

# OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS

**Maria Pamella da Silva**

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

mpamella2010@hotmail.com

**Ana Raquel Mendes dos Santos**

Professor do curso de Educação Física – FACOL

raquelmdss@gmail.com

**Resumo:** Este estudo de revisão bibliográfica objetivou analisar os benefícios da atividade física para crianças, mostrando a importância para a realização da prática. Foram selecionados estudos em português entre os anos de 2011 a 2016, utilizando a Scielo e Google acadêmico, onde foram selecionados 6 artigos. Os estudos selecionados mostraram os benefícios adquiridos para a criança tais como: crescimento e desenvolvimento saudável, melhor autoestima, ossos, músculos e articulações mais fortes, melhor postura e equilíbrio, um coração mais forte, dentre outros.

**Palavras-chave:** criança; qualidade de vida; atividade física.

**Abstract:** This bibliographic review study aimed to analyze the benefits of physical activity for children, showing the importance for the practice. We selected studies in Portuguese between the years 2011 and 2016, using Scielo and Google academic, where 6 articles were selected. The selected studies showed the benefits gained for the child such as: healthy growth and development, better self-esteem, bones, stronger muscles and joints, better posture and balance, a stronger heart, among others.

**Key-words:** child; quality of life; physical activity.

## 1 Introdução

É essencial a prática da atividade física em qualquer fase da vida humana. Ela é de fundamental importância para a qualidade de vida da população em geral, uma vez que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona, principalmente no controle de doenças crônicas. Quando se trata da atividade física para as crianças, os pais devem fornecer apoio e orientação sobre como incorporar esta prática desde cedo, mesmo sabendo os benefícios da prática de atividade física as pessoas só a procuram para melhoras e manter sua saúde quando se sentem ameaçadas (FLAUSINO et al., 2012).

Diante de alguns problemas de saúde, em uma grande maioria dos países são de uma vida regada de mal hábitos alimentares e inatividade física, que se associam a mudanças no estilo de vida, principalmente em países em desenvolvimentos, que apresentam um grande nível de adultos e crianças com obesidade ou sobrepeso, ocasionando um alto índice de

mortalidade mundial, resultando de doenças relacionadas ao peso corporal. São bem claras as consequências da inatividade física, principalmente quando se trata do público infantil. Pessoas obesas estão mais propensas a desenvolverem as chamadas doenças crônicas degenerativas, partindo para uma diabetes, doenças coronarianas, dentre outras (MATSUDO et al 2016).

Para adquirir uma vida saudável, é preciso que a população, principalmente as crianças participem de ações para a promoção de saúde, capazes de prevenirem doenças durante a vida. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), é importante o envolvimento tanto familiar quanto o individual e uma eficiente ação de políticas públicas para proteger as pessoas contra ameaças à saúde (MATSUDO et al 2016).

O trabalho em questão justifica – se em buscar respostas e conhecimento sobre como podemos incluir as crianças nos diversos tipos de atividades físicas ou esportivas. Diante do exposto, este estudo teve o objetivo de analisar os benefícios da atividade física na formação integral das crianças.

## **2 Percurso metodológico**

Trata-se de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa. Foi realizado um levantamento bibliográfico, por meio da coleta de artigos utilizando o Google Acadêmico e a Scielo, utilizando as palavras-chave: “criança”, “qualidade de vida” e “atividade física”. Foram encontrados cerca de 14 artigos, porém foram excluídos 8 por não estarem de acordo com o tema. Após a leitura dos artigos na íntegra, foram selecionados 6 artigos que trataram do assunto do ano 2011 a 2016.

### **2.1 Resultados**

Na tabela 1 a seguir, estão expostos os artigos e as respectivas informações em relação aos autores, ano de publicação, fonte revista científica, objetivo do estudo e principais resultados. Em seguida, foi realizada uma discussão das temáticas relacionadas às dimensões no estilo de vida, o comportamento relativamente mais sedentário, a rotina para medir o uso da tecnologia pelas crianças, a queda do nível da prática de atividade física, uma média de crianças com sobrepeso/obesidade e a importância da educação materna e paterna, desempenho motor e a fundamental importância da prática de atividade física para uma qualidade de vida.

**Tabela 1** – Artigos selecionados para a revisão bibliográfica

<b>AUTORES (ANO)</b>	<b>FONTE</b>	<b>OBJETIVO DO ESTUDO</b>	<b>PRINCIPAIS RESULTADOS</b>
Barbosa et al (2016)	Revista Paulista de Pediatria	Analisar a atividade física e o comportamento sedentário de pré – escolares durante a permanência na escola e fatores associados.	Na escola, independente da idade, os pré – escolares permanecem relativamente mais tempo em comportamento sedentário, seguido de atividade física leve e vigorosa. A sala de recreação interna e o parque protegem os alunos de 4 anos do comportamento sedentário elevado. Associação inversa foi encontrada entre sala de recreação interna, parque e recreio, são fatores que aumentam a chance dos escolares de 6 anos de serem ativos.
Correa et al (2016)	Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro	Identificar a percepção dos pais acerca do impacto das tecnologias no viver saudável dos filhos.	“Foi possível criar duas categorias: a primeira é a “relação tecnologia versus criança” e a segunda “vivência do processo e rotinas para mediar o uso das tecnologias”.
Flausino et al (2012)	Revista Mineira de Educação Física	Avaliar a percepção do estilo de vida de estudantes do ensino médio de escolas públicas e particulares.	A média geral das dimensões do estilo de vida relativamente baixa, o que denota uma falta de atenção ou cuidando em uma série de aspectos. Um aspecto preocupante foi a queda do nível atribuído a “atividade física” no decorrer dos anos, o que mostrou uma tendência cada vez maior ao sedentarismo.
Matsudo et al (2016)	Revista Paulista de Pediatria	Analisar as associações entre indicadores de nível socioeconômico (NSE) e atividade física e sobrepeso/obesidade em crianças.	As crianças mostraram uma média de 59,5 min/dia de AFMV, e 9.639 passos/dia. 45,4% e 33% estavam com sobrepeso/obesidade classificada pelo IMC e % GC, respectivamente mais elevados. Maior nível de renda familiar anual, e níveis relativamente mais elevados de educação materna e paterna, foram associados com menos chance de crianças atingirem as diretrizes de AFMV.
Palma, Camargo e Pontes (2012)	Revista de Educação. Física/UE M.	Avaliar e comparar o desempenho motor de pré – escolares praticantes e não praticantes de atividade física sistemática.	Evidenciaram que, embora ambos os grupos tenham exibido desempenho motor abaixo do esperado para sua idade, os praticantes em habilidades locomotoras, de controle de objetivos e no coeficiente motor amplo.
Oliveira (2011)	Educação Física em Revista	Estabelecer os principais benefícios da prática de atividade física durante o envelhecimento.	Foi percebido que a prática de atividades físicas é de fundamental importância para a qualidade de vida do idoso, e que inúmeros são os benefícios que a atividade física proporciona para esta população.

## **3 Discussão**

### **3.1 A importância da atividade física**

A atividade física apresenta grandes benefícios em relação à saúde, além de prevenir doenças crônicas degenerativas e retardar o envelhecimento. Ao mesmo tempo, o sedentarismo é um dos maiores problemas da saúde pública nas sociedades dos últimos anos, onde vem sendo causado principalmente pela inatividade física, pela tecnologia e por mal hábitos alimentares (FLAUSINO et al, 2012).

A prática de atividade física é entendida como todo e qualquer movimento exercido pelo corpo, que resulta em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Sendo assim, a atividade física seja no momento do lazer, no trabalho ou nas demais atividades diárias é uma aliada importante quando se refere a manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (FLAUSINO et al, 2012). Já a aptidão física é definida como atributo biológico que é relacionada a capacidade da realização de movimentos específicos, necessitando de planejamentos e orientações adequadas para obter resultados significativos. A aptidão física através da atividade física resulta no ganho significativo tanto na manutenção quanto na prevenção da saúde (FLAUSINO et al, 2012).

Com a prática regular de atividade física, sabemos que recebemos uma contribuição muito positiva para uma vida mais saudável, durante as fases de nossas vidas. Mesmo informados dos benefícios trazidos pela prática regular das atividades, ainda há um grande número de pessoas inativas, pois sempre aparece algum empecilho para a não realização da prática (SILVA et al, 2012). A atividade física é vista como uma peça de fundamental importância para a prevenção de doenças e um restabelecimento psicológico dentre outras funções do organismo que são ameaçados constantemente pelas modernas mudanças da sociedade (OLIVEIRA, 2011).

Cada vez mais vem aumentando a preocupação em relação aos maus hábitos alimentares e a inatividade física das crianças e adolescentes, preocupando os educadores físicos e nutricionista, pois nos últimos tempos observa-se um número expressivo de obesidade infantil no Brasil, e que continua aumentando gradativamente, trazendo grandes malefícios (MATSUDO et al., 2016).

A questão é delicada e uma das melhores alternativas é a pratica de atividade regular, além de uma alimentação adequada e equilibrada, mais a grande maioria das crianças e adolescentes estão muito dependentes das tecnologias e os fast foods, deixando

de lado os alimentos saudáveis e a prática de atividade física e até as atividades lúdicas (MATSUDO et al 2016).

Para que tudo ocorra de forma natural, na intenção de reeducar os hábitos, os pais e a escola tem que estar em sintonia para a motivação das crianças e dos adolescentes para serem mais saudáveis e ativos (PALMA; CAMARGO; PONTES, 2012). A atividade física regular desde a infância aumenta a força muscular e a resistência, ajudando a construir músculos e ossos mais saudáveis, assim como outros benefícios tais como: crescimento e desenvolvimento saudável, melhor autoestima, ossos, músculos e articulações mais fortes, melhor postura e equilíbrio, um coração mais forte, faixa de peso saudável, melhor interação social com os amigos, aprender novas habilidades enquanto se diverte melhor foco e concentração durante as aulas, redução de ansiedade e estresse, melhor coordenação motora, controle do colesterol, dentre outros (FLAUSINO et al., 2012).

É necessário que os pais forneçam apoio, orientação e motivação para inserir seus filhos nas práticas de atividades físicas. Para as crianças, as atividades devem ser em formas de brincadeiras, porque a ludicidade os atrai, perguntar se ela quer participar de uma atividade em grupo ou individual, se quer fazer parte de alguma equipe, mostrando para seus filhos a importância de participar de qualquer atividade física. Pois as crianças precisam se sentir motivadas e desfrutar de suas atividades (CORREA et al, 2016).

Hoje em dia a maioria da população está obesa ou acima do peso, principalmente as crianças, que deixam de praticar suas atividades físicas para ficarem em frente da TV ou qualquer outro aparelho tecnológico, que deixam de se alimentar com comidas saudáveis, para comer em fast food, e comidas industrializadas, tudo isso é derivado de uma falta de posicionamento dos pais, que são a base para a educação de seus filhos, que em seu tempo livre ao invés de saírem para uma prática de atividade física, em um momento de lazer, preferem colocá-los em frente de um video game, para ter um momento de sossego (MATSUDO et al., 2016).

### **3.2 Tipos de atividades físicas para crianças**

O início da infância se configura como um momento importante para as crianças. É nessa fase que começa o despertar da criação de fantasias, brincadeiras, a descoberta do corpo e suas várias possibilidades de movimento (PALMA; CAMARGO; PONTES, 2012).

As atividades físicas devem ser realizadas de maneira leve, moderada e vigorosa durante os dias da semana. Para a realização da atividade na escola, contar com grandes espaços abertos, onde podem fazer com que as crianças se sintam a vontade para de correr, pular saltar, realizando tarefas como pular corda, jogar bola, brincar com brinquedos, onde possam escolher atividades individuais ou em grupos, promovendo benefícios de curto a longo prazo (BARBOSA et al, 2016).

É nessa fase da vida a infância, em que as atividades são mais vivenciadas, como brincadeiras, são: correr (pega - pega), pular corda, fazer rolamentos, brincadeiras de equilíbrio (andando na corda bamba), entre tantas outras brincadeiras que são vivenciadas na maioria das vezes na escola no momento da recreação ou na aula de educação física (PALMA; CAMARGO; PONTES, 2012).

Essa é a melhor fase da vida, é onde a criança esta desenvolvendo seu crescimento, e vivenciando momentos prazerosos, principalmente se for compartilhado ao lado de quem amam, familiares e amigos.

## **5 Considerações finais**

Compreendendo os benefícios trazidos pela atividade física para crianças, observamos que é de fundamental importância praticá-las em casa, na escola ou em seus momentos de lazer, onde vemos que é importante o apoio dos pais e da família, para seus filhos. Além disso, verificou-se que atividade física trás inúmeros benefícios a saúde e ao crescimento da criança durante toda jornada da vida, se praticada regularmente.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, S. C. et al. Ambiente escolar, comportamento sedentário e atividade física em pré-escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 301-308, 2016.

CORREA, A. M. G et al. Impacto das tecnologias: o olhar dos pais acerca do viver saudável da criança. **Revista de Enfermagem do Centro Oeste Mineiro**, v. 1, n. 6, p. 1915-1929, jan./abr., 2016.

FLAUSINO, N. H. et al CORREA, A. M. G et al. Estilo de vida de adolescentes de uma escola pública e de uma particular. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, Edição Especial, n. 1, p 491-500, 2012.

MATSUDO, V. K. R. et al. Indicadores de nível socioeconômico, atividade física e sobrepeso/obesidade em crianças brasileiras. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 34, n. 2, n. 162-170, 2016.

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

OLIVEIRA, F. A. Os benefícios da atividade física no envelhecimento - uma revisão literária. **Educação Física em Revista**, v.5, n.1, jan./fev./mar./abr., 2011.