



BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DAS CRIANÇAS

Loyse Eduarda Huk¹
Giulia Conon Antônio²
Liriane Correia³
Camila Sviech dos Santos⁴
Paulo Zaratini⁵

O sedentarismo infantil é uma preocupação crescente na sociedade contemporânea, exacerbado pelo avanço tecnológico e pela redução de espaços adequados para a prática de atividades ao ar livre. O artigo "Exercício Físico e Seus Benefícios para a Saúde das Crianças" discute os impactos positivos da atividade física na saúde das crianças e alerta para o aumento de doenças que, historicamente, eram mais comuns em adultos, como obesidade, diabetes e hipertensão. A prática regular de exercícios físicos traz benefícios significativos para a saúde física, cognitiva e emocional das crianças. O artigo enfatiza que atividades físicas podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades motoras, melhorar a autoestima e fomentar a socialização. Embora as escolas desempenhem um papel fundamental na promoção de exercícios, muitas vezes não oferecem atividades suficientes, o que pode levar as crianças a buscarem alternativas fora do ambiente escolar. Alternativas viáveis incluem academias, esportes em equipe e treinamentos funcionais, que, quando supervisionados por profissionais qualificados, garantem a segurança e a adequação das atividades. Essa orientação profissional é crucial para que as crianças realizem exercícios apropriados para sua faixa etária, evitando lesões e promovendo um ambiente seguro para o desenvolvimento físico. Além disso, o envolvimento dos pais é determinante para incentivar a prática de exercícios. A presença de modelos ativos na vida das crianças aumenta a probabilidade de que elas adotem um estilo de vida

¹ loyseeduardahuk@gmail.com Educação Física lessa

² giconor2005@gmail.com Educação Física lessa

³ lirianecorreia5@gmail.com Educação Física lessa

⁴ camilasan.camila@gmail.com Educação Física lessa

⁵ paulo.zaratini@gmail.com

mais saudável. Pais que se exercitam e participam de atividades físicas com seus filhos não apenas promovem hábitos saudáveis, mas também fortalecem os laços familiares. O artigo aborda uma revisão narrativa de diversos estudos sobre o impacto do exercício físico na saúde infantil. As fontes analisadas incluem pesquisas sobre o sedentarismo, seus efeitos e intervenções bem-sucedidas para promover a atividade física entre crianças. A abordagem integrativa busca fornecer uma visão abrangente sobre a necessidade de um estilo de vida ativo desde a infância. O combate ao sedentarismo infantil é essencial para garantir que as crianças cresçam de forma saudável, prevenindo problemas de saúde na vida adulta. As atividades físicas regulares não apenas melhoram a saúde física, mas também favorecem o desenvolvimento emocional e social das crianças. Portanto, é fundamental que escolas, pais e profissionais da saúde se unam para promover um ambiente que estimule a prática de exercícios. A conscientização sobre a importância do exercício físico desde cedo pode ser a chave para uma vida mais saudável e ativa.

Resumo: Palavras-chave: Sedentarismo infantil, atividade física, desenvolvimento saudável, doenças crônicas, envolvimento dos pais

Referência: ABDALLA, P. "Exercício Físico e Seus Benefícios para a Saúde das Crianças: Uma Revisão Narrativa." Disponível em: [ResearchGate](#). Acesso em: 19 set. 2024.