

A Importância da Atividade Física na Infância.

Isadora Liandra Viturino da Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, BR Kettelym Gabrielle da Silva, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, BR Leticia Lemanski Maioli, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, BR Lorrana Nely de Almeida, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, BR Rebeca Botko de Almeida, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, BR Prof. Me. Camila Pawelski, Saúde 1, Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, BR

Camila.pawelsk@grupointegrado.br

RESUMO

O projeto de extensão teve como objetivo destacar a importância da atividade física na infância, uma fase crucial para o desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social das crianças. Ao longo da vida, o movimento corporal desempenha um papel fundamental na aprendizagem e no desenvolvimento das habilidades sociais. Com isso em mente, o projeto buscou mostrar, de forma prática e divertida, como o exercício físico pode contribuir para o crescimento saudável e para a formação de hábitos ativos desde cedo. A atividade foi desenvolvida na disciplina de Epidemiologia e Saúde Pública, na Escola Municipal Maria do Carmo Pereira, em Campo Mourão, com crianças de 5 a 7 anos. O grupo organizou um circuito de brincadeiras que incluía amarelinha, pular corda, percursos com cones e atividades de equilíbrio com fitas. Essas dinâmicas foram pensadas para estimular a coordenação motora, o equilíbrio, a atenção e a socialização das crianças, tornando o aprendizado mais leve e prazeroso. Durante a execução do projeto, foi possível observar um grande envolvimento dos alunos, que se mostraram entusiasmados e motivados. Mesmo as crianças mais tímidas acabaram se integrando ao grupo, demonstrando alegria e interesse em participar. Notou-se uma melhora significativa na coordenação motora, no equilíbrio e na interação social, mostrando o quanto o movimento pode favorecer o desenvolvimento integral. De acordo com Silva et al. (2021), incentivar a prática de atividade física desde a infância é essencial para o crescimento saudável, pois contribui para o desenvolvimento físico e mental e reduz o comportamento sedentário. Isso reforça a relevância de iniciativas como esta no ambiente escolar. Além dos benefícios observados nas crianças, o projeto foi uma oportunidade valiosa para os acadêmicos de fisioterapia, que puderam vivenciar na prática o papel do fisioterapeuta na promoção da saúde e na prevenção de doenças desde a infância. Assim, o projeto se mostrou importante tanto para a formação profissional quanto para o estímulo de hábitos saudáveis nas crianças.

PALAVRAS-CHAVES: Crianças; Desvios De Desenvolvimento infantil; Promoção em saúde.

ABSTRACT

The extension project aimed to highlight the importance of physical activity in childhood, a crucial stage for children's motor, cognitive, emotional, and social development. Throughout life, physical movement plays a fundamental role in

learning and developing social skills. With this in mind, the project sought to show, in a practical and fun way, how physical exercise can contribute to healthy growth and the formation of active habits from an early age. The activity was developed in the Epidemiology and Public Health class at the Maria do Carmo Pereira Municipal School in Campo Mourão with children aged 5 to 7. The group organized a circuit of games that included hopscotch, jump rope, cone courses, and balance activities with ribbons. These activities were designed to stimulate motor coordination, balance, attention, and socialization in children, making learning easier and more enjoyable. During the project, it was possible to observe a high level of involvement among the students, who were enthusiastic and motivated. Even the shyest children ended up integrating into the group, showing joy and interest in participating. A significant improvement in motor coordination, balance, and social interaction was noted, showing how much movement can promote integral development. According to Silva et al. (2021), encouraging physical activity from childhood is essential for healthy growth, as it contributes to physical and mental development and reduces sedentary behavior. This reinforces the relevance of initiatives such as this in the school environment. In addition to the benefits observed in children, the project was a valuable opportunity for physical therapy students, who were able to experience in practice the role of physical therapists in promoting health and preventing disease from childhood. Thus, the project proved to be important both for professional training and for encouraging healthy habits in children.

KEYWORDS: Child; Developmental Disabilities; School Health Services.

1. INTRODUÇÃO

Este estudo tem como meta principal evidenciar que a infância representa um período crucial para o desenvolvimento humano, abrangendo aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais. Durante essa fase, o movimento do corpo desempenha um papel fundamental, pois possibilita que a criança aperfeiçoe suas habilidades essenciais e conheça o mundo ao seu redor. Pesquisas indicam que o crescimento motor e cognitivo ocorre de maneira interligada nos anos iniciais da educação, sendo que a prática de exercícios é um elemento que intensifica essas conquistas (QUEIROZ, 2020). Ademais, crianças que se mantêm ativas fisicamente tendem a adotar hábitos saudáveis por toda a vida, reduzindo riscos futuros à saúde, como inatividade, sobrepeso, pressão alta e outras enfermidades crônicas relacionadas à falta de hábitos saudáveis (SILVA, 2022).

A inserção da atividade física na educação infantil é um componente crucial para promover um desenvolvimento harmonioso nas crianças. Além de impulsionar as habilidades motoras, a realização de atividades favorece a assimilação de noções espaciais e corporais, o que contribui para o aprendizado e formação integral do indivíduo. A participação nessas experiências também fomenta valores sociais, como a cooperação, a obediência a regras e a convivência saudável com os colegas (Silva, Barros & Bringel, 2024). Crianças que recebem estímulos motores adequados tendem a apresentar resultados positivos em funções cognitivas e comportamentais, refletindo em um desempenho superior nas

atividades de sala de aula. Dessa forma, as atividades físicas promovidas nas escolas são fundamentais para o aprimoramento motor e o desenvolvimento cognitivo durante a infância (Merege-Filho et al., 2023).

Estudos recentes sublinham a importância da prática de atividades físicas na infância para um desenvolvimento saudável e adequado das crianças. Os dados mostram que crianças com habilidades motoras superiores e boa aptidão física demonstram maior propensão ao movimento e melhora em suas competências corporais (Silva & Ré, 2020). Além disso, esportes e jogos que envolvem raciocínio e coordenação estimulam funções cognitivas, como foco, memória e gestão das emoções (Florêncio Júnior et al., 2023; Nascimento et al., 2023). Também se nota que um estilo de vida ativo desde a infância pode evitar a inatividade e facilitar um desenvolvimento motor mais equilibrado (Farias et al., 2022). Portanto, incentivar a atividade física na infância é um investimento na saúde, no bem-estar e na formação de hábitos que acompanharão a criança ao longo de sua vida.

Neste contexto, é fundamental promover a prática de atividades físicas desde os primeiros anos escolares, criando oportunidades para que as crianças desenvolvam suas capacidades motoras e cognitivas. Com isso em mente, este relato descreve uma ação realizada por alunos do curso de Fisioterapia na Escola Municipal Maria do Carmo Pereira, localizada em Campo Mourão, envolvendo crianças com idades entre 5 e 7 anos. O objetivo da atividade foi proporcionar experiências corporais por meio de dinâmicas, enfatizando os benefícios da prática regular de exercícios físicos para o desenvolvimento integral infantil. Assim, o estudo procura evidenciar como a atividade física pode desempenhar um papel significativo no crescimento saudável e na formação de hábitos positivos desde a infância.

2. METODOLOGIA

Esse trabalho trata-se de um relato de experiência. O relato aconteceu na disciplina de Epidemiologia e Saúde Pública, dirigida pela professora Camila Pawelski na Instituição Centro universitário Campus através de um projeto de extensão, executado na Escola Municipal Maria do Carmo Pereira em Campo Mourão na data de 09 de setembro de 2025, onde a abordagem foi a população alvo crianças de 5 a 7 anos de idade.

A primeira etapa foi a definição do tema, onde foi realizado um trabalho escrito para ser aprovado pela professora a respeito da temática a importância da atividade física na infância através de pesquisa e leituras de artigos e revistas.

A aplicação do projeto foi através da explicação da importância do tema e logo após antes do percurso foi realizado alongamentos para a preparação do corpo, ajudando na circulação sanguínea, evitando possíveis lesões e aumentando a

SIMPAR

Simpósio de Pesquisa, Extensão e Inovação do Paraná

Realização



Centro Universitário Integrado



Núcleo de Empreendedorismo, Pesquisa e Extensão Integrado

Apoio



FUNDAÇÃO ARAUCÁRIA
Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Paraná

energia e concentração, para as dinâmicas realizadas com as crianças na quadra da escola onde foram usados os materiais: Fita, Giz, Barbante, Garrafa pet, cones, bola e corda, e música para realizar um percurso de obstáculos onde as crianças tinham que realizar conforme foi demonstrado, o percurso de iniciava com duas garrafas pets paralelas com barbantes amarradas e sua tampa e no chão figuras apontando como seria a posição dos pés onde tiveram que pular por cima estimulando o fortalecimento do equilíbrio e a coordenação motora. No segundo percurso o objetivo era guiar uma bola entre cones arrumados em linha reta realizando movimento de zigue-zague, ajuda no controle da força, noção de espaço e agilidade. A terceira atividade era a brincadeira amarelinha, que ajuda no fortalecimento da musculatura dos membros inferiores e melhora a memória. No quarto momento a atividade era pular corda, que ajuda na resistência cardiovascular. A avaliação das crianças foi feita uma observação da realização dos exercícios e a compreensão de forma correta e feito um questionário aberto em sala de aula de perguntas e respostas.

Todas as atividades foram pensadas de forma divertida que incentiva e motiva a continuação da prática de exercícios físicos.

Esse trabalho teve uma busca científica para ser observado os resultados encontrados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a realização do nosso projeto na Escola Municipal Maria do Carmo Pereira em Campo Mourão, em crianças de 5 a 7 anos, observamos que as crianças tiveram um bom entendimento da dinâmica, compreenderam a importância de realizar atividade física e assim toda a turma foi participativa. Organizamos atividades práticas para desenvolver curiosidade nos exercícios, analisar a coordenação motora, como os alunos demonstravam interesse pelas atividades disponibilizadas e a interação social entre a turma. Analisando do começo ao fim do projeto, notamos que algumas crianças se sentiram tímidas no início, outras manifestaram entusiasmo e iniciativa, e em casos isolados a dificuldade na coordenação motora. A colaboração e a atenção em aprender foi uma característica cativante de observar.

A atividade física constante e apropriada proporciona o desenvolvimento saudável da estrutura óssea. Também exerce uma função essencial, estudos mostram a importância de realizar atividade física e benefícios na infância, reduzindo sintomas de ansiedade, depressão e a proteção de doenças neurodegenerativas. Outra vantagem, é o incentivo a prática de esportes, contribuindo para a socialização, ensina a ganhar ou perder, perseverança e superação de obstáculos.

A infância é uma fase essencial para a construção de valores e hábitos saudáveis, observa-se que o sedentarismo tem aumentado graças ao excesso de tempo em frente a telas e jogos eletrônicos. O hábito de praticar atividades físicas

regularmente promove benefícios fisiológicos e psicológicos, reduz estresse e o estímulo das funções cognitivas (Carvalho et al, 2020). É notável as diferenças significativas que cada criança tenha em seu desenvolvimento motor. Foi observado que crianças com um apoio maior, costuma serem mais prestativos e mais bem avaliados. Destacam que a falta de atividade física nas escolas e uma falta de diálogo sobre o assunto gera o comprometimento das crianças no desenvolvimento. Gerando maiores problemas como a obesidade infantil e também o sedentarismo. (Silva e Lopes et al, 2021)

Estudos mostram que o aumento da carga horária de educação física escolar é uma estratégia eficaz para incentivar os alunos a prática, e a inclusão na rotina dedicada a atividades beneficiam aspectos no desenvolvimento escolar, cognitivo e social. Portanto, inserir momentos de prática no ambiente escolar contribui beneficentemente para a saúde e o aprendizado dos estudantes.(WHO et al, 2020.) A falta de realizar atividade física pode acarretar hipertensão arterial, ainda mais estudada em adultos e idosos, pode ter origem na infância e persistir ao longo da vida. Dessa forma, é fundamental que crianças sejam acompanhados no ambiente escolar e incentivados a seguir hábitos saudáveis desde o princípio, visando prevenir o surgimento precoce de doenças que podem impactar na vida adulta. (SBC et al, 2020)

4. Conclusão

A realização deste projeto permitiu observar, na prática, a importância da atividade física durante a infância. As atividades mostraram que o movimento vai muito além do ato de brincar, pois contribui diretamente para o aprendizado e o desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças. Ficou evidente que, quando as práticas são realizadas de forma lúdica e divertida, as crianças se sentem mais motivadas e aprendem com mais facilidade.

Durante as dinâmicas, as crianças participaram com entusiasmo e curiosidade. Algumas demonstraram certa timidez no início, mas, aos poucos, se envolveram nas atividades e mostraram melhora na coordenação, no equilíbrio e na interação com os colegas. Esses momentos reforçaram o quanto a prática regular de atividades físicas desde cedo traz benefícios não apenas para a saúde, mas também para a convivência e o desenvolvimento integral.

Para acadêmicos de fisioterapia, a experiência foi bastante enriquecedora, pois possibilitou aplicar na prática o que é aprendido em sala de aula e compreender o impacto que ações simples podem causar na comunidade. O projeto também evidenciou a importância da atuação do fisioterapeuta na promoção da saúde infantil. Assim, conclui-se que iniciativas como esta são fundamentais tanto para a formação profissional quanto para o incentivo de hábitos saudáveis nas crianças.

5. Referência

QUEIROZ, M. S. Desenvolvimento motor e cognitivo na educação infantil: o papel da atividade física. Revista Educação e Movimento, v. 25, n. 4, p. 67–74, 2020.

SILVA, E. R. Atividade física e saúde infantil: hábitos saudáveis e prevenção de doenças crônicas. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, v. 35, n. 1, p. 98–105, 2022.

SILVA, L. C.; BARROS, T. R.; BRINGEL, R. L. A importância da atividade física na educação infantil: contribuições para o desenvolvimento integral. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, v. 8, n. 3, p. 155–164, 2024.

MEREGE-FILHO, C. A. A. et al. Práticas corporais e desenvolvimento motor na infância: contribuições da educação física escolar. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 45, n. 3, p. 80–89, 2023.

SILVA, M. R.; RÉ, A. H. N. Aptidão física, competência motora e atividade física em crianças: uma revisão. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 22, n. 5, p. 523–532, 2020.

FLORENCIO JÚNIOR, J. A. et al. A influência das atividades físicas e recreativas no desenvolvimento cognitivo e emocional de crianças. *Revista Interdisciplinar em Saúde e Educação*, v. 7, n. 1, p. 112–120, 2023.

NASCIMENTO, A. C.; SOUZA, L. P.; OLIVEIRA, F. R. Benefícios da prática esportiva na infância para o desenvolvimento cognitivo e social. *Revista de Educação, Saúde e Esporte*, v. 13, n. 2, p. 145–156, 2023.

FARIAS, J. L. et al. A importância da prática de atividade física na infância para o desenvolvimento motor e a prevenção do sedentarismo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 36, n. 2, p. 45–53, 2022.

SILVA, Y. G. Benefícios da Educação Física na Educação Infantil. 2022. 44 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Formação de Professores e Humanidades, Goiânia, 2022.

CARNEIRO, G. de S. et al. A influência de exercícios na infância e ganhos na saúde para o futuro. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 3, e31211326504, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26504>.

BULL, F. C. et al. Diretrizes da OMS de 2020 sobre atividade física e comportamento sedentário. *British Journal of Sports Medicine*, v. 54, n. 24, p. 1451-1462, 2020. DOI: 10.1136/bjsports-2020-102955.

SILVA, L. R. et al. Atividade física para crianças até 5 anos: guia de atividade física para a população brasileira. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 26, e0213, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. *Hipertensão arterial em crianças e adolescentes: prevenção e cuidados*. São Paulo: SBC, 2020.

add essa ref: (WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020.)