

# SEDENTARISMO INFANTIL: IMPACTOS BIOLÓGICOS E SOCIAIS

CHILDHOOD SEDENTARY LIFESTYLE: BIOLOGICAL AND SOCIAL IMPACTS

Ciências da Saúde • 28/04/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/777265384](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/777265384)

Aline Bilibio Peres<sup>1</sup>

Cheila Cecilia Leão Ribeiro Peres<sup>2</sup>

Érica Maria Juvêncio<sup>3</sup>

Gracielle Evaristo de Souza<sup>4</sup>

Gutemberg Oliveira Borges<sup>5</sup>

Jean Pablo Nery<sup>6</sup>

Wilsaner Gomes de Souza<sup>7</sup>

## RESUMO

Este artigo teve como objetivo analisar os impactos biológicos e sociais associados ao sedentarismo em crianças, além de identificar as principais alterações fisiológicas decorrentes da inatividade física; compreender as implicações sociais e comportamentais do sedentarismo infantil; e discutir estratégias de prevenção e promoção da atividade física, pois sabe-se que o sedentarismo infantil é considerado uma das principais causas do ganho de peso, inclusive do desenvolvimento da obesidade na infância e a prática de atividade física regular poderá evitar vários problemas de saúde. A metodologia deste estudo foi o método de revisão integrativa da literatura, e a coleta de dados foi realizada por meio de busca online das produções científicas e livros, compreendendo o período de 2015 a 2026, onde conclui que o sedentarismo infantil foi se constituindo um problema de saúde pública, com diversos impactos significativos tanto no âmbito biológico quanto social, mas com estratégias eficazes de prevenção e promoção da atividade física, envolvendo a participação conjunta da família, da escola e do poder público, essas estratégias pode-se tornar essenciais para garantir o desenvolvimento físico, mental e social das crianças.

**Palavras-chave:** Sedentarismo infantil; Impactos; Saúde; Atividade física.

## ABSTRACT

This article aimed to analyze the biological and social impacts associated with a sedentary lifestyle in children, in addition to identifying the main physiological changes resulting from physical inactivity; understand the social and behavioral implications of childhood sedentary lifestyle; and discuss strategies for preventing and promoting physical activity, as it is known that a sedentary lifestyle in children is considered one of the main causes of weight

gain, including the development of obesity in childhood, and practicing regular physical activity can prevent several health problems. The methodology of this study was the integrative literature review method, and data collection was carried out through an online search of scientific productions and books, covering the period from 2015 to 2026, where it concluded that childhood sedentary lifestyle was becoming a public health problem, with several significant impacts both in the biological and social spheres, but with effective strategies for preventing and promoting physical activity, involving the joint participation of the family, school and public authorities, these strategies can become essential to guarantee development children's physical, mental and social health.

**Keywords:** Childhood sedentary lifestyle; Impacts; Health; Physical activity.

## 1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos, o sedentarismo, tanto em adultos quanto em crianças, tem se consolidado como um dos principais desafios de saúde pública contemporâneos, impulsionado por mudanças no estilo de vida, avanços tecnológicos e transformações nos padrões de lazer (Santos et al., 2021; Duarte, et al., 2024).

A substituição de atividades físicas como o uso excessivo de telas e a redução de brincadeiras ao ar livre, tem contribuído para o aumento significativo de crianças fisicamente inativas (Assis, 2022; Freitas, et al., 2025). Esse cenário suscita preocupações não apenas em relação à saúde física, mas também ao desenvolvimento emocional, cognitivo e social das crianças (Santos et al., 2021; Freitas, et al., 2025).

Do ponto de vista biológico, o sedentarismo está associado a diversos prejuízos a saúde como alterações metabólicas, problemas cardiovasculares precoces e comprometimento do desenvolvimento motor de crianças e adolescentes (Barcela; Holdefer; Almeida, 2022).

A ausência de atividade física regular pode impactar negativamente o fortalecimento muscular, a coordenação motora e o crescimento saudável, além de favorecer o surgimento de doenças crônicas ainda na infância (Nahas, 2017; Duarte et al., 2024).

Paralelamente, os impactos sociais também são expressivos, uma vez que a limitação de interações presenciais e de experiências coletivas poderá afetar habilidades socioemocionais, como comunicação, empatia e trabalho em grupo (Nahas, 2017; Silva, et al., 2025).

Nesse contexto, o problema de pesquisa que orienta este estudo pode ser definido pela seguinte questão: quais são os principais impactos biológicos e sociais do sedentarismo infantil e de que forma esses efeitos influenciam o desenvolvimento integral das crianças?

A partir dessa problemática, torna-se fundamental compreender a amplitude das consequências do sedentarismo na infância, visando subsidiar estratégias de intervenção que promovam hábitos mais saudáveis e contribuam para o pleno desenvolvimento infantil.

Assim, o presente artigo tem como objetivo analisar os impactos biológicos e sociais associados ao sedentarismo em crianças, além de identificar as principais alterações fisiológicas decorrentes da inatividade física; compreender as implicações sociais e comportamentais do sedentarismo infantil; e discutir estratégias de

prevenção e promoção da atividade física no contexto infantil, visando à melhora da qualidade de vida e ao desenvolvimento saudável.

## **2. SEDENTARISMO**

Com o desenvolvimento tecnológico acometido desde a metade do século passado, gerando, diversas alterações no campo social, político e econômico no país, favorecendo modificações expressivas no estilo de vida e saúde da sociedade, causando comportamentos sedentário e com nível insuficiente de atividades físicas (Silva; Cardoso, 2021).

Atualmente, o sedentarismo é considerado um problema de saúde pública mundial, sendo a inatividade física um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas não transmissíveis (Silva; Cardoso, 2021; Mangroo et al., 2025).

A causa do sedentarismo é a falta de atividades físicas regulares, principalmente quando há o uso excessivo de carros para deslocamentos curtos e o tempo prolongado em frente a telas e dispositivos eletrônicos também contribuem para essa condição (Teixeira; Hott; Moreira, 2025). A carência de conscientização sobre os riscos do sedentarismo e os costumes alimentares impróprios, com alto consumo de alimentos industrializados, agravam ainda mais essa condição. (Ruiz et al., 2024).

O sedentarismo é caracterizado pela falta ou pela baixa prática de atividades físicas no dia a dia (Fochesatto, et al., 2025). Esse comportamento tem se tornado cada vez mais comum devido ao avanço da tecnologia, ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos e

às rotinas de trabalho que exigem longos períodos sentados (Araújo; Santos, 2024; Fochesatto, et al., 2025).

Deste modo, pode-se dizer que a ausência de exercícios físicos regulares, principalmente para essa população sedentária, está diretamente relacionada ao aumento do risco de doenças como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares (Nahas, 2017; Silva, et al., 2025).

De acordo com Soares et al., (2025), o sedentarismo não impacta apenas a saúde física, mas também compromete a saúde mental, favorecendo o surgimento de ansiedade, estresse e depressão. A inatividade reduz a liberação de hormônios essenciais para o bem-estar, como a endorfina, o que afeta negativamente a qualidade de vida (Leite, 2024).

Considera-se sedentária a pessoa que não atinge o gasto mínimo de 2.200 calorias semanais com atividades físicas (ou cerca de 300 por dia) (Teixeira; Hott; Moreira, 2025). Esse comportamento, bastante comum, atinge cerca de 46% dos brasileiros e está associado a quase 14% das mortes no país, sendo um relevante problema de saúde pública, além de ser responsável pela morte de cerca de 300 mil pessoas por ano, com impacto em cerca de 3 em cada 100 óbitos (Freitas Filho, 2026).

O comportamento sedentário tem aumentado gradativamente na sociedade e ocorre tanto em adultos como em crianças e adolescentes, e essa conduta contribui para a diminuição da aptidão física e da atividade física espontânea, atentando o aumento na prevalência de sobrepeso e da obesidade nos primeiros anos de vida (Polo, 2025).

No combate ao sedentarismo, é fundamental seguir hábitos mais ativos, como caminhar, praticar esportes, andar de bicicleta ou até mesmo realizar pequenas pausas ao longo do dia para se movimentar (Machado et al., 2022; Luz, 2024).

De acordo com Machado et al., (2022). não é necessário começar com atividades intensas; pois através de pequenas modificações na rotina do dia-a-dia, já podem trazer benefícios expressivos para a saúde. Dessa forma, manter-se ativo é eficaz para garantir mais disposição, prevenir patologias e promover uma vida mais equilibrada e saudável (Rodrigues, 2023).

## **2.1. Sedentarismo Infantil**

O sedentarismo de um modo geral, vem sendo conceituado como uma ameaça à atual geração de crianças e adolescentes, sobretudo aquelas que não praticam atividade física (Silva, 2021; Teixeira; Hott; Moreira, 2025).

O sedentarismo infantil caracteriza-se pela baixa prática de atividades físicas, regulares entre crianças, que passam cada vez mais tempo em frente a telas, como celulares, tablets, computadores e televisores (Pereira, 2022; Duarte, 2024). Esse estilo de vida, vem reduzindo o tempo dedicado a brincadeiras ativas, que são essenciais para o desenvolvimento saudável (Pereira, 2022).

A ausência de atividade física na infância poderá acarretar inúmeras consequências negativas, como o aumento do risco de obesidade infantil, dificuldades no desenvolvimento motor e maior risco de doenças crônicas no futuro, entre elas a diabetes e problemas cardiovasculares (Carvalho et al., 2022). O sedentarismo também pode impactar o desempenho escolar e a saúde emocional das

crianças, contribuindo para quadros de ansiedade, baixa autoestima, isolamento social e até depressão (Carvalho et al., 2022; Paes et al., 2025)

Observa-se que as crianças estão cada vez mais sedentárias e privadas de experiências de movimentos e aventura lúdica, assim, nos dias atuais, elas rendem-se às novas tecnologias e a todas as facilidades que a modernização vem possibilitando, não dando importância as práticas corporais, os jogos e brincadeiras, (Oliveira; Oliveira, 2020).

Dentro deste aparato, constata-se que as crianças e adolescentes estão cada vez mais propícios a desenvolverem diversas patologias, e entre elas o sedentarismo, ocorrido, da inatividade física, fatores estes que pode estar associado as facilidades que os pais possuem de adquirir as novas tecnologias, bem como os hábitos alimentares (Silva, 2021; Silva; Leite Filho, 2022).

Ainda de acordo com Silva (2021), crianças que passam muitas horas em frente às telas tendem a apresentar menor gasto energético, o que favorece o acúmulo de gordura corporal, com isso o excesso de peso corporal desencadeando o sobrepeso e obesidade, decorrente da inatividade físicas.

É imprescindível que pais, responsáveis e escolas e o poder público incentivem hábitos mais ativos desde cedo, como brincadeiras ao ar livre, prática de esportes, limitação do tempo de tela e a participação em atividades físicas são estratégias importantes para combater o sedentarismo infantil (Mello, et al., 2024).

Portanto, promover um estilo de vida ativo na infância, contribui não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar

emocional e social, formando adultos mais saudáveis e conscientes (Brasil, 2021).

## **2.2. Principais Alterações Fisiológicas Decorrentes da Inatividade Física**

A inatividade física provoca uma série de alterações fisiológicas no organismo, afetando diferentes sistemas do corpo e essas mudanças podem ocorrer de forma progressiva e, quando mantidas ao longo do tempo, aumentam o risco de diversas doenças (Silvestre; Baracho; Castanheira, 2012; Marinho; Ribeiro, 2019).

A inatividade física provoca diversas alterações fisiológicas no corpo, comprometendo o seu funcionamento adequado (Nahas, 2017; Machado et al., 2022). Entre as principais mudanças, destacam-se a redução da capacidade cardiorrespiratória, a diminuição da força e da resistência muscular, além de alterações no metabolismo energético, como o aumento da resistência à insulina e o acúmulo de gordura corporal (Nahas, 2017; OMS, 2020). Esses efeitos contribuem para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade, entre outras, prejudicando a qualidade de vida (OMS, 2020).

A falta de atividade física afeta outros sistemas do corpo, como o ósseo e o hormonal, podendo levar à perda de densidade óssea e a desequilíbrios na regulação de hormônios relacionados ao bem-estar. No sistema ósseo, com a inatividade, há uma redução no estímulo necessário para a manutenção da densidade mineral óssea, enfraquecendo os ossos, aumentando o risco de osteopenia e osteoporose (Silva, et al., 2014; Nahas, 2017).

Já à redução da eficiência do sistema imunológico, está diretamente associada ao sedentarismo, prejudicando-o e tornando o organismo mais suscetível a infecções e inflamações crônicas. Dessa forma, a adoção de um estilo de vida ativo torna-se fundamental para a manutenção das funções fisiológicas e para a promoção da saúde de forma integral (World Health Organization, 2020; Brasil, 2021).

No sistema metabólico, com a falta de atividade física, há uma redução do gasto energético favorece o acúmulo de gordura corporal, especialmente na região abdominal, e pode ocorrer diminuição da sensibilidade à insulina, o que pode levar à resistência insulínica e aumentar o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2. (Marinho; Ribeiro, 2019; Fochesatto et al., 2025).

Além disso, no sistema cardiovascular, a inatividade física compromete a eficiência do coração e dos vasos sanguíneos, existindo redução da capacidade cardiorrespiratória, aumento da pressão arterial e maior risco de doenças cardiovasculares, com isso o coração torna-se menos eficiente no bombeamento de sangue, e a circulação pode ficar prejudicada (Giolo et al., 2021; Quirino et al., 2021).

Em relação as alterações no sistema muscular, a falta de atividade física poderá leva à diminuição da massa muscular e da força. Isso ocorre porque os músculos não são estimulados regularmente, resultando em perda de fibras musculares e redução da capacidade funcional, como também fadiga (Nahas, 2017; Machado et al., 2022).

No sistema respiratório, com a falta da atividade física, haverá diminuição da capacidade pulmonar e da eficiência nas trocas

gasosas, resultando em menor resistência física e mais cansaço durante o dia (Santos et al., 2021; Freitas et al., 2025).

Dentro deste contexto, pode-se observar que todas essas alterações fisiológicas decorrentes da inatividade física, comprovam que a atividade física regular é eficaz para a manutenção do equilíbrio fisiológico do organismo, assim, é essencial a adoção de um estilo de vida ativo, pois ele vai contribuir para prevenir enfermidades, melhorar a qualidade de vida, promovendo o bom funcionamento dos sistemas corporais (Nahas, 2017; Melo; Almeida; Mussi, 2021).

### **2.3. As Implicações Sociais e Comportamentais do Sedentarismo Infantil**

O sedentarismo infantil tem se tornado uma inquietação crescente em diferentes áreas, especialmente na saúde pública e na educação (Duarte, 2024). Assim, observa-se dizer que o sedentarismo infantil, caracteriza-se pela baixa prática de atividades físicas e pelo aumento dessa população em não querer se exercitar, preferindo o uso excessivo de telas, e esse uso não apenas impacta a saúde física das crianças, mas também gera relevantes implicações sociais e comportamentais (Chagas et al., 2024).

Do ponto de vista social, o sedentarismo pode contribuir para o isolamento infantil, pois sabe-se que crianças que passam mais tempo em atividades sedentárias tendem a ter menos oportunidades de interação social, prejudicando assim, seu desenvolvimento e suas habilidades interpessoais, como comunicação, empatia, cooperação e convívio (Carneiro et al., 2022).

Além disso, a redução da participação em atividades coletivas, como esportes e brincadeiras ao ar livre, limita experiências fundamentais

para a construção de vínculos sociais (Duarte, 2024). Essas vivências são essenciais durante a infância e a adolescência, contribuindo para o amadurecimento emocional e social dos indivíduos, além de favorecer na formação de relações mais saudáveis e equilibradas ao longo da vida, e sua diminuição acarreta impactos negativos do bem-estar geral e da qualidade das relações sociais (Tremblay et al., 2011; Silva et al., 2024).

Estudos indicam, no âmbito comportamental, que existe uma associação entre o sedentarismo e o aumento de problemas emocionais e cognitivos, pois se observa que crianças sedentárias visam apresentar maior disposição a sintomas de ansiedade, depressão e dificuldades de atenção. Desse modo, a Organização Mundial da Saúde, elucida que a prática regular de atividade física está relacionada ao bem-estar psicológico e ao melhor desempenho escolar (OMS, 2020).

A influência familiar é outro aspecto essencial, pois pais e responsáveis possuem papel fundamental na formação de seus hábitos de vida e os ambientes com pouca valorização da atividade física e com grande incitação ao uso de dispositivos eletrônicos, podem favorecer comportamentos sedentários (Silva; Leite Filho, 2022).

Os fatores socioeconômicos, como falta de espaços protegidos e seguros para brincar ou acesso restrito a atividades esportivas, também podem contribuir para que a criança seja sedentária (Fochesatto. 2025).

Em síntese, é essencial destacar que o sedentarismo infantil pode vincular ao longo da vida, concretizando padrões de

comportamento que se estendem até a vida adulta, por isso tem que haver intervenções precoces, onde a escola, família e políticas públicas se unem, com o objetivo de promover estilos de vida mais ativos e saudáveis desde a infância (Silva, 2021; Duarte, 2024).

#### **2.4. Impactos Biológicos e Sociais do Sedentarismo**

O sedentarismo é considerado um dos principais fatores de risco para diversas doenças crônicas, caracterizando-se pela ausência ou insuficiência de atividade física regular, sendo associado a longos períodos em comportamentos passivos, como permanecer sentado ou deitado por tempo prolongado (Silva; Veneziano, 2021; World Health Organization, 2019).

Pode-se observar, que o sedentarismo infantil tem se tornado cada vez mais comum, representando um relevante fator de risco para o desenvolvimento de diversos problemas de saúde e seus impactos vão além do aspecto físico, afetando também o bem-estar social das crianças (Duarte et al., 2024).

Do ponto de vista biológico, os impactos do sedentarismo são extensos, afetando diversos sistemas do organismo, assim, a inatividade física está diretamente relacionada ao aumento do risco de diversas doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares, entre outras doenças (OMS, 2020; Giolo et al., 2021). Esses efeitos ocorrem, em grande parte, devido à diminuição do gasto energético, ao acúmulo de gordura corporal e às alterações no metabolismo da glicose e dos lipídios (Quirino et al, 2021). De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a prática regular de atividade física poderá contribuir para a

regulação dessas funções, promovendo melhor qualidade de vida (OMS, 2020).

O sedentarismo também influencia negativamente o sistema musculoesquelético, levando à diminuição da força muscular, da flexibilidade e da densidade óssea, aumentando o risco de lesões e doenças como a osteoporose (Pereira, 2022; Focheatto et al., 2025). No âmbito neurológico, alguns estudos vem indicando que a ausência de atividade física poderá impactar nas funções cognitivas, como memória e atenção, estando também associada a maiores indicadores de ansiedade e depressão (Leite et al., 2024; Soares, et al., 2025; Paes et al., 2025).

Dentro do aspecto social, o sedentarismo pode afetar a qualidade das relações interpessoais e o engajamento social dos indivíduos, onde pessoas sedentárias tendem a participar menos de atividades coletivas, o que pode resultar em isolamento social e redução das redes de apoio, comprometendo o desenvolvimento de habilidades sociais importantes (Silva et al., 2025).

Ainda no âmbito social, o sedentarismo pode levar ao isolamento, pois crianças com uso excessivo de telas, tendem a interagir menos com outras crianças, prejudicando seu desenvolvimento de habilidades sociais, como comunicação, cooperação e trabalho em equipe (Nahas, 2017; Carneiro et al., 2022). Outro aspecto importante está no desempenho escolar, porque crianças fisicamente ativas apresentam melhor concentração, memória e rendimento escolar (Carvalho 2021; Pedrosa, 2025).

Dessa forma, o sedentarismo deve ser compreendido não apenas como uma questão individual, mas como um fenômeno

multifatorial, envolvendo questões biológicas e sociais (Silva et al., 2025; Teixeira; Hott; Moreira, 2025). Diante desses impactos, é fundamental incentivar hábitos de vida ativos desde a infância, pois atividade física como brincadeiras ao ar livre, a prática de esportes e a redução do tempo de tela são estratégias que visam garantir o desenvolvimento saudável das crianças, sendo estes essenciais para reduzir seus impactos e melhorar a saúde da população (Carvalho, 2021; Silva et al., 2025).

## **2.5. Estratégias de Prevenção e Promoção da Atividade Física no Contexto Infantil**

As estratégias de prevenção e promoção da atividade física na infância são consideradas fundamentais, e exige uma abordagem lúdica, para que haja um desenvolvimento saudável, envolvendo família e escola e para a prevenção de problemas como obesidade, sedentarismo e doenças crônicas (Brasil, 2021; Silva; Sassazawa; Rampani, 2024).

Estratégias eficazes de prevenção e promoção da atividade física devem considerar o ambiente familiar, escolar e comunitário, além de reduzir tempo de tela, como o uso de dispositivos eletrônicos, como televisão, celular e videogame, criando ambientes seguros para brincadeiras ativas, valorizar jogos ao ar livre, circuitos psicomotores e integrar exercícios na rotina diária (Brasil, 2021).

O primeiro incentivo de prevenção e promoção da educação física, deve vir do ambiente familiar, pois a família exerce papel central na formação de hábitos, pois são elas que estimulam as brincadeiras, limitam o tempo de telas, através de adoção de um estilo de vida ativo, com atividades de caminhar, andar de bicicleta ou brincar ao

ar livre, fortalecem o vínculo familiar e incentivam o movimento (Dário, 2015; Duarte, 2022).

A escola deve promover atividades físicas, pois é um espaço estratégico de incentivo a prática regular de exercícios, assim, a inclusão de atividades lúdicas e esportivas, e a criação de recreios ativos podem contribuir para aumentar o nível de atividade física das crianças (Mello et al., 2024; Silva et al., 2024).

A criação de ambientes favoráveis e seguros como praças, parques e quadras esportivas, são necessárias para estimular a prática de atividades físicas, pois quando existe políticas públicas que oferecem infraestrutura apropriada, estas visam favorecer a participação das crianças em atividades ao ar livre (Soares Júnior; Pires; Cavalcanti, 2023).

Deve-se haver incentivo a atividades lúdicas e esportivas, pois a prática de esportes e brincadeiras deve ser prazerosa, respeitando a idade e as preferências da criança, através de profissionais que respeitem as condições físicas e as necessidades individuais de cada criança (Brasil, 2022; Pedrosa, 2025). Bem como a implementação de políticas públicas voltadas à promoção da saúde infantil é essencial, através de programas governamentais (Carvalho et al., 2021).

Desse modo, observa-se que a promoção da atividade física no conjunto infantil determina uma abordagem integrada e contínua, que envolve família, escola, comunidade e políticas públicas, pois só assim é possível criar um ambiente, que venha a favorecer hábitos saudáveis, contribuindo para o desenvolvimento físico, mental e social das de todas as crianças (Brasil, 2022).

### **3. METODOLOGIA**

A presente pesquisa utilizou o método de revisão integrativa da literatura, com o objetivo de reunir e sintetizar o conhecimento disponível sobre sedentarismo infantil: impactos biológicos e sociais.

Para a identificação e seleção dos artigos considerados nessa pesquisa, foram utilizadas as bases de dados *PubMed* (*Medline da United States National Library of Medicine*), *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*) e Google acadêmico, entre outros e livros, como também foram consultados sites de instituições e organizações governamentais e não governamentais relevantes utilizando as palavras chaves como: Sedentarismo infantil. Impactos. Saúde. Atividade física

A coleta de dados foi realizada por meio de busca online das produções científicas e livros, compreendendo o período de 2015 a 2026, além dos trabalhos de relevância, publicados em português e inglês, disponíveis na íntegra.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, evidencia-se que o sedentarismo infantil foi se constituindo um problema acentuado de saúde pública, com diversos impactos significativos tanto no âmbito biológico quanto social.

Além disso, observou que a inatividade física na infância está associada ao desenvolvimento de diversas alterações fisiológicas, como o aumento do risco de obesidade, doenças cardiovasculares, distúrbios metabólicos e prejuízos no desenvolvimento motor.

Sobre os efeitos biológicos, as implicações sociais e comportamentais, como o isolamento social, dificuldades nas

relações interpessoais, prejuízos no desempenho escolar, vem prejudicando o desenvolvimento integral da criança, além de afetar sua qualidade de vida.

Assim, torna-se fundamental a adoção de estratégias eficazes de prevenção e promoção da atividade física, envolvendo a participação conjunta da família, da escola e do poder público, com a criação de ambientes favoráveis, de incentivo a práticas lúdicas e esportivas, bem como a redução do tempo de exposição às telas.

Portanto, é imprescindível garantir o desenvolvimento físico, mental e social das crianças, contribuindo para a formação de indivíduos mais saudáveis e conscientes, com um estilo de vida ativa através da atividade física.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ARAÚJO, A. S.; SANTOS, V. A. Conectividade e saúde: navegando pelos desafios das doenças digitais. 2024. 98f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Tecnólogo em informática para negócios). FATEC – Faculdade de Tecnologia de Mauá. Mauá-SP, 2024.

ASSIS, L. A. A. Tecnologia, inovação e movimentação: relação entre o tempo de tela, conhecimento sobre brincadeiras e o nível de atividade física em crianças de 7 a 10 anos. 2022. 35 f. **Monografia** (Bacharelado). Universidade Federal de Ouro Preto. Escola de Educação Física. Ouro Preto, MG, 2022.

BARCELA, F.; HOLDEFER, C. A.; ALMEIDA, G. Atividade física e sua relação com a obesidade infantil: uma revisão. **Caderno Intersaberes**, Curitiba, v. 11, n. 31, p. 242-255, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Políticas Públicas de Atividade Física Análise de Documentos Governamentais em Âmbito Mundial.** Departamento de Promoção da Saúde – Brasília: Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

CARNEIRO, G. S.; PACHECO, N. I.; SILVA, J. D.; MORAES, L. A.; GONÇALVES, E. M. R.; LOPES, D. C.; SILVA, A. P.; RIBEIRO, A. R. PESSOA, D. R.; SOARES, L. F. F.; COUTINHO, I. L. VASCONCELOS, I. C. C.; OLIVEIRA, B. E. R.; DEUS, L. R. S.; MENDES, L. A. P. P. A influência de exercícios na infância e ganhos na saúde para o futuro **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, 2022.

CARVALHO, F. F. B. et al. Políticas públicas locais para promoção da atividade física em crianças em parques públicos. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 3, 2021.

CARVALHO, A. S.; PASSOS, R. P.; ABDALLA, P. P.; MARTINS, G. C.; OLIVEIRA, J. R. L.; ALMEIDA, K. S.; PEREIRA, A. A.; CARVALHO, A. F.; MARTELLI, A.; LIMA, B. N.; SILIO, L. F.; RODRIGUES, M. F.; MANESCHY, M. S.; GUEDES, U. I. S.; FILENI, C. H. P.; PÁDUA, K. S.; FARIAS, A. C. L.; CANTANHEDE, J. P.; OLIVEIRA, S. C.; PINHEIRO, Y. M.; ERRERO, A. P.; OLIVEIRA, H. F. R.; VILELA JUNIOR, G. B. Impactos negativos da obesidade durante a infância e o aspecto protetivo do exercício físico e atividade física. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 14, n. 3, 2022.

CHAGAS, B. B. B.; BURK, L. L. A. W.; SANTOS, R. L.; VIEIRA, C. S.; FERNANDES, F. H. Revisão crítica das estratégias de combate ao sedentarismo infantil causado pelo uso excessivo de tecnologia: uma nova abordagem com base na literatura. **Revista Ciência da Saúde. v. 28, n. 8. Ed. 138, set. 2024.**

DÁRIO, V. L. A importância das aulas de educação física no ensino médio. 2015. 12F. **Artigo científico.** (Pós-Graduação Educação e a interface com a Rede de Proteção Social. Unoesc Xanxerê. UNOCHAPECÓ. Chapecó, 2015.

DUARTE, R. O. Sedentarismo na fase infantil. 2022 28 f. **Trabalho de conclusão de curso** (Graduação em Educação Física). Centro Universitário Atenas - UniAtenas. Paracatu – MG, 2022.

DUARTE, P. L. C.; MARQUES, A. L. M.; SANTOS, M. E. B. M.; SALDANHA, H. D.; GOMES, G. S.; MOREIRA FILHO, J. E. Sedentarismo infantil e suas problemáticas na educação básica. **Revista Encontros Científicos UNIVS.** Icó-Ceará, v.6, n.2, p. 204-205, Jan-Jun, 2024.

FOCHESATTO. C. V.; WOBETO, G.; BIEZUS, L. R.; FARINA, L. B.; KLIDZIO, M. G.; ISOTON, J. L.; BOSIO, C. Sedentarismo na adolescência e seus riscos à saúde física e mental. **Anais da VIII FECITAC.** Feira de Ciências, Tecnologia, Arte e Cultura do IFC Campus Concórdia, v. 8 n. 1, 2025.

FREITAS, FILHO, E. **Sedentarismo é responsável pela morte de mais de 5 milhões de pessoas por ano em todo o mundo, aponta estudo da Nature.** O Globo. 2026. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2026/09>. Acesso em: 25 de março de 2026.

FREITAS, N. R. L.; MESSIAS, A. T.; FARIAS, A. C.; RIBEIRO, T. C.; ROCHA, D. M.; SOUZA, E. S.; FONTES, B. A.; CARDOSO, L. M.; MARINHO, E.; SANTOS, S. F.; CAMURÇA, E. P.; LOPES, F. V.; OLIVEIRA, F. X. V.; SABÓIA, V. R.; SILVA, M. A.; PRUDÊNCIO, F. O. O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento cognitivo e comportamental infantil. **Journal of Social Issues and Health Sciences**, Teresina, v. 2, n. 1, p. 1-14, 2025.

GIOLO, S. M. F.; PEREIRA, S. F. PEREIRA , H. V., ALVES, P. R. R.; FREITAS, R. M.; FORNO, M. D. C. R. N.; PAIVA, A. L. F.; FRIAS, E. R. K.; EVANGELISTA, A. T. Os impactos provocados pelo sedentarismo no sistema cardiovascular. **38 Congresso SOCERJ**. Rio de Janeiro. De 09 a 12 de agosto de 2021.

LEITE, M. B.; LABANCA, E. G.; SOUZA, A. M.; BARQUETTE, H. A.; PRESTES, V.; PEREIRA, L. M. M.; COSTA, M. F.; SOUZA, L. G.; DOTA, J. D. V.; CUNHA, L. S.; FERRAZ, T. A. F.; B. S. H. Corpo em movimento, mente em equilíbrio: O papel da atividade física no tratamento da ansiedade e da depressão . **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**. v. 6, n. 10, p. 2332–2345, 2024.

LUZ, G. A. Tempo de tela e nível de atividade física de adolescentes em um instituto federal do Piauí. 2024. 45f. **Monografia** (Licenciatura Plena em Educação Física). Universidade Estadual do Piauí - UESPI, Picos - PI, 2025.

MACHADO, J. C.; GIORELLI, G. V.; ALVES, J. R.; GIACOMASSI, I. W. S.; LOPES, V. H.; TRASSATO, R. C. M.; TOLEDO, D. O. Campanha Movimento Apenas 2%: combate ao sedentarismo e investimento em saúde e massa muscular. **BRASPEN**. V.37, n. 3, p. 244-9, 2022.

MANGROO, R. A. C.; SILVA, M. C.; SANTOS, W. F. S.; SILVA, W. M.; SILVA, C. A.; LIMA, M. C. D.; LIMA, L. E.; SARAMAGO, M.; ANDRADE, R. P.; SANTOS, G. M. S.; RIBEIRO, A. P. A. O sedentarismo como problema de saúde pública: análise de seu impacto econômico. **Revista DCS**, v. 22, n. 85, p. 3941, 2025.

MARINHO, L. L. F.; RIBEIRO, L. S. Inatividade física e surgimento de patologias em adolescentes: uma revisão bibliográfica. **Rev. UNINGÁ**, Maringá, v. 56, n. 1, p. 108-113, jan./mar. 2019

MELLO, A. P. F. A. C.; LIMA, V. K. S.; PASSOS, R. P.; PEREIRA, A. A. P.; LIMA, B. N.; VESPASIANO, B. S.; FILENI, C. H. P.; MANESCHY, M. S.; VILELA JÚNIOR, G. B.; CARVALHO, A. F. Contribuições da educação física escolar (efe) para o combate ao sedentarismo e à obesidade infantil: diálogos entre as abordagens na França e no Brasil. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. v.16, nº.2, 2024.

MELO, F. T.; ALMEIDA, C. B.; MUSSI, R. F. F. **Atividade física na promoção da saúde**. Campo Grande, MS: Editora Inovar, 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Sedentarismo**. Genebra: OMS, 2022.

PEDROSA, D. M. Atividade física escolar para tratamento e prevenção da obesidade infantil: uma revisão integrativa. 2025. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2025.

PAES, P. P.; VIEIRA, G. R.; DELFA-DE-LA-MORENA, J. M.; LIMA, B. D. M.; CAMAROTTI JÚNIOR, F.; SILVA, V. H. A.; RODRIGUES, M. F. M.; SANTOS, R. F. T. dos; SANTOS, W. R. dos. A influência da atividade física na saúde mental de escolares de 08 a 12 anos de idade: um estudo transversal. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**. v. 17, n. 5, p. 2025.

PEREIRA, L. E. Nível de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e saúde mental de alunos do ensino médio. Pouso Alegre: Univás, 2022. 81f. **Dissertação** (Mestrado). Mestrado em Educação, Conhecimento e Sociedade. Universidade do Vale do Sapucaí, Pouso Alegre, MG, 2022.

POLO, M. C. E. Comportamento sedentário e barreiras para a prática de atividade física no curso de Educação Física: um estudo comparativo entre universitários iniciantes e concluintes. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 23, 2025.

QUIRINO, N. M. M. L.; PRAZERES FILHO, A.; BARBOSA, A. O.; MENDONÇA, G.; FARIAS JÚNIOR, J. C. Breaks no Tempo em Comportamento Sedentário e Marcadores Cardiometabólicos em Adolescentes. **Arq Bras Cardiol**. V. 117, n.9, p. 352-362, aug. 2021.

RODRIGUES, S. J. Estratégias para diminuição do sedentarismo e melhoria no estilo de vida da população atendida no município de Unidade Básica de Saúde de Pinhal da Serra, Rio Grande do Sul. 2023. 25F. **Monografia** (Pós – graduação na Atenção Básica). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Janeiro de 2023.

RUIZ, A. M. P.; ASSUMPÇÃO, D.; FIALHO, P. M. M.; FRANCISCO, P. M. S. B. Atividade física insuficiente e consumo de alimentos

ultraprocessados em adultos brasileiro. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde.** v. 29, 2024.

SANTOS, P. A. P. M.; DOMINGUES, N. S. de G.; OLIVEIRA, M. R.; MARTELLI, A.; DELBIM, L. Pandemia e sedentarismo: consequências para a infância e adolescência. **Revista CPAQV: Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida.** v.13, n.3, 2021.

SILVA, L. B.; SILVA, E. E. M. R.; PALHETA, É. V. TELES, C. C. C. Atividade Física Regular: O impacto para a saúde preventiva Regular. **Research, Society and Development,** v. 14, n. 5, 2025.

SILVA, J. J. G.; OLIVEIRA, M. L.; FIGUEIREDO, M. P. P.; BRITO, A. A.; LIMA, J. C. M.; SILVA, J. J. G.; PEREIRA, M. M. H. F.; SILVA, W. **Guia Prático da Pedagogia Lúdica:** Dicas e Atividades para Pais e Professores. São Paulo: EBPCA - Editora Brasileira de Publicação Científica Aluz, 2024.

SILVA, W. V.; VENEZIANO, L. S. N. A importância da educação física na vida de crianças obesas. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação.** São Paulo, v.7.n.10. out. 2021.

SILVA, F. E.; LEITE FILHO, M. A. A. Sedentarismo infantil provocado pelo uso excessivo da tecnologia. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física,** Edição Especial. v. 5, n. 6, ago. 2022.

SILVA, R. E. A inatividade física na infância e adolescência: implicações de uma vida sedentária antes da fase adulta. 2021. 15f. **Trabalho de conclusão de curso.** (Bacharelado em Educação Física). Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, 2021.

SILVA, G. A.; SASSAZAWA, A. C.; RAMPANI, E. M. Promoção à saúde com ênfase na importância da prática de atividades físicas no contexto infantil. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 2, 2024.

SILVESTRE, R.; BARACHO, P.; CASTANHEIRA, P. Fisiologia da inatividade, um novo paradigma para entender os efeitos benéficos da prática regular de exercício físico em doenças metabólicas. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**.v. 7 n. 2, 2012.

SOARES, M. N. C.; COSTA, J. L. M.; SILVA, D. G. M.; FAÇANHA, C. C. R.; FREITAS, A. G. L.; SILVA JÚNIOR, E. C.; MELO JÚNIOR, V. M. P.; SILVA, M. G.; TRINDADE, C. A. S.; SOARES, A. S.; SOUZA, J. B.; SENA, Y. C.; MONTE, J. C. V.; VASCONCELOS, J. C.; O impacto e a ausência de atividade física na saúde mental no período da adolescência. **Journal of Medical and Biosciences Research**, v. 2, n. 2, p. 644–659, 2025.

SOARES JÚNIOR, N. J.; PIRES, F. O.; CAVALCANTI, L. F. Exercício físico e adolescência: Exercício físico e saúde do adolescente. DIAS, C. J. M.; DIAS FILHO, C. A. A.; MOSTARDA, C. T. Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

TEIXEIRA, D. A.; HOTT, M. C. C.; MOREIRA, L. E. Sedentarismo como fator desencadeador da obesidade. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v.12, 2025.

---

<sup>1</sup> Mestranda em Geografia – Universidade Federal de Jataí – UFJ. E-mail: [alinebilibioperes@hotmail.com](mailto:alinebilibioperes@hotmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-8829-4547>

<sup>2</sup> Especialista em Formação de Professores e Práticas educativas.  
Instituto Federal Goiano – Campus de Rio Verde – GO. E-mail:  
[cheilaleao2012@hotmail.com](mailto:cheilaleao2012@hotmail.com)

<sup>3</sup> Especialista em Educação Ambiental. Universidade Estadual de  
Goiás – UEG. E-mail: [erica.juencio@hotmail.com](mailto:erica.juencio@hotmail.com)

<sup>4</sup> Especialista em Formação de Professores e Práticas educativas.  
Instituto Federal Goiano – Campus de Rio Verde - GO. E-mail:  
[graciellevaristo@hotmail.com](mailto:graciellevaristo@hotmail.com)

<sup>5</sup> Especialista em Saúde Mental na perspectiva da Educação  
Inclusiva. Faculdade de Tecnologia Machado de Assis – FAMA. E-  
mail: [guteborges@hotmail.com](mailto:guteborges@hotmail.com)

<sup>6</sup> Graduado em Educação Física. Universidade de Rio Verde – Uni-RV.  
Especialista em Formação de Professores e Práticas Educativa  
Instituição: Instituto Federal de Ciências, Tecnologia e Educação  
Goiano, IF Goiano – Campos Rio Verde, Rio Verde/Goiás, Brasil (2022)  
E-mail: [jeanpablonery@hotmail.com](mailto:jeanpablonery@hotmail.com). Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6379-8246>

<sup>7</sup> Especialista em História. Centro Universitário ETEP – São Paulo. E-  
mail: [wilsaneradv@yahoo.com.br](mailto:wilsaneradv@yahoo.com.br)