

# Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 2, n. 8, 2026

## ... ARTIGO 1

Data de Aceite: 04/05/2026

# ATIVIDADE FÍSICA NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS (EXERCÍCIO FÍSICO E ESPORTES): IMPACTOS NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Diego Laner

José Guilherme Pereira Leal

Juliene Monauer Amorim

Marcos Gabriel Flores

Prof. Paulo Dan Wen Su

Orientador



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

## INTRODUÇÃO

A prática recorrente de atividades físicas se faz necessária para que seja possível assegurar o desenvolvimento pleno das crianças. Para tanto, é importante que os exercícios praticados estejam de acordo com a faixa etária das crianças (Cerqueira; Correa Junior, 2022). É durante a infância que ocorrem mudanças no desenvolvimento ósseo das crianças, o que justifica a adoção de práticas esportivas (Oliveira *et al.*, 2022).

## OBJETIVOS

Objetivo geral: abordar sobre a influência das atividades físicas para o desenvolvimento das crianças.

Objetivos específicos: a) contextualizar sobre as atividades físicas voltadas para as crianças; b) descrever a importância da aplicação correta das atividades físicas para o desenvolvimento das crianças, e; c) exibir os resultados de uma revisão integrativa referente as atividades físicas e seu respectivo papel para a saúde e bem-estar das crianças.

## METODOLOGIA

O trabalho consiste numa revisão sistemática, a qual se caracteriza por integrar evidências em um método mais racional sobre uma determinada temática (Roever, 2017). Foram consultadas as bases de dados LILACS, BVS e SciELO. A busca considerou trabalhos científicos nacionais e internacionais no período entre 2013 e 2023. Após a leitura dos trabalhos encontrados, foi possível chegar a um total de 10 produções que atendiam aos propósitos da pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática investigativa resultou em 10 artigos selecionados, sendo 3 deles nacionais e outros 7 estrangeiros. O Quadro 1 traz a síntese das produções que integram os resultados do estudo.

Em síntese, uma parte significativa dos estudos selecionados menciona a questão do sedentarismo e da obesidade como problema recorrente em crianças e adolescentes. O fato de muitos sujeitos nesta faixa etária preferir ficar a frente de videogames e computadores é algo que corrobora para este cenário (Barreto, 2023)

Há estudos que retratam realidades de países específicos, outros se constituem em revisões sistemáticas e exploram meandros da atividade física voltada para crianças e jovens. Independente do foco de pesquisa, os estudos selecionados são unânimes em afirmar que um estado sadio de saúde demanda a realização de atividades físicas, o que no caso das crianças é algo imperioso para o seu desenvolvimento (Cavinatto, 2021).

## CONCLUSÃO

O estudo concluiu que apesar da relevância de sua temática central, ainda são poucas as produções que versam sobre os benefícios de atividades físicas com vistas a desenvolver crianças e adolescentes, sendo que a maioria dos estudos escolhidos é de origem estrangeira. A participação dos pais quanto a este processo é necessária, bem como a escola, local este em que a realização de atividades físicas é pertinente.

Quadro 1: Síntese dos artigos da revisão sistemática

Autor/Ano	Nacionalidade	Contextualização do estudo	Resultados/Conclusão
Alves e Alves (2019)	Brasileira	Revisão sistemática sobre efeitos de atividade física em crianças e adolescentes (1990 - 2018)	Os exercícios físicos são benéficos tanto para as gestantes como para os filhos
Hernandes, Ferronato e Fraga (2015)	Brasileira	Revisão de literatura sobre os efeitos do handebol no desenvolvimento de crianças e adolescentes (1994 - 2011)	Inclusão do handebol nas aulas de Educação Física para ampliar o repertório motor das crianças e adolescentes
Morera-Castro, Arquedas-Viquez e Brabence-Aguilar (2020)	Estrangeira	Intervenção motora em uma criança de 9 anos com realização frequente de atividades físicas	Melhora nos padrões locomotivos e manipulativos, bem como das habilidades locomotivas e manipulativas
Schuh et al. (2017)	Brasileira	Desenvolvimento de um protocolo de hábitos saudáveis nas escolas, englobando a realização de atividades físicas	A prática do protocolo colabora para o desenvolvimento e bem-estar das crianças
Adeniyi et al. (2016)	Estrangeira	Boletim de atividade física de crianças e adolescentes na Nigéria	Os dados apontam um déficit na realização de atividades físicas por crianças, além de questões como sobrepeso e obesidade na adolescência
Al-Kuwari et al (2016)	Estrangeira	Boletim de atividade física de crianças e adolescentes no Qatar	Os dados mostram lacunas quanto ao desenvolvimento de atividades físicas por crianças e adolescentes, demandando informação mais robustas nas próximas edições
Dont et al. (2016)	Estrangeira	Investigação sobre comportamento de crianças e pais com relação a atividades físicas na China (1991 - 2009)	O estudo aponta sugeriu intervenções, pois tanto pais como filhos em sua maioria não fazem atividade física
Niemistö et al. (2020)	Estrangeira	Aplicação de questionário junto a 936 pessoas sobre competência motora	O estudo mostra que a prática de atividade física corrobora para um aprimoramento da competência motora
O'brien et al. (2023)	Estrangeira	Verificação das principais atividades físicas que podem melhorar as habilidades motoras fundamentais	A aplicação do princípio de O'brien pode colaborar com a melhoria das propostas de intervenção junto a crianças com dificuldades no seu desenvolvimento motor
Schranz et al. (2014)	Estrangeira	Boletim de avaliação de especialistas para definição de indicadores-chave para medir o grau de sedentarismo em crianças e jovens na Austrália	Os níveis de prática de atividade física por jovens e adolescentes na Austrália é baixo. O boletim produzido carece de melhorias para os anos seguintes

Fonte: Dados coletados na pesquisa (2024).

## REFERÊNCIAS

BARRETO, H.D. **Efeito de intervenções baseadas em atividades físicas sobre os níveis de competência motora em crianças e adolescentes: o estado da arte.** Dissertação (Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte). Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

CAVINATTO, J.N. A importância da atividade física para crianças. **Sociedade de Pediatria de São Paulo**, Documento Técnico, 2020.

CERQUEIRA, H.S.C.; CORRÊA JUNIOR, M. Jovens e exercício físico: considerações, mitos e aplicações práticas. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v.27, p. 205 – 2020, 2023.

OLIVEIRA, L.M. **A importância da atividade física em combate à depressão.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2022.

ROEVER, L. Compreendendo os estudos de revisão sistemática. **Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica**, v. 15, n. 2, p. 127-130, 2017.