



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA VOLTADA PARA O PÚBLICO INFANTIL: REVISÃO DA LITERATURA

NICOLE HANA ROMANISIO; ELOISA MARIA GATTI REGUEIRO; LUISA MOREIRA DE FARIA SOUSA; BEATRIZ MARCHESI D'ORSI DE ANDRADE PROFETA; GABRIELA RICCI LEONARDI

INTRODUÇÃO: A infância é uma fase crucial para o amadurecimento neuropsicomotor, portanto, é necessário assegurar um desenvolvimento com estímulos adequados. O sedentarismo, fator cada vez mais prevalente devido a interações com aparelhos eletrônicos, prejudica o desenvolvimento da coordenação motora, favorece o aumento da gordura corporal (obesidade) e, propicia diagnósticos de doenças crônicas na fase adulta. Dessa forma, torna-se essencial a prática de atividades físicas, sendo essas, quaisquer atividades corporais com envolvimento da musculatura esquelética e que resulta em gasto energético. Tendo em vista as abordagens literárias sobre a obesidade infantil, o sedentarismo é um fator agravante na saúde dos jovens contemporâneos. **OBJETIVOS:** Neste contexto, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão da literatura sobre os benefícios das atividades físicas para o público infantil. **METODOLOGIA:** Foram realizadas consultas nas bases de dados Sciencedirect, SciELO e Revista CPAQV. Foram incluídos artigos no período de 2014 a 2022 que abordavam a temática proposta, utilizando as palavras chaves exercício físico, qualidade de vida, infância, medicina e saúde e seus respectivos descritores em inglês. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos demonstraram que os exercícios na infância e adolescência são importantes para um aumento de massa óssea e melhora na atividade cognitiva, assim como na redução da incidência de obesidade e doenças cardiovasculares na idade adulta e osteoporose em idades mais avançadas. **CONCLUSÃO:** Assim, conclui-se que a prática regular de atividade física e esportiva infantil, além de permitir o fortalecimento e crescimento (ósseo, muscular e físico) saudável das crianças e adolescentes, contribui para uma melhor qualidade de vida e expectativa de vida adulta.

Palavras-chave: Exercício físico, Qualidade de vida, Infancia, Medicina, Saúde.