

## Saúde e Bem-estar na infância, benefícios da prática de exercícios físicos

SILVA, Anny Leticia Pães Landim Ribeiro da<sup>1</sup>; SANTOS, Antonia Maria Graziela Sousa<sup>2</sup>; JUNIOR, Antonio Carlos Lima<sup>3</sup>; BEZERRA, Allyne Victoria Rodrigues<sup>4</sup>; ABREU, Jackson Wesley Silva de<sup>5</sup>; GOMES, Giovanna Carvalho<sup>6</sup>; FERREIRA, Gabriel Félix Pontes<sup>7</sup>; FONSECA, Enzo Rodrigues Trajano da<sup>8</sup>; CRUZ, Marilliah Alencar Rodrigues da<sup>9</sup>; SOARES, Pedro Henryque Ribeiro<sup>10</sup>

E-mail do discente apresentador: [juniorprobo14@gmail.com](mailto:juniorprobo14@gmail.com)

**Introdução:** O projeto "A importância da prática de exercícios físicos na redução de telas" tem como alicerce o ODS 3, que trata da saúde e bem estar, para todos, em todas as idades. Realizado por alunos de Direito, Enfermagem, Fisioterapia e Fonoaudiologia da UNINOVAFAPI, o projeto envolve a realização de uma dinâmica interativa para crianças da rede municipal de Teresina. Com a finalidade, de incluir as crianças em uma rotina com hábitos saudáveis, melhorando o seu bem estar físico e mental, por meio da prática de esportes. Visando também, a redução de telas no seu continuando e consequentemente os fazendo aprender sobre a importância do equilíbrio entre o mundo virtual e o mundo real, fazendo com que se tornem futuramente adultos saudáveis. **Objetivos:** O projeto tem como objetivos a promoção da conscientização dos alunos sobre a importância os benefícios de ter uma rotina saudável, ensiná-los sobre como usar aparelhos eletrônicos de forma educativa e oferecê-los opções de atividades no qual possam ser afastadas a sua rotina. **Método:** A intervenção do projeto "A importância da prática de exercícios físicos na redução de telas" consistiu na realização de uma palestra interativa sobre a importância de uma vida saudável, equilíbrio entre telas e exercício físico e como usar telas a favor da aprendizagem, os alunos presentes foram do 3º ano do ensino fundamental da Escola Municipal Padre Ângelo Imperiali. A ação aconteceu no dia 17/10/2024. **Resultados:** A ação foi bem-sucedido, atingindo o objetivo do grupo que seria conscientizar as crianças sobre os benefícios da prática de atividades físicas para o desenvolvimento saudável sejam eles físico, mental e social. Promovendo também, a realização de atividades interativas, para que as crianças pudessem desenvolver suas habilidades sociais, motoras e cognitivas, de forma educativa e que as despertassem a brincar. **Considerações finais:** O projeto ressalta a importância dos pais na vida ativa da criança, como educá-los para uma vida saudável e prevenindo futuras doenças causadas pelo sedentarismo, devido ao uso excessivo das telas. Com o projeto, espera-se que as crianças atendidas continuem colocando em prática hábitos saudáveis. Dessa forma, o projeto Saúde e Bem-estar contribuiu não só para o desenvolvimento acadêmico dos envolvidos, mas também para a formação de uma sociedade saudável e mais ativa fisicamente, estável mentalmente e proativa socialmente. **Palavras-chave:** Telas, Saúde, Crianças, Atividade Física, Desenvolvimento.

## Referências

Sustainable Development Goal 3: Saúde e Bem-Estar | As Nações Unidas no Brasil  
<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3>

