



CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA
EMERSON MENDONÇA DE OLIVEIRA
JOÃO VICTOR DA CRUZ FONSECA
KAIO LEANDRO DA COSTA SILVA
KAIO TEMÍSTOCLES ALMEIDA DE ARAÚJO

**ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA:
UMA ANÁLISE LITERÁRIA**

NATAL/RN

2023

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA
EMERSON MENDONÇA DE OLIVEIRA
JOÃO VICTOR DA CRUZ FONSECA
KAIO LEANDRO DA COSTA SILVA
KAIO TEMÍSTOCLES ALMEIDA DE ARAÚJO

**ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA:
UMA ANÁLISE LITERÁRIA**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Universidade Potiguar (UNP) como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Iris Callado Sanches

Natal/RN

2023

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Fluxograma	8
------------------------------------	----------

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACSM American College of Sports Medicine

RN Rio Grande do Norte

SUMÁRIO

1. RESUMO	6
2. ARTIGO CIENTÍFICO	7
2.2 INTRODUÇÃO	7
2.3 MÉTODOS	8
2.4 RESULTADOS	12
2.5 DISCUSSÃO	13
3. REFERÊNCIAS	15

RESUMO

É alarmante o total de problemas que afetam crianças e jovens nos dias atuais. O crescimento de comorbidades e sobretudo o avanço em números de transtornos mentais, corresponde ao fato de que a cada dia, uma vida sedentária e cheia de maus hábitos corrobora com as questões acima citadas. Em tempos onde a tela de um aparelho eletrônico predomina o cotidiano desse público, isolando-os de um convívio social e de uma vida ativa, antes proporcionada por brincadeiras de rua ou no quintal, o sedentarismo assume papel principal, trazendo consigo a má alimentação, a obesidade, a diabetes, a baixa autoestima, a dificuldade nas relações, ansiedade, a depressão e tantos outros impasses. O Brasil é o líder em sedentarismo na América latina e figura como 5º colocado no ranking mundial, segundo dados da OMS em março de 2023. O IBGE também aponta que a população jovem (entre 11 e 17 anos) é 84% sedentária. O número é alarmante, tendo em vista que houve um grande aumento de doenças cardiovasculares e mentais nos últimos anos. De acordo com o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Hipertensão, 10% da população é hipertensa. Referente à Saúde Mental, um relatório da Situação Mundial da Infância em 2021, diz que um em cada seis meninos e meninas brasileiras entre 10 e 19 anos possui algum transtorno psicológico. O presente estudo tem como objetivo analisar e discutir, acerca dos mais variados impactos positivos, relacionados à prática de atividades físicas de crianças e adolescentes. Buscando elucidar sua eficácia contra fatores negativos biológicos e psicossociais. O método utilizado foi a pesquisa e revisão de literatura, baseada na análise de diversos artigos e citações de diferentes autores. Com a intenção de ampliar o olhar e discussões sobre o tema proposto. A partir da análise realizada, concluiu-se que hábitos saudáveis proporcionam melhores condições físicas, com exercícios voltados para a capacidade aeróbica, de resistência e fortalecimento ósseo. Diminui assim a taxa de crianças e adolescentes sedentários, como também a diminuição de doenças mentais como a depressão e o sofrimento psíquico.

Palavras-chave: atividades físicas; hábitos; crianças; adolescentes.

2. ARTIGO CIENTÍFICO

2.2. Introdução

O exercício físico tem se destacado frequentemente na atualidade em relação à consciência da saúde. Emergindo a cada dia como uma conduta necessária e eficaz para promover a conscientização física e o bem estar, prevenção de doenças e inclusive a integração dos indivíduos com o espaço, sociedade e tudo que o cerca.

Com as crianças e os adolescentes em específico, fica cada vez mais evidente os benefícios de práticas no decorrer de seu desenvolvimento. Estudos com esse público demonstram a eficácia no estímulo do crescimento, do desenvolvimento, a prevenção de comorbidades, crescimento da massa óssea, sensibilidade à insulina maior, perfil lipídico melhorado, pressão arterial controlada, interação social, expansão de habilidades e até mesmo incentivo para o trabalho/socialização em equipe.

Ao passo que, quando praticada de forma incorreta, por exemplo, sem estar em acordo com a faixa etária, desenvolvimento motor ou com o estado de saúde, apresenta riscos de lesões como: traumas, fraturas e disfunções.

Aqui nós discutiremos a respeito de dúvidas comuns como: melhor esporte ou atividade física para estimular o crescimento e o desenvolvimento de crianças e adolescentes e os impactos positivos, quando estes mesmos indivíduos estão inseridos em atividades diversas.

Como base, a Organização Mundial da Saúde (OMS), sinaliza que aproximadamente 81% das crianças e dos adolescentes em idade escolar, não obtém os níveis de atividade física recomendada, que é em média 60 minutos por dia. Níveis que variam em intensidade, de moderada a vigorosa.

Especialistas de institutos como o Blood Institute, National Heart e da Academia Americana de Pediatras, ambos dos Estados Unidos da América, indicam que o tempo das crianças e dos adolescentes em frente a tecnologia como tablets, smartphones, TV, seja restrito no máximo a 2 horas diárias. Uma vez que grande parte desenvolve comorbidades como: diabetes mellitus, hipertensão arterial e obesidade. No âmbito emocional e social, o desafio se torna a promoção e prevenção da saúde mental e a integração social, junto a

compreensão do meio e espaço que nos cercam.

Sendo assim, abordaremos não só aspectos que competem ao físico, mas a mente, emoções e compreensões gerais dos indivíduos-foco desse estudo.

2.3. Métodos

A pesquisa é do tipo revisão de literatura. Revisão de literatura são definidas por Noronha e Ferreira (2000, p. 191) como estudos que analisam a produção bibliográfica em determinada área temática, dentro de um recorte de tempo, fornecendo uma visão geral ou um relatório do estado da arte sobre um tópico específico, evidenciando novas idéias, métodos, subtemas que têm recebido maior ou menor ênfase na literatura selecionada.

Através das plataformas Google Acadêmico e Scielo foram pesquisados artigos do período de 2013 até 2023 e para coleta do material a ser estudado, foram utilizados os seguintes descritores: Atividade física na infância e adolescência, exercício físico na infância, benefícios da atividade física na infância e adolescência e benefícios da atividade física voltados à saúde mental de crianças e adolescentes. Os títulos e os resumos foram analisados para determinar a elegibilidade dos artigos. Este processo foi realizado por 4 pesquisadores de forma independente, no qual foram selecionados 9 artigos para discussão conforme fluxograma abaixo.

	Autor	Título	Resumo	Ano
1	Rutislânia Evangelista da silva	A INATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA A: IMPLICAÇÕES DE UMA VIDA SEDENTÁRIA ANTES DA FASE ADULTA	O sedentarismo vem sendo considerado uma ameaça à atual geração de crianças e adolescentes, que estão cada vez mais insuficientemente ativos em todo o mundo. Hoje em dia, muitas crianças e adolescentes vivem rotinas onde a prática de exercícios físicos e alimentação controlada são simplesmente ignorados. Objetivo: Descrever quais são as implicações de se ter uma vida sedentária antes da fase adulta. Método: Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, que contou com uma revisão narrativa na literatura sobre a temática em questão. Resultados: Os resultados, com base nos referenciais teóricos analisados, mostraram que são diversos os fatores que contribuem para um estilo de vida sedentário e menos ativo entre crianças e adolescentes. A inatividade física entre crianças e adolescentes pode ocasionar um estilo de vida não saudável na fase adulta, visto que maus hábitos adquiridos na infância parecem persistir na vida adulta, e conseqüentemente, estes poderão ser adultos menos saudáveis. Conclusões: Conclui-se que o sedentarismo aliado a outros fatores de maus hábitos durante a infância e adolescência são prejudiciais no desenvolvimento saudável dos mesmos. Uma vez que, estão cada vez mais propícios a desenvolverem diversas doenças provenientes do sedentarismo, advindas, sobretudo, da inatividade física. A prática regular de atividades físicas é recomendada desde os primeiros anos de vida, por servir de prevenção e promoção de saúde	2021

2	<p>Anderson dos Santos Carvalho¹ ; Pedro Pugliesi Abdalla² ; Nandhara Gabriela Ferreira da Silva¹ ; Jair Rodrigues Garcia Júnior³ ; Aline Madia Mantovani⁴ ; Nilo César Ramos⁵</p>	<p>EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO NARRATIVA</p>	<p>O sobrepeso e o desenvolvimento motor pobre nas crianças e adolescentes, que podem ser constatados em diferentes regiões e classes sociais, decorrem sobretudo do estilo de vida sedentário. Por si, o sedentarismo é um fator de risco para as doenças crônicas e mortalidade, principalmente na vida adulta, e por isso deve ser combatido desde a infância. Urbanização, desenvolvimento industrial, meios de comunicação, aparelhos eletrônicos, falta de estímulo e de exemplo dos pais se constituem num ambiente favorável para prática insuficiente de atividades físicas por até 81% das crianças e adolescentes. Por outro lado, há grande número de possibilidades para prática de exercícios de intensidade moderada a vigorosa, que efetivamente possam proporcionar benefícios para os jovens. Quando a Educação Física escolar não é suficiente, seja por seu conteúdo ou limitação de número de aulas, as escolas de esportes, os exercícios de musculação nas academias, o treinamento funcional e o CrossFit estão entre as opções que podem motivar os jovens. Os esportes e modalidades de treinamento proporcionam o desenvolvimento de uma gama de capacidades físicas, o pleno desenvolvimento somático e de aspectos cognitivos e emocionais. Cabem aos pais dois importantes papéis neste início de caminhada dos filhos para o estilo de vida ativo. Em primeiro estimular e deixar de lado crenças e informações enganosas sobre riscos de algumas modalidades de treinamento; em segundo garantir que os filhos pratiquem a modalidade escolhida sob supervisão de um profissional de Educação Física, de forma a garantir a correção postural durante os exercícios, execução correta dos movimentos, o feedback para os aprendizes, a adequada densidade das sessões e o cumprimento dos princípios do treinamento físico para proporcionar os melhores benefícios.</p>	2021
3	<p>Heleise F. R. Oliveira¹ ; Guanis B. Vilela Junior¹ ; Adriano A. Pereira¹ ; Alexandre F. Carvalho¹³; Anderson Martelli⁴ ; Anderson S. Carvalho^{1,6}; Bráulio N. Lima¹ ; Gustavo C. Martins^{1,9,10,11}; Klebson S. Almeida^{1,8}; Luis F. Sílio¹ ; Marcelo F. Rodrigues¹ ; Mariela S. Maneschy⁸ ; Pedro P. Abdalla ^{1,5} ; Uebister I. S Guedes⁷ ; Carlos H. P. Fileni¹ ; Ricardo P. Passos^{1,2}; José Ricardo L. Oliveira¹</p>	<p>EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES</p>	<p>Esta pesquisa abordou os aspectos gerais do treinamento resistido, como; efeitos, possíveis riscos e benefícios que cerceiam o campo da prática da atividade física em crianças e adolescentes, enaltecendo a importância do treinamento resistido para o desenvolvimento corporal e envelhecimento saudável. Por meio de uma revisão de literatura, constatou-se que o treinamento resistido é de suma importância para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, tendo em vista que a cada ano essa faixa etária da população tem se tornado cada vez mais sedentária, isso ocorre devido a inúmeros fatores sociais, ambientais e psicológicos. Diante do exposto, essa pesquisa traz, como objetivo, compreender como a prática regular do treinamento resistido pode auxiliar na melhora da qualidade de vida de crianças e adolescentes. Como questão problema: como a prática regular do treinamento resistido pode auxiliar na melhora da qualidade de vida de crianças e adolescentes? Desta forma, concluiu-se que o treinamento resistido utilizado como forma de atividade física, de forma assertiva, bem elaborada e supervisionada por profissionais capacitados, pode gerar benefícios a qualidade de vida que vão além do campo fisiológico, promovendo também, bem estar social e mental.</p>	2022
4	<p>Carlos Eduardo Leite Itabirano¹ João Ivan Ferreira Barbosa² Richard Guilherme Cunha Melo ³ Samyra Albuquerque da Silva ⁴ Marcelo Henrique Salviano de Faria⁵</p>	<p>EFEITOS DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA TERCEIRA INFÂNCIA SOBRE O DESENVOLVIMENTO MOTOR.</p>	<p>O objetivo do estudo foi verificar as diferenças dos níveis de competência motora entre crianças ativas fisicamente que se implicam em práticas de exercícios físicos regulares como esportes, neste caso as artes marciais e não praticantes são aquelas que não realizam de exercícios físicos moderados a vigorosos além das brincadeiras. Dezesesseis crianças (8 ativas e 8 não praticantes fisicamente) com idade entre 6 e 10 anos (terceira infância) foram submetidas ao teste TGMD (teste de desenvolvimento motor grosso) que consiste em dois subtestes: habilidades de locomoção e habilidades de manipulação. A média dos resultados finais, chamado de QMD, apresentou vantagens para o grupo de crianças ativas. Vale ressaltar que a falta de vivência motora pode causar problemas para o indivíduo, dentre eles, doenças metabólicas.</p>	2023

5	<p>Alexandre de Paiva Luciano Ciro João Bertoli Fernando Adami Luiz Carlos de Abreu</p>	<p>NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES SAUDÁVEIS</p>	<p>A recomendação atual para prática de atividades físicas na infância e adolescência é de que todo jovem deveria se envolver diariamente por 60 minutos ou mais em atividades físicas moderadas em cinco ou mais dias da semana, somando-se pelo menos 300 minutos de atividades físicas por semana. Poucos estudos sobre o nível de atividade física foram encontrados com amostras de crianças e adolescentes brasileiros.</p> <p>Esta pesquisa tem como objetivo a aplicação de um questionário para avaliar o nível de atividade física realizada e suas correlações com estágios da puberdade e índice de massa corporal (IMC) em adolescentes saudáveis matriculados na rede municipal de ensino da cidade de Taubaté, SP, Brasil.</p> <p>Foi realizado um estudo transversal por meio de aplicação de um questionário (IPAQ) para avaliar o nível de atividade física e sua correlação com peso, altura e IMC de 202 adolescentes saudáveis. O grupo de 15 a 17 anos, considerado pós-púbere nesta pesquisa, apresentou tempos significativamente maiores do que os demais grupos, quanto à resposta da questão 4b ($p = 0,002$), que indaga sobre o tempo total gasto sentado durante um dia de final de semana. O grupo de 9 a 11 anos, considerado pré-púbere nesta pesquisa, apresentou números significativamente maiores do que os demais grupos quanto às atividades lúdicas moderadas.</p>	2016
6	<p>Tiago de Oliveira Chaves Débora Helena Balassiano Claudio Gil Soares de Araújo</p>	<p>INFLUÊNCIA DO HÁBITO DE EXERCÍCIO NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA NA FLEXIBILIDADE DE ADULTOS SEDENTÁRIOS</p>	<p>Introdução: A flexibilidade corporal é um dos componentes da aptidão física relacionada com a saúde e desempenho físico. Esse componente tende a diminuir com o envelhecimento, sendo passível de modificação por treinamento específico; por outro lado, essas adaptações favoráveis tendem a desaparecer com destreinamento.</p> <p>Objetivo: Avaliar a influência do histórico de exercício físico e/ou participação desportiva competitiva na juventude sobre a flexibilidade corporal em adultos que foram pouco ativos ou sedentários nos últimos cinco anos.</p> <p>Métodos: Análise retrospectiva de 1.388 indivíduos avaliados entre 2012 e 2015. Após aplicação de critérios de exclusão, a amostra final incluiu 533 adultos (63,6% homens; 20-94 anos de idade) pouco ativos ou sedentários nos últimos cinco anos. Em uma breve entrevista foram obtidos os perfis de exercício físico na infância/adolescência (PEFIA) e nos últimos cinco anos de vida. Esses perfis foram agrupados em três categorias, em função da quantidade mínima de exercício recomendado para cada idade, como: abaixo, adequado ou acima. A flexibilidade foi avaliada pelo Flexiteste e o flexíndice (FLX) foi calculado - somatório dos resultados da mobilidade passiva de cada um dos 20 movimentos articulares medidos (escala de 0 a 4) -, que foi posteriormente ajustado por idade e sexo por percentis (P-FLX) (Araújo, 2008).</p> <p>Resultados: Homens e mulheres adultos fisicamente inativos nos últimos cinco anos tiveram P-FLX médios, respectivamente, de 25 e 35. Quando classificados pelo PEFIA, não foram observadas diferenças entre homens ($P=0,23$) e mulheres ($P=0,10$) no P-FLX.</p> <p>Conclusão: A flexibilidade de adultos pouco ativos ou sedentários nos últimos cinco anos, quando avaliada pelo FLX, é inferior à prevista para a idade e não é influenciada pelo PEFIA, indicando que o sedentarismo recente é prejudicial à flexibilidade global e que um histórico de mais exercício e/ou esporte na juventude não parece prevenir essa deficiência.</p>	2016

7	<p>Ueliton Peres de Oliveira Willian Lazaretti Conceição Raul Angel Carlos Oliveira José Tarcísio Grunnenvaldt Riller Silva Reverdito</p>	<p>O Esporte e o Lazer em Contextos de Medidas Socioeducativas no Brasil</p>	<p>Este estudo tem por objetivo evidenciar o panorama de pesquisas relacionadas ao esporte e o lazer em contextos de medidas socioeducativas no Brasil. Para tal, foram selecionados 9 artigos científicos e 5 dissertações através de busca nos Periódicos da CAPES, Base de dados SciELO, Google Acadêmico e Banco de Teses e Dissertações da CAPES. Os resultados das pesquisas foram analisados a partir da análise de conteúdo. Através das categorias de análise, observou-se que o esporte e o lazer, quando tratados como vias e objetos de educação, propiciam ambientes favoráveis ao desenvolvimento positivo dos adolescentes, ainda que sejam concebidos na lógica funcional e utilitarista por uma grande parte das Instituições e adolescentes. Conclui-se que o restrito entendimento dos adolescentes sobre os potenciais do esporte e do lazer está intimamente ligado à falta de acesso a essas políticas em suas trajetórias.</p>	2020
8	<p>Cezenário Gonçalves Campos Luciene Aparecida Muniz, Vinícius Silva Belo, Márcia Christina Caetano Romano e Maira de Castro Lima</p>	<p>CONHECIMENTO DE ADOLESCENTES ACERCA DOS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A SAÚDE MENTAL</p>	<p>A adolescência é uma fase de várias transformações estruturais e funcionais. O exercício físico é capaz de promover plasticidade adaptativa sobre o sistema nervoso, reduzindo os riscos de futuras patologias psiquiátricas. Essa pesquisa teve como objetivo investigar o conhecimento dos adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico sobre a saúde mental. Trata-se de um estudo transversal, realizado em uma escola estadual de um município do Centro-Oeste de Minas Gerais. Para coleta de dados, além de um questionário próprio desenvolvido para medir o conhecimento acerca dos benefícios do Exercício Físico sobre a Saúde Mental, foram utilizados o International Physical Activity Questionnaire, e o questionário socioeconômico da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. Os dados foram analisados por meio de ferramentas de estatística descritiva e pelos testes de Kruskal-Wallis e de qui-quadrado, a um nível de significância de 5%. Verificou-se que indivíduos mais ativos possuíam maior conhecimento acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental em relação aos indivíduos sedentários. Assim, o conhecimento pode ser um fator protetor contra o sedentarismo e a inatividade física, melhorando significativamente o aspecto relacionado à qualidade de vida do adolescente.</p>	2019
9	<p>Gabrielle Cerqueira da Silva, Rodrigo Alves dos Santos Silva e Jorge Lopes Cavalcante Neto</p>	<p>SAÚDE MENTAL E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA</p>	<p>A prática regular de atividade física tem sido apontada como fator de proteção à saúde mental durante a infância e a vida adulta. Contudo, poucas pesquisas foram realizadas para investigar associações de rastreamentos entre saúde mental e níveis de atividade física em crianças. Objetivo: Analisar, por meio de revisão sistemática, a associação entre saúde mental e níveis de atividade física em crianças. Método: Busca de artigos publicados nas bases de dados do Portal de Periódicos CAPES, LILACS, PubMed, SciELO e Scopus. Os critérios de inclusão adotados foram: artigos originais, em português ou inglês, realizados com seres humanos e disponíveis na íntegra de forma gratuita. Inicialmente, foi encontrado um total de 2.467 artigos, os quais foram analisados pelos títulos e resumos, seguindo para leitura na íntegra do artigo, com a seleção de cinco artigos para o resultado final. Resultados: Os resultados dos artigos mostram que crianças mais ativas e participantes de atividade física apresentaram uma melhor saúde mental em comparação às crianças que não faziam atividades físicas e eram sedentárias. Conclusão: São necessários mais estudos relacionados à saúde mental de crianças, os quais abordam, principalmente, a importância da prática atividade física para tratar e prevenir os problemas mentais e promover a saúde mental desses indivíduos.</p>	2017

2.4.Resultados

Diante das produções utilizadas na realização dessa pesquisa por meio de uma revisão da literatura, os resultados sugerem que hábitos saudáveis proporcionam melhores condições físicas, oferecem benefícios na diminuição de estresse, nos hábitos alimentares e na diminuição do sedentarismo. De acordo com O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM, 2019), uma das diretrizes adotadas em todo o mundo, convida as crianças e adolescentes a realizarem atividade física de intensidade moderada a vigorosa por pelo menos 60 minutos ao dia e a incluírem a atividade física de intensidade vigorosa, exercícios de resistência e atividades de sobrecarga óssea em ao menos 3 dias por semana.

Conforme o ACSM (2019), sugere-se que os exercícios de cunho aeróbico, sejam praticados em uma frequência diária, com atividades divertidas e apropriadas que podem incluir, corrida, natação, dança, andar de bicicleta e esportes como o basquete ou futebol. Para atividades de resistência, deve usar o peso corporal como resistência e ter de 8 a 15 repetições submáxima de um exercício até atingir o ponto de fadiga moderada, e deve ser feito com uma boa execução mecânica, essas atividades são aquelas que irão fortalecer os músculos, como o levantamento de pesos, trabalhos com faixas elásticas e brincadeiras como o cabo de guerra. Por fim, conforme as diretrizes do livro ACSM (2019), que traz atividades que desenvolvem o fortalecimento ósseo, como a corrida, amarelinha, pula corda, sempre buscando as brincadeiras lúdicas.

Analisando o segundo artigo apresentado no fluxograma, a presença do profissional de educação física é fundamental na prática dessas atividades, pois garante a correção postural, principalmente em atividades resistivas e em paralelo garante o cumprimento dos princípios do treinamento esportivo (adaptação, sobrecarga, reversibilidade, especificidade e individualidade biológica)

No âmbito da educação física escolar, o profissional tem que se atentar a três recursos imprescindíveis para as crianças e adolescentes se desenvolverem de forma integral, que seriam a informação, a construção do conhecimento e a capacidade de produzi-los e manejá-los.

Para Mattos e Neira (2008), a educação física escolar deve seguir a orientação e ser planejada de acordo com o raciocínio de que o movimento voluntário deve ser o foco das atividades proporcionadas nas aulas, sempre respeitando o contexto cultural e as limitações dos alunos.

No quarto artigo que constitui o fluxograma da nossa pesquisa, aponta a importância da prática de atividades físicas para o desenvolvimento motor de crianças de 6 a 11 anos. De acordo com Gallahue e Ozmun (2017), a terceira infância é uma fase de grande desenvolvimento motor, onde as crianças adquirem habilidades motoras fundamentais que serão importantes para o seu desenvolvimento.

Em suma, crianças ativas apresentam um desempenho motor superior em comparação a crianças sedentárias. A prática regular de atividades físicas, sempre levando em consideração o lúdico em esportes e brincadeiras, desempenham um papel fundamental no desenvolvimento motor, no controle da obesidade das crianças e adolescentes e na diminuição do sedentarismo.

Segundo o último artigo apresentado em nosso fluxograma, identificou-se que o incentivo à prática regular de atividade física é de suma importância para a promoção da saúde mental, podendo prevenir o sofrimento psíquico para a vida adulta. O estudo de Kremer (2014), chegou a conclusão que crianças e adolescentes que gastavam mais tempo usando a televisão e computador apresentam maiores chances de desenvolver sintomas depressivos.

2.5. Discussão

Através deste estudo, buscamos compreender os benefícios das atividades e exercícios físicos em crianças e adolescente, pois diante do cenário atual podemos observar uma crescente taxa de crianças e adolescentes sedentários, obesos e com baixa auto estima.

Constatou-se, portanto, que devido a inatividade física, tanto crianças quanto adolescentes estão cada vez mais propícios a desenvolverem diversas doenças, como por exemplo comorbidades e doenças mentais, um fator favorável a essa taxa negativa é a atratividade fornecida pelas tecnologias, como videogames e mídias sociais.

De maneira geral, incentivar a prática de atividades físicas, desde os primeiros anos de socialização, implica positivamente para as práticas de bons hábitos persistirem diante de todas as fases da vida. Quando incentivamos uma criança a praticar atividade física cotidianamente, é propício desenvolver uma correção postural, diminuição de estresse, desenvolvimento cognitivo, controle da obesidade, criando um laço afetivo com os esportes e auxiliando ao desenvolvimento saudável da saúde mental.

Conforme descrito anteriormente, é importante a prática regular de atividades físicas para o desenvolvimento motor de crianças de 6 a 11 anos. Por meio de exercícios e atividades físicas lúdicas que estimulem e desenvolvam a capacidade aeróbica, de resistência e fortalecimento ósseo.

Referências bibliográficas

SILVA, R. E. DA. A inatividade física na infância e adolescência: implicações de uma vida sedentária antes da fase adulta, 8 dez. 2021.

Oliveira, Heleise FR, et al. "EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTE

Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida | Vol14.1 (2022);

Dos Santos Carvalho, Anderson, et al. "Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa." *Jair* 13.1 (2021).

Albuquerque, Samyra, et al. "Efeitos da prática do exercício físico na terceira infância sobre o desenvolvimento motor." (2023).

Luciano, Alexandre de Paiva, et al. "Nível de atividade física em adolescentes saudáveis." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 22 (2016): 191-194.

Chaves, Tiago de Oliveira, Débora Helena Balassiano, and Claudio Gil Soares de Araújo. "Influência do hábito de exercício na infância e adolescência na flexibilidade de adultos sedentários." *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 22 (2016): 256-260.

De Oliveira, Ueliton Peres, et al. "O esporte e o lazer em contextos de medidas socioeducativas no Brasil: panorama e análise da produção científica." *LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer* 23.4 (2020): 249-277.

Campos, Cezenário Gonçalves, et al. "Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental." *Ciência & Saúde Coletiva* 24 (2019): 2951-2958.

Da Silva, Gabrielle Cerqueira, Rodrigo Alves dos Santos Silva, and Jorge Lopes Cavalcante Neto. "Saúde mental e níveis de atividade física em crianças: uma revisão sistemática/Mental health and levels of physical activity in children: a systematic review." *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional* 25.3 (2017): 607-615

Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição/ Deborah Riebe... et. al. revisão técnica Tania Cristina Pithon-Curi. - 10. ed. - {Reimpr.}. - Rio De Janeiro: Guanabara Koogan, 2019