



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA: BENEFÍCIOS PARA O DESENVOLVIMENTO FÍSICO E MENTAL

LEANDRO SOUZA MENDES

Introdução: A atividade física na infância é fundamental para o desenvolvimento saudável das crianças, influenciando positivamente aspectos físicos, cognitivos e emocionais. A prática regular de exercícios desde os primeiros anos de vida contribui para o fortalecimento do sistema musculoesquelético, o controle do peso corporal, além de promover a socialização e melhorar o bem-estar psicológico. No entanto, com o avanço da tecnologia e o aumento do sedentarismo, muitas crianças têm apresentado dificuldades para integrar atividades físicas em sua rotina. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo analisar a importância da atividade física na infância, destacando seus benefícios no desenvolvimento físico e mental das crianças, além de discutir as principais recomendações de especialistas para incentivar hábitos saudáveis desde a primeira infância. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura, baseada em artigos científicos recentes, publicações em revistas de saúde infantil e relatórios de organizações internacionais como a Organização Mundial da Saúde (OMS). Foram selecionados estudos de 2018 a 2023, com foco na prática de atividades físicas para crianças de 0 a 12 anos. **Resultado:** Os resultados encontrados indicam que crianças que praticam atividades físicas regularmente apresentam menor risco de obesidade, melhor desenvolvimento motor, além de melhor desempenho acadêmico e emocional. Estudos também revelaram que atividades como brincadeiras ao ar livre, esportes e dança são altamente eficazes para melhorar a saúde cardiovascular, o equilíbrio e a coordenação motora. **Conclusão:** A prática de atividades físicas desde a infância é crucial para o desenvolvimento integral das crianças. É fundamental que pais, educadores e profissionais da saúde incentivem as crianças a se engajarem em exercícios regulares, estabelecendo um equilíbrio entre o tempo dedicado a atividades sedentárias e ativas. Políticas públicas que promovam ambientes seguros e acessíveis para o esporte e a recreação também são necessárias para garantir a saúde das futuras gerações.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FÍSICA; INFÂNCIA; BENEFÍCIOS; DESENVOLVIMENTO; FÍSICO**