



miniAtivos

O Guia do Funcional Kids

Como desenvolver saúde, energia
e confiança em crianças de 2 a 10
anos com brincadeiras e
movimento

By MiniAtivos



Apresentação

**Caro pai, mãe ou educador,
Vivemos em um tempo em
que a infância, muitas vezes,
é roubada pelo excesso de
telas, pelo sedentarismo e
por uma rotina cada vez
mais corrida. Você já
reparou como, antigamente,
era comum ver crianças
brincando nas ruas,
correndo, pulando,
inventando jogos? Hoje,
muitas delas passam horas
em frente à televisão,
celular ou videogame — e o
corpo paga o preço.**



O Projeto MiniAtivos nasceu com uma missão clara: resgatar a infância ativa por meio do movimento lúdico, ajudando crianças a desenvolverem saúde, energia, disciplina e autoconfiança. Mais do que um programa de exercícios, é uma proposta de transformação para toda a família.



Capítulo 1

O Poder do Movimento Lúdico

Imagine a seguinte cena: uma criança de 8 anos chega cansada da escola e, em vez de brincar, prefere deitar no sofá com o celular. Isso parece familiar? O que parece uma simples escolha diária pode se transformar em um ciclo de sedentarismo, baixa autoestima e até dificuldades cognitivas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) recomenda que crianças de 5 a 17 anos realizem pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa. Porém, estudos apontam que mais de 80% das crianças e adolescentes no mundo não atingem esse mínimo (Guthold et al., 2020).

O movimento não é apenas físico: ele molda o desenvolvimento emocional, social e cognitivo. Brincadeiras que envolvem corrida, saltos, equilíbrio e jogos coletivos estimulam:

- Coordenação motora fina e grossa
- Funções executivas (atenção, memória, planejamento)
- Autoconfiança e autoestima
- Socialização e cooperação

Pense no corpo da criança como uma árvore jovem. Sem raízes fortes (movimento e saúde), ela pode até crescer, mas será frágil diante dos ventos da vida.

Mini Exercício Prático

Hoje mesmo, reserve 10 minutos para brincar de “estátua” com seu filho. Coloque uma música alegre e peça para ele se mover até a música parar. Parece simples, mas trabalha ritmo, atenção, coordenação e gera risadas em família.

Mas como transformar brincadeiras em um método estruturado e eficaz? É isso que você descobrirá agora.

Capítulo 2

O Método MiniAtivos

O Método MiniAtivos é a fusão entre treinamento funcional adaptado e brincadeiras pedagógicas. Ele foi desenvolvido com base em princípios da Educação Física, Neurociência e Pedagogia do Esporte.

Enquanto no funcional tradicional os exercícios simulam movimentos do dia a dia (como agachar, empurrar, puxar), no Funcional Kids esses movimentos são transformados em histórias, jogos e desafios.

📌 Exemplo prático:

- Agachamento vira “pular como sapinhos”.
- Prancha vira “ser uma ponte mágica”.
- Corrida em zigue-zague vira “fugir dos monstros invisíveis”.

Segundo Payne & Isaacs (2021), o aprendizado motor na infância é potencializado quando associado ao contexto lúdico, pois o cérebro cria **conexões neurais mais fortes** ao relacionar emoção, movimento e diversão.

Estrutura do Método MiniAtivos

1. Exploração: A criança conhece novos movimentos por meio de histórias.
2. Desafio: Introduzimos metas divertidas (ex.: “atravessar o rio sem molhar os pés”).
3. Repetição criativa: Variamos os jogos para reforçar padrões motores.
4. Socialização: Incentivamos a cooperação e o trabalho em equipe.
5. Feedback positivo: Cada conquista é celebrada, criando confiança.

Mini Exercício Prático

Crie uma pista de obstáculos simples em casa: use almofadas como pedras para atravessar o “rio”, cordas no chão como “trilhos mágicos” e cadeiras como túneis. Estimule seu filho a superar os desafios enquanto narra uma aventura.

Proponha ao seu filho: “Vamos brincar de astronauta? Primeiro precisamos andar na lua (passos largos e lentos), depois flutuar (pulos suaves) e por fim correr até a nave (corrida rápida até o sofá)”.

O Método MiniAtivos resolve isso unindo movimento + ludicidade + progressão por idade.

O treinamento funcional para crianças se baseia em princípios que preparam o corpo de forma integral, como :

Integração de Capacidades Físicas: Trabalha diversas capacidades biomotoras, como coordenação, equilíbrio, força, flexibilidade, agilidade e resistência, de forma simultânea.

Desenvolvimento do Core: Prioriza o fortalecimento dos músculos estabilizadores da região abdominal, lombar e pélvica, que são essenciais para a estabilidade e a postura.

Aplicabilidade na Vida Real: Os exercícios imitam e aprimoram movimentos naturais como agachar, pular, correr e empurrar, tornando a criança mais competente em suas rotinas.

As etapas do método incluem:

Aquecimento lúdico – músicas, histórias, jogos curtos.

Exercícios motores por idade – coordenação fina e grossa adaptadas (2-5, 6-8, 9-10 anos).

Desafios com personagens – super-heróis, animais, astronautas, princesas... cada aula tem um tema.

Relaxamento final – respiração, alongamento e foco.

exemplo

Um “circuito dos animais” para crianças de 4 anos pode ter: andar como um caranguejo, pular como um sapo e correr como um cavalo. Divertido e educativo. A evidência de que os pais notam a melhora na socialização como um dos principais resultados em seus filhos, juntamente com o aprimoramento das capacidades físicas e da saúde em geral, reforça o valor dessa abordagem para o desenvolvimento integral da criança.

Você vai descobrir como esse método se traduz em resultados visíveis e como pode ser aplicado em família.

Capítulo 3

Resultados e Prática em Família

Quando o movimento vira rotina prazerosa, os benefícios aparecem em poucas semanas. Pais que já participaram do **MiniAtivos** relatam:

- Mais disposição no dia a dia.
- Melhora na concentração escolar.
- Autonomia para explorar atividades físicas.
- Redução do tempo de telas.
- Mais momentos de qualidade em família.

Um estudo conduzido por Logan et al. (2019) mostrou que programas de atividade física lúdica para crianças de 4 a 10 anos geraram **melhorias significativas em habilidades motoras fundamentais**, além de impactos positivos na autoestima e interação social.

O segredo está em ensinar a usar essa energia da forma certa. A parentalidade é uma jornada desafiadora, cheia de frustrações e ansiedade, e encontrar maneiras de direcionar essa energia pode ajudar a construir um ambiente familiar mais unido e feliz.

Sem rotina, as crianças voltam rapidamente ao sedentarismo. Os pais até tentam, mas faltam ideias e consistência. A variedade de atividades físicas é essencial para o desenvolvimento motor e a saúde a longo prazo, garantindo uma base sólida para um futuro mais ativo.

Como aplicar em família

1. Defina um “dia do movimento”: escolha 3 vezes por semana para brincar juntos.
2. Use reforço positivo: valorize o esforço, não só o resultado.
3. Adapte o espaço: sala, quintal ou até corredor podem virar ambientes ativos.
4. Use histórias: crianças aprendem melhor quando vivem aventuras imaginárias.

Crianças que praticam atividades funcionais apresentam:

- **Melhora na coordenação motora:** O treinamento funcional trabalha habilidades motoras essenciais como correr, pular e agachar, ajudando a desenvolver a coordenação motora e a agilidade das crianças.

- **Mais foco na escola:** A disciplina e a concentração são estimuladas, assim como o trabalho em equipe, a cooperação e a capacidade de seguir orientações. O exercício regular também melhora funções cognitivas como a atenção e a memória.
- **Redução do estresse e ansiedade:** O exercício físico libera endorfinas e neurotransmissores que promovem a melhora do humor e a redução de estresse e ansiedade, beneficiando a saúde mental de todas as crianças.
- **Aumento da confiança e autoestima:** Ao perceberem seu progresso em novas habilidades, as crianças desenvolvem autoconfiança e autoestima, criando uma base sólida para um crescimento emocional saudável.

O Método também pode incluir atividades para o desenvolvimento da coordenação motora fina, que é crucial para tarefas como escrever e desenhar. Algumas atividades simples para estimular essa habilidade incluem:



- Pintura com lápis de cera, tinta ou lápis.
- Separar grãos (como feijão e milho) em potes diferentes.
- Montar quebra-cabeças e construir com blocos.
- Brincar com massinha e fazer dobraduras de papel (origami).

Mini Exercício prático

Reserve 10 minutos por dia. Monte uma rotina simples:

Segunda: saltos + equilíbrio.

Quarta: corrida + jogo de animais.

Sexta: respiração + alongamento.

Aqui está um plano de treino simples, de 10 a 15 minutos, que você pode realizar com seu filho em casa.

Pique-Pega Adaptado

Velocidade, Agilidade, Resistência

Corra de um ponto a outro por 2 minutos. Varie os movimentos (saltos, deslocamento lateral). Melhora a saúde cardiorrespiratória e a capacidade de reação.

Agachamento com Alcance

Força, Equilíbrio, Coordenação

Faça 3 séries de 10 repetições. Mantenha as costas retas e o core ativado. Fortalece pernas e glúteos para correr e pular, além de melhorar a postura.

Corrida do Homem-Aranha

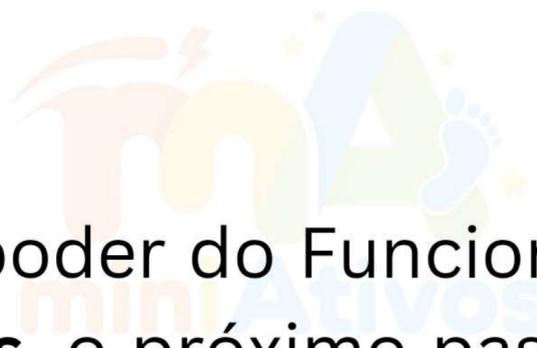
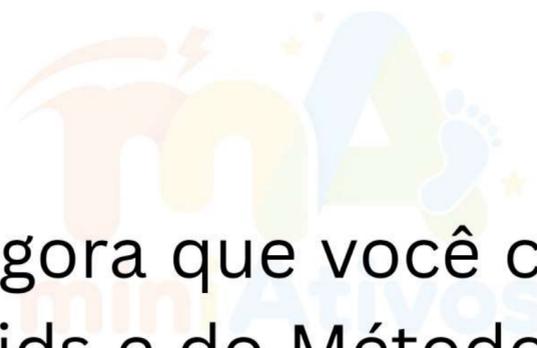
Core, Força, Coordenação

3 séries de 30 segundos de esforço. Desloque-se em posição de prancha. Fortalece a região central do corpo, crucial para todas as outras atividades motoras.

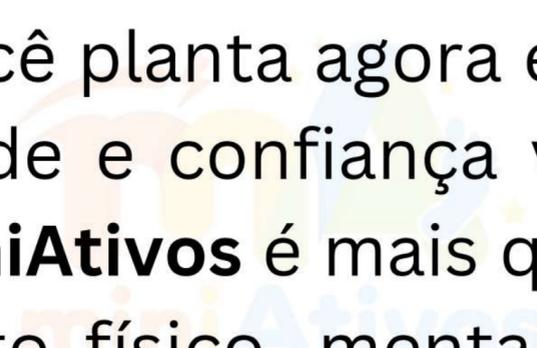
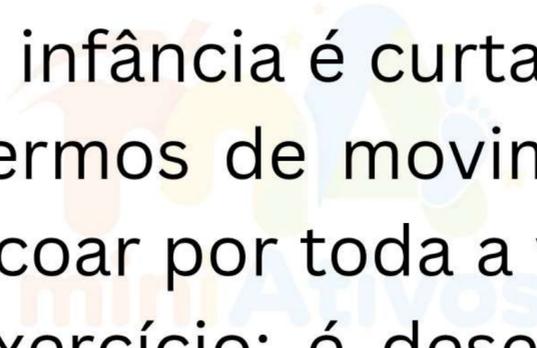
Separando Grãos

Coordenação Motora Fina, Concentração

Comece com 2 tipos de grãos e vá aumentando a complexidade. Faça por 2 minutos. Essencial para o desenvolvimento da escrita, desenho e outras tarefas escolares.



Agora que você conhece o poder do Funcional Kids e do Método **MiniAtivos**, o próximo passo é aplicar na prática e acompanhar a transformação da sua criança.



A infância é curta. O que você planta agora em termos de movimento, saúde e confiança vai ecoar por toda a vida. O **MiniAtivos** é mais que exercício: é desenvolvimento físico, mental e social. Os resultados percebidos pelos pais, como melhoria na socialização e autoconfiança, reforçam o impacto integral que essa abordagem pode ter.



Referências Científicas

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Logan, S. W., Webster, E. K., Getchell, N., Pfeiffer, K. A., & Robinson, L. E. (2019). Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review. *Kinesiology Review*, 8(2), 155-169.
- OMS – Organização Mundial da Saúde. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.
- Payne, V. G., & Isaacs, L. D. (2021). *Human Motor Development: A Lifespan Approach*. Routledge.

Extras

Fichas de Desafios Semanais para Casa

Semana 1 – Missão dos Animais Ativos

- Segunda: imitar o salto do sapo (10 vezes).
- Quarta: andar como um caranguejo (30 segundos).
- Sexta: equilibrar-se em um pé como flamingo (3 tentativas).

Semana 2 – Aventura dos Piratas

- Segunda: remar sentado no chão (20 vezes).
- Quarta: saltar de “ilha em ilha” usando almofadas (5 vezes).
- Sexta: corrida em zigue-zague (3 voltas).

Semana 3 – Super-Heróis em Ação

- Segunda: prancha do “super escudo” (15 segundos).
- Quarta: corrida rápida de 10 metros (3 repetições).
- Sexta: agachamento “voo do herói” (10 repetições).

Semana 4 – Guardiões da Selva

- Segunda: pular como macacos (15 saltos).
- Quarta: rastejar como uma cobra (3 vezes pelo tapete).
- Sexta: correr no lugar como guepardo (20 segundos).

👉 Cada semana pode ser repetida e adaptada conforme a idade.

Extras

Cartelas de Adesivos de Progresso

🎯 Como funciona:

- Cada criança recebe uma cartela com 20 espaços.
- A cada desafio cumprido em casa ou na aula, ela ganha um adesivo temático.
- Quando completar a cartela, conquista o título de MiniAtivo Campeão da Semana.

Temas sugeridos para adesivos:

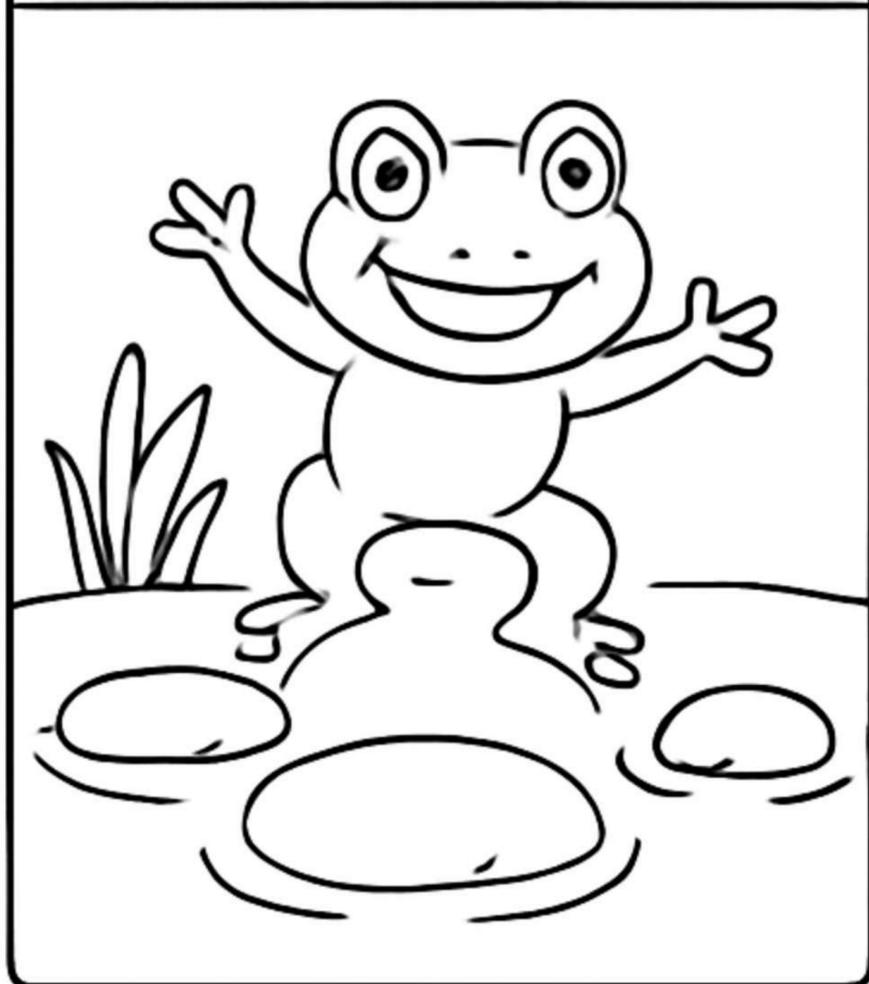
- Estrela dourada 🌟
- Sapo saltitante 🐸
- Super-herói 🦱
- Tesouro do pirata 🏴‍☠️
- Leão da selva 🦁
- Ponte mágica 🌉





Desenhos para Colorir

O Sapo Pulando



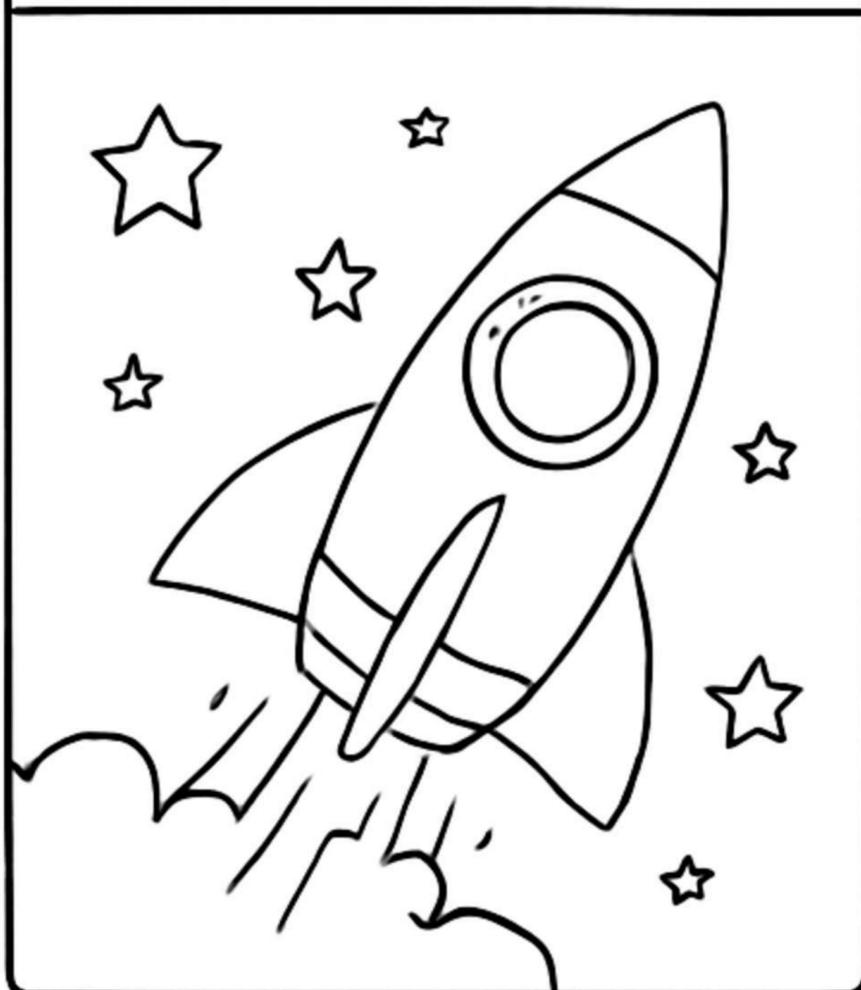
O Pirata Correndo



A Criança Super-heroína



O Foguete Decolando





miniAtivos



🌈 “Crianças ativas hoje se tornam adultos saudáveis amanhã.”

Se você deseja ver seu filho mais feliz, confiante e cheio de energia, o MiniAtivos é o caminho.

➡ **Entre em contato para saber mais:**

Instagram: @miniativos

WhatsApp: (83) 98652-5069

(87) 99198-5231

ww.miniativos.shop

