**ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA: A IMPORTÂNCIA DE ESTABELECER HÁBITOS DE MOVIMENTO DESDE OS PRIMEIROS ANOS DE VIDA**

**PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDHOOD: THE IMPORTANCE OF ESTABLISHING MOVEMENT HABITS FROM THE FIRST YEARS OF LIFE**

**EIXO TEMÁTICO: PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS**

**Isabella da Cruz Marcuzzo**

Graduanda em Medicina pela Universidade Franciscana - UFN

**Felipe Lindemayer Moreno**

Graduando em Medicina pela Universidade Federal de Santa Maria - UFSM

**Murillo Cassano Maciel**

Graduando em Medicina pela Universidade Franciscana - UFN

**Caroline Valduga Dozza**

Graduanda em Medicina pela Universidade Franciscana - UFN

**Milena Meggiolaro Coppetti**

Graduanda em Medicina pela Universidade Franciscana - UFN

**Luíse Walter Gehrke**

Graduanda em Medicina pela Universidade Franciscana - UFN

**Taís Lima Boz**

Graduanda em Medicina pela Universidade Franciscana - UFN

**Natiele Dutra Gomes Gularte**

Médica de Família e Comunidade e Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Santa Maria

**E-mail do autor: isamarcuzzo@gmail.com**

**RESUMO**

INTRODUÇÃO: a importância da atividade física na infância tem sido amplamente estudada e reconhecida nos últimos anos como um componente fundamental para o desenvolvimento saudável e integral das crianças, visto que obesidade e sedentarismo estão impactando negativamente a vida infantil e adolescente. OBJETIVO: discutir a importância da atividade física na infância, estabelecendo hábitos de movimento que podem ser feitos desde os primeiros anos de vida. METODOLOGIA: baseou-se em uma revisão de literatura realizada entre fevereiro e março de 2025, consultando bases de dados como PubMed e UpToDate. Além de plataformas públicas como Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Organização Mundial de Saúde (OMS) e Ministério da Saúde. Foram selecionadas publicações dos últimos cinco anos, utilizando palavras-chave relacionadas ao tema. RESULTADOS E DISCUSSÃO: o desenvolvimento do estudo destaca que a prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção de doenças crônicas, fortalecimento ósseo e muscular, e desenvolvimento motor. Além disso, a atividade física está associada à melhoria da autoestima, redução do estresse e ansiedade, bem como ao aprimoramento das funções cognitivas, incluindo atenção, memória e desempenho acadêmico. É enfatizada a

importância do incentivo dos pais, educadores e gestores na promoção de ambientes seguros e estimulantes para a prática de atividades físicas. CONSIDERAÇÕES FINAIS: a adoção de um estilo de vida ativo desde a infância é fundamental para garantir um desenvolvimento saudável e prevenir complicações futuras, como a obesidade infantil e o sedentarismo. A conscientização e a implementação de políticas públicas e intervenções familiares são essenciais para reverter esse cenário, promovendo a qualidade de vida das crianças e adolescentes.

**Palavras-Chaves:** atividade física; criança; infância; movimento; primeiros anos de vida.

**ABSTRACT**

INTRODUCTION: the importance of physical activity in childhood has been widely studied and recognized in recent years as a fundamental component for the healthy and integral development of children, since obesity and sedentary lifestyles are negatively impacting the lives of children and adolescents. OBJECTIVE: to discuss the importance of physical activity in childhood, establishing movement habits that can be practiced from the first years of life. METHODOLOGY: based on a literature review carried out between February and March 2025, consulting databases such as PubMed and UpToDate. In addition to public platforms such as the Brazilian Society of Pediatrics (SBP), Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE), World Health Organization (WHO) and Ministry of Health. Publications from the last five years were selected, using keywords related to the topic. RESULTS AND DISCUSSION: the development of the study highlights that the regular practice of physical activities contributes to the prevention of chronic diseases, bone and muscle strengthening, and motor development. Furthermore, physical activity is associated with improved self-esteem, reduced stress and anxiety, and improved cognitive functions, including attention, memory, and academic performance. The importance of encouraging parents, educators, and managers to promote safe and stimulating environments for practicing physical activities is emphasized. FINAL CONSIDERATIONS: adopting an active lifestyle from childhood is essential to ensure healthy development and prevent future complications, such as childhood obesity and sedentary lifestyle. Raising awareness and implementing public policies and family interventions are essential to reverse this scenario, promoting the quality of life of children and adolescents.

**Keywords:** physical activity; child; childhood; movement; early years of life.

INTRODUÇÃO

A importância da atividade física na infância tem sido amplamente estudada e reconhecida nos últimos anos como um componente fundamental para o desenvolvimento saudável e integral das crianças. Além disso, a atividade física regular na infância está associada a uma série de benefícios para a saúde física e mental. (OMS, 2022).

Julga-se importante a discussão do tema visto que, de acordo com o IBGE, em 2022, até 45% das crianças 10 a 12 anos são sedentárias, enquanto a OMS afirma que até 70% das crianças brasileiras realizam menos de 60 minutos de atividades físicas diárias, que seria o tempo ideal para uma criança (OMS, 2022). Assim, o objetivo do trabalho visa discutir a importância da atividade física na infância, estabelecendo hábitos de movimento que podem ser feitos desde os primeiros anos de vida.

O período de execução foi de fevereiro a março de 2025, consultando bases de dados como PubMed e UpToDate. Além de plataformas públicas como Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Organização Mundial de Saúde (OMS) e Ministério da Saúde com publicações dos últimos 5 anos para embasamento teórico.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se por uma revisão de literatura acerca da importância da atividade física na infância que em, fevereiro e março de 2025, buscou estabelecer análises de revisões em plataformas como PubMed e UpToDate. Além de plataformas públicas como Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Organização Mundial de Saúde (OMS) e Ministério da Saúde, com dados referenciados nos últimos 5 anos.

As palavras chaves utilizadas foram “atividade física” “criança” “infância” “movimento” “primeiros anos de vida”.

O estudo foi executado respeitando todos os conceitos éticos e morais que tangem a Medicina e estão propostos no Código de Ética Médica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento saudável das crianças, influenciando positivamente diversos aspectos de suas vidas. Estabelecer hábitos de movimento desde os primeiros anos é essencial para promover benefícios físicos, cognitivos e emocionais que perduram ao longo da vida (OMS, 2023). Essa prática não apenas ajuda a manter um peso saudável, mas também promove o desenvolvimento de habilidades motoras e a saúde cardiovascular (Dumith et al., 2021).

A CONSTRUÇÃO DO HÁBITO AINDA NA INFÂNCIA

Estabelecer hábitos de movimento desde os primeiros anos é vital, pois as crianças que se envolvem em atividades físicas desde cedo têm maior probabilidade de manter esses hábitos na vida adulta (SBP, 2022). A exposição a diferentes tipos de atividades físicas durante a infância pode cultivar o sentimento de amor pelo movimento, o que é fundamental para a adoção de um estilo de vida ativo ao longo da vida (Tremblay et al., 2022).

DESENVOLVIMENTO FÍSICO

A prática regular de atividades físicas contribui para o fortalecimento de ossos e músculos, melhora a coordenação motora e auxilia no controle do peso corporal, prevenindo a obesidade infantil (Ferreira *et al*., 2023). De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2022), crianças que se movimentam regularmente apresentam menor risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e hipertensão. Além disso, estudos indicam que crianças ativas possuem maior densidade óssea, reduzindo o risco de osteoporose no futuro (Ferreira *et al*., 2023).

DESENVOLVIMENTO MENTAL E EMOCIONAL

Exercícios físicos estão associados ao aumento da autoestima, redução de sintomas de depressão e ansiedade e promoção do bem-estar geral das crianças. As crianças que participam de atividades físicas em grupo desenvolvem melhor autoestima e habilidades sociais (Silva, 2021).

Além disso, atividades lúdicas e esportivas ajudam a regular emoções e reduzir o estresse infantil. A prática de atividades físicas estimula a liberação de neurotransmissores, como a serotonina, que são essenciais para o bem-estar emocional, além de ser uma forma eficaz de reduzir sintomas de ansiedade e depressão (Dumith et al., 2021).

DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

A atividade física estimula funções cognitivas, como atenção, memória e desempenho acadêmico. Crianças fisicamente ativas apresentam melhor função executiva e habilidades de resolução de problemas em comparação às sedentárias (Ferreira et al., 2023). Além disso, participar de atividades em grupo permite que as crianças desenvolvam competências sociais, como trabalho em equipe, comunicação e empatia, facilitando a adaptação social e o desenvolvimento emocional (ABRAPESP, 2021).

Há evidências de que exercícios aeróbicos regulares aumentam a capacidade de aprendizado e melhoram a concentração em atividades escolares (BRASIL, 2022). A prática de exercícios aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, o que pode melhorar a concentração, a memória e a capacidade de aprendizado (Dumith et al., 2021). Além disso, atividades que envolvem coordenação e estratégia, como esportes, podem estimular habilidades de resolução de problemas.

ESTABELECENDO HÁBITOS

Recomenda-se que crianças e adolescentes façam pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (OMS, 2020). Essas atividades devem incluir exercícios aeróbicos e aqueles que fortaleçam a musculatura. De acordo com o estudo  “Atividade Física em Crianças Pequenas: Uma Revisão Sistemática” publicado na Revista Brasileira de Pediatria, os pais e cuidadores podem incentivar a atividade física em crianças pequenas através de brincadeiras e atividades lúdicas.

Além disso, a criação de um ambiente seguro e estimulante também é fundamental para o desenvolvimento de hábitos de movimento saudáveis. (SBP, 2022). No entanto, a escolha da modalidade esportiva deve levar em consideração a idade da criança e suas preferências.

3 a 5 anos: Crianças nessa faixa etária devem praticar pelo menos 3 horas de atividades físicas diárias, incluindo brincadeiras, natação e artes marciais, que auxiliam no desenvolvimento da coordenação motora (Gonçalves, 2023).

5 a 7 anos: Esportes como ciclismo e escalada são recomendados para o fortalecimento muscular e o desenvolvimento do equilíbrio (Silva, 2021).

7 a 10 anos: Atividades coletivas, como basquete, futebol e vôlei, favorecem a socialização e a capacidade estratégica (ABRAPESP, 2021).

Acima de 10 anos: Crianças nessa idade podem praticar quase qualquer esporte não arriscado, e a escolha deve considerar suas preferências pessoais (BRASIL, 2022).

COMO ESTABELECER OS HÁBITOS

-> Estimular a experimentação de diferentes modalidades esportivas e brincadeiras permite que a criança descubra aquelas de que mais gosta, tornando a prática mais prazerosa e espontânea (SBP, 2023).

-> A participação dos pais em atividades físicas junto com os filhos serve como incentivo e fortalece os laços familiares, além de criar um ambiente propício para hábitos saudáveis desde a infância (IBGE, 2022).

-> Proporcionar espaços adequados e seguros para a prática de atividades físicas garante que a criança se sinta confortável e motivada a se movimentar, reduzindo riscos de acidentes e incentivando a regularidade (Gonçalves, 2023).

-> Reduzir o tempo dedicado a dispositivos eletrônicos é crucial para evitar o sedentarismo e promover um estilo de vida mais ativo, garantindo um equilíbrio entre atividades tecnológicas e físicas (OMS, 2022).

-> Estabelecer uma rotina estruturada que inclua horários fixos para atividades físicas auxilia na construção de hábitos sólidos e duradouros, evitando que o sedentarismo se torne o padrão (Carvalho, 2021).

-> Incentivar a socialização através do esporte favorece não apenas o desenvolvimento motor, mas também, aspectos emocionais e sociais, como trabalho em equipe, disciplina e resiliência (APA, 2023).

-> Integrar atividades físicas ao ambiente escolar também é uma estratégia eficaz, pois permite que as crianças tenham contato diário com diferentes práticas esportivas e desenvolvam gosto pelo movimento (MEC, 2022).

-> A importância do sono e da alimentação na construção de hábitos saudáveis deve ser destacada, pois uma boa qualidade de sono e uma dieta equilibrada garantem a energia necessária para manter uma rotina ativa (OMS, 2022).

DADOS ACERCA DA PROBLEMÁTICA NO BRASIL

Em 2021 apenas 28,1% dos estudantes brasileiros de 13 a 17 anos atingiram o nível recomendado de atividade física semanal. Além disso, foi constatado que os meninos tendem a ser mais ativos que as meninas, com 38,5% e 18,0%, respectivamente (IBGE, 2021).

Além da questão etária, estudos indicam que a pandemia da COVID-19 impactou significativamente os níveis de atividade física infantil. Houve uma redução na adequação da prática de exercícios físicos de 61,43% para 38,57% durante o período de isolamento social (FIOCRUZ, 2023).

Outro fator relevante é a influência do ambiente familiar e social. A escolaridade dos pais e a disponibilidade de espaços físicos adequados estão diretamente relacionadas ao nível de atividade física de crianças em idade pré-escolar (SBP, 2023).

Além disso, a OMS recomenda que crianças e adolescentes pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física moderada diariamente. No entanto, estudos indicam que 78% dos meninos e 84% das meninas brasileiras não atingem essa recomendação, evidenciando uma alta prevalência de sedentarismo entre os jovens. (IBGE, 2022).

No que tange a obesidade infantil, tem-se dados que mostram uma preocupação crescente no país: em 2020, 14,8% das crianças menores de 5 anos apresentavam sobrepeso, sendo que 7% já eram consideradas obesas. Entre crianças de 5 a 9 anos, 28% tinham excesso de peso, e 13,2% eram obesas. (BRASIL, 2021).

Em 2022, observou-se que 14,2% das crianças brasileiras de até cinco anos estavam com excesso de peso. Entre os adolescentes, o número era ainda maior: 31,2% deles estavam com sobrepeso ou obesidade. Por fim, estima-se que, até 2035, 50% das crianças e adolescentes brasileiros estarão com sobrepeso ou obesidade, o que representa um aumento significativo em relação aos 34% registrados em 2020. (FIOCRUZ, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das discussões apresentadas, fica evidente a atividade física desempenha um papel essencial no desenvolvimento físico, mental, emocional e cognitivo das crianças. Desde a infância, a prática regular de exercícios promove benefícios duradouros, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, o fortalecimento dos ossos e músculos, o desenvolvimento de habilidades motoras e o bem-estar geral. Além disso, a atividade física tem impacto direto na saúde mental, auxiliando na regulação emocional e na socialização, bem como no desempenho acadêmico e nas funções cognitivas.

Entretanto, os dados sobre a prática insuficiente de atividades físicas entre crianças e adolescentes no Brasil apontam para um desafio significativo. O aumento do sedentarismo, agravado pela pandemia da COVID-19, e a crescente taxa de obesidade infantil reforçam a necessidade de políticas públicas, iniciativas escolares e ações familiares voltadas para a promoção de um estilo de vida mais ativo.

É fundamental que pais, educadores e gestores criem ambientes seguros e estimulantes que incentivem o movimento desde os primeiros anos de vida, garantindo que as crianças desenvolvam hábitos saudáveis que perdurem até a vida adulta.

Portanto, investir na promoção da atividade física infantil não é apenas uma questão de lazer, mas uma estratégia essencial para a construção de uma sociedade mais saudável e equilibrada. A conscientização sobre sua importância deve ser contínua, garantindo que todas as crianças tenham acesso a oportunidades para se movimentar, explorar e crescer de maneira saudável.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). Benefícios da prática esportiva na infância. Washington, D.C.: APA, 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOLOGIA DO ESPORTE (ABRAPESP). O impacto da atividade física no desenvolvimento infantil. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. A importância da atividade física infantil. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. A importância da atividade física nas escolas. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil. 2021.

CARVALHO, R.; MENDES, L. Estratégias para a construção de hábitos saudáveis na infância. São Paulo: Editora Vida Ativa, 2021.

DUMITH, S. C.; PRAZERES FILHO, A.; CUREAU, F. V.; FARIAS JÚNIOR, J. C. de; MELLO, J. B.; SILVA, M. P. da *et al*. Atividade física para crianças e jovens: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Florianópolis, v. 26, p. 1-9, 21 jul. 2021.

FERREIRA, R.; SOUZA, M.; LIMA, T. Atividade física e cognição na infância: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Educação Física, 2023.

FIOCRUZ – FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Obesidade em crianças e jovens cresce no Brasil na pandemia. 2022.

FIOCRUZ – FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Pesquisa sobre atividade física, tempo de tela e sono durante a pandemia. 2023.

GONÇALVES, P.; ALMEIDA, J. Ambientes seguros para a prática esportiva na infância. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Esporte e Atividade Física. Brasília. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde: hábitos de atividade física entre crianças e adolescentes. Brasília. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar. Brasília. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour for Children and Adolescents. Genebra: OMS, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário. Genebra: OMS, 2022.

REVISTA BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Atividade física em crianças pequenas: uma revisão sistemática. 2020.

SILVA, L.; PEREIRA, C. Saúde mental infantil e atividade física: uma relação necessária. Jornal de Psicologia Clínica, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Benefícios da atividade física para crianças e adolescentes. São Paulo: SBP. 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). Atividade física na infância: recomendações e benefícios. São Paulo: SBP. 2023.

TREMBLAY, M. S.; BARNES, J. D.; DEMCHENKO, I.; GONZALEZ, S. A. *et al*. Active Healthy Kids Global Alliance Global Matrix 4.0-A Resource for Physical Activity Researchers. Journal of Physical Activity and Health, v. 19, n. 11, p. 693-699, 22 out. 2022. doi: 10.1123/jpah.2022-0257. PMID: 36280231.