

## IMPORTÂNCIA DO INCENTIVO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA

*Rafhaella Rodrigues De Azevedo Parisotto Alfonso Cavalcante (rafharodrigues@hotmail.com)<sup>1</sup>*  
*Ana Cecília Araujo Batista (anaceciliaa148@gmail.com)<sup>2</sup>*  
*Cleide da Silva Oliveira (cleidemalheirooliveira@gmail.com)<sup>2</sup>*  
*Nathália Lima Araújo (natharaujolima2003@gmail.com)<sup>2</sup>*

1 - Docente - ITPAC Porto Nacional -Tocantins.  
2 - Discente - ITPAC Porto Nacional -Tocantins

### Área: Ciências da Saúde

### Linha de Submissão: B

**Introdução/Justificativa:** Durante a infância a atividade física é de fundamental importância para o desenvolvimento físico, social e emocional, além de contribuir para a formação de hábitos saudáveis nas crianças, promovendo melhora na auto estima, prevenção de doenças crônicas e bem estar geral. Neste contexto, o presente trabalho relata uma intervenção com abordagem de maneira lúdica no público infantil, visando orienta-las sobre a importância da atividade física de maneira divertida e educativa.

**Objetivo(s):** Promover o incentivo à atividade física na infância, evidenciar sua importância para o desenvolvimento integral, e contribuir para a formação de hábitos saudáveis, promovendo contribuição para o desenvolvimento motor e resistência imunológica.

**Método/Relato da Experiência:** Este trabalho apresenta um relato de experiência referente a uma ação realizada por alunos do 7º período do curso de enfermagem, no dia vinte e quatro de março de dois mil e vinte e cinco, em uma escola municipal, de forma presencial com crianças do primeiro ao quinto ano do ensino fundamental. Iniciamos a atividade com as crianças com uma conversa informal dando ênfase sobre a importância da atividade física e seus benefícios de forma interativa onde as crianças relataram sobre o que consideravam atividade física, realizamos alongamento com as crianças e professores presentes, e logo após iniciamos a dinâmica intitulada como “Dinâmica do Movimento” onde dividimos as crianças em grupos e sorteávamos cards descritos com desafios físicos “agilidade (balão no ar, manter o balão no ar por mais tempo)”, “dança (dança livre ou dança das cadeiras)”, “pular (pular corda)” e “agachamento (brincadeira morto-vivo)”, a cada desafio cumprido, os grupos conquistavam peças para montar um quebra-cabeça do corpo humano.

**Resultados:** As crianças demonstraram entusiasmo, participaram ativamente de todas as atividades propostas. Observou-se o desenvolvimento da coordenação motora, o fortalecimento do trabalho em equipe e a compreensão da importância da atividade física para a saúde e seus benefícios. A metodologia lúdica relacionada as práticas de atividades físicas facilitou o aprendizado e promoveu um ambiente de interação e alegria, exigindo um amplo movimento do corpo.

**Considerações Finais:** Compreendemos com essa experiência que as metodologias lúdicas são essenciais no incentivo à prática de atividade física no público infantil, a ação cumpriu o objetivo de conscientização sobre a importância da atividade física no desenvolvimento, e reforçou a importância de projetos que aproximam a comunidade das instituições de ensino e contribuem para a formação acadêmica.

**Palavras-chave:** Infância. Atividade física. Hábitos Saudáveis. Educação Lúdica. Dinâmica.