

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Marcio de Abreu Amorim¹

Kleber Mirallia de Oliveira²

Resumo

A infância e a adolescência são períodos cruciais para o desenvolvimento físico, mental e social dos indivíduos. Durante essas fases, a atividade física desempenha um papel vital, contribuindo significativamente para o crescimento saudável e o bem-estar geral. O objetivo do trabalho foi descrever em crianças e adolescentes estudantes do ensino fundamental e ensino médio a importância da atividade física. O presente estudo foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica, onde buscamos na plataforma Google Acadêmico evidências nas bases de dados sobre benefícios do exercício físico orientado para crianças e adolescentes. A criança ou o adolescente (aluno) motiva-se quando a informação transmitida, pelo professor de Educação Física, tem algum significado para ele, ou seja, o conteúdo satisfaz algumas de suas necessidades e atrai sua atenção em assuntos de seu interesse e atuais e está em concordância com o objetivo que se pretende alcançar no futuro. Notamos benefícios nas áreas psicomotoras, sócio afetivas e cognitivas, por meio de alterações de comportamento e produção de hormônios que permitem o aprimoramento do indivíduo tornando-o mais preparado para sua vida cidadã e como membro capaz da sociedade. Concluímos que diversos benefícios podem ser conseguidos com a prática da Educação Física orientada para o aprimoramento da pessoa, em especial benefícios psicomotores e neuromotores que vão dar mais garantias de uma formação para o futuro.

Palavras-chave: Educação Física, crianças e adolescentes, benefícios, cidadania.

1. Discente do curso de Educação Física do Centro universitário Universo Goiânia.

2. Docente do curso de Educação Física do Centro universitário Universo Goiânia.

O objetivo do trabalho foi averiguar a percepção e chamar a atenção de alunos, crianças e adolescentes estudantes do ensino fundamental e ensino médio sobre a importância da atividade física. Ao ampliar a pesquisa, podemos concluir que as crianças e os adolescentes, abrangem a educação física sendo importante para um desenvolvimento da qualidade da atividade física. O presente estudo aborda uma pesquisa de caráter descritiva. A criança ou o adolescente (aluno) motiva-se quando a informação transmitida, pelo professor de Educação Física, tem algum significado para ele, ou seja, o conteúdo satisfaz algumas de suas necessidades e atrai sua atenção em assuntos de seu interesse e atuais e esta em concordância com o objetivo que se pretende alcançar no futuro.

Objetivo

Motivar as crianças e os adolescentes praticar atividades físicas, mostrar a importância e como favorece na construção da autoestima, da autoconfiança e do autoconhecimento. Melhora o relacionamento e o respeito com o próprio corpo. Contribui com a interação social e com a relação entre colegas. Desenvolve caráter e o espírito esportivo.

Metodologia

Programas escolares que incluem atividades físicas têm impacto positivo no comportamento e desempenho cognitivo, indicando que a educação física de qualidade pode

ser uma ferramenta importante para melhorar a aprendizagem e o desenvolvimento emocional dos estudantes.

Para maximizar os benefícios afetivos e cognitivos da atividade física, é crucial que famílias, escolas e comunidades adotem medidas que incentivem a prática de exercícios regulares.

Entre as recomendações estão:

- **Educação Física Regular e Diversificada:** Oferece atividades físicas variadas nas escolas, que atendem a diferentes interesses e habilidades dos alunos, para mantê-los engajados.
- **Programas Extracurriculares:** Incentivar a participação em esportes e atividades extracurriculares que estimulam a cooperação e o desenvolvimento de habilidades sociais.
- **Apoio Psicológico:** Integrar a prática de exercícios físicos com apoio psicológico para crianças e adolescentes que apresentam dificuldades emocionais, mostrando como a atividade física pode ser uma ferramenta valiosa no cuidado com a saúde mental.

A promoção de atividades físicas, alinhada ao estímulo de habilidades sociais e cognitivas, pode oferecer às crianças e adolescentes as bases permitidas para um desenvolvimento saudável e equilibradas, tanto em termos emocionais quanto intelectuais.

Qual a importância da Educação Física na escola?

A Educação Física tem por objetivo promover um estilo de vida ativo e saudável para as crianças e os adolescentes, com base na prática de exercícios físicos e atividades desportivas na escola e fora dela.

Ela realiza seu propósito transmitindo aos alunos conhecimentos da cultura corporal de movimento, que envolve a motricidade humana e a expressão corporal, associadas aos aspectos sociais, históricos e culturais da sociedade.

Disseminar esses conhecimentos permite às crianças e aos jovens que compreendam a importância das atividades físicas, de modo a produzir, reproduzir, transformar e qualificar essas práticas essenciais para a qualidade de vida humana.

As atividades físicas são **essenciais para a saúde física e mental**, direito fundamental de todo ser humano. Promover essas práticas também é um dever da sociedade e, sobretudo, da escola.

Nesse sentido, a Educação Física na escola pretende promover a saúde por meio de atividades físicas, tendo caráter preventivo de diversas doenças provocadas pelo sedentarismo.

Os exercícios físicos também contribuem com a saúde do cérebro, pois estimulam funções cognitivas, como a atenção, a memória e o raciocínio lógico, o que melhora o desempenho escolar.

Outros benefícios que as atividades físicas proporcionam são:

- alívio do estresse;
- socialização;
- conhecimento do próprio corpo;
- melhora da autoestima;
- desenvolvimento motor;
- cooperação e empatia.

O estilo de vida das crianças e dos jovens, atualmente adeptos da tecnologia, diminuiu o contato com estímulos físicos, sendo a escola um ambiente propício para proporcionar essas atividades.

A Educação Física faz parte do desenvolvimento global dos alunos, que integra todas as dimensões do ser humano: intelectual, física, mental, social e cultural. Desse modo, além dos aspectos acadêmicos, é preciso expandir na escola a capacidade de o aluno de lidar com o próprio corpo e a promoção do bem-estar.

Essa área do conhecimento não se restringe à racionalidade científica que costuma nortear as práticas pedagógicas das demais áreas; ela vai além e proporciona experiências mais amplas que envolvem cultura, lazer e saúde.

As práticas corporais possuem três elementos fundamentais:

Movimento corporal: como elemento essencial.

Organização interna: com uma lógica específica, de graus variados.

Produto cultural: associado ao lazer, ao entretenimento, ao cuidado e à saúde do corpo.

Como podemos ver, a Educação Física é muito mais do que um momento recreativo de prática de esportes e exercícios físicos!

A Educação Física faz parte do desenvolvimento global dos alunos, que integra todas as dimensões do ser humano: intelectual, física, mental, social e cultural. Desse modo, além dos

aspectos acadêmicos, é preciso expandir na escola a capacidade de o aluno de lidar com o próprio corpo e a promoção do bem-estar.

INTRODUÇÃO

A Importância da Atividade Física para Crianças e Adolescentes

A infância e a adolescência são períodos cruciais para o desenvolvimento físico, mental e social dos indivíduos. Durante essas fases, a atividade física desempenha um papel vital, contribuindo significativamente para o crescimento saudável e o bem-estar geral. Com o aumento das tecnologias digitais e os padrões de vida, o sedentarismo entre crianças e adolescentes tem se tornado uma preocupação crescente. A prática regular de exercícios físicos se torna essencial para garantir a saúde e o bem-estar dessa faixa etária.

A prática regular de exercícios físicos oferece uma série de benefícios, incluindo o fortalecimento do sistema cardiovascular, a melhoria da força muscular e o aumento da flexibilidade, fortalece o corpo. Além dos benefícios físicos, a atividade física também desempenha um papel importante na saúde mental, promove benefícios emocionais e cognitivos, ajudando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar a autoestima e a confiança dos jovens.

Além disso, a atividade física favorece o desenvolvimento de habilidades sociais, como o trabalho em equipe e a comunicação, fatores importantes para a formação de relações saudáveis, ao envolver crianças e adolescentes em esportes e atividades em grupo. Assim, a promoção de um estilo de vida ativo não contribui apenas para a saúde física, mas também para a formação de indivíduos mais completos e resilientes.

Diante do aumento alarmante do sedentarismo e das taxas de obesidade infantil, é urgente a necessidade de conscientização sobre a importância da atividade física. Organizações de saúde recomendam que crianças e adolescentes realizem pelo menos 60 minutos de atividade física diariamente, mas muitos não atingem esse patamar devido à falta de tempo, espaço e incentivo.

Assim, esta discussão visa destacar a relevância da atividade física para o desenvolvimento físico, afetivo e cognitivo de crianças e adolescentes, ressaltando a importância de promover hábitos saudáveis desde a infância e a adolescência. É crucial que

pais, educadores e comunidades se mobilizem para criar ambientes que estimulem a prática de exercícios e proporcionem oportunidades para que os jovens se tornem mais ativos, garantindo um futuro mais saudável e equilibrado.

Neste contexto, o presente trabalho tem como objetivo explorar a importância da atividade física para crianças e adolescentes, destacando seus impactos positivos em diferentes dimensões do desenvolvimento e propondo estratégias para cultivar hábitos saudáveis desde a infância. A consciência sobre esses aspectos é essencial para que pais, educadores e formuladores de políticas públicas possam atuar de forma eficaz na promoção de uma vida ativa e saudável entre os jovens.

Desenvolvimento:

A atividade física é essencial, desempenha um papel crucial no desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes, influenciando positivamente os aspectos físicos, psicológicos e sociais. Ela contribui para o crescimento ósseo e muscular, melhora a capacidade cardiorrespiratória, e auxilia na manutenção de um peso saudável e o controle do colesterol, prevenindo a obesidade e doenças associadas, favorece o desenvolvimento de habilidades motoras. No campo psicológico, a prática regular de exercícios físicos está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, além de promover o bem-estar emocional e a autoestima. Socialmente, atividades em grupo, como esportes coletivos, favorecem o desenvolvimento de habilidades interpessoais e de trabalho em equipe.

Crianças e adolescentes que se exercitam com frequência também tendem a ter melhor desempenho acadêmico, pois a atividade física melhora a função cognitiva e a capacidade de concentração.

Com o tempo crescente gasto em frente às telas e a redução de espaços abertos nas cidades, há uma necessidade urgente de incentivar crianças e adolescentes a serem mais ativos. Organizações de saúde recomendam pelo menos 60 minutos de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa para essa faixa etária entre 06 a 17 anos, garantindo um crescimento saudável.

Portanto, é fundamental que pais, educadores e políticas públicas incentivem a prática regular de atividade física para garantir um desenvolvimento integral e saudável.

Palavras-chave: **atividade física, desenvolvimento, crianças, adolescentes, saúde mental, socialização, prevenção de doenças.**

A Educação Física entre crianças e adolescentes

Cada vez mais a preocupação com os hábitos alimentares e físicos das crianças e adolescentes vem ocupando educadores físicos e nutricionistas. No Brasil, a obesidade chega a 9,38%, entre crianças de 5 a 10 anos, e vem aumentando gradativamente.

O assunto é delicado, e umas das melhores alternativas é a prática diária de exercício físico, além de alimentação adequada, deixando de lado videogames e fast food. Para que isso ocorra de forma natural, no intuito de reeducar os hábitos, pais e escola têm que estar em sintonia para motivar os jovens a serem mais ativos e saudáveis.

Uma vez que crianças e adolescentes passam a maior parte do tempo estudando, as escolas devem promover atividades físicas todos os dias de aula, estimulando e conhecendo os limites dos estudantes.

Os exercícios poderão ser feitos:

Nas aulas de Educação Física: Que criança não gosta de jogar futebol, vôlei, handebol, basquete ou queimada, entre outras atividades? Através das aulas de Educação física, as crianças deverão ser analisadas e incentivadas de maneira lúdica e criativa.

Passeios e caminhadas: Os passeios a museus, zoológicos, cidades históricas e todas aquelas maravilhosas excursões que fazemos quando estamos na escola poderão ser um incentivo cultural, em que o jovem aprende se exercitando.

O papel dos educadores físicos no desenvolvimento das crianças

Em ambiente escolar ou em clubes que oferecem atividades para crianças e adolescentes, o papel do educador físico é proporcionar uma aprendizagem lúdica, que envolva crianças e adolescentes, para, assim, criar engajamento.

Hoje em dia, a competição da atenção das crianças é muito desafiadora para professores e professoras, isso porque os grandes inimigos são as telas e as tecnologias

digitais. Porém, os educadores físicos têm a seu favor atividades dinâmicas e interativas que envolvem muito facilmente.

É assim que se consegue manter a atenção das crianças, promovendo momentos descontraídos, com afeto e diversão, os quais, ao mesmo tempo, fazem com que as crianças desenvolvam seus sistemas psicomotores.

Benefícios da atividade física regular para crianças e adolescentes

- Ajuda a desenvolver a consciência corporal e o sistema psicomotor das crianças.
- Ajuda a construir e manter ossos e músculos saudáveis.
- Ajuda a reduzir o risco de desenvolver obesidade e doenças crônicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer de cólon.
- Reduz os sentimentos de depressão e ansiedade e promove o bem-estar psicológico.
- Pode ajudar a melhorar o desempenho acadêmico dos alunos.

Por essas razões, os profissionais de Educação Física são essenciais no processo de desenvolvimento infantil.

Contudo, quanto mais especializados esses profissionais forem, melhor conseguirão lidar com as adversidades e os desafios do dia a dia.

A prática regular de atividade física em crianças e adolescentes resulta em uma série de benefícios físicos. Esses incluem:

1. Desenvolvimento Físico

- **Fortalecimento Muscular e Ósseo:** A atividade física regular ajuda a construir músculos fortes e aumentar a densidade óssea, sendo essencial para o crescimento saudável. Exercícios de resistência, como correr e saltar estimula a mineralização óssea, o que é vital durante a fase de crescimento.
- **Saúde Cardiovascular:** Exercícios aeróbicos, como correr, nadar, futebol e andar de bicicleta, melhora a saúde do coração e dos pulmões, aumentando a capacidade cardiorrespiratória. Estudos mostram que crianças e jovens fisicamente ativos têm menores riscos de desenvolver hipertensão e doenças cardíacas na vida adulta.

2. Controle de Peso

- A atividade física ajuda a equilibrar o gasto energético prevenindo o acúmulo excessivo de gordura corporal, sendo assim ajuda a regular o a manutenção de um

peso saudável. Isso é particularmente importante em uma época de aumento da obesidade infantil, associada ao sedentarismo e ao consumo excessivo de calorias e suas consequências em longo prazo, como diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.

3. Saúde Mental e Emocional

- **Redução do Estresse e da Ansiedade:** A prática regular de exercícios libera endorfinas, que promovem a sensação de bem-estar e aliviam o estresse.
- **Melhora da Autoestima:** Participar de atividades físicas e esportivas pode aumentar a autoconfiança e a autoimagem.

4. Desempenho Cognitivo

- A atividade física estimula o fluxo sanguíneo para o cérebro, melhorando a memória, a concentração e o desempenho acadêmico. Estudos mostram que crianças ativas têm melhor desempenho em testes escolares.

5. Desenvolvimento de Habilidades Sociais

- Participar de esportes em equipe promove o desenvolvimento de habilidades interpessoais, como trabalho em equipe, comunicação e empatia.

6. Promoção de Hábitos Saudáveis

- A atividade física incentiva a adoção de hábitos saudáveis desde cedo, incluindo uma alimentação balanceada e a importância de um estilo de vida ativo.

7. Aumento da Longevidade

- O envolvimento em atividades físicas desde a infância está associado a uma vida mais longa e saudável, reduzindo o risco de doenças crônicas na idade adulta.

8. Habilidades Motoras e Flexibilidade

- A prática de diferentes esportes e atividades melhoram o desenvolvimento motor, o equilíbrio e a agilidade, a ginástica e esportes coletivos estimulam o desenvolvimento da coordenação motora, flexibilidade e habilidades motoras finas e grossas, essenciais para o desempenho físico e cognitivo ao longo da vida.

9. Desenvolvimento Emocional

- A atividade física pode ajudar a regular emoções e comportamentos, promovendo resiliência emocional e habilidades de enfrentamento.

10. Interação Familiar

- A prática de atividades físicas em família, como caminhadas, passeios de bicicleta ou esportes, fortalece os laços familiares e promove momentos de convivência.

Discussão

Os resultados observados indicam que a prática de atividade física desde a infância é essencial para garantir o desenvolvimento pleno e saudável. Crianças ativas apresentam melhor qualidade de vida e menores riscos de desenvolver doenças crônicas no futuro. No entanto, o aumento do sedentarismo e o tempo excessivamente gasto em frente às telas (televisão, videogames, smartphones) estão entre os maiores desafios para garantir que a recomendação de pelo menos 60 minutos de atividade física diária seja cumprida.

Políticas públicas que incentivam a criação de espaços seguros para brincadeiras, esportes e atividades ao ar livre são permitidas, assim como a conscientização dos pais e das escolas sobre a importância de incluir exercícios na rotina das crianças.

A promoção da atividade física deve ser abordada de maneira inclusiva, considerando que o acesso aos esportes pode ser limitado por questões socioeconômicas. Além disso, é importante garantir que as atividades físicas sejam divertidas e estimulantes, para que as crianças sintam prazer em se movimentar, ou que contribuam para a adesão a longo prazo.

Conclusivamente, os benefícios da atividade física ultrapassaram o bem-estar físico e estendem-se ao desenvolvimento emocional, social e cognitivo, reforçando a necessidade de promover estilos de vida ativos desde a infância.

O impacto positivo da atividade física no desenvolvimento físico de crianças e adolescentes estão amplamente documentados. No entanto, apesar dos benefícios claros, há uma preocupação crescente com o aumento do sedentarismo nessa faixa etária. A urbanização, a falta de espaços adequados para a prática esportiva e o aumento do uso de dispositivos eletrônicos (como videogames e smartphones) estão contribuindo para a redução dos níveis de atividade física entre os jovens.

Estudos mostram que menos de 30% das crianças e adolescentes em várias regiões do mundo atingem os níveis recomendados de 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. O sedentarismo, aliado a uma dieta envolvente, tem contribuído para o aumento alarmante de obesidade infantil, diabetes tipo 2 e outras condições relacionadas à inatividade física.

Sugestões e Recomendações: Para reverter esse quadro, é essencial a implementação de estratégias que promovam a atividade física desde a infância. Entre as ações propostas estão:

- Incentivo à educação física regular nas escolas.

- Criação de espaços públicos acessíveis e seguros para a prática esportiva.
- Incentivo ao uso de transportes ativos (como caminhar ou andar de bicicleta).
- Envolvimento da família e da comunidade na promoção de atividades ao ar livre.

Além disso, é importante conscientizar pais e educadores sobre os riscos do sedentarismo e o papel crucial que ajudam no estímulo à prática regular de atividades físicas.

Resultados Afetivos e Cognitivos

Resultados Afetivos: A atividade física também exerce um impacto significativo no bem-estar emocional de crianças e adolescentes, trazendo uma série de benefícios afetivos:

1. **Redução do Estresse e Ansiedade:** A prática de exercícios físicos libera endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de bem-estar. Crianças e adolescentes que se exercitam regularmente apresentam níveis menores de estresse e ansiedade, além de lidar melhor com pressão social e acadêmica. Estudos demonstram que a prática de exercícios físicos libera neurotransmissores como endorfina e serotonina, que estão associados à melhora do humor e à redução de sintomas de depressão e ansiedade. Crianças e adolescentes que se exercitam regularmente relatam maior satisfação e felicidade.

A atividade física é como uma válvula de escape para o estresse acumulado. Esportes e atividades recreativas oferecem uma forma saudável de liberação de estresse emocional, especialmente em ambientes competitivos ou acadêmicos intensos.

2. **Melhora da Autoestima e Confiança:** Participar de atividades físicas, especialmente em grupo, contribui para o desenvolvimento da autoconfiança. O sucesso em desafios físicos ou esportivos pode melhorar a percepção que uma criança ou adolescente tem de si mesmo, reforçando sentimentos positivos de competência.
3. **Prevenção de Transtornos Mentais:** A prática regular de exercícios está associada à diminuição do risco de desenvolver transtornos depressivos. Estudos indicam que jovens ativos têm maior resiliência emocional, ou que os ajudam a enfrentar situações de adversidade com mais facilidade.

Resultados Cognitivos: Além dos efeitos emocionais, a atividade física tem um impacto direto no desempenho cognitivo:

1. **Melhora da Função Cognitiva:** A prática regular de atividades físicas aumenta o fluxo sanguíneo no cérebro, melhorando a função cognitiva e promovendo o crescimento de novas conexões neuronais. Isso resulta em maior capacidade de aprendizado, memória e processamento de informações, impactando diretamente o desempenho acadêmico e a função cerebral.
2. **Concentração e Desempenho Acadêmico:** Crianças e adolescentes fisicamente ativos costumam apresentar maior concentração em sala de aula. A prática de atividades físicas melhora as funções executivas do cérebro, como planejamento, organização, resolução de problemas, e tomada de decisões rápidas, habilidades cognitivas essenciais para o sucesso acadêmico e social.
3. **Desenvolvimento de Habilidades Sociais:** Atividades físicas em grupo, como esportes coletivos, ajudam os jovens a desenvolver habilidades de comunicação, cooperação e trabalho em equipe. Essas interações sociais também têm impacto positivo nas funções cognitivas e emocionais, além de promoverem a empatia e o senso de comunidade.

Discussão: Os benefícios afetivos e cognitivos da atividade física em crianças e adolescentes são vastos, e a prática regular de exercícios não se limita ao desenvolvimento físico. A melhoria da saúde mental e o aumento da função cognitiva são cruciais para o bem-estar geral e o sucesso escolar.

Contudo, o estilo de vida moderno, caracterizado pelo aumento do tempo em frente às telas (smartphones, videogames, jogos eletrônicos, redes sociais e televisão), tem reduzido significativamente as oportunidades de engajamento em atividades físicas, aumentando o sedentarismo, que está correlacionado a níveis mais elevados de problemas emocionais, como ansiedade, depressão e isolamento social. Além disso, o estresse acadêmico crescente em algumas culturas leva a uma priorização exagerada das atividades intelectuais em detrimento da prática física, o que pode ser prejudicial ao desenvolvimento equilibrado dos jovens.

A falta de atividades físicas pode resultar em maior prevalência de transtornos de humor, como depressão e ansiedade, além de queda no desempenho acadêmico. Esse cenário destaca a importância de políticas públicas que incentivam a prática de esportes nas escolas, bem como a conscientização de pais e professores sobre os benefícios emocionais e cognitivos da atividade física.

Sugestões e Recomendações: Para maximizar os benefícios afetivos e cognitivos, é essencial:

- **Incluir atividades físicas no cotidiano escolar**, como parte de uma rotina de aprendizagem saudável, com intervalos regulares para exercícios.
- **Incentivar o envolvimento em esportes coletivos**, que promovam o desenvolvimento emocional e social, além de fortalecer a função cognitiva.
- **Diminuir o tempo em frente às telas**, estabelecendo limites diários para o uso de dispositivos eletrônicos e incentivando atividades ao ar livre.
- **Promover programas de conscientização** sobre a importância da atividade física para o desenvolvimento mental, afetivo e acadêmico.

A integração da atividade física na rotina diária de crianças e adolescentes, não apenas favorece o desenvolvimento físico, mas também contribui para a saúde mental e o sucesso educacional, formando indivíduos mais saudáveis e preparados para os desafios futuros.

Resultados Sociais

Além de trazer diversos benefícios, a atividade física para crianças e adolescentes pode ser muito divertida e contribuir no processo de socialização em qualquer faixa etária.

É recomendável também que os adolescentes pratiquem atividades físicas em grupo, como esportes coletivos, não só para a socialização, mas também para aumentar a própria motivação.

Mas vale lembrar que os exercícios devem ser adequados à idade e ao desenvolvimento das crianças e adolescentes. Além disso, é importante que elas sejam realizadas de forma segura e supervisionada por um responsável.

Outro ponto importante é que cada estudante é único e pode ter diferentes necessidades e interesses em relação à atividade física. Assim, os pais devem estar atentos às preferências individuais.

CONCLUSÃO

Os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes são abrangentes e impactam positivamente diversas áreas da vida. É fundamental promover a prática regular de exercícios, criando um ambiente que favoreça a atividade física e ajude a formar indivíduos mais saudáveis e equilibrados.

A atividade física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, promovendo benefícios físicos, afetivos e cognitivos. Além de contribuir para o fortalecimento muscular, ósseo e cardiovascular, a prática regular

de exercícios ajuda a prevenir doenças como a obesidade e melhorar a coordenação motora. No campo afetivo, promove a saúde mental, o bem-estar emocional, reduz o estresse, melhora a autoestima e favorece a socialização. No aspecto cognitivo, está associado à melhoria da função cerebral e ao desempenho acadêmico.

Apesar de seus benefícios negativos, o sedentarismo entre os jovens tem aumentado, principalmente devido ao aumento do tempo dedicado a dispositivos eletrônicos e à falta de oportunidades para atividades físicas. Portanto, é essencial que pais, educadores e formuladores de políticas públicas promovam a prática de esportes e atividades recreativas como parte da rotina diária, criando condições adequadas para que os jovens possam se movimentar de forma segura e prazerosa.

O incentivo à atividade física desde cedo não só contribui para a saúde imediata, mas também estabelece bases sólidas para um estilo de vida ativo e saudável ao longo da vida, prevenindo doenças crônicas e melhorando a qualidade de vida.

Assim, promover uma atividade física deve ser uma prioridade para todos os envolvidos no crescimento de crianças e adolescentes, garantindo um futuro mais saudável e feliz para essa geração.

REFERENCIAS

<https://sae.digital/educacao-fisica-na-escola/#:~:text=A%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20faz%20parte,a%20promo%C3%A7%C3%A3o%20do%20bem%2Destar.>

<https://www.posestacio.com.br/a-importancia-da-atividade-fisica-para-crianas-e-adolescentes/#:~:text=Ajuda%20a%20desenvolver%20a%20consci%C3%Aancia%20corporal%20e%20o%20sistema%20psicomotor%20das%20crian%C3%A7as.&text=Ajuda%20a%20construir%20e%20manter%20ossos%20e%20m%C3%BAsculos%20saud%C3%A1veis.&text=Ajuda%20a%20reduzir%20o%20risco,cardiovasculares%20e%20c%C3%A2ncer%20de%20c%C3%B3lon.>

<https://www.scielo.br/j/refuem/a/KQdF88SbmKQ5xhtK3Hr4p3B/>

<https://escolasanti.com.br/qual-a-importancia-da-educacao-fisica-para-adolescentes/#:~:text=Ajuda%20na%20constru%C3%A7%C3%A3o%20da%20autoestima,car%C3%A1ter%20e%20o%20esp%C3%ADrito%20esportivo>

<https://www.sesc-sc.com.br/blog/academia-sesc-a-importancia-da-atividade-fisica-na-adolescencia>

<https://colegioplanck.com.br/atividade-fisica-para-criancas-e-adolescentes/>

<https://colegioplanck.com.br/como-conversar-sobre-sentimentos-com-adolescentes/>