

## IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM CRIANÇAS E SUA RELAÇÃO COM QUESTÕES DE SAÚDE PÚBLICA

IZABEL CRISTINA COLLE AMERICO  
EDERSON LEOBET

O exercício físico na infância é um recurso fundamental de promoção da saúde pública, pois auxilia no crescimento saudável e na prevenção de doenças. A prática regular de atividades físicas fortalece músculos e ossos, melhora a capacidade cardiorrespiratória e reduz riscos de obesidade, sedentarismo e outras condições que podem acompanhar o indivíduo até a vida adulta. Mais do que benefícios individuais, o incentivo ao movimento desde cedo representa uma estratégia coletiva de prevenção, diminuindo a incidência de doenças crônicas e, conseqüentemente, os custos para o sistema de saúde. Nesse cenário, o Sistema Único de Saúde (SUS) exerce papel essencial, pois é responsável por articular ações de promoção da saúde em escolas, comunidades e unidades de atenção básica. A inserção de práticas corporais e atividades físicas no SUS garante acesso igualitário, especialmente para crianças em situação de vulnerabilidade social, ampliando a equidade e a inclusão. Ao investir na atividade física infantil como política pública, o SUS não apenas melhora a qualidade de vida das crianças, mas também fortalece a saúde da população como um todo, contribuindo para um futuro mais saudável e sustentável.

**Palavras-chave:** Exercício físico, saúde, política pública.

[colleizabelcristina@gmail.com](mailto:colleizabelcristina@gmail.com)

[ederson.leobet@unoesc.edu.br](mailto:ederson.leobet@unoesc.edu.br)