto das tecnologias: o olhar dos pais acerca do viver saudável da criança. *Rev. enferm. Cent.-Oeste Min*, p. 1915–1929, 2016.