

A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA

SANTOS, EMILY CAETANO DOS

RESUMO

Esta pesquisa teve como objetivo de saber a importância da atividade física na infância, e quais são os seus benefícios. Como na infância as crianças estão com um alto nível de obesidade, sedentarismo e doenças é de suma importância a prática da atividade física para que ao longo da vida não ocorra consequências graves para a saúde. A pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de Silva (2016) e Lacordia (2016). Para eles, a infância é sem dúvida uma fase muito importante para qualquer desenvolvimento de habilidades e comportamentos que podem acompanhar as pessoas ao longo da vida. A partir dela, constrói-se o alicerce para as outras fases da vida, podendo tal fase influenciar de forma positiva ou negativa. Conclui-se, nessa investigação, que ficar sem atividade física é um risco para a qualidade de vida, e a prática da atividade física na infância é importante para o desenvolvimento e para o futuro da criança, e que com a prática de atividades físicas, esta terá muitos benefícios, dentre os quais, a conscientização para uma vida mais ativa quando estiver na fase adulta associada a uma alimentação boa, e por consequência, diminuindo a probabilidade de doenças relacionadas à inatividade física.

Palavras-chave: Infância. Atividade Física. Criança.

1. INTRODUÇÃO

O documentário “Muito Além do Peso”, apresentado nas aulas de Qualidade de Vida no 2º semestre do curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba e o debate que se seguiu à partir de sua apresentação onde questões como a qualidade da alimentação das crianças, os efeitos da comunicação mercadológica de alimentos dirigida a elas e os problemas decorrentes do consumismo na infância foram os principais fatores para determinação da temática do presente artigo.

De acordo com dados apresentados no documentário tem-se que, à época, 33% das crianças brasileiras pesam mais do que deviam sendo que, para isso, além de questões alimentares, a realização de atividades físicas na infância apresenta-se relevante como tentativa de se reverter o cenário, ou seja, pode ser entendida como uma estratégia para se evitar a obesidade na infância.

Para tanto, o presente artigo procura analisar como prática de atividade física pode ser entendida como fundamental para a qualidade de vida, o movimento infantil

é para que a criança tenha um ótimo desenvolvimento motor e, por consequência, evitar problemas relacionados à má alimentação e o sedentarismo.

O acesso à tecnologia, atualmente, faz com que muitas crianças na infância não possuam uma vida fisicamente ativa, estando focadas apenas nos polegares, para ficar o tempo todo no celular. E com isso a prática de atividade física está sendo esquecida, e o caso de obesidade está aumentando cada vez mais, não estão tendo uma vida saudável, ou mesmo uma alimentação boa, só pensam em comer coisas gordurosas e com muito açúcar.

Portanto e, a partir do presente estudo, procurar-se-á relacionar a prática de atividades físicas, do movimento corporal, como essenciais para o desenvolvimento infantil e para que a criança tenha um ótimo desenvolvimento motor, sendo estes, fundamentais para a qualidade de vida

Deste modo, o artigo inicia-se com entendimentos e definições sobre a infância, para em um segundo momento, compreender a atividade física, principais doenças que decorrem da falta/ausência ou baixa incidência desta para, ao fim, correlacionar atividade física à infância como fatores de desenvolvimento integral da criança.

Sendo que por meio destes estudos, espera-se que haja um melhor entendimento sobre a atividade física na infância e sua importância para o desenvolvimento, e para o futuro da criança, e que com a prática de atividades físicas, esta terá muitos benefícios, dentro os quais, a conscientização para uma vida mais ativa quando estiver na fase adulta associada à uma alimentação boa e, por consequência, diminuindo a probabilidade de doenças relacionadas a inatividade física.

2. BASES TEÓRICAS

Para Barbanti (2011), a infância caracteriza-se como um período de crescimento durante o qual um ser humano se encontra quase inteiramente na dependência dos cuidados dos pais, vai desde o nascimento até o início da adolescência (10-13 anos). Este período é extremamente dinâmico e rico, no qual o crescimento se faz, concomitantemente, em todos os domínios, e que, segundo os caracteres anatômicos, fisiológicos e psíquicos, se divide em três estágios: primeira infância, de zero a três anos; segunda infância, de três a sete anos; e terceira infância, de sete anos até a puberdade.

“A infância é sem dúvida uma fase muito importante para qualquer desenvolvimento de habilidades e comportamentos que podem acompanhar as pessoas ao longo da vida. A partir dela, constrói-se o alicerce para as outras fases da vida, podendo tal fase influenciar de forma positiva ou negativa (SILVA; LACORDIA 2016, p. 19).

Na infância a atividade física é importante para a formação neural das crianças, e como eles estão na fase do desenvolvimento motor, vai aprendendo gestos motores diferentes, e ganha habilidades motoras variadas, com o tempo da prática prepara bem o corpo e previne algumas lesões. Trabalhar atividade física na infância é preciso não querer focar em apenas em exercícios e sim brincadeiras lúdicas, e fazer várias atividades para que as crianças não se enjoem, e tenha várias atividades para conhecer, e ter uma experiência boa.

“Hoje em dia muitas crianças não sabem mais o que é brincar, correr, ir ao parque, ou mesmo brincar na rua, qualquer atividade, atividade física é muito raro ver as crianças praticando. Não está tendo crianças mais se divertindo e brincando, só tem crianças com o famoso “celular”, em qualquer lugar, ou até mesmo bebê, fica só no celular, e não sai dele de jeito nenhum, só que ficar ali sem ninguém. Com isso acontecendo é muito preocupante, a socialização com outras crianças, a sua imaginação, ou mesmo o desenvolvimento fica muito fraco, e com isso na vida adulta, sua vida não vai ser nada ativa e problemas de saúdes pode aparecer mais rápido. Na infância o nosso corpo precisa de qualquer atividade física, para ter um desenvolvimento melhor, saber ter uma socialização, e não só ficar ali no celular, é bom para auxiliar na linhagem corporal, e desenvolve a capacidade física dela, é uma fase onde eles se descobrem.” (FREIRE, 1997).

Na infância, a atividade física pode melhorar o desenvolvimento das crianças e é extremamente importante, pois é onde as crianças aprendem as bases necessárias para o seu desenvolvimento tanto em aspectos físicos e, também, nos aspectos motor, social, emocional, cognitivo e o comunicacional.

As brincadeiras podem significar muito mais do que uma simples diversão na vida das crianças, podendo ajudar no seu desenvolvimento, sendo consideradas por alguns como parte essencial para que este progresso ocorra (SILVA; LACORDIA 2016) Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2008, p. 04)

“A atividade física é o comportamento que juntamente com a genética, nutrição e o ambiente, contribuem para que o indivíduo atinja seu potencial de crescimento, desenvolva plenamente a aptidão física e tenha como resultante um bom nível de saúde.”

Para Barbanti (2011), atividade física é referida como a totalidade de movimentos executados no contexto do esporte, da aptidão física, da recreação, da brincadeira, do jogo e do exercício. Num sentido mais restrito, é todo movimento corporal, produzido por músculos esqueléticos, que provoca um gasto de energia.

Quando praticada desde a infância, ocorre a diminuição de sintomas depressivos, sintomas de ansiedade e algumas proteções contra doenças crônicas degenerativas já que com a prática de atividade física, acontece o aumento de miosinas em nosso corpo, o que nos proporciona uma proteção maior contra doenças.

“As atividades físicas são um importante aliado para tal desenvolvimento, visto que através delas, conseguem-se benefícios que vão desde o desenvolvimento em termos de crescimento e melhora de habilidades motoras, até socialização e melhora do autoconceito. De uma forma geral, as atividades físicas são avaliadas como um importante aliado na prevenção e/ou tratamento de inúmeras patologias, sendo o sedentarismo considerado uma ameaça para a saúde e o bem-estar das pessoas. Quando desde a infância mantém-se uma vida longe do sedentarismo, além dos benefícios que a prática oferece aumenta-se também a chance de se manter hábitos saudáveis na vida adulta. Vale ressaltar que, a prática de atividade física requer cuidados que vão desde a adesão a melhor atividade para determinada faixa etária até os cuidados na prescrição, evitando-se a competição excessiva, a especialização precoce, minimizando assim, os riscos de traumas físicos e psicológicos” (SIVA; LACORDIA 2016, p.20).

Com relação à prática de atividades físicas que são entendidas como um qualquer movimento corporal que resulte em um gasto energético acima dos níveis de repouso. Os desenvolvimentos de atividades físicas regulares são benéficos contra doenças degenerativas, hipertensão e diabetes. Com isso, percebe-se que para se ter uma melhoria de qualidade de vida é preciso reconhecer a importância da atividade física e os seus benefícios em relação a saúde e prevenção de doenças crônicas sendo importante para que se tenha uma vida saudável.

Segundo o vídeo “muito além do peso”, para incentivar as crianças a fazer atividade física, depende dos pais para lembrar que realizando tal prática as crianças terão uma proteção das lesões precoces, uma melhora no desenvolvimento motor, um bom controle sobre o peso e mantendo a prática das atividades, futuramente na vida adulta o indivíduo terá uma vida mais ativa e com um menor risco de saúde. O contrário também é válido, sem a atividade física há uma grande possibilidade da

criança se tornar sedentária, ter riscos de saúde, doenças e também o seu desenvolvimento poderá ser afetado.

Os efeitos e benefícios com a prática na atividade física na prevenção e na reabilitação de doenças crônicas e os seus fatores de riscos na infância. Com a prática de atividade física a uma boa melhora de aptidão física relacionado a saúde, também tem um benefício advindos a melhora da aptidão cardiorrespiratório, força muscular, flexibilidade e massa corporal (ROSE et al, 2009).

Segundo Carvalho (2016), as doenças que podem ser combatidas pela prática regular de atividade física são: Doença aterosclerótica coronariana, hipertensão arterial sistêmica, acidente vascular encefálico, doença vascular periférica, obesidade, diabetes melitus tipo II, osteoporose e osteoartrose, câncer de cólon, de mama, de próstata e de pulmão, além de ansiedade e depressão.

Há causas que trazem problemas de saúde em crianças como, por exemplo, o sobrepeso, resultante de um estilo de vida sedentário perceptível na população urbana que tem sofrido constantes mudanças de comportamento, principalmente, com relação à prática de atividades físicas que são entendidas como um qualquer movimento corporal que resulte em um gesto energético acima dos níveis de repouso (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Os desenvolvimentos de atividades físicas regulares são benéficos contra doenças degenerativas, hipertensão e diabetes. Com isso, percebe-se que para se ter uma melhoria de qualidade de vida é preciso reconhecer a importância da atividade física e os seus benefícios em relação a saúde e prevenção de doenças crônicas sendo importante para que se tenha uma vida saudável (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

As obesidades em crianças aumentam, e os problemas de saúde estão cada vez piores. Atividade física para crianças é essencial, é por meio dela as crianças se mantêm saudáveis, têm crescimento adequado e desenvolvem melhor suas capacidades motoras e cognitivas.

Mais importante que manter as crianças em movimento é despertar nelas o interesse pelas atividades físicas. Se um bom hábito se instala desde muito cedo, dificilmente se perderá ao longo dos anos – e, assim, vai acompanhar a criança até sua vida adulta.

Sem atividade física a uma grande possibilidade de ser uma pessoa sedentária, que pode afetar o desenvolvimento das crianças. E com os pais tendo uma prática de

atividade física e o incentivo deles, as crianças vão praticar e o desenvolvimento e as habilidades motoras vai ficando cada vez melhor com as práticas (JONES; OKELY, 2011).

Promover a atividade física na infância significa estabelecer também uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo e como isso pode influenciar na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida.

“[...]crianças ativas tem maior chance de se tornarem adultos ativos, mas para que isto aconteça deve-se fazer com que esta atividade gera satisfação para quem a pratica, além de mostrar aos alunos os benefícios que eles têm ao fazer que esta atividade que está sendo praticada se torne um hábito em suas vidas. Ao ministrar uma aula para crianças, deve-se atentar e tomar cuidado para evitar transtornos ou até gerar traumas para as crianças. A atividade deve ser prazerosa e com acompanhamento constante do professor que deve estar sempre atento as dúvidas as crianças e a forma de execução da atividade proposta. A execução dos movimentos não precisa ser perfeita, mas devem-se evitar erros que podem ocasionar qualquer tipo de dor ou lesão as crianças, além de evitar atividades em locais que venham a ser perigosos de alguma forma” (SILVA; LACORDIA, 2016, p. 17).

Andersen et al. (1998) coletou amostra no ano entre 1988 e 1994 com 4.063 crianças, na pesquisa do NHANES III¹, com a idade de 8 á 16 anos. O resultado da pesquisa coletado foi que meninos e meninas que assistiam quadro horas ou mais de televisão por dia, tem o maior Índice de Massa Corporal (IMC), comparado com os que assistem menos televisão por dia.

Os autores tiveram como resultados que a promoção de estilo de vida ativo durante a infância e adolescência tem forte influência no padrão de crescimento e desenvolvimento. Além dos benefícios para a saúde, oferece oportunidade de lazer, socialização e desenvolvimento de aptidões, propiciando melhor autoestima e confiança. Concluíram que a obesidade e o sedentarismo representam um real problema de saúde pública. Existe uma demanda urgente por programas eficazes, com o objetivo de promover estilos de vida mais ativos. Para a criança e adolescente, a escola é a mais promissor onde podem ser aplicadas práticas de promoção de atividade física.

¹ Pesquisa Nacional sobre Exame de Saúde e Nutrição é um programa de pesquisa realizado pelo Centro Nacional de Estatísticas da Saúde para avaliar o estado nutricional e de saúde de adultos e crianças nos Estados Unidos e para acompanhar as mudanças ao longo do tempo.

A prática de atividade física quando é inadequada, além das lesões físicas, podem ocorrer estresse, distúrbios alimentares e psicológicos. Vale ressaltar que para prescrever qualquer atividade física para crianças, o objetivo é fazer com que elas vivenciem a prática que está sendo proposta sempre. Devemos também criar numerares favoráveis para que possam sentir gosto pela atividade física feita, o que aumenta as chances de elas permanecerem na atividade ao longo de sua vida. Não se deve ver crianças como atletas, mas como pessoas que desejam uma vida saudável e que necessitam conhecer e vivenciar os benefícios que a atividade física pode proporcionar. A atividade física na infância confere alguns benefícios que podem ser mantidos também na vida adulta, porém, para que tais benefícios sejam aproveitados é necessário que se mantenha uma vida ativa durante todo o processo de envelhecimento (SIVA; LACORDIA, 2016)

Trabalhar atividade física na infância é preciso não querer focar em apenas em exercícios e sim brincadeiras lúdicas, e fazer várias atividades para que as crianças não se enjoam, e tenha várias atividades para conhecer, e ter uma experiência boa.

3. METODOLOGIA

Para a realização do presente artigo foi feita uma busca por artigos nas bases de dados do Google Acadêmico e Scielo, utilizando-se das palavras chaves: Infância, Atividade Física e Criança.

Após isso, foi realizada uma análise textos encontrados procurando correlacionar com o tema do presente estudo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo do presente artigo foi analisar e saber a importância da atividade física na infância, seus benefícios. A curiosidade para procurar entender melhor o tema foi despertado através do vídeo/documentário "Muito Além do Peso" no qual foi apresentado nas aulas de Qualidade de Vida no 2º semestre do curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba.

Então decidi fazer meu artigo sobre esse assunto, porém não sabia que iria ter tanta dificuldade para encontrar artigos sobre determinado assuntos específicos sobre a importância da atividade física na infância, mas consegui encontrar alguns autores que falavam sobre o assunto, tais como: Silva e Lacordia (2016) no artigo "Atividade Física na Infância, seus Benefícios e as Implicações na Vida Adulta"; Bracco; Carvalho; Bottoni; Nimer; Gagliannome; Taddei; Sigulem (2003) no artigo "Atividade Física na Infância e Adolescência: Impacto na Saúde Pública"; Mello; Luft e Meyer

(2011), no artigo “Obesidade infantil: como podemos ser eficazes”; e, Carvalho Silva e Costa Jr (2017), no artigo “Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes”.

Com esses autores pude entender melhor a importância da prática de atividades físicas na infância. Após as leituras de diversos artigos, conclui que a atividade física é de extrema importância na infância, pelo fato dela ajudar na prevenção de doenças, ajudar na sociabilização da criança já que as atividades podem ser trabalhadas em grupos, riscos de saúde e também prevenir o sedentarismo, sendo assim gerando ao indivíduo uma melhora na qualidade de vida.

Portanto, entendo que com a prática da atividade física na infância, oportunizará o seu desenvolvimento quando criança e, também para a fase adulta. Quanto mais ativas forem, menores serão os problemas de saúde e/ou as possibilidades de virem a ser tornar sedentárias na fase adulta, ou seja, essas escolhas influenciarão de maneira direta a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ANDERSEN, R.; CRESPO, C.; BARTLETT, S.; CHESKIN, L.; PRATT, M. **Relationship of Physical Activity and Television Watching With Body Weight and Level of Fatness Among Children: Results From the Third National Health and Nutrition Examination Survey.** JAMA: the Journal of the American Medical Association. 938-42. 10.1001/jama.279.12.938. 1998. Disponível em: <<https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/187368>>. Acesso em 13/03/2020.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e do esporte.** São Paulo, SP: Manole, 2011.

BIOMANIA. A academia da família. **A importância da atividade física para crianças.** s.d. Disponível em: <<https://biomaniaacademia.com.br/importancia-da-atividade-fisica-para-criancas/>>. Acesso em: 03/12/2019.

BRACCO, M. M.; CARVALHO, K. M. B.; BOTTONI, A.; NIMER, M.; GAGLIANNOME, C. P.; TADDEI, J. A. de A. C.; SIGULEM, D. M. **Atividade física na infância e**

adolescência: Impacto na saúde pública. Rev. Ciênc. Med., Campinas, 12(1): 89-87, jan/mar. 2003. Disponível em: <<http://seer.sis.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/viewFile/1283/1257>>; Acesso em: 10/03/2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. **A importância da atividade física infantil.** Disponível em: <<https://saudebrasilportal.com.br/eu-quer-me-exercitar-mais/diversificar-as-atividades-fisicas-pode-estimular-ainda-mais-as-criancas-a-se-movimentarem>>. Acesso em 17/09/2019.

CARVALHO SILVA, P. V.; COSTA JR., Á. L. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicologia Argumento, [S.l.], v. 29, n. 64, nov. 2017. ISSN 1980-5942. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19915>>. Acesso em: 28 maio 2020.

DE ROSE JR, D.; RÉ, A. H. N. et al. (orgs.). **Esporte e atividade física na infância e na adolescência [recurso eletrônico]:** uma abordagem multidisciplinar. 2.ed-Dados eletrônicas. Pronto alegre: Artmed, 2009. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=GmWoARCiVUAC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Esporte+e+atividade+f%C3%A4Dsica+na+inf%C3%A2ncia+e+na+adolesc%C3%AAncia+&ots=IdeKiw8ul7&sig=NONWNgO-MT89fSXdTHLVNLF-Qgo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false> Acesso em 13/03/2020.

FREIRE, J. B. **Educação de Corpo Inteiro:** Teoria e Prática da Educação Física (Pensamento e ação no magistério). São Paulo: Scipione, 1997. Disponível em: <<https://blogeducacaofisica.com.br/atividade-fisica-na-infancia/>> Acesso em 14/03/2020.

MELLO, E. D. de; LUFT, V. C.; MEYER, F. **Obesidade Infantil:** como podemos ser eficazes? Jornal de Pediatria - Vol. 80, Nº3, 2004, SSN 0103-7013 Psicol. Argum., Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011 Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jped/v80n3/v80n3a04>> Acesso em 13/03/2020.

SILVA, L. C. da; LACORDIA, R. C. Atividade Física na Infância, seus Benefícios e as Implicações na Vida. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery** <http://re.granbery.edu.br> - ISSN 1981 0377 Curso de Educação Física – N. 21, JUL/DEZ 2016. Disponível em: <<http://re.granbery.edu.br/artigos/NTU3.pdf>> Acesso em 28/12/2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Atividade física na infância e na adolescência: guia prático para o pediatra. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2015/02/9667d-DOC-CIENT-AtivFisica.pdf> Acesso em: 30/05/2020

TREMBLAY, R.E.; BOIVIN, M; PETERS, R. De V.; REILLY, J.J. **Atividade física:** Síntese., ed. tema. *Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância*. Disponível em: <<http://www.encyclopedia-crianca.com/atividade-fisica/sintese>> Acesso: 08/10/2019.