



# **Anais do Curso de Educação Física**

**2  
0  
2  
3**

A55

Anais do curso de Educação Física / Universidade Santo Amaro. — São Paulo: Unisa, 2023.

84 p.: P&B.

1. Anais. 2. Educação Física. 3. Licenciatura. I. Universidade Santo Amaro. II. Título.

Elaborada pela Bibliotecária: Milena Braz Martins — CRB8/9974



**UNIVERSIDADE SANTO AMARO**

Sebastião Lacarra Medina  
**Presidente da Mantenedora**

Prof. Dr. Elói Francisco Rosa  
**Reitor**

Profa. Dra. Fernanda Aurora Stabile Gonnelli  
**Pró-Reitora de Graduação e Inovação**

Prof. Dr. Rafael Garabet Agopian  
**Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa**

Prof. Dra. Mirtes Cristina Telles Perrechi  
**Diretor de Tecnologias Educacionais**

Prof. Me. Carlos Pereira A. de Melo  
**Diretor de Estratégias para a Aprendizagem**

Profa. Ms. Rosemeire de Oliveira  
**Coordenadora do Curso de Educação Física (EAD e Presencial)**

**Núcleo Docente Estruturante (NDE) – curso Licenciatura/Bacharelado em Educação Física – EAD**

Profa. Ms. Rosemeire de Oliveira  
Profa. Dra. Ariana Aline da Silva  
Prof. Dr. Bruno de Oliveira Pinheiro  
Prof. Dr. Saulo Gil  
Prof. Dr. Mauro Sergio Perilhão



### EDITORIAL

A publicação de trabalhos científicos na área da Educação Física desempenha um papel fundamental tanto para a comunidade acadêmica quanto para o mundo em geral. Esses estudos contribuem significativamente para o avanço do conhecimento nesse campo, proporcionando insights valiosos e fundamentando práticas e intervenções no âmbito da saúde e do desempenho físico.

Ao publicar trabalhos científicos, os pesquisadores da Educação Física têm a oportunidade de compartilhar suas descobertas, metodologias e conclusões com a comunidade acadêmica e profissional. Essa troca de informações é essencial para fomentar discussões, ampliar o conhecimento e incentivar o desenvolvimento de novas pesquisas e abordagens.

Além disso, a publicação de trabalhos científicos na Educação Física contribui para a credibilidade e o reconhecimento dos pesquisadores e instituições de ensino e pesquisa. A disseminação dos resultados de estudos científicos é essencial para validar teorias, práticas e descobertas, fortalecendo assim a base de conhecimento da área.

No contexto acadêmico, a publicação de trabalhos científicos é uma forma de registrar e preservar descobertas, contribuindo para o acervo de conhecimento disponível para as gerações futuras. Além disso, a divulgação desses estudos em periódicos científicos e eventos acadêmicos promove a visibilidade dos pesquisadores e de suas instituições, atraindo investimentos e parcerias que impulsionam a pesquisa na Educação Física.

Nesta edição dos ANAIS do Trabalho de Conclusão de Curso da Licenciatura e Bacharelado em Educação Física trazemos trabalhos que se destacaram nas análises e reflexões de temas pertinentes para a área e que fortalecem o ensino e a pesquisa no momento da graduação produzidos ao longo do ano de 2023. Em formato de resumo, resumo expandido ou trabalho completo, os estudantes e professores contribuíram com a explicitação de conhecimentos que foram abordados ao longo da graduação e aprofundados no momento da elaboração dos trabalhos de conclusão do curso.

Assim, a publicação de trabalhos científicos na Educação Física não apenas enriquece o conhecimento científico e a prática profissional, mas também fortalece a reputação da área e contribui para o avanço da ciência e da sociedade como um todo.

**Boa leitura!**



Prof. Dr. Bruno Pinheiro

Coordenador Adjunto do Curso de Educação Física – UNISA

## RESUMOS

### O ACOMPANHAMENTO DO PERSONAL TRAINER E SUA RELEVÂNCIA NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

(BOTTI, Anderson Luiz)

Graças ao acesso das pessoas à informação e a influência dos esportistas famosos, a procura por educadores físicos particulares aumentou substancialmente, pois o profissional é especializado para orientá-los individualmente. Percebeu-se a seguinte questão: qual a relevância e os benefícios do acompanhamento individualizado dos treinadores personalizados na prática do exercício de musculação? O objetivo do projeto foi identificar os benefícios do acompanhamento do Personal Trainer na prática de musculação, visando apresentar os instrumentos teóricos e técnicos para a compreensão da importância do treinamento individual orientado pelo educador físico. Logo, este trabalho se orientou através seguintes finalidades específicas: abordar os conceitos fundamentais do exercício de musculação e seus impactos no corpo; descrever as atribuições e competências do profissional de Educação Física personalizado; identificar e analisar os benefícios do acompanhamento do Personal Trainer na prática de musculação. Este artigo trata-se de uma revisão bibliográfica, descritiva quanto aos objetivos e de natureza básica, com vistas a gerar informações teóricas para a pesquisa aplicada ou tecnológica. Percebem-se tais vantagens na saúde psíquica – disciplina, autoestima e motivação – e fisicamente – estrutural, performática e morfológicamente – justificando a adesão ao treinamento individualizado orientado pelo Personal Trainer para impulsionar os efeitos do treinamento de musculação.

**Palavras-chave:** Musculação. Personal Trainer. Performance.

---

### HIPERTROFIA E EMAGRECIMENTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA A PARTIR DA VIVÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO

(OLIVEIRA, Kamila Silva de)

A etiologia da obesidade é multifatorial, ou seja, existem vários fatores – bioquímicos, dietéticos e comportamentais – que podem contribuir para o acúmulo de gordura corporal; e a patofisiologia da obesidade é complexa e precariamente compreendida. A perda de peso, emagrecimento, hipertrofia muscular e a diminuição da gordura corporal total, são obtidos através da dieta, exercícios físicos planejados e o descanso adequado. Portanto o presente trabalho teve



como objetivo geral fazer um relato de experiência sobre Hipertrofia e Emagrecimento, utilizando assim uma metodologia de relato de experiência vivenciados em uma academia a qual a autora trabalha. As práticas do treinamento aeróbico ou de resistência, devidamente planejados, também influenciam significativamente na composição corporal, tanto de sujeitos bem treinados, e principalmente de indivíduos inativos fisicamente. Contribuindo na hipertrofia muscular e diminuição do percentual de gordura corporal, possibilitando, maiores prevenções, contra doenças crônicas não transmissíveis, redução do comportamento sedentário, diminuição da obesidade populacional, e por ser um modelo de treinamento acessível, tem reconhecimento como estratégia para o aumento da longevidade dos indivíduos.

**Palavras-chaves:** Hipertrofia. Emagrecimento. Treinamento Resistido. Alimentação Saudável.

---

### O FUTEBOL POR UM ASPECTO CONSTRUTOR DE IDENTIDADES

(DIONIZIO, Denilson)

O futebol constitui-se num veículo para uma série de representações da sociedade brasileira, permitindo a expressão e vivência de problemas nacionais. Ele transcende sua qualidade esportiva, criando relações sociais e identidades, bem como representa um forte universo simbólico. O objetivo deste trabalho é identificar os caminhos pelos quais o futebol constrói essas identidades, destacando alguns aspectos que contribuíram para que esse esporte se tornasse elemento cultural do Brasil, tais como: o contexto de desenvolvimento industrial das metrópoles na popularização do futebol; de que maneira o futebol se popularizou e como ele foi usado pelo Estado na construção da identidade brasileira; e a construção de identidades em nível nacional – tendo como tema as Copas do Mundo – e em nível regional, através da relação entre o torcedor e o seu clube do coração. No campo de jogo, os jogadores representam o seu povo, sendo vistos como ícones pelos espectadores. A singularidade cultural do futebol surge da sua capacidade de unir as pessoas, criando momentos de interação e camaradagem, levando multidões a se reunirem nos estádios e a vivenciarem uma quebra na rotina do dia a dia. O futebol não é apenas um local de encontro, mas também uma expressão dos modos de vida de uma sociedade, incorporando assim uma dimensão cultural significativa.

**Palavras-chave:** Identidade. Futebol. Desenvolvimento.

---

### NATAÇÃO PARA ADULTOS: NÃO HÁ HORA PARA APRENDER

(YONAMINE, Marcos)

A natação é amplamente reconhecida como um esporte altamente benéfico e abrangente, frequentemente praticado por pessoas de diversas faixas etárias. Neste estudo, a pesquisa foi conduzida com exclusividade em adultos que manifestavam interesse em aprender a nadar, visando objetivos terapêuticos, condicionamento físico, aumento de força, flexibilidade, aprimoramento da capacidade cardiovascular e respiratória, bem como a redução de riscos à



saúde, como desvios posturais, estresse e depressão, entre outros. Os resultados do estudo revelaram que muitos adultos iniciam a prática da natação como forma de superar traumas passados, demonstrando a dimensão terapêutica e emocional envolvida na modalidade esportiva. Concluiu-se que, independentemente da motivação inicial para o engajamento na prática esportiva, todos os participantes obtiveram melhorias significativas em sua qualidade de vida e bem-estar, destacando assim os benefícios multidimensionais da natação no contexto adulto.

**Palavras-chave:** Natação. Adultos. Processo de Aprendizagem.

---

### O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE O COMBATE A OBESIDADE INFANTIL

(DA SILVA, Jorge Wagner)

Esse estudo tem como tema: o papel do professor de educação física frente o combate a obesidade infantil. O objetivo geral desse estudo é conscientizar o educando da necessidade de mudanças comportamentais inadequadas a fim de evitar - se sobrepeso, obesidade e demais consequências uma atividade física que lhe seja prazerosa, objetivando uma maior qualidade de vida. Como objetivos específicos o estudo visa identificar o papel social do professor de educação física frente o combate a obesidade infantil; abordar programas que impactem na saúde e qualidade de vida dos alunos. Compreender a necessidade de se ter um ambiente adequado para que programas de prática esportiva ocorram de maneira qualitativa. Esse é um estudo qualitativo, descritivo, que ocorrerá por meio de um levantamento bibliográfico. A pesquisa bibliográfica é relevante para ampliar a compreensão a respeito da problemática em questão e, com isso, conhecer o referencial teórico sobre o assunto pesquisado. Com o estudo foi possível compreender o papel do profissional de educação física dentro e fora da escola, muitas vezes a disciplina não é muito levada a sério, e por isso tratada de maneira inadequada por outros professores, como se fosse menos importante que as demais, mas essa é uma prática inadequada, e precisa ser modificada em uma construção com todos os envolvidos no processo educacional.

**Palavras-chave:** Obesidade. Educação Física Escolar. Professor de Educação Física.

---

### O JIU JITSU COMO MÉTODO PEDAGÓGICO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR (PEREYRA, Marco Antonio Suarez)

Sabendo que o tema “lutas na escola” ainda encontra muitas barreiras a serem transpassadas devido a dificuldades encontradas pelos Professores de Educação Física e até mesmo preconceitos por parte de muitos, o Jiu Jitsu como método Pedagógico na Educação Física Escolar foi elaborado e tem como objetivo ampliar a visão de toda a comunidade escolar a respeito do ensino de lutas no âmbito da cultura corporal de movimentos através das aulas de Educação Física, utilizando o Jiu Jitsu como ferramenta pedagógica, esclarecendo e mostrando



aos Professores possibilidades para a implantação dessa modalidade, apontando as dificuldades a serem encontradas, enfrentadas e principalmente superadas. A construção desse artigo foi realizada a partir de relato de experiência juntamente com a revisão bibliográfica de Literatura, Artigos, Projetos de Leis aprovados e em tramitação, Reportagens e Sites seguros. Após vivenciar, relatar a experiência e revisar a bibliografia, pude constatar na teoria e na prática que é possível sim utilizar o Jiu Jitsu como ferramenta pedagógica nas aulas de Educação Física, proporcionando aos alunos o aprendizado não somente de uma luta, mas a formação integral, se tratando de atividade física, disciplina, respeito, desenvolvimento cognitivo e psicomotor, inclusão social e relacionamento sócio afetivo, demonstrando aos Professores de Educação Física que as dificuldades e preconceitos encontrados podem ser superados através da busca de conhecimento utilizando o Jiu Jitsu, sua história, conceitos e movimentos realmente como uma ferramenta pedagógica, deixando de lado a competitividade pois o objetivo não será formar um atleta mas apresentar e implantar a modalidade e todos os benefícios oferecidos por ela.

**Palavras-chave:** Jiu Jitsu. Educação Física Escolar. Lutas. Escola.

---

### **CORRIDA DE RUA: ASPECTOS SOCIO-CULTURAL E DEMOCRATICO**

**(PADILLA, Fidel Lara)**

O objetivo do estudo foi analisar a corrida de rua em seus aspectos sociocultural e democrático. Para tanto, enquanto metodologia, foi feito uso de revisão da literatura em repositórios específicos. A hipótese inicial era de que a corrida de rua é um esporte acessível a todos, já que basta colocar um tênis, ou não, e sair correndo. Não tem custo, não exige equipamentos especiais ou tempo determinado para ser realizado. Porém, o resultado não confirmou essa hipótese, demonstrando que até mesmo o correr por lazer não pode ser considerado uma prática democrática, já que envolve muitas condicionantes, a disponibilização do tempo, da disposição física (saúde, alimentação, equipamentos necessários etc.), entre outras. Assim, a corrida de rua enquanto esporte na atualidade com a lógica neoliberal que se aproveita do espaço para o mercado de consumo, naturaliza a pobreza e exalta de forma romântica o sacrifício dos atletas desfavorecidos pelas condições financeiras, difundindo a ideia da meritocracia, em que cada um recebe o que merece decorrente do seu investimento, seja ele físico ou financeiro. Quanto ao aspecto sociocultural, comprovou-se que a corrida de rua é um esporte que envolve história humana, cultura e suas construções, a sociedade como um todo, o que inclui a sociedade de consumo.

**Palavras-chave:** Corrida de rua. Educação Física. Esporte Democrático.

---

### **ATIVIDADES E EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA GESTANTES**

**(DA SILVA, Maria Jose Avelino da Silva)**

O momento da gravidez compõe um período de diversas transformações na vida de uma mulher, em que a prática de atividades e exercícios físicos poderão auxiliá-la para uma melhor



adaptação biopsicossocial, de forma mais tranquila e com mais qualidade de vida. Desta forma, observa-se que nesse estudo nos deparamos com a seguinte problemática, sublinhando a questão: Como o profissional de educação física pode colaborar junto aos exercícios para uma grávida? A justificativa para as ponderações que aqui se apresentam, surge da preocupação profissional em acolher as demandas das provocações vivenciadas atualmente no âmbito familiar, por já estar implantada neste mundo surpreendente, porém não menos inquietante e desafiador, que é o ser humano, sobretudo uma mulher grávida. Este estudo traz como objetivo geral analisar o papel do profissional de educação física no que tange os exercícios físicos na gestação. Ademais, apresentam-se também objetivos específicos que são apresentar uma contextualização sobre o período da gestação; analisar os benefícios da atividade física para as gestantes; compreender a relação entre gestação e atividade física a partir da orientação do profissional de educação física. Trata-se de uma revisão bibliográfica da literatura na qual tem o intuito de designar o conhecimento atual sobre uma temática específica, dirigida de forma a identificar, sintetizar e analisar os resultados de estudos que falem sobre ele.

**Palavras-chave:** Exercícios Físicos. Gravidez. Equilíbrio. Qualidade de vida.

---

### CONTRIBUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

(COSTA, Isaias da)

A qualidade do processo de envelhecimento é fortemente influenciada positiva ou negativamente por uma variedade de fatores. Então, estudos mostram que incluir a atividade física na vida diária de um indivíduo permite que o envelhecimento saudável o deixe mais ativo na promoção da saúde e da qualidade de vida. Assim, o objetivo desse artigo é analisar a contribuição da atividade física na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Com metodologia qualitativa e é uma revisão bibliográfica. As produções das dissertações, monografias, teses e artigos obtidos foram encontradas nas bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature and Retrieval System online (MEDLINE / PubMed®). A experiência na prática de atividade física implica para os idosos a possibilidade de ampliação das capacidades funcionais e da autonomia, fundamentais para a qualidade de vida, além da possibilidade de prevenção de doenças e expectativa de vida. O exercício físico e a educação para a saúde são estratégias para contribuir social e psicologicamente para as escolhas e decisões dos idosos, promover processos de saúde e doença e ter um impacto positivo entre os idosos. Dessa maneira, é necessário compreender mais detalhadamente os fatores associados à prática de atividade física, para a elaboração de certas estratégias de intervenção que promovam a adesão dessas atividades por parte das pessoas que se encontram na terceira idade.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Atividade Física. Qualidade de vida. Idosos.



**TREINAMENTO MUSCULAR: HIPERTROFIA CORPORAL PARA O GÊNERO MASCULINO**

**(PROENÇA, Valdemar A Bohl de)**

O trabalho aborda treinamento muscular, hipertrofia corporal, para o gênero masculino. O treinamento intervalado de alta intensidade de quarenta e cinco minutos praticado apenas duas vezes na semana é considerado uma das melhores maneiras de ganhar músculo rápido e atingir a hipertrofia. No treino a busca por melhores resultados e pela superação faz com que a preparação dos praticantes tenha uma grande importância. O objetivo do trabalho é analisar sobre treinamento muscular, hipertrofia corporal, suas aplicações e relações com a realização do exercício, o inchaço, glicogênio e outras substâncias que estimula o aumento da massa muscular. O treinamento apresenta distintas adaptações do tecido muscular, o profissional de educação física prescreve e orienta o treinamento que melhor desenvolve volume por conta de uma sobrecarga para a manutenção da força física e qualidade de vida do praticante. A metodologia embasou-se em pesquisa bibliográfica, sobre atividade física de treinamento muscular, hipertrofia corporal realizada de forma intensa e regular, respeitando o período de descanso muscular junto à alimentação rica em gorduras boas e proteínas, a hipertrofia muscular mostra uma resposta fisiológica do organismo e faz aumentar o músculo.

**Palavras-chave:** Treinamento. Educação Física. Musculação. Hipertrofia.

---

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**(MONTEIRO, Henrique dos Santos)**

O presente estudo aborda a importância da prática de exercício físico e do esporte para crianças e adolescentes, sendo essencial para prevenção de algumas doenças, com isso iremos evidenciar as relações dessas práticas e compreender seus conceitos. Apesar dos jovens serem a parcela mais ativa da população, os indicadores de sedentarismo crescente têm alertado os profissionais de saúde. Essa pesquisa teve como objetivo analisar a importância da prática da atividade física para saúde de crianças e adolescentes, esperamos que essas informações possam incentivar os próprios jovens a buscarem estilos de vida mais saudáveis e ativos. Sendo fundamental discutir questões relacionadas a esse tema com propostas de melhoria da qualidade de vida desses indivíduos. O artigo conta com uma revisão bibliográfica por meio de pesquisas em diferentes bancos de dados e relato de experiência, visando os benefícios da atividade física para crianças e adolescentes, sendo disponibilizada e praticada por todos os jovens, em virtude dos seus benefícios a curto e longo prazo, que proporciona a saúde.

**Palavras-chave:** Exercício Físico. Crianças e Adolescentes. Prevenção de Doenças.

---

**EDUCAÇÃO FÍSICA NO ÂMBITO ESCOLAR: ASPECTOS IMPORTANTES**

**(ALVES, Augusto Barboza)**



Este estudo teve como objetivo principal compreender aspectos importantes do desenvolvimento da Educação Física Escolar no Ensino Fundamental por meio de revisão de leis e documentações educacionais vigentes. Nos primeiros anos de vida de um indivíduo acontece uma parte importante do seu desenvolvimento físico, psicomotor, cognitivo e social com repercussões ao longo da vida. A maior parte destes indivíduos deve encontrar-se no ambiente escolar durante a faixa etária de 6 a 14 anos, período que corresponde ao ensino fundamental I e II. A Educação Física é um componente curricular obrigatório pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional e possui potencialidade para impactar no exercício da cidadania. Não obstante a importância relacionadas à Educação Física, é possível nos deparar com situações de negligência desta atividade no âmbito escolar, ora apresentando à frente da disciplina professor não habilitado para exercer tal profissão, ora remetendo a disciplina a um segundo plano ou mesmo, excluindo-a totalmente da grade curricular. Os estudos mostram o grande interesse em compreender em profundidade as potencialidade e fragilidades da Educação Física Escolar. Eles apontam também os desafios, sendo um deles a ideia de que o docente participa abundantemente da execução das atividades, enquanto, a sua participação é incipiente na elaboração de propostas e políticas públicas. Contudo, é possível refletir em outros desafios como ausência ou déficit de recursos e infraestrutura, ou mesmo o despreparo docente e o desconhecimento do potencial da disciplina que acaba por expor uma ideia reducionista dela.

**Palavras-chave:** Educação Física. Escola. Cultura Corporal. Desenvolvimento Infantil.

---

### EFEITOS DE EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE NA APTIDÃO FUNCIONAL E QUEIMA CALÓRICA DE ADULTOS

(NOLASCO, Eduardo; MARTINS, Leticia Mariana)

Neste estudo científico, foi examinada a influência do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) nas adaptações fisiológicas e benefícios observados no corpo de adultos e idosos. O foco estava na eficácia da queima calórica de forma geral, além de explorar outros ganhos funcionais resultantes de diversas modalidades de treinamento. A revisão envolveu análises de citações de autores e pesquisadores renomados na área, a fim de identificar os métodos mais relevantes para compreender fisiologicamente os processos de queima calórica e, por conseguinte, perda de peso, especialmente pela redução da gordura subcutânea. Aprofundar essas questões e adquirir novos conhecimentos sobre o assunto têm o potencial de enriquecer significativamente o desenvolvimento de abordagens e diretrizes nas metodologias de treinamento empregadas em academias.

**Palavras-Chave:** Exercícios de Alta Intensidade. Queima Calórica. Exercício Aeróbio.

---

### A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E SUA RELAÇÃO COM O CONTROLE DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

(MARINHAS, Éber de Moraes)



Desde sua criação, os seres humanos estão sujeitos a variadas e complicadas transformações, que por sua vez, estão relacionadas à aspectos físicos, ambientais, socioeconômicos e culturais. Com o passar dos anos, essas transformações na vida em sociedade, ligado às rotinas intensas de trabalho, têm gerado problemas na saúde das pessoas, como os casos de transtornos de ansiedade e depressão. Atualmente, há um interesse maior em estudar os casos envolvendo esses transtornos, bem como seus efeitos e os meios que possam melhorar esta condição. Desta forma, o presente estudo tem por objetivo a revisão de artigos que abordam a prática da atividade física e sua relação com o controle da ansiedade e depressão. A ansiedade e depressão têm sido temas de várias abordagens atualmente, em virtude da quantidade de novos casos que vão aparecendo. Ao passo que os casos crescem, também aumenta a preocupação em buscar soluções para a situação ou que visem a melhora do objeto de estudo. Desta forma, é necessário apurar mais especificadamente o papel dos exercícios físicos nesse cenário e avaliar se a adoção da prática deles pode colaborar para a melhora dos quadros de depressão e dos transtornos de ansiedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Depressão. Exercícios Físicos. Atividade Física.

---

### AS DIVERSAS VERTENTES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E SUA IMPORTÂNCIA NO DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DAS CRIANÇAS

(WESLEY, Johnny)

O foco deste estudo está na Educação Física Escolar e no papel crucial do professor ao abordar uma variedade de temas na disciplina para promover o desenvolvimento abrangente dos alunos. Para embasar essa discussão, foram consultadas fontes que situam a Educação Física em seu contexto relevante para a saúde física e mental das crianças, bem como seu desenvolvimento motor e social. O objetivo é que os alunos possam relacionar os conteúdos abordados na disciplina com suas vidas fora da escola, compreendendo seus corpos e aprendendo regras e valores por meio de atividades esportivas, por exemplo, visando combater a desvalorização frequentemente associada à Educação Física Escolar. Compreende-se que, como educadores, é essencial ter profundidade, criatividade e consciência do contexto educacional atual, não apenas no âmbito da Educação Física, mas também na sociedade como um todo. O avanço tecnológico é um aspecto a ser considerado, devendo ser utilizado como uma ferramenta de apoio e não como um obstáculo, a fim de evitar a evasão de aulas e a desvalorização dessa disciplina importante. Em síntese, a Educação Física, apesar das críticas recentes, é uma disciplina de extrema relevância na grade curricular, pois, por meio de sua prática, é possível formar crianças mais saudáveis fisicamente e mentalmente, mais aptas nas demais disciplinas e mais motivadas para enfrentar os desafios da vida em sociedade, permitindo assim que os aprendizados sejam transferidos de forma significativa para suas vidas.

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar. Criança. Desenvolvimento.



### A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE DA PESSOA IDOSA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA (ANDRADE, Iara de Sousa Azevedo; SALES, Letícia Pales)

O bem-estar dos idosos tem sido um tema de grande preocupação nos últimos anos. Com o avanço da idade aumenta o risco de vários problemas de saúde que podem afetar sua qualidade de vida. É imperativo que tomemos medidas para garantir que os idosos recebam os cuidados e a atenção adequados de que necessitam. Isso pode incluir check-ups regulares, acesso aos medicamentos necessários e assistência nas tarefas diárias. Ao dar prioridade à saúde e ao bem-estar da população idosa, podemos ajudá-los a permanecer membros ativos e empenhados na sociedade durante muitos anos. Teve-se como objetivo apresentar a importância da atividade física para a pessoa idosa e os benefícios que acarretam a essa população. O presente trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica. Chegou-se à conclusão que se faz de extrema importância o acompanhamento do profissional de Educação Física no processo de atividade física com os idosos e que se faz necessário a conscientização dessa população.

**Palavras-chave:** Idosos. Atividades Físicas. Saúde.

---

### IMPACTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO (LIMA, Eduardo Bezerra)

Sabe-se que o envelhecimento é uma situação esperada e cronológica, caracterizada como um aglomerado de alterações biológicas, psicológicas e físicas. Entretanto, apesar de ser algo esperado e natural, o crescente número de idosos tem se tornado uma preocupação para a humanidade. Ao mesmo tempo que o envelhecimento é considerado um fator importante alcançado na humanidade, também se torna um desafio, visto que não é necessário somente envelhecer mais sim promover um envelhecimento saudável conforme preconiza a Organização Mundial de Saúde. Portanto, a prática de exercícios físicos de forma regular tem a capacidade de trazer melhorias a saúde e o treinamento de força é um forte aliado no processo de envelhecimento saudável. O objetivo do estudo é Identificar, através da literatura científica, os impactos do treinamento de força no processo de envelhecimento. O método consiste em uma revisão de literatura narrativa, com caráter descritivo. Foram selecionados estudos provenientes das seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO) com os artigos selecionados sem delimitação temporal e sem cruzamento de descritores específicos expostos em quadro e em texto de caráter descritivo. Os resultados mostraram a importância da musculação para idosos bem como esse tipo de treinamento de força contribui para a manutenção e aperfeiçoamento dos sistemas do corpo humano, sendo uma prática que colabora para a promoção e proteção à saúde da pessoa idosa além de possibilitar a socialização em ambientes que o treinamento de força é realizado. Apresente revisão de literatura possibilitou identificar os impactos que o treinamento de força desempenha no processo de envelhecimento.



**Palavras-chave:** Idoso. Treinamento de força. Saúde.

### **OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PESSOA COM DEPRESSÃO (PEREIRA, Vítor Emanuel de Oliveira Maia)**

Este artigo, traz reflexões sobre os benefícios da atividade física na pessoa com depressão. Atualmente os indivíduos estão cada vez mais no limite de suas emoções, e sabe-se que a depressão nesses casos é fatal. A literatura evidencia que a prática assídua de atividades físicas traz resultados positivos em todos os aspectos: em relação aos possíveis distúrbios, em relação ao sono, no transtorno de humor, nos aspectos psicológicos, na depressão e ansiedade, além dos aspectos cognitivos como a aprendizagem e memória. O objetivo geral proposto nesta pesquisa é descrever os benefícios que a atividade física contribui na pessoa com depressão. A prática dessa atividade possibilita serotonina ao indivíduo e essa constituição é crucial para que o corpo desempenhe suas funções do dia a dia com êxito, pois a serotonina é um componente dos neurotransmissores do encéfalo, quer dizer, essa substância faz a comunicação de informações entre os neurônios. A metodologia utilizada é do tipo bibliográfica de natureza descritiva, fundamentado em uma abordagem qualitativa, através de artigos acadêmicos publicados nos sites da Scielo e Revistas Eletrônicas, além de uma vasta literatura em artigos e livros sobre o tema proposto, no período de 2010 a 2023. Portanto, diante da decorrência da análise das pesquisas científicas encontradas, conclui-se, portanto, que essa prática de atividades físicas gera prazer e que favorece o convívio social das pessoas com depressão que é uma situação importante a ser considerada, pois com o aumento dos relacionamentos sociais para estes indivíduos, a diminuição dos sintomas da doença é perceptível.

**Palavras-chave:** Atividade física. Depressão. Tratamento.

### **IMPORTÂNCIA DA PRESCRIÇÃO DE PROGRAMAS DE TRATAMENTOS PARA A POPULAÇÃO IDOSA: ESPECIFICIDADES E DESAFIOS (COSTA, Marcio Luiz; COSTA, Priscila Cristina Oliveira)**

O presente estudo visa analisar as especificidades e dificuldades associadas à prescrição de atividade física para indivíduos idosos. A pesquisa explora a importância da prática de exercícios físicos para a promoção da saúde e qualidade de vida nessa faixa etária, bem como os aspectos peculiares que devem ser levados em consideração ao prescrever atividades físicas para idosos. A metodologia adotada é qualitativa, empregando uma abordagem descritiva e análise de conteúdo. Os critérios de inclusão referem-se a estudos que tratam da prescrição de atividade física para idosos, enquanto os critérios de exclusão abrangem artigos que não abordam essa temática específica. Os resultados destacam a importância de considerar as limitações físicas e condições de saúde dos idosos ao prescrever atividades físicas, além da necessidade de um acompanhamento personalizado e contínuo dos exercícios. Contudo é imprescindível incentivar a prática de atividades físicas ao longo de toda a vida, desde a infância



até a velhice, como forma de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e promoção de hábitos saudáveis. Assim, a promoção de ambientes favoráveis à prática de atividades físicas e a oferta de programas de exercícios físicos específicos para idosos podem ser estratégias eficazes para a manutenção da saúde e qualidade de vida dessa população.

**Palavras-chave:** Atividade física. Idosos. Prescrição. Saúde. Qualidade de vida.

---

### A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

(MELO, Vagner da Silva)

A Educação Infantil, ao longo dos anos, emergiu como um campo de estudo sujeito a diversas investigações científicas. Neste estágio educacional, busca-se abordar de forma holística os aspectos relacionados ao desenvolvimento físico, social, afetivo, moral e intelectual das crianças, visando contribuir significativamente para sua formação integral. A presença da Educação Física torna-se fundamental nesse contexto, oferecendo uma gama de experiências corporais que permitem às crianças explorarem novas expressões corporais, inventar, criar e recriar conceitos, regras, movimentos e símbolos. Por meio do lúdico, as crianças vivenciam e constroem ideias a respeito de suas experiências lúdicas, promovendo um ambiente propício ao desenvolvimento cognitivo e psicomotor. Os objetivos desta investigação incluem aprofundar o entendimento sobre a Educação Física na educação infantil e ressaltar sua relevância no desenvolvimento das capacidades cognitivas e motoras das crianças. Para alcançar tais objetivos, foi conduzida uma pesquisa bibliográfica, abrangendo livros, periódicos online, publicações especializadas, teses e material impresso. Dessa maneira, é crucial que os professores estejam atentos às necessidades individuais das crianças, concentrando-se em atividades que abordem as diferentes fases de desenvolvimento infantil dentro do ambiente escolar. O planejamento de aulas direcionado para essas atividades desempenha um papel de grande importância. Em resumo, evidências apresentadas ao longo deste estudo respaldam a visão de que as atividades implementadas desde as fases iniciais da infância são benéficas para o desenvolvimento futuro das crianças.

**Palavras-chave:** Educação Infantil. Lúdico. Educação Física Escolar.

---

### A IMPORTANCIA DA RECREAÇÃO E O LAZER NA VIDA DAS CRIANÇAS

(GOMES, Aurilene Bento)

Estudos científicos destacam a relevância da recreação e do lazer no desenvolvimento infantil, enfatizando a criação de atividades lúdicas durante os momentos de recreação escolar. A pesquisa, pautada em fontes bibliográficas, vídeos e websites especializados em educação física, visa demonstrar o impacto do lazer e da recreação, especialmente no contexto da atividade física, nas fases iniciais do ensino infantil, priorizando aspectos recreativos e lúdicos. A recreação e o lazer desempenham papéis significativos na vida de indivíduos de todas as idades, especialmente no período da infância, onde ambos se interligam e se complementam



para proporcionar experiências enriquecedoras. A ludicidade é incorporada ao ambiente educacional da criança, podendo ser integrada tanto às aulas em sala quanto às atividades extracurriculares, abrangendo diversas disciplinas como matemática, língua portuguesa, ciências e história. A prática de atividades físicas é indiscutivelmente crucial para o bem-estar de uma pessoa, e no caso das crianças, é essencial que sejam adotados métodos que promovam diversão e aprendizado simultaneamente, por meio do aspecto lúdico. Nos intervalos recreativos ou recreios, as crianças têm a oportunidade de se sentirem livres por alguns minutos, correrem, se divertirem, socializarem e interagirem em um ambiente propício.

**Palavra-chave:** Recreação. Lazer. Ludicidade. Infantil. Educação Física.

---

### VIVENCIANDO AS VANTAGENS DA NATAÇÃO NA PRIMEIRA INFÂNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE OS IMPACTOS POSITIVOS NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO E SOCIOEMOCIONAL DE CRIANÇAS

(FAVARÃO, Sérgio Ricardo)

Este relato de experiência destacou os impactos positivos da atividade aquática no crescimento integral dos pequenos. Com a frequência nas aulas de natação durante a primeira infância vislumbramos benefícios significativos no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional das crianças, promovendo melhorias na coordenação motora, autoconfiança e interação social. A prática regular da natação também ajudou a desenvolver a força muscular, flexibilidade e resistência, contribuindo para um crescimento saudável e a prevenção de problemas de saúde relacionados à obesidade infantil. No aspecto socioemocional, a natação propiciou um ambiente social estimulante. Este trabalho abordou a importância da natação na primeira infância, com ênfase em seus benefícios para o desenvolvimento físico e socioemocional das crianças. A análise foi realizada por meio de um programa de natação estruturado, envolvendo crianças com idades entre 3 e 6 anos. O objetivo principal foi explorar as vantagens dessa atividade para o crescimento e bem-estar das crianças nessa faixa etária. No contexto abordado, a prática da natação se revelou como um ambiente ideal para o aprimoramento de habilidades físicas e socioemocionais em crianças, tendo um impacto significativo em sua formação. Inicialmente, as crianças enfrentaram nervosismo e timidez ao se depararem com a piscina pela primeira vez, porém, com o apoio de instrutores dedicados, esses receios foram superados. Ao longo das aulas, cada criança desenvolveu confiança e habilidades na água. Dentre os diferentes objetivos que os pais têm ao matricularem seus filhos em aulas de natação, destaca-se o aprendizado da natação um dos principais, sendo surpreendidos pelos benefícios obtidos posteriormente.

**Palavras-chave:** Benefícios. Natação. Criança. Desenvolvimento.

---

### COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA PODE COLABORAR COM O DESENVOLVIMENTO DOS ASPECTOS SOCIOAFETIVOS E MOTORES ATRAVÉS DA LUDICIDADE?



Este artigo de revisão bibliográfica explicita a relevância da ludicidade no contexto das aulas de Educação Física, analisando as dificuldades encontradas por adolescentes do ensino médio ao se envolverem em atividades lúdicas. A ludicidade representa uma metodologia educacional que se propõe a facilitar a aprendizagem, de modo agradável e significativo, por meio do jogo, da brincadeira e do movimento. No ambiente escolar do ensino médio, é comum observar uma certa resistência por parte dos adolescentes em relação às práticas lúdicas, atribuída em grande parte à influência da mentalidade da "seriedade" e à pressão acadêmica predominantes. Esses estudantes tendem a priorizar o desempenho acadêmico em detrimento das experiências lúdicas, o que pode impactar negativamente o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, da criatividade e da interação social. Diversas pesquisas têm se dedicado a identificar estratégias eficazes para incentivar a participação dos adolescentes em atividades lúdicas durante as aulas de Educação Física. Uma dessas abordagens envolve a introdução de jogos adaptados, que se conectam aos conteúdos curriculares, tornando-os mais atrativos e pertinentes para os alunos. Adicionalmente, a criação de um ambiente acolhedor, que encoraje os estudantes a experimentarem e se expressar livremente, desempenha um papel fundamental nesse processo. Ademais, é crucial que os professores de Educação Física recebam uma formação adequada e contínua, a fim de desenvolver estratégias pedagógicas que valorizem a ludicidade e atendam às necessidades específicas dos adolescentes. O envolvimento ativo dos docentes no planejamento e na execução das aulas também é essencial para despertar o interesse dos alunos e superar as barreiras iniciais encontradas nesse contexto educacional.

**Palavras-Chaves:** Educação Física. Lúdico. Ensino Médio.

---

## OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA PROMOÇÃO DE SAÚDE FÍSICA E MENTAL

(MORAES, Matheus Augusto)

Esse estudo demonstra a importância de um estilo de vida ativo, para uma boa saúde física e mental, preservando a qualidade de vida e longevidade através do movimento. A inatividade física e o comportamento sedentário estão ligados a diversos problemas musculoesqueléticos, doenças não transmissíveis, e doenças psíquicas que são consideradas a doença do século, como depressão e ansiedade. Todas estas doenças podem ser tratadas ou evitadas através da prática de atividade física. O objetivo presente foi identificar a importância e os benefícios de se manter uma rotina frequente de exercício e atividade física no dia a dia, como meio de intervenção e combate do sedentarismo, para uma melhor qualidade de vida. O estilo de vida contemporâneo, contribuiu para o crescimento do comportamento sedentário, através de um estilo de vida onde os seres humanos passam a maior parte de seu dia inativos fisicamente, o que causa o aumento da incidência de várias doenças degenerativas como as doenças crônicas não transmissíveis. O sedentarismo atualmente se tornou um problema de saúde pública, e grande parte das causas de morte que estão listadas no ranking de mortalidade estão



associadas a um comportamento sedentário. As doenças psíquicas como depressão e ansiedade também cresceram de forma inestimável nos últimos anos e pode-se relacionar que estes transtornos têm relação em parte com um estilo de vida sedentário, visto que indivíduos que tem estes comportamentos tendem a ter pouca interação social e se isolam cada vez mais, fatores que agravam de certa forma os sintomas de depressão e ansiedade. A importante contribuição do exercício e atividade física para a promoção de saúde física e mental cresceu nos últimos anos e vem mostrando a importância de se ter uma rotina regular de atividade física em todas as fases da vida para uma melhor qualidade de vida e deixou de ser vista apenas como fator estético. Portanto, conclui-se que uma vida funcional e equilibrada está interligada diretamente com a prática regular de exercício e atividade física no decorrer da vida, para uma boa mobilidade funcional no dia a dia, ajudando a prevenir e tratar doenças crônicas não transmissíveis e reduzindo a incidência nos sintomas de depressão e ansiedade através de um estilo de vida ativo.

**Palavras-chave:** Atividade física. Sedentarismo. Saúde mental. Saúde.

---

### PROJETO DESPORTIVO SOCIAL COM GINÁSTICA RÍTMICA – EDUCAÇÃO EM VALORES HUMANOS

(DA SILVA, Breno Raiol)

A ginástica rítmica é um esporte exclusivamente feminino que proporciona os participantes trabalharem com várias capacidades motoras, manejo com aparelhos e criatividade. Consideramos o esporte como um meio que pode educar o ser humano ou defraudá-lo devido a exigências dos treinamentos voltados as competições. O objetivo desse estudo foi verificar se o ensino dos valores humano durante a prática da ginástica rítmica colabora para uma melhora no comportamento das crianças. Adotamos como metodologia a abordagens qualitativa realejamos 4 meses de aplicação de valores humano em aulas de ginástica rítmica para criança e observações durante estas. Ao final destes meses, aplicamos um questionário desenvolvido por Rego e Lima (2009). Como principais resultados encontramos comportamentos que havia melhorando nas 4 crianças relativos aos seguintes valores humanos: respeito, perseverança, autoestima, alegria, autoanálise e amor. É o valor humano melhor entendido e melhorado por parte das crianças foi o respeito. Pode-se concluir que mesmo sendo um estudo com poucas participantes e realizado em um curto espaço de tempo, houve melhoras nos comportamentos das crianças, revelando que a prática de ginástica rítmica pode colaborar para o desenvolvimento de valores humanos, quando direcionado para esta interação.

**Palavra-Chave:** Valores humanos. Projeto social. Crianças. Ginástica Rítmica.

---

### A IMPORTÂNCIA DO XADREZ O ENSINO DE 1º ANO AO 5º ANO

(ANTONELLI, Eduarda Giovana)



Quando paramos para pensar sobre a importância dos jogos no ensino aprendido na escola dos dias atuais vemos que o xadrez está muito presente é considerado por muitos um esporte, pois tem mais de cinco séculos de histórias. Ele surgiu no sudoeste da Europa na segunda metade do século XV, durante o Renascimento Cultural. Até hoje um dos jogos mais populares do mundo, o xadrez pode ser levado para a aula de Educação Física de forma simples e divertida. Fica claro, portanto, que o xadrez, além de ser um esporte para muitos, serve, também, como ferramenta de aprendizado para os mais jovens. A prática desenvolve habilidades como: memória, concentração, planejamento e tomadas de decisões. Durante esse trabalho observamos que são muitos os benefícios dos jogos e brincadeiras principalmente o jogo de xadrez em todas as disciplinas, pois através deles pode desenvolver na criança diversas habilidades corporais e intelectuais que podem contribuir no seu convívio escolar e social. O jogo é um elemento muito importante para as séries iniciais na escola. Ele é uma atividade física e mental, voluntária, regrada, que nos permite ficar fora da realidade. É de grande importância que nas escolas sejam desenvolvidos trabalhos enfatizando o uso dos jogos, reconhecendo a importância destes para as crianças do ensino fundamental, ajudando em seu desempenho a partir de um momento de lazer.

**Palavras-chaves:** Ética. Educação Física. Xadrez.

---

### O IMPACTO DA QUALIDADE DO SONO NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

(MACEDO, Jardel Coutinho de; APTEKMANN, Nancy Preising)

O sono é um estado complexo que passa por diferentes estágios com funções únicas na manutenção das funções do cérebro e na reparação do corpo. Atletas de alto rendimento são indivíduos que se sobressaem em seus esportes devido a habilidades excepcionais e de alta intensidade. Eles competem em alto nível e conquistam resultados expressivos em suas respectivas modalidades. A qualidade do sono diz respeito ao quão bem dormimos à noite. Quando atletas de alto rendimento têm um sono de qualidade, seus corpos se recuperam de forma mais eficiente e conseqüentemente melhoram a performance. Este estudo teve como objetivo principal analisar a relação entre a qualidade do sono e desempenho de atletas de alto rendimento, explorando como a qualidade e duração do sono afetam a recuperação muscular e a performance. Utilizou-se como critério metodológico revisão de literatura de estudos publicados de 2015 a 2023. Utilizou-se o Pubmed, Medline e Scielo. Critérios de exclusão, trabalhos de conclusão de curso e artigos anteriores a 2015. A pesquisa revelou que tanto o sono contínuo (média de 7 a 9 horas por noite) quanto os cochilos estratégicos (de 20 a 30 minutos durante o dia) são cruciais para atletas de alto rendimento. A duração ideal dos cochilos varia de acordo com as necessidades individuais dos atletas, períodos de 20 a 30 minutos podem ser benéficos para alguns atletas. Além disso, o sono desempenha um papel significativo no reparo dos tecidos musculares danificados durante o treinamento intenso, o que salienta a importância do sono no processo de recuperação muscular. Quanto ao aprendizado motor, o sono melhora a capacidade de adquirir novas habilidades motoras. Ademais, o sono desempenha um papel fundamental na



regulação hormonal, no que diz respeito a hormônios relacionados ao crescimento muscular e recuperação, como por exemplo o hormônio do crescimento (GH) e o cortisol. Esses fatores afetam diretamente o desempenho esportivo, melhorando a força, velocidade e coordenação motora. Concluímos que o sono é um componente de extrema importância na preparação de atletas de elite. Estratégias de sono personalizadas, levando em consideração as características individuais, como os ritmos circadianos, níveis de fadiga e horários de treinamento, são essenciais para maximizar a regeneração muscular e garantir um desempenho esportivo sustentável, ou seja, o atleta desempenhar em alta performance ao longo do tempo alcançando o seu potencial máximo.

**Palavras-Chave:** Sono. Atletas. Alto Rendimento.

---

### A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DEFICIÊNCIA

(JESUS, Carlos Vinicius Sousa de)

O objetivo deste estudo foi avaliar a importância da inclusão de crianças e adolescentes com deficiência, que têm o direito de ser matriculadas e integradas nas escolas públicas e privadas. Utilizou-se a revisão bibliográfica como metodologia de pesquisa. Estudos comparativos com países como Estados Unidos, China e Japão revelaram estruturas escolares excelentes para crianças com necessidades especiais, incluindo profissionais capacitados, brincadeiras adaptadas e equipamentos avançados. A prática regular de atividades físicas adaptadas é essencial para o desenvolvimento motor, cognitivo e social desses indivíduos. Além de promover a inclusão e integração, a Educação Física contribui para a melhoria da saúde física e mental, auxiliando na autoestima e autonomia dos alunos com deficiência. Professores qualificados e programas específicos são fundamentais para garantir que esses estudantes tenham acesso a uma Educação Física inclusiva e de qualidade. Aponta-se a necessidade de o Brasil aprimorar sua infraestrutura para proporcionar um ensino de qualidade, carinho e respeito às pessoas com deficiência.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Criança com Deficiência. Esporte Adaptado. Atividade Inclusiva.

---

### TRABALHOS COMPLETOS

#### A INFLUÊNCIA DA LUTA FOLCLÓRICA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL – CAPOEIRA

(ALMEIDA, Luan Teixeira de)



### RESUMO

A capoeira é a única arte genuinamente brasileira, declarada pelo então presidente da República Getúlio Vargas em 1937, depois que Mestre Bimba (Manoel dos Reis Machado), realizou uma apresentação para a equipe do presidente. Como objetivo geral, este estudo traz propostas de como estruturar a capoeira como conteúdo da Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Este estudo traz como perguntas norteadoras: De que modo o ensino da capoeira pode adentrar o espaço escolar? Quais os desafios e possibilidades do ensino da capoeira no ambiente escolar? Trazendo ainda como justificativa sua inclusão nesse espaço, por se tratar de um elemento importante para o país e sua cultura. A arte da capoeira nasceu nas senzalas como luta de libertação das classes dominada contra o regime de escravidão existente na época. Hoje, ela se encontra presente em diversos segmentos sociais do mundo, sendo também, realidade a sua prática no ensino fundamental e médio. Entretanto, é um conteúdo pedagógico muito pouco explorado e fundamentado em sua estrutura técnica e cultural para o cotidiano escolar.

**Palavras-chave:** Capoeira. Cultura. Luta. Dança. Diversidade.

### ABSTRACT

Capoeira is the only genuinely Brazilian art, declared by the then President of the Republic Getúlio Vargas in 1937, after Mestre Bimba (Manoel dos Reis Machado), made a presentation for the president's team. The art of capoeira was born in the slave quarters as a struggle for the liberation of the dominated classes against the existing slavery regime at the time. Today, it is present in various social segments of the world, and its practice in primary and secondary education is also a reality. However, it is a very little explored pedagogical content and based on its technical and cultural structure for the school routine. This study brings as guiding questions: How can the teaching of capoeira enter the school space? What are the challenges and possibilities of teaching capoeira in the school environment? Also bringing as a justification its inclusion in this space, as it is an important element for the country and its culture. Finally, as a general objective, this article brings proposals on how to structure capoeira as a Physical Education content in the early years of Elementary School.

**Keywords:** Capoeira. Culture. Fight. Dance. Diversity.

### INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a Capoeira vem passando por um processo de expansão, sua prática está sendo desenvolvida em diversas instituições da sociedade, como escolas, academias, clubes, centros comunitários, projetos sociais, dentre outros.

Na Educação Física escolar, por exemplo, tem-se de trabalhar conteúdos como esportes, jogos, danças, brincadeiras e lutas, e a Capoeira é uma opção globalizadora, pois abraçam todas essas características citadas. Além disso, é um esporte rico de cultura e movimento corporal, por esse motivo se encaixa perfeitamente nas exigências da educação física escolar, ajudando na formação de seres humanos capazes de conviver com as diferenças.

## Anais do Curso de Educação Física



Alguns nomeiam a capoeira como uma luta, outros estudiosos a nomeiam como dança e ainda como um jogo, porém ela é uma manifestação de uma população sofrida e injustiçada, que tiveram a liberdade proibida por uma sociedade cruel.

Em termos históricos, quanto à origem da Capoeira, existem duas fortes correntes, onde: uma afirma que a Capoeira teria vindo para o Brasil, trazida pelos escravos, e a outra a considera como uma invenção dos escravos no Brasil. Porém, não existem documentos que comprovem estas hipóteses. Infelizmente, o Conselheiro Ruy Barbosa, quando Ministro da Fazenda do Governo Deodoro da Fonseca, mandou queimar toda a documentação referente à escravidão negra no Brasil, defendendo de que se tratava de uma mancha na história do país que deveria ser apagada. A sua resolução foi de 15 de novembro de 1890, ficando assim, a história sem saber com fidelidade quando vieram os primeiros escravos e de onde vieram, e sem saber sobre os primórdios dessa manifestação cultural tão importante, para a história brasileira.

Segundo Waldeloir Rêgo, em seu livro *Capoeira Angola: tudo nos leva a crer que seja a Capoeira uma invenção dos Africanos no Brasil, desenvolvida por seus descendentes Afro-Brasileiros*, tendo em vista uma série de fatores colhidos em documentos escritos e sobretudo no convívio e diálogos constantes com os capoeiristas atuais e antigos que ainda vivem na Bahia.

Vale ressaltar que vários pesquisadores que estiveram na África, principalmente em Angola, jamais encontraram vestígio algum de uma luta ou dança parecida com a Capoeira presente no Brasil. Ainda para reforçar essa hipótese do aparecimento da Capoeira no país, não existem nomes e golpes nem toques em língua africana, como por exemplo no Candomblé. Levando a seguinte indagação: por que os africanos não preservaram a linguagem da capoeira como fizeram com tantas outras manifestações vindas com eles da África? Tudo leva ao entendimento e a crença de que a Capoeira é uma manifestação legítima desenvolvida no Brasil, em específico na região da Bahia.

Em relação a Educação Brasileira, a partir de 20 de dezembro de 1996, com a aprovação da nova Lei de Diretrizes e Bases (LDB) da Educação – Lei nº 9.394/1996, a educação brasileira sofreu novas e significativas mudanças, com destaque para a liberdade atribuída aos conselhos de educação, às escolas e aos professores, a fim de que pudessem organizar e estruturar o ensino, diferenciando-o de região para região e de escola para escola.

Em especial para a Educação Física, a Lei nº 9.394/96, a disciplina passa a ser valorizada como componente curricular, posição esta solicitada há muito tempo pelos professores da área. Cabe, então, ao Professor de Educação Física, a participação efetiva no planejamento das atividades escolares, buscando integração séria e compromissada no seu trabalho com o da escola.

Em 2003 a Lei nº 10.639 – artigo nº 26 A – tornou-se obrigatório o ensino da história afro-brasileira em todo o currículo escolar, sendo assim, todos educadores, devem incluir em suas aulas a temática da história e cultura dos negros.

Contudo, em relação a Lei de nº 10.639/2003, existem algumas dificuldades para a adequação desta, no qual se destacam alguns fatores, como: o despreparo e desconhecimento dos professores com o tema; o pouco material existente de estudo sobre a história e cultura afro no Brasil, dificultando o tema ser abordado e estudado de maneira ampla pelos alunos; assim como, também, o preconceito de algumas instituições e indivíduos.



No entanto, para facilitar a implementação da lei, o Ministério da Educação vem criando políticas e programas voltados para a valorização da diversidade sociocultural, como por exemplo o CNE (Conselho Nacional de Educação), que por sua vez estabeleceu que o conselho de educação dos municípios, estados e distritos federais devem se responsabilizar e regulamentar, como também desenvolver as diretrizes previstas pela Lei.

Ainda assim, observa-se que o tema afrodescendência muitas vezes só é abordado na semana em que se comemora a consciência negra, dia em que esta data é dedicada à reflexão sobre a inserção do negro na sociedade brasileira, sendo negligenciado o estudo ao longo do ano letivo.

Portanto, o objetivo deste estudo é trazer propostas de como estruturar a capoeira como conteúdo da Educação Física nos anos iniciais do Ensino Fundamental, levando em consideração de que a Capoeira é uma manifestação que aprimora o controle emocional, estimula a observação e a defesa, quando necessário, ao contrário de incentivar a agressividade e a violência.

### DESENVOLVIMENTO

A Capoeira foi, por muito tempo, praticada de forma clandestina (PIRES, 2004) e a partir de 1930, o famoso mestre de Capoeira Manoel dos Reis Machado, conhecido popularmente como Mestre Bimba, criou seu próprio método para a prática de capoeira regional, apresentando sequências de golpes e esquivas para melhorar a aprendizagem e promoveu vários cursos. Esse mestre teve grande influência para liberação da capoeira no ano de 1937, durante o governo de Getúlio Vargas, e a partir daí foi praticada em locais fechados e com uma nova metodologia de ensino/aprendizagem.

A Capoeira, em 2014, foi reconhecida pela Unesco como Patrimônio Imaterial da Humanidade. Esse reconhecimento se deu parcialmente pelo fato de ele já estar sendo inserida, aos poucos, na educação brasileira.

A Capoeira é uma excelente atividade física e de uma riqueza sem precedentes para auxiliar na formação integral do aluno. Ela atua de maneira direta e indireta sobre todos os aspectos cognitivo, afetivo e motor. A sua riqueza está nas várias formas de ser contemplada nas escolas, onde o discente, através de sua prática ordenada, poderá assimilá-la e atuar nas linhas com as quais se identifica: capoeira luta, capoeira dança e arte, capoeira folclore, capoeira esporte, capoeira educação, capoeira lazer, capoeira como filosofia de vida, dentre outras.

A capoeira como luta, representa em sua origem, a sobrevivência através dos tempos na sua forma natural como instrumento de defesa pessoal genuinamente brasileira. Sendo administrada com o objetivo de Capoeira combate e de defesa.

A capoeira dança e arte, se faz presente através da música, ritmo, canto, instrumento, expressão corporal, criatividade de movimentos, assim como um riquíssimo tema para as artes plásticas, literárias e cênicas. Na dança, as aulas deverão ser dirigidas no sentido de aproveitar os movimentos específicos da capoeira, desenvolvendo a flexibilidade, agilidade, destreza, equilíbrio e coordenação em busca da coreografia e satisfação pessoal.

## Anais do Curso de Educação Física



A capoeira folclore, é uma manifestação popular que faz parte da cultura brasileira e que deve ser preservada, promovendo a participação dos alunos tanto na parte prática como teórica.

Capoeira esporte, uma modalidade desportiva e institucionalizada em 1972 pelo Conselho Nacional de Desportos, ela mesma deverá ter enfoque especial para competição, estabelecendo-se treinamentos físicos, técnicos e táticos.

Capoeira educação, apresenta-se como um elemento de suma importância para a formação integral do aluno, desenvolvendo o físico, o caráter, a personalidade, e influenciando nas mudanças de comportamento. Proporciona ainda um autoconhecimento e uma análise crítica das suas potencialidades e limites. Na educação especial, por exemplo, a Capoeira encontra um campo frutífero junto ao seu público-alvo.

Capoeira como lazer, uma prática não formal através das “rodas” espontâneas, realizadas nas praças, praias, colégios, festas culturais etc.

Capoeira como filosofia de vida, engajam o corpo e a alma, criando uma filosofia própria de vida, tendo a capoeira como elemento símbolo, e até mesmo usando-a para sua sobrevivência.

Apesar das inúmeras concepções e práticas de Capoeira, a mesma deverá ser ensinada de forma globalizada, deixando que o educando busque sua identificação em qualquer destas formas. Cabendo ao professor um papel relevante, orientando e estimulando para que o aluno possa aproveitar ao máximo toda a sua potencialidade.

Shigunov (1991), relata que o amadurecimento do educando é notado através de seus atos, atitudes entre a sociedade e diante de si mesmo, o seu comportamento exterior, de certa forma, colabora com comportamentos internos e externos e a partir do momento que o discente demonstra interesse pela prática da Capoeira, o educando se abre e demonstra seus sentimentos.

No ensino da capoeira, é adotada também uma perspectiva metodológica de ensino e aprendizagem que busca o desenvolvimento da autonomia, a cooperação, a participação social e a afirmação de valores princípios democráticos.

Na roda de capoeira, essa autonomia é proporcionada aos alunos no próprio jogo, no qual o “jogador” tem a liberdade de se expressar com movimentos livres, sem a obrigatoriedade de soltar movimentos pré-determinados. A criatividade também é trabalhada, a roda faz o que o jogador crie movimentos, conforme a necessidade e o andamento do jogo. Na parte musical, a criatividade também é despertada, pois, às vezes, o contador cria as músicas conforme o acontecimento do jogo.

A cooperação e a participação social são despertadas na medida em que os alunos forem sendo despertados com a ideia de que na roda todos são importantes. Para que uma roda de capoeira tenha um desenvolvimento satisfatório, todos precisam participar; apenas dois jogam de cada vez, mas são necessários tocadores, os cantadores e os que batem palma e respondem ao coro. Este conjunto atuante e sincronizado é que faz a roda ter um bom desempenho.

A interação com as outras disciplinas que compõe o currículo escolar é outro ponto importante a favor da capoeira como conteúdo da Educação Física escolar. História, Geografia, Sociologia e Música são algumas disciplinas que podem ser integradas com a prática da capoeira, relacionando-as com a música, os movimentos, as regiões, a violência na roda, a



organização dos grupos e os processos históricos. Destaca-se que o professor não precisa ser um mestre em capoeira, mas um observador, um estudioso e que minimamente consiga, de forma tecnicamente correta, as possibilidades de movimento da capoeira e, com isso, explorar toda sua riqueza motora, social, autonomia etc.

Além disso, a inclusão da capoeira na escola irá propiciar aos estudantes do ensino fundamental, de todas as classes sociais, religiões e etnias, uma melhor integração objetivando um encurtamento de distâncias socioculturais imposta pela sociedade capitalista em que se vive.

O ensinamento da capoeira é um processo didático que busca valorizar uma educação consciente e libertadora, neste ensino são debatidos elementos históricos de manifestação cultural, que definem como luta por libertação e símbolo de resistência, assim construindo identidade, autoestima e autonomia dos praticantes.

Em dimensões atitudinais a capoeira no ensino fundamental trará como influência uma maneira menos preconceituosa e mais crítica, desenvolvendo a prática da cidadania e cooperação, os alunos se socializarão por meio de hábitos esportivos. O objetivo da introdução da capoeira nas aulas de educação física, além dos benefícios motores, se dará na formação de cidadãos com capacidade de lidar com sutilezas, tornando-os menos preconceituosos e mais tolerantes.

Progressivamente, a capoeira proporcionará a inclusão de públicos que antes estavam afastados de sua prática. Como por exemplo, a inclusão de meninas, que estão cada vez mais presentes na discussão de assunto voltados ao reconhecimento das mulheres nos esportes em geral.

Também podem ser incluídos nas aulas de capoeira, os alunos portadores de deficiências físicas. Segundo Silva e Heine (2008), esses alunos podem participar das aulas executando movimentos ou participando da banda, às vezes tocando ou às vezes cantando, novos métodos de ensino estão sendo desenvolvidos para esses alunos, obtendo resultados, cada vez mais, satisfatórios.

Contudo, o ensinamento da capoeira é um valoroso método pedagógico que reverencia uma educação consciente e libertadora. Nas aulas, de forma multidisciplinar, poderão ser abordados assuntos da história, de uma forma de protesto cultural, batalha pelo livramento e um exemplo de persistência em combate e muitas maneiras de domínio.

## METODOLOGIA

Este estudo tratou-se de uma pesquisa qualitativa exploratória tendo como metodologia o levantamento bibliográfico, buscando informações em livros, artigos, teses, publicações virtuais, Google Acadêmico, de modo que esses recursos proporcionasse a obtenção de respostas às questões norteadoras deste escrito.

Foram utilizadas diferentes literaturas a fim de encontrar alternativas e estudar o tema abordado, pois sabe-se que a pesquisa é de fundamental importância para o processo de investigação de busca e transformação da realidade vivenciada.



Segundo Leonel e Mota (2007): Toda pesquisa nasce do desejo de encontrar resposta para uma questão, proporcionando a quem pesquisa a aquisição de um novo conhecimento, uma vez que o problema (da pesquisa) está articulado a conhecimentos anteriores, construídos por outros estudiosos.

A classificação desta, quanto sua abordagem, determina que ela seja uma pesquisa do tipo qualitativa, como mencionado, e quanto ao procedimento utilizado de coleta de dados, determina que ela seja uma pesquisa do tipo bibliográfica.

Ao longo dos estudos, pode-se compreender que a construção social da capoeira se dá por meio da cultura oral, produzida através de cantos, músicas, histórias e estórias, lendas e mitos. No entanto, quando se olha e se conta a história de um país, aquele que a conta, não só revive a mesma, mas oportuniza novos direcionamentos para o futuro (THOMPSON, 1992). Assim, ao direcionar-se o olhar para a Arte Luta Capoeira, busca-se entender não somente seus caminhos percorridos, mas também o percurso que ainda pode ser traçado, a fim de tal manifestação ganhe espaço e visibilidade na escola.

O levantamento bibliográfico realizado neste artigo, buscou apresentar aspectos históricos da Capoeira e suas vertentes (arte, luta, dança etc.), a sua gênese brasileira e seu enraizamento africano. Pretendendo-se compreender a aproximação dessa manifestação cultural com as instituições escolares.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este estudo traz como perguntas norteadoras: De que modo o ensino da capoeira pode adentrar o espaço escolar? Quais os desafios e possibilidades do ensino da capoeira no ambiente escolar? Trazendo ainda como justificativa sua inclusão nesse espaço, por se tratar de um elemento importante para o país e sua cultura.

Como contextualização para se chegar a respostas desses questionamentos, é importante entender que a preservação e a utilização da cultura popular como conteúdo escolar é primordial não só para o desenvolvimento geral do aluno, assim como seu aprimoramento da cidadania e da identidade cultural. Como citado pelo pesquisador Didonet (1983), a verdadeira educação é aquela que se faz na cultura. Sendo assim, não se pode deixar de lado toda essa riqueza de manifestação cultural presente no Brasil. Em um país rico em ritmos e danças, parece paradoxal que a Educação Física escolar fique centrada em esportes e ginástica.

Com a Capoeira, o professor pode proporcionar aos alunos diversos ensinamentos, tanto do pessoal para o coletivo, como o autoconhecimento, o cuidado, dentre outros.

Na capoeira, todos os presentes estão aprendendo em conjunto. Colocar-se o lugar do outro, apesar de ser um assunto de difícil tratamento, dentro da capoeira sempre se trabalha essa empatia. Promovendo que os alunos tenham a visão de se colocar no lugar do colega, trazendo também a cooperação.

A capoeira é um processo vivo, transdisciplinar, integrador e orientador de pessoas que convivem em uma sociedade, prontas para desenvolver suas condutas psicomotoras como: lateralidade, estruturação espacial, relação espaço-temporal, tempo de reação, coordenação



motora e ritmo, por isso ela é tão importante para o público dos primeiros anos do ensino fundamental.

A interação com as outras disciplinas que compõe o currículo escolar, como proposto em parte anterior, é um ponto importante a favor da capoeira como conteúdo importante da Educação Física escolar. É importante ressaltar que o professor não precisa ser um mestre de capoeira, mas um estudioso que aplique as técnicas de forma correta.

Para o ensino da capoeira no âmbito escolar, os docentes devem compreender o papel social que ela exerce. O conteúdo da Educação Física deve abranger todas as dimensões: factual, conceitual, procedimental e atitudinal (SANTOS, 2010).

Na dimensão factual a historicidade da capoeira é um aspecto importante e amplo, sendo um dos pontos que fundamentam a capoeira enquanto conteúdo da Educação Física escolar. É fato que a escravidão existiu e que a capoeira é genuinamente brasileira, pois foi criada como forma de luta pela libertação durante o período de escravidão no Brasil.

Na dimensão conceitual pode-se dizer que é a forma do professor promover ao aluno o conhecimento de si mesmo, suas possibilidades de movimentos e limitações, bem como as características dos movimentos relacionados à capoeira, as formas de se realizar tais movimentos, as modalidades que existem e as regras a serem cumpridas.

A dimensão procedimental, o ensino poderá ser transmitido com todos os procedimentos relacionados a sua cultura, história e evolução. O aluno viverá seus movimentos em sua totalidade, melhorando seu desempenho e desenvolvimento motor.

A capoeira também desenvolve a inteligência musical, pois pode ser trabalhada com uma variedade de instrumentos. Os sons produzidos por esses instrumentos envolvidos na capoeira, provocam sensações que se difere das sensações obtidas na leitura, na escrita, na escuta dos professores e colegas.

Na dimensão atitudinal, as aulas de capoeira na escola podem proporcionar a influência de uma postura não preconceituosa e mais crítica. Desenvolvendo a cooperação e a prática da cidadania, o aluno se socializará através de práticas esportivas.

O verdadeiro objetivo da inclusão da capoeira na escola é além do seu benefício motor, e sim a formação de seres humanos capazes de lidar com a diferença, tonando-se mais livres de preconceitos e mais tolerantes.

Quanto a sua implantação, se torna algo simples e fácil, tendo em vista que a capoeira não requer instalações nem aparelhos sofisticados. O espaço físico poderá ser em pátios, áreas livres, campo de futebol, até mesmo nas salas de aulas, desde que ela seja ampla. Os instrumentos básicos usados são: o berimbau, o pandeiro, podendo incluir o atabaque, o agogô e o reco-reco. Esses materiais podem ser confeccionados com materiais recicláveis, sendo incluído a disciplina de artes como forma multidisciplinar.

Vale salientar que a aprendizagem da Capoeira não terá tão somente um aspecto técnico de aprender determinada forma de luta e de esporte: o ensino dos golpes e sequências deverá ser acompanhado da transmissão de todos os elementos que envolvem a sua cultura, história, origem e evolução, sendo estimulado, portanto, a pesquisa, debate e discussão em seminários, para que o educando tenha sua participação de forma efetiva no contexto da Capoeira como um



todo. A ideia é que durante as aulas os alunos possam participar de maneira integrada, jogando, cantando e tocando.

Contudo, este estudo obteve como resultado, a consolidação, por meio de muitos estudiosos e pesquisadores, o grande valor que a Capoeira tem para a Educação Física. Mostrando que dentro do próprio “jogo”, o capoeirista mostra todo o seu potencial e, para isso, torna-se necessário um excelente condicionamento físico, técnico e tático. Na riqueza dos movimentos, a coordenação, o equilíbrio, a velocidade, a destreza, a agilidade, a flexibilidade e a resistência são postas a toda a prova, sendo que essas qualidades físicas são trabalhadas e desenvolvidas em permanente movimentação. Além das qualidades físicas, a capoeira proporciona aos alunos grandes considerações na construção de seu caráter, empatia, cooperação, amizade, proporcionando, assim, uma melhor relação social com amigos, professores, família etc.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os educadores, em suas propostas pedagógicas, devem aproximar os estudantes da infinita representação cultural que remete os educandos às origens históricas e étnicas do patrimônio cultural brasileiro, sendo uma infinidade de manifestações culturais que retratam a história de um povo, que resistiu ao tempo e ainda hoje se mantém viva na memória coletiva.

A preservação e utilização da capoeira na educação física como conteúdo escolar é primordial não só para o desenvolvimento geral do aluno, mas também o aprimoramento da sua cidadania e da sua própria identidade cultural.

Através deste estudo, pôde-se visualizar que a capoeira não pode ser vista somente como um esporte, mas também como forma de promover a socialização através das brincadeiras lúdicas, motricidade, lateralidade, um conteúdo que busca a interação entre professores e alunos, desenvolvendo um cidadão formador de ideias.

Cada professor conhece sua própria realidade e necessidade, cabe ao mesmo designar valores e significados definindo em termos e em que adaptações poderão ser feitas ao seu cotidiano escolar.

Pode-se perceber que, a Capoeira, enquanto manifestação esportiva-cultural, sendo genuinamente brasileira, repleta de significações histórico-sociais e rica em movimentos, pode contribuir no processo de democratização das nossas escolas e na construção de um comportamento crítico dos alunos.

Com base no material exposto nesta revisão de literatura, vislumbra-se que a capoeira pode apresentar-se como um grande leque de opções, desmembrando-se não apenas numa modalidade de esporte, mas também que auxilia no crescimento do educando como ser humano, cooperativo, autônomo, criativo e sem preconceitos.

Colocar-se no lugar do outro é um assunto difícil de tratar, e dentro da capoeira sempre se está trabalhando essa empatia, fazendo com que os alunos tenham essa visão de se colocar no lugar do outro. Junto a isso vem a cooperação, quando se precisa de todos para que aconteça uma roda de capoeira.

## Anais do Curso de Educação Física



As músicas, as danças, os jogos e as brincadeiras são elementos que compõem a riqueza de uma cultura e elementos indissociáveis da capoeira, transformando-a em um processo valorosíssimo de educação.

Foi possível perceber que, a Capoeira é um processo vivo, transdisciplinar, integrador e orientador de pessoas que convivem em uma sociedade, fazendo com que elas aprendam por elas mesmas, descobrindo seu corpo, seus limites e aflorando todas suas potencialidades, sem regras, mas sim princípios pedagógicos que venham ressaltar a criatividade própria.

Uma outra parte importante da capoeira, é onde cada participante tem liberdade para fazer sua própria expressão corporal com movimentos abertos, não sendo obrigatório realizar movimentos pré-determinados. Essa forma de interação permite a oportunidade da criança se expressar, estimulando a criatividade da criança.

Todo este processo de construção do conhecimento, na capoeira, é construído por uma forte relação de respeito mútuo e parceria, sendo o objetivo natural desta arte jogar com e não contra o outro, promovendo o respeito entre eles.

Além disso, através do estudo, foi possível perceber a existência de uma barreira cultural para a inserção plena da capoeira na escola, imposta pelo preconceito religioso, que associa a capoeira às religiões de matriz africana reduzindo e desmerecendo estas religiões, com objetivo de legitimar as religiões de origem europeias como sendo as únicas realmente divinas.

O preconceito não é apenas com a prática da capoeira, mas com a cultura africana em geral, demonizando a religião e proibindo tudo o que pode ser associado a essa cultura. É urgente que se discuta tais práticas preconceituosas nas escolas, o que na atualidade se torna um desafio ainda maior devido ao crescente conservadorismo que vem tomando conta do nosso país, revelando de modo assustador que a luta contra o racismo e contra o preconceito ainda está longe de acabar. Esse fato amplia ainda mais a responsabilidade do professor comprometido com a educação de qualidade, imparcial, igualitária e orientada para o respeito às diferenças e diversidades que compõem a sociedade brasileira.

Em contrapartida, não há como negar a importância da Lei 10639/03 para o movimento de combate ao preconceito e racismo contra o negro brasileiro, pois a implementação dessa Lei obriga a inserção da história e da cultura Afro-Brasileira e Africana nos currículos escolares, sendo assim uma grande vitória para o movimento que busca despertar a consciência negra, mostrando a suma importância de trabalhar o combate ao preconceito no processo de formação da criança.

Assim, conclui-se que o educador deve trabalhar esta temática com a finalidade de proporcionar que seus alunos despertem para uma mentalidade que se volta para o respeito pelas diversas etnias, e percebemos que esse objetivo será alcançado através da valorização e da divulgação dos estudos da história e da cultura Afro-Brasileira e Africana, em que o educador trabalhe com os seus alunos a construção das identidades, como também fazendo discussões sobre o racismo e o preconceito, para que as crianças desenvolvam-se pautada numa educação de respeito para com o outro, compreendendo que cada indivíduo é diferente, e que cada ser humano tem o seu valor e a sua própria identidade, independente da sua cor de pele ou situação social, tendo a Capoeira como uma forte aliada nesse processo de ensino, proporcionando aos alunos o desenvolvimento global e o resgate da cultura do seu povo, a sua criatividade,



integração entre os alunos, concentração, regras do próprio jogo junto com disciplina e fazer uma interdisciplinaridade resgatando a história do Brasil.

Ao finalizar tal estudo, o autor considerou que esta investigação fortaleceu nele a necessidade de continuar a discussão, assim como seguir acreditando que a Arte Luta Capoeira é capaz de abrir um mundo de possibilidades, já que provoca a difusão de inúmeras áreas – artísticas, culturais, folclóricas, sócio-históricas, educacionais – assim como propicia experiências sensíveis.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRASIL. Lei nº 9.394. Lei de Diretrizes e Bases da Educação. Brasília, 1996.
- BRASIL. Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais / 1º e 2º Ciclos do Ensino Fundamental – Educação Física. Brasília – MEC, 1997.
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física – Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC/SEF, 1998.
- CAPOEIRA, N. O Pequeno Manual do Jogador de Capoeira. São Paulo: Ground, 1981.
- DE CASTRO JR, Luis Vitor; ABIB, Pedro Rodolpho Jungers; SOBRINHO, José Santana. Capoeira e os diversos aprendizados no espaço escolar. Motrivivência, n. 14, p. 159-174, 2000.
- DIDONET, Vital. Infância e Cultura. Revista Educação. Brasília – DF. Abril/Junho, 1983. < Educação infantil no Brasil - UNESCO Digital Library> Acesso em: Maio 2023.
- DIRETRIZES curriculares nacionais para a educação das relações étnico-raciais e para o ensino de História e Cultura Afro-brasileira e Africana. Brasília, DF: MEC, 2004 Contribuições para Implementação da Lei 10.639/2003 [http://www.acordacultura.org.br/sites/default/files/documentos/contribuicoes\\_para\\_implementacao\\_da\\_lei.pdf](http://www.acordacultura.org.br/sites/default/files/documentos/contribuicoes_para_implementacao_da_lei.pdf). Acesso: abril 2023.
- MINISTÉRIO DA CULTURA. Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional – IPHAN. Brasília: MEC, 2013 Disponível em: <<http://www.iphan.gov.br>> Acesso em: maio 2023.
- MONTSERRAT, Paulo Marcio et al. OS BENEFÍCIOS DA CAPOEIRA NO ENSINO FUNDAMENTAL. In: II Encontro Científico Pedagógico de Educação Física. 2014.
- PIRES, A. L. C. S. A capoeira na Bahia de Todos os Santos: um estudo sobre a cultura e classes trabalhadoras (1890- 1937). Tocantins: NEAB/Grafset, 2004.
- PROGRAMA Nacional de Capoeira, Brasília, SEED/MEC, 1987.
- REGO, W. Capoeira Angola: ensaio sócio etnográfico. Salvador: Itapuã, 1968. Coleção Baiana.
- SANTOS, L. C. de L. et al. Dificuldades quanto a debates na escola acerca da cultura afro-brasileira. II CONEDU – Congresso Nacional de Educação, 2010.
- SANTOS, Sônia Querinos dos. MACHADO. Vera Lúcia de Carvalho. Políticas públicas educacionais: antigas reivindicações, conquistas (Lei 10.639) e novos desafios. Revista Brasileira de Educação, 2007.
- SHIGUNOV, V.A Influência da Matéria de Ensino e da Intervenção Pedagógica nas Atitudes dos Alunos em Aulas de Educação Física. Tese (Doutorado) Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa, Portugal. 1991.



SILVA, André Luiz Salvalaggio. Possibilidades pedagógicas do ensino da capoeira na escola. Educação Física Licenciatura-Tubarão, 2020.

SILVA, G. O. S.; HEINE, V. Capoeira: um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.

SILVA, J. A. B. da. Importância da capoeira no desenvolvimento da cultura corporal na educação infantil. 2003. 41 f. Monografia (Especialização) – Curso de Metodologia do Ensino da Educação Física Escolar, Universidade do Estado da Bahia, Salvador, 2003.

SILVA, Maurício Roberto da. Resgate da Cultura Popular na Educação: Uma perspectiva educacional libertadora no contexto da Educação Física escolar. Revista Artus. Rio de Janeiro, nº 200, dezembro, 1987.

SOUZA, Sérgio Augusto Rosa de, e OLIVEIRA, Amauri A. Bássoli de, Estruturação da Capoeira como Conteúdo da Educação Física do Ensino Fundamental e Médio, Revista da Educação Física/ UEM, Maringá, V.12, n.2, p.43-50, 2. Sem 2001.

SOUZA, Wagner de, e LOURENÇO, André L. C. Capoeiras Jogam Física?! XVIII Simpósio Nacional de Ensino de Física, 2009.

THOMPSON, Paul. A Voz do Passado: história oral. (Tradução: Lólio Lourenço de Oliveira). Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992. p.34-278.

---

### **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O EMAGRECIMENTO: REVISÃO SISTÊMICA**

**(XAVIER, Thaís Cassemiro)**

#### **RESUMO**

Vislumbrando o corpo perfeito, a beleza e os padrões impostos pela mídia, as pessoas buscam alternativas diversificadas para perder peso de forma rápida e em muitos casos apostam em estratégias inadequadas que colocam em risco sua saúde, como o uso de jejum intermitente, excesso de atividade física, métodos estéticos e intervenção cirúrgica. Nesse sentido, o objetivo do artigo foi analisar as contribuições da atividade física para proporcionar um emagrecimento saudável. Quanto aos objetivos específicos estes buscaram compreender o cenário de emagrecimento na perspectiva da qualidade de vida; identificar quais tipos de treino favorecem mais emagrecimento; pontuar programas de treinamentos para emagrecimento saudável. A metodologia aplicada foi uma revisão sistêmica da literatura, com o uso de metodologia baseada na pesquisa bibliográfica, de caráter qualitativo, utilizando-se como banco de dados o Google Acadêmico. Conclui-se que, dentre os métodos analisados, os exercícios aeróbicos e os exercícios de Crossfit são os mais recomendados para o objetivo de emagrecimento pois consomem mais energia e queimam mais calorias. Treinos como musculação e funcional, contribuem para o emagrecimento, porém, de forma moderada, por terem finalidades específicas como hipertrofia muscular e função motora, respectivamente. Por fim, a atividade física precisa estar associada a uma alimentação saudável, não necessariamente dietas extremas, mas sim uma reeducação alimentar rica em nutrientes e pobre em carboidratos, de modo que a mudança



de comportamento amenize riscos de doenças crônicas na juventude e uma velhice mais saudável.

**Palavras-chave:** Obesidade. Exercício físico. Sedentarismo. Qualidade de vida.

### ABSTRACT

Envisioning the perfect body, beauty and standards imposed by the media, people look for diverse alternatives to lose weight quickly and in many cases they opt for inappropriate strategies that put their health at risk, such as the use of intermittent fasting, excessive activity physical, aesthetic methods and surgical intervention. In this sense, the objective of the article was to analyze the contributions of physical activity to promote healthy weight loss. As for the specific objectives, they sought to understand the weight loss scenario from the perspective of quality of life; identify which types of training promote more weight loss; score training programs for healthy weight loss. The methodology applied was a systemic review of the literature, using a methodology based on bibliographical research, of a qualitative nature, using Google Scholar as a database. It is concluded that, among the methods analyzed, aerobic exercises and Crossfit exercises are the most recommended for the purpose of weight loss as they consume more energy and burn more calories. Training such as bodybuilding and functional training contribute to weight loss, however, in a moderate way, as they have specific purposes such as muscular hypertrophy and motor function, respectively. Finally, physical activity needs to be associated with a healthy diet, not necessarily extreme diets, but rather a nutritional re-education rich in nutrients and low in carbohydrates, so that the change in behavior reduces the risk of chronic diseases in youth and older age. Healthy.

**Keywords:** Obesity. Physical exercise. Sedentary lifestyle. Quality of life.

### INTRODUÇÃO

A modernidade trouxe avanços tecnológicos para facilitar a vida das pessoas; porém tal conforto, somado ao excesso no consumo de alimentos industrializados contribuiu para tornar o homem sedentário aumentando o ganho de peso da população. Assim, a obesidade, que é uma doença, acomete cerca de 20% da população brasileira, segundo dados apresentados pela Associação Brasileira para estudos da Obesidade e Síndromes Metabólicas - ABESO (2023).

Vislumbrando o corpo perfeito, a beleza e os padrões impostos pela mídia, as pessoas buscam alternativas diversificadas para perder peso de forma rápida e em muitos casos apostam em estratégias inadequadas que colocam em risco sua saúde, como o uso de jejum intermitente se orientação, excesso de atividade física, métodos estéticos e a intervenção cirúrgica, que é um método bastante invasivo e está se tornando uma forma de tratamento cada vez mais frequente, na atualidade. (ALBA et al., 2022).

Sabe-se que para um emagrecimento saudável é extremamente necessária uma ação conjunta que combine atividade física e uma dieta saudável, configurando-se como método eficazes para perder peso. Isso acontece pelo fato de a atividade física contribuir para a aceleração do metabolismo e a queima de calorias; quando acompanhado de uma dieta com



baixa caloria e rica em proteínas condiciona a perda de peso e melhoria da qualidade de vida além de outros benefícios (CHRISTINELLI et al., 2020).

O exercício físico, realizado regularmente, melhora a qualidade de vida das pessoas, proporcionar bem-estar, eleva a autoestima, ajuda na saúde física e mental fazendo diminuir o estresse. Podem ser feitos em diversos lugares como em casa, nas academias e em áreas livres; o importante é ter orientação profissional específica e individual (CASTRO, 2020).

Diante esse cenário, o tema deste estudo foi a importância da atividade física para o emagrecimento saudável, com o intuito de melhorar a saúde física e mental do indivíduo, a partir dos seguintes questionamentos: Como emagrecer de forma saudável? Quais as atividades físicas recomendadas para auxiliar na perda de peso?

Fundamentado nas perguntas acima, o objetivo deste artigo foi analisar as contribuições da atividade física para proporcionar um emagrecimento saudável. Quanto aos objetivos específicos, estes buscaram compreender o cenário de emagrecimento na perspectiva da qualidade de vida; identificar quais tipos de treino favorecem mais emagrecimento; pontuar a relação de atividade física e alimentação para o emagrecimento saudável.

Estudar essa temática é relevante diante o cenário atual que emerge a conscientização da população para a preocupação com a saúde, busca por bem-estar e qualidade de vida. Além disso, percebe-se uma forte pressão da mídia que influenciam as pessoas por meio de estereótipos da mulher e do homem magro e perfeito, conduzindo os indivíduos a estratégias muitas vezes inadequadas para um emagrecimento saudável.

O estudo justifica-se ainda, por um interesse pessoal do pesquisador que observou durante seu estágio a intensa procura de atividade física com a finalidade de emagrecimento. O Profissional de Educação Física precisa ter amplo conhecimento sobre assunto, de modo a colaborar, dentro de uma rede multiprofissional, com um processo seguro.

## MÉTODO

Este artigo foi constituído por uma revisão sistêmica da literatura, com o uso de uma metodologia baseada na pesquisa bibliográfica, de caráter qualitativo, utilizando-se como banco de dados o Google Acadêmico.

Nesse estudo foram utilizados fontes secundárias como livros, artigos científicos e trabalhos de conclusões de curso. A seleção das obras foi definida de acordo com alguns critérios, sendo eles: pesquisa biográfica utilizando o Google Acadêmico, a data de publicação dentro do período relativo aos últimos 10 anos e a abordagem da temática.

A definição desses critérios é necessária para dar veracidade aos dados e informações coletadas; os artigos científicos quando datados recentemente apresentam informações atualizadas sendo um valioso instrumento de pesquisa (SEVERINO, 2013).

Os descritores selecionados para a busca dos artigos no site utilizado como banco de dados foi: emagrecimento, atividade física, exercício físico, qualidade de vida e emagrecimento.



### OBESIDADE X QUALIDADE DE VIDA

Chama a atenção a intensificação de casos de doenças crônicas, como obesidade, a hipertensão, doenças cardiovasculares, ocasionadas pela alimentação baixa em nutrientes e excessiva em calorias, consideradas comorbidades específicas em idosos, na atualidade, atinge crianças, jovens e adultos (CHRISTINELLI et al., 2020).

A obesidade já é considerada um dos problemas de saúde pública mais graves a ser enfrentado. A Organização Mundial de Saúde afirma que, no Brasil, essa doença crônica aumentou 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. Não existe diferença significativa entre homens e mulheres (ABESO, 2023).

A obesidade pode ser definida como um alto percentual de gordura no corpo equivalente a > 25% para homens e >32% (NASCIMENTO et al.; 2023), sendo um transtorno alimentar no qual o consumo calórico excede o gasto de energia.

Batista e Souza (2023, p.4), por sua vez, definem a obesidade como “o acúmulo de tecido adiposo no organismo, resultado de um balanço energético desfavorável, e por doenças genéticas ou metabólicas” e hormonais, bem como inatividade física e excesso de alimentação industrializada.

Esse excesso de gordura corporal traz riscos para a saúde dos indivíduos, pois a sobrecarga do organismo reduz o desempenho físico, acarreta diversas doenças cardiorrespiratórias e este é um dos motivos para a mudança de hábitos (ALBA et al., 2022).

Castro (2020) acrescenta que a obesidade está associada a outras doenças como diabetes (aumento do açúcar no sangue), pressão arterial alta (hipertensão), problemas cardíacos, em especial, o infarto, aumento no colesterol e triglicerídeos, deixa claro a necessidade de buscar ajuda profissional contra o excesso de peso.

Dentro dessa perspectiva, o fator social também cria rótulos para aqueles acima do peso o que colabora para o desejo de emagrecer e adquirir o corpo perfeito. Essa situação provoca uma necessidade por resultados rápidos, levando muitas pessoas a técnicas inadequadas exercícios excessivos, sem respeitar o limite do seu corpo, sem acompanhamento e sem informações concretas sobre o tratamento (ALBA et al., 2022).

Batista e Souza (2023) pontuam que existe um padrão de beleza e estética para o corpo, no qual o indivíduo deve se encaixar dentro dos extremos, nem gordo e nem magro, preferencialmente, grande volume muscular e pouca gordura.

Pensando nesse padrão imposto pela sociedade, inúmeras revistas e programas de saúde e bem-estar influenciam homens e, principalmente, mulheres, que lutam diariamente pelo emagrecimento, a procurar atividades físicas, assim como fórmulas, produtos farmacêuticos, produtos de beleza e intervenções cirúrgicas que prometem o emagrecimento em um curto período (ALBA et al., 2022). Porém, para o emagrecimento saudável é relevante considerar outros aspectos como de uma rotina de treinos e alimentação balanceada, assim como acompanhamento profissional especializado.

### EMAGRECIMENTO E ATIVIDADE FÍSICA



O público que procura as academias apresenta quadro de excesso de peso e estado elevado de sedentarismo acompanhado de má alimentação. Alba et al. (2022) chama a atenção para o fato que a maioria das pessoas estão preocupadas mais com a questão estética, com a beleza do que com a saúde; por essa razão, ao verificarem a demora nos resultados, acabam desistindo e apostando em métodos de curto prazo e sem fundamentação científica.

A atividade física, quando realizada constantemente, traz diversos benefícios, ajuda na perda e manutenção de peso e isso causa mudanças expressivas no corpo como o aumento da taxa metabólica basal, a diminuição da gordura corporal e da gordura localizada, o aumento do efeito térmico de uma refeição, o aumento do consumo de oxigênio (NASCIMENTO et al., 2023).

Neste processo de emagrecimento e combate ao sedentarismo, Cruz et al. (2022) salienta a importância dos exercícios físicos e a mudança nos hábitos de alimentação. Além disso, o autor identificou, em seus estudos, que pessoas muito obesas quando procuram um programa de exercícios para emagrecimento apresentam resistência para fazer os exercícios; esse comportamento é justificado por questões como vergonha, vaidade, orgulho ou não acreditar nos resultados e benefícios dos exercícios físicos. Diante desse fato, torna-se relevante uma postura acolhedora, respeitosa e estimulante do profissional da área de educação física, no atendimento as pessoas que apresentam essas características.

### EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Não tem o que ser questionado na literatura quanto aos benefícios da atividade física para o emagrecimento, recomendando frequentemente as atividades aeróbias. A prescrição se restringia a exercícios aeróbicos, por estes gerarem um maior gasto calórico quando comparados com outros treinos. Cruz et al. (2022) caracteriza o treino aeróbico como o uso de oxigênio na produção de energia pelos músculos ao trabalhar a resistência cardiorrespiratória e vascular e contribui para a queima de gordura, fortalece a capacidade pulmonar e cardíaca.

Alba et al. (2022) pontua que exercícios de intensidade moderada ou vigorosa, são os mais indicados como: caminhada, hidroginástica e aeróbica de baixo impacto. Além disso, nos exercícios aeróbicos podem ser adicionados peso com o intuito de aumenta a demanda energética, conseqüentemente, aumento do gasto calórico e da taxa metabólica de repouso, o que contribui para redução da gordura corporal, auxiliando em um processo de emagrecimento saudável (Castro, 2020).

É interessante pontuar que exercícios localizados não queima calorias necessárias para perder peso, o ideal é optar por treinos moderados com 5 a 7 repetições na semana; estes atuam no metabolismo deixando-o elevado por horas após a prática e diminui a sensação de fome (ALBA et al., 2022).

A atividade física aeróbica intervalada apresenta-se como um dos principais recursos para o emagrecimento. Por ser de fácil realização, Santos et al. (2022, p. 06) pontua que esse treino é mais acessível e aceito pelo público sedentário, que busca o emagrecimento e a melhora do condicionamento físico. Sendo assim, o treino intercalado e de alta intensidade:

Surge como sendo um grande aliado na ajuda contra o combate ao sedentarismo e obesidade da população, por ser mais desafiador, e por necessitar de uma menor quantidade de



tempo, já que essa é um dos maiores problemas encontrados e falado na população atual, porém sendo sempre observado a relação entre seu volume e intensidade de treino onde, na maioria das vezes, esse método de treinamento demanda de um volume menor e de uma intensidade mais alta (SANTOS et al., 2022, p. 8)

Além disso, a intensidade e a quantidade de repetições semanais dos treinos aeróbicos influenciam no resultado, isso porque exercícios realizados em maior intensidade são mais eficientes no metabolismo de gordura (Santos et al., 2022).

### MUSCULAÇÃO

O treinamento com pesos também é uma estratégia bastante atrativa para aqueles que querem perder peso e ao mesmo tempo aumentar a massa muscular. Com o aumento do gasto calórico, a musculação auxilia na queima de gordura corporal devido a aceleração do metabolismo, transforma os níveis de colesterol e glicemia, controla a pressão arterial e reduz os riscos de doenças cardiovasculares, melhorando a saúde (NASCIMENTO et al., 2023).

Segundo Souza et al. (2022, p. 79) a musculação é um treino de força, com “tempo de contração e velocidade controláveis ... pode-se aplicar de forma isométrica (contração mantida), isocinética (com velocidade angular constante) ou isotônica (alternância de contrações concêntricas e excêntricas)”.

Castro (2020, p. 3-4) pontua que:

A musculação vem ganhando força e a prática mais indicada por profissionais da saúde, por ser uma atividade de resultado imediato e positivo, e que traz muitos benefícios em todos que praticam. Além disso, pode ser praticado por qualquer pessoa se acompanhada de um profissional específico, assim como pode ser praticada em qualquer local, precisando de alguns equipamentos específicos.

O treino de peso, sob orientação adequada, tem como vantagens: aumentar o metabolismo; reduzir a perda de massa muscular; reduzir a gordura corporal, devido ao aumento do gasto de energia e queima de calorias; aliviar dor lombar (SOUZA et al., 2022).

Apesar dos benefícios citados e de ganho de massa muscular, que aumenta a Taxa de Metabolismo Basal (TMB), a prática de musculação tem sido menos recomendada que os exercícios aeróbicos; quando comparada essas duas modalidades de exercícios físicos, a musculação propicia menor gasto calórico durante o treinamento (NASCIMENTO et al., 2023).

### TREINAMENTO FUNCIONAL

Uma das modalidades de atividade física mais disseminada na atualidade, sendo uma forte tendência no segmento fitness, o treinamento funcional “é aquele que objetiva o desenvolvimento integrado das capacidades biomotoras promovendo a melhora da habilidade e capacidade funcional para realização das funções cotidianas e/ou esportivas com autonomia e segurança” (TEIXEIRA et al., 2016, p. 201).



Alves (2018, p.5) pontua que:

O treinamento funcional é um método que busca melhorar as funcionalidades do corpo humano, mas também auxilia na redução do peso corporal, IMC, IRCQ e percentual de gordura. Seu treinamento é diversificado e geralmente feito em ambientes abertos como praias e praças, com a utilização de poucos aparelhos ou mesmo apenas o peso do próprio corpo e a criatividade do profissional e executante, apresenta também exercícios em alto volume e baixa intensidade que geram a melhora do condicionamento físico, resistência muscular, força, agilidade, potência.

O exercício funcional estimula diversos grupos musculares, além de proporcionar autonomia para as atividades cotidianas; influência positivamente no controle da obesidade, pois trabalha exercícios aeróbicos e exercícios com pesos o que provoca o aumento da demanda energética, durante e pós-exercício; através do aumento do gasto calórico, aumento da massa muscular magra, da taxa metabólica de repouso, reduz o percentual de gordura corporal, IMC e IRCQ, promovendo o emagrecimento (ALVES, 2018).

Contudo, Teixeira et al. (2016) destaca que, apesar do treinamento funcional ser recomendado para fins de emagrecimento, o objetivo principal do treino é especificamente para o trabalho das funções, ou seja, estimular o controle e coordenação motora para a realização das atividades cotidianas.

### **EMAGRECIMENTO: REEDUCAÇÃO ALIMENTAR**

Diante desse contexto, que emerge diversas alternativas de atividades físicas que beneficiam o emagrecimento, Christinelli et al. (2020) pontua a importância de considerar que a redução da obesidade e da gordura corporal, tem maior efeito quando associado a uma reeducação alimentar, ou seja, a uma alimentação saudável.

Santos et al (2022) pontua que não basta apenas atividade física, é necessário trabalho coletivo, que inclua dieta hipocalórica para auxiliar na perda de peso. As reflexões de Christinelli et al. (2020) ainda vão além, para a autora é necessário ensinar rotina de hábito saudável (atividade física e alimentação adequada) as crianças desde cedo, pois quando se adquire o gosto, torna-se visível os impactos positivos para a saúde.

Alimentação saudável é aquela que contém todos os nutrientes e vitaminas que o corpo precisa para manutenção e boa saúde. Contudo, Castro (2020) explana que cada indivíduo possui necessidades biológicas diferentes e que a dieta nutricional vai variar de acordo com os objetivos e o tipo de atividade física praticada no dia a dia.

Cada um tem suas necessidades biológicas de acordo com atividades realizadas durante o seu dia, a depender da atividade e quantidade de gasto calórico, nosso corpo tem a necessidade fibras, carboidratos, proteínas e gorduras, para que haja reposição e uma vida mais prolongada, esse equilíbrio facilita em uma vida mais saudável livre de doenças hereditárias ou adquiridas com o tempo (CASTRO, 2020, p. 5).

Cruz et al. (2022), por sua vez, pontua o quanto é valioso uma educação nutricional na perspectiva de orientação alimentar para o emagrecimento e seus efeitos biológicos e fisiológicos; é importante conhecer quais os alimentos que facilitam o ganho de massa muscular



e o emagrecimento, como é o caso de alimentos de origem animal como: carne, peixe e queijo e alimentos de origem vegetal como: grãos, lentilhas, feijão e soja.

Christinelli et al. (2020), em seus estudos, constatou que a reeducação alimentar atrelada a responsabilidade em seguir rigorosamente as orientações aplicadas em cada fase do método, juntamente com a prática de exercício físico causou melhoria dos parâmetros antropométricos dos pacientes estudados; a autora ainda identificou que a prática de atividade física oportunizou momento prazeroso, de descontração e inclusão social, contribuindo para a qualidade de vida dos indivíduos.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo objetivou refletir sobre os benefícios da atividade física para proporcionar um emagrecimento saudável. Os achados apontaram que a obesidade já se tornou um problema de saúde pública visto a intensificação de casos abrangendo a população, de forma geral. Essa situação é preocupante, haja vista que a obesidade vem acompanhada de outros diagnósticos como problemas cardiorrespiratórios, hipertensão, dentre outros.

Os estudos apontaram que a atividade física, realizada diariamente, contribui significativamente para a redução de gordura, além de aumentar a massa magra, melhorar o condicionamento físico, melhorar a autoestima e a qualidade de vida. Dentre os métodos analisados, a recomendação são os tradicionais exercícios aeróbicos e os exercícios de Crossfit, os quais foram apontados como o treinamento que mais queima calorias. Os demais treinos como musculação e treinamento funcional, contribuem para o emagrecimento, porém, com menor intensidade, por serem direcionados a finalidades específicas como hipertrofia muscular e função motora, respectivamente.

Por fim, a atividade física precisa estar associada a uma alimentação saudável, não necessariamente dietas extremas, mas sim uma reeducação alimentar rica em nutrientes e pobre em carboidratos, de modo que a mudança de comportamento amenize riscos de doenças crônicas na juventude e uma velhice mais saudável.

O presente estudo tratou-se de uma revisão sistêmica da literatura, limitando-se a refletir opiniões de diversos autores frente a relação de atividade física e emagrecimento saudável. Recomenda-se novos estudos que aprofundem a temática a partir de pesquisa de campo que possibilite explorar outros recortes dessa temática tão atual e ao mesmo tempo tão complexa.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABESO – Associação Brasileira para estudos da Obesidade e Síndromes Metabólicas. Mapa da obesidade. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em 11 ago. 2023.



- ALBA, D. J. M.; et al. Atividade física voltada ao emagrecimento a influência da mídia sobre a estética corporal. *Research, Society and Development*, v. 11, n.11, 2022. Disponível: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32831/28291>. Acesso em 12 set. 2023.
- ALVES, Ivo Marcos França. Benefícios do treinamento funcional para o emagrecimento. São Luís, 2018. Especialização em Fisiologia do Exercício, Biomecânica e Personal Training) Faculdade LABORO. 2018. Disponível em: <http://repositorio.laboro.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2020/TCC%20IVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 21 out. 2023.
- BATISTA, G. A.; SOUZA, F. R. de. A atividade física aeróbica intervalada de alta intensidade para o emagrecimento de adultos saudáveis. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, [S. l.], v. 6, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1337>. Acesso em: 25 out. 2023.
- CASTRO, N. N. D. A influência da atividade física associada à alimentação para o processo de emagrecimento: revisão bibliográfica. 2020. 18f. Artigo (Bacharelado em Educação Física) - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020. Disponível em: <http://repositorio.unifametro.edu.br/handle/123456789/276?mode=full>. Acesso em 23 out. 2023.
- CHRISTINELLI A. L., H. C. B. et al. Eficácia de um programa de reeducação alimentar e prática de exercício físico na obesidade. *Rev Gaúcha Enferm*. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190213>. Acesso em 25 out. 2023.
- CRUZ, A.L; et al. Treinamento funcional e seus benefícios para o emagrecimento. *Revista Faipe*, v. 12, n. 1, 2022. Disponível em: <http://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/27>. Acesso em 23 out. 2023.
- LACERDA, R. M. C. P.; TAVARES, R. L. Efeito de uma Dieta Restritiva em praticantes de Crossfit. *Revista Campos do Saber*, v. 3, n. 2, p. 152-166, 2017. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/260/220>. Acesso em 29 out. 2023.
- NASCIMENTO, A. E. O. et al. Benefícios da musculação para o emagrecimento. *Revista Faipe*, v. 13, n. 1, p. 22-34, jan./jun. 2023. Disponível em: <http://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/91/98>. Acesso em 20 out. 2023.
- SANTOS, A.A.; et al. Treinamento intervalado e sua eficiência para o emagrecimento em adultos saudáveis: revisão sistemática. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 4, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26682/23756>. Acesso em: 18 out. 2023.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico [livro eletrônico]. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2013.
- SOUZA, T. M. A. de; et al. Os benefícios da musculação para o emagrecimento. *Revista Faipe*, v. 12, n. 1, jan./jun. 2022. Disponível em: <http://portal.periodicos.faipe.edu.br/ojs/index.php/rfaipe/article/view/36/33>. Acesso em 20 out. 2023.
- STASINSKII, V.; ACCO, L. L. A percepção de praticantes de crossfit sobre a relação entre saúde e imagem corporal. *Anima Educação*, 2021. Disponível em:



<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/20174/1/TCC%20Vito%CC%81ria%20Stasinski.pdf>. Acesso em 20 out. 2023.

TEIXEIRA, C. V. L. S. et al. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. R. bras. Ci. e Mov, v. 24, n. 1, p. 200-206, 2016. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6180>. Acesso em 01 nov. 2023.

## **O FUTSAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**(SANTOS, Adan Rasquinho)**

### **RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo geral analisar o futsal na educação física escolar. A metodologia utilizada para a elaboração do estudo se trata de uma pesquisa qualitativa, por meio de uma revisão bibliográfica. O futsal é uma modalidade esportiva que tem sido amplamente utilizada como conteúdo nas aulas de Educação Física escolar. Trata-se de uma versão do futebol adaptada para ambientes fechados, sendo jogado em uma quadra com dimensões menores e com equipes compostas por cinco jogadores, incluindo o goleiro. A introdução do futsal na Educação Física escolar traz diversos benefícios para os alunos. Primeiramente, o futsal promove o desenvolvimento das habilidades motoras, como o domínio da bola, o passe, o chute e o drible, além do aprimoramento da coordenação motora e do equilíbrio. Essas habilidades são fundamentais para o desenvolvimento físico dos estudantes. Pode-se concluir que o futsal na Educação Física escolar é uma modalidade esportiva que traz inúmeros benefícios para os alunos, promovendo o desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional. Além disso, proporciona a diversificação das aulas e a promoção da saúde, tornando-se uma opção interessante e completa no contexto educacional.

**Palavras-chave:** Educação Física. Futsal. Criança. Adolescente.

### **ABSTRACT**

Futsal is a sport that has been widely used as content in Physical Education classes at school. It is a version of football adapted for indoor environments, being played on a court with smaller dimensions and with teams composed of five players, including the goalkeeper. The introduction of futsal in Physical Education at school brings several benefits to students. First, futsal promotes the development of motor skills, such as controlling the ball, passing, kicking and dribbling, in addition to improving motor coordination and balance. These skills are fundamental for the physical development of students. The present study has as general objective to analyze futsal in school physical education. The methodology used for the elaboration of the study is qualitative research, through a bibliographic review. It can be concluded that futsal in school Physical Education is a sport that brings numerous benefits to students, promoting motor, cognitive and socio-emotional development. In addition, it provides diversification of classes and health promotion, making it an interesting and complete option in the educational context.

**Keywords:** Physical Education. Futsal. Child. Teenager.



## INTRODUÇÃO

O futsal, como modalidade esportiva praticada em ambiente escolar, tem se destacado como uma ferramenta pedagógica que contribui para o desenvolvimento integral dos estudantes. Ao longo dos anos, pesquisas têm demonstrado os benefícios do futsal na Educação Física escolar, ressaltando sua relevância tanto no aspecto motor quanto no socioemocional dos alunos. Neste artigo, exploraremos a importância do futsal como conteúdo curricular, analisando suas potencialidades e as contribuições que essa modalidade esportiva traz para a formação dos estudantes.

De acordo com Voser et al. (2018), o futsal desafia os alunos a desenvolverem habilidades motoras específicas, como o controle da bola, o passe preciso e a tomada de decisões rápidas em situações de jogo. A quadra reduzida e o número limitado de jogadores proporcionam um ambiente propício para o aprimoramento dessas habilidades, exigindo dos estudantes uma maior precisão e eficiência nas ações realizadas.

Além disso, o futsal na Educação Física escolar promove a interação social e o trabalho em equipe. Segundo Santos e Barreiros (2019), a prática coletiva do futsal estimula a cooperação entre os alunos, pois para alcançarem o sucesso, é necessário que compreendam a importância da comunicação, do respeito às regras e da valorização das habilidades individuais e coletivas. Dessa forma, a modalidade esportiva contribui para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como a colaboração, o respeito mútuo e a empatia.

No que diz respeito ao aspecto cognitivo, o futsal na Educação Física escolar proporciona um ambiente desafiador, que exige a tomada de decisões rápidas e estratégicas. Segundo Ramos e Souza (2020), os estudantes são instigados a ler o jogo, identificar espaços vazios, antecipar as ações dos oponentes e tomar decisões acertadas em curtos intervalos de tempo. Essas habilidades cognitivas desenvolvidas no futsal podem ser transferidas para outras áreas da vida dos alunos, favorecendo o pensamento crítico e a capacidade de resolver problemas.

É importante ressaltar que o futsal na Educação Física escolar oferece uma alternativa atrativa para os alunos, especialmente aqueles que não se identificam com o futebol tradicional. De acordo com Silva e Rocha (2021), a modalidade esportiva proporciona uma vivência esportiva dinâmica e intensa, despertando o interesse e a motivação dos estudantes nas aulas de Educação Física. A diversificação das práticas esportivas contribui para a promoção da inclusão e para o engajamento dos alunos, ampliando as possibilidades de vivenciar experiências positivas no contexto educacional. O presente estudo tem como objetivo geral analisar a importância do futsal na educação física escolar. Como objetivos específicos, destacam-se apresentar a educação física escolar e o futsal, analisar a iniciação ao futsal, discorrer sobre o futsal para meninos e para meninas e, por fim, identificar a aplicabilidade do futsal.

A metodologia utilizada para a elaboração do estudo se trata de uma pesquisa qualitativa, por meio de uma revisão bibliográfica com buscas em sites, livros, artigos científicos e revistas especializadas sobre o tema, utilizando como plataformas de buscas Google Acadêmico, Lilacs e SciELO, tendo como palavras-chave futsal, esporte, educação física, educação física escolar,



criança e adolescente, entre demais palavras pertinentes ao tema que contribuíram para a construção da pesquisa.

Segundo Bastos e Keller (2015), a pesquisa científica se encontra presente em todos os campos científicos e, no tocante à educação, são encontradas variadas obras já publicadas. Os autores destacam que a pesquisa científica representa o processo de investigação com o intuito de solucionar, responder ou investigar questões dentro dos estudos dos fenômenos. Dessa forma, pode-se dizer que uma pesquisa científica representa a investigação sistemática de um determinado assunto, com a finalidade de esclarecer variados aspectos da pesquisa.

De acordo com Neto (2014), no campo científico, a pesquisa bibliográfica pode ser compreendida como um recorte feito pelos pesquisadores em termos de espaço, o que representa uma realidade empírica a ser analisada. Assim, partindo da construção teórica do objeto de estudo, o campo da ciência se apresenta como um palco de manifestações de intersubjetividades e interações entre os pesquisadores e o grupo a ser estudado, permitindo, assim, a criação de novos conhecimentos.

A escolha por esta metodologia pode ser explicada pelo fato de ser possível a captação de um conjunto de situações ou fenômenos que não são obtidos por meio de questões ou indagações. Neste vasto campo, ao analisar as manifestações cotidianas dos atores sociais e ao registrá-los de forma descritiva, os pesquisadores adquirem um importante acervo da realidade (NETO, 2014, p. 12).

Para Coelho (2010), ao optar pela pesquisa bibliográfica, parte do entendimento que a forma como a consciência apreende a realidade poderá ser processual, aproximativa, acumulativa e determinada socialmente. O autor destaca que a pesquisa científica poderá ser apresentada de diversas maneiras, como a revisão bibliográfica, esta que foi utilizada no presente estudo, analisando todos os passos que serão seguidos para atingir os objetivos propostos.

Gil (2002) destaca que a pesquisa se apresenta como essencial quando não existem informações relevantes e suficientes para que as questões sejam respondidas e analisadas ou no instante em que as informações já disponibilizadas se apresentam confusas para serem caracterizadas como relevantes às indagações adequadamente. Afirma-se que a pesquisa bibliográfica se encontra inserida em um cenário acadêmico, que visa aprimorar e atualizar o conhecimento por meio da investigação científica de trabalhos já publicados.

“A revisão bibliográfica consiste em um conjunto de elementos que possibilitam a identificação no todo ou em parte, de documentos impressos ou registrados em variados tipos de materiais, compostas por elementos essenciais e complementares” (GIL, 2002, p. 07).

Ainda de acordo com o autor supracitado, os elementos essenciais são aqueles que se apresentam como fundamentais para a identificação de publicações apresentadas em qualquer tamanho e, no que se refere aos elementos complementares, representam os opcionais que, em conjunto com os elementos essenciais, possibilitam uma caracterização satisfatória de publicações referenciadas. Assim, a referência bibliográfica representa uma análise criteriosa e meticulosa de obras sobre um determinado assunto. Por fim, afirma-se que a revisão bibliográfica representa uma revisão de pesquisas, debates e discussões de autores sobre o tema analisado, ou seja, representa a contribuição das teorias de diversos autores para a elaboração de uma



pesquisa, sendo efetuada através de uma análise criteriosa e ampla das publicações correntes em uma determinada área do conhecimento.

### DESENVOLVIMENTO

#### Futsal e a Educação Física Escolar

O trabalho na área da Educação Física está intrinsecamente ligado às concepções de corpo e movimento. Segundo Brasil (1997), a natureza desse trabalho está fundamentada na compreensão desses dois conceitos. No entanto, atualmente, há uma análise crítica e uma busca por superar essa concepção, reconhecendo a importância de considerar também as dimensões cultural, social, política e afetiva presentes no corpo vivo das pessoas. Essas dimensões influenciam a forma como interagimos e nos movimentamos como sujeitos sociais e cidadãos.

Nesse contexto, a escola é considerada o ambiente ideal para o desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem na Educação Física. Ao contrário do que ocorre em outros contextos, não há uma pressão por resultados ou lucro, pois a escola visa atender seus alunos, oferecendo atividades esportivas em horários diferenciados e de forma bem estruturada. Essa abordagem permite que os alunos tenham uma experiência mais enriquecedora e completa na prática de atividades físicas (Andrade Junior, 2007).

Dessa forma, a escola se torna um espaço propício para explorar as diversas dimensões do corpo e do movimento, promovendo uma educação física mais abrangente. Por meio dessa abordagem, os alunos têm a oportunidade de vivenciar atividades esportivas que consideram não apenas a parte física, mas também aspectos culturais, sociais, políticos e afetivos. Isso contribui para o desenvolvimento integral dos estudantes, formando cidadãos conscientes e participativos na sociedade.

Em resumo, a compreensão do corpo e do movimento na Educação Física vai além de uma visão restrita. É necessário considerar as dimensões culturais, sociais, políticas e afetivas presentes no corpo vivo das pessoas. A escola, por sua vez, desempenha um papel fundamental nesse processo, oferecendo um ambiente propício para a promoção de uma Educação Física que valoriza e contempla todas essas dimensões.

A prática dos esportes coletivos pode ter início nas séries iniciais da escolarização. Segundo Rezer e Saad (2005), a utilização da bola é um elemento motivador, especialmente para as crianças, uma vez que é um implemento material amplamente apreciado desde cedo.

Dentre os esportes coletivos, o futsal se destaca como uma modalidade esportiva que pode ser vivenciada em diferentes fases. Conforme Andrade Junior (2007), o futsal pode ser dividido em três fases: a fase de aquisição (infantil até o 3º ano do Ensino Fundamental), a fase de iniciação (do 4º ao 8º ano do Ensino Fundamental) e a fase de especialização (9º ano do Ensino Fundamental, 1º, 2º e 3º anos do Ensino Médio).

Cada uma dessas fases considera as características gerais dos alunos, bem como seus objetivos cognitivos, motores e afetivos. Essa abordagem visa proporcionar um desenvolvimento



integral dos participantes, levando em conta as habilidades e necessidades específicas de cada etapa escolar.

Ao respeitar as características de cada fase, o futsal na Educação Física escolar possibilita que os alunos vivenciem a modalidade de maneira progressiva e adequada ao seu estágio de desenvolvimento. Isso contribui não apenas para o aprimoramento das habilidades técnicas e motoras, mas também para o desenvolvimento cognitivo e afetivo dos estudantes.

Portanto, a prática do futsal nas diferentes fases escolares permite que os alunos se envolvam de forma progressiva e enriquecedora, garantindo uma vivência esportiva que atenda às suas necessidades e potencialidades em cada momento da sua trajetória educacional.

O futsal é uma modalidade esportiva que se destaca pela cooperação e oposição entre as equipes. Nesse sentido, profissionais que atuam na escola têm a oportunidade de desenvolver habilidades como velocidade, agilidade, domínio do espaço-temporal e cooperação por meio dessa prática esportiva. A proximidade com o adversário exige ações rápidas e imprevisíveis, além de uma coordenação e controle altamente refinados, características essenciais para essa modalidade esportiva (Medina et al., 2002).

Considerando o futsal como uma atividade física ao longo da vida, seja como forma de lazer ou de rendimento, é fundamental compreendê-lo como um momento importante na vida do indivíduo. De acordo com Gaya et al. (2004), o futsal deve ser entendido como um elemento constitutivo implícito e correlato de um processo mais amplo, o chamado processo de Ensino, Aprendizagem e Treinamento (EAT).

Dessa forma, o futsal na Educação Física escolar não se restringe apenas ao desenvolvimento de habilidades motoras, mas também desempenha um papel relevante no processo educativo dos alunos. O trabalho com essa modalidade esportiva permite que os estudantes aprendam a cooperar, a lidar com a oposição, a tomar decisões rápidas e aprimorar sua coordenação motora.

Além disso, ao vivenciar o futsal, os alunos têm a oportunidade de adquirir valores como o trabalho em equipe, o respeito às regras, a disciplina e a perseverança. Esses aspectos são fundamentais para a formação integral dos indivíduos, contribuindo para o seu desenvolvimento socioemocional.

Portanto, o futsal não deve ser apenas visto como uma prática esportiva isolada, mas como um componente integrante de um processo educativo mais amplo. Ao proporcionar experiências significativas no futsal, os profissionais da Educação Física têm a oportunidade de promover o desenvolvimento físico, cognitivo, socioemocional e ético dos alunos, preparando-os para lidar com desafios presentes não apenas na prática esportiva, mas também em suas vidas cotidianas.

Dentro do contexto da Educação Física escolar, o futsal oferece oportunidades para o desenvolvimento do potencial dos indivíduos, abrangendo um conjunto de habilidades necessárias para a prática esportiva, ao mesmo tempo em que promove sua formação humana geral por meio de uma prática consciente. É importante ressaltar que, no contexto brasileiro, o treinamento esportivo muitas vezes é associado à alta performance, porém, nas escolas, deve ser considerado principalmente como um processo pedagógico, inter-relacionado com o ensino, podendo alcançar uma variedade de resultados (Greco, 2003).



Portanto, o futsal na Educação Física escolar não deve ser visto apenas como uma atividade esportiva, mas como um meio de formação integral dos alunos, promovendo o desenvolvimento de habilidades motoras, sociais e cognitivas, bem como valores e atitudes positivas. Ao adaptar o esporte às necessidades e características dos alunos, é possível transformar a prática do futsal em um processo pedagógico enriquecedor, que contribui para a formação de cidadãos conscientes, éticos e engajados.

### Iniciação ao Futsal

Atualmente, o futsal é uma modalidade esportiva coletiva amplamente acessível a todos, seja nas escolas ou em instituições esportivas. Conforme Santana (2004), houve um tempo em que as crianças aprendiam a jogar bola nas ruas, em campinhos, praças ou qualquer lugar onde pudessem correr atrás de uma bola, sem a supervisão ou orientação de um professor.

Um dos fatores que incentivam a iniciação precoce das crianças na prática do futsal é a influência dos pais, dirigentes, professores e técnicos, como destaca Leite (2007). Todos eles interferem de alguma forma nas experiências esportivas dos praticantes. Essa influência não se restringe apenas aos comportamentos e atitudes dos adultos durante a competição, mas também aos valores e princípios que orientam a forma como o esporte é ensinado e praticado.

Atualmente, na literatura, é amplamente descrito que a iniciação esportiva é o período em que a criança começa a aprender de forma específica e planejada a prática esportiva (Ramos, 2008). Nesse sentido, Santana (2005) acrescenta que ela é marcada pela prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, com o objetivo imediato de dar continuidade ao desenvolvimento integral da criança, sem necessariamente implicar em competições regulares.

Assim, a iniciação no futsal proporciona às crianças a oportunidade de vivenciar uma prática esportiva estruturada, com orientação adequada, visando ao desenvolvimento integral. É um momento em que podem aprender de forma planejada e gradual, explorando habilidades técnicas, táticas e socioemocionais, sem o foco exclusivo na competição. Dessa forma, o futsal na iniciação esportiva contribui para o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e socioemocional dos praticantes, promovendo uma abordagem mais abrangente e inclusiva da modalidade.

Dessa forma, pode-se compreender que o desenvolvimento motor da criança está diretamente relacionado à variedade de experiências motoras vivenciadas por ela (Mutti, 2003). É importante destacar que um adequado desenvolvimento motor é essencial para que a criança possa desenvolver habilidades específicas do esporte (Costa, 2005).

Nesse sentido, a iniciação ao futsal tem como objetivo principal desenvolver nas crianças as habilidades necessárias para um bom desenvolvimento motor, de modo a executar corretamente as técnicas específicas do futsal com habilidade técnica. Através da prática consciente e orientada, a criança tem a oportunidade de aprimorar sua coordenação motora, equilíbrio, agilidade, entre outras habilidades motoras fundamentais para o desempenho no futsal.

Ao proporcionar uma base sólida de desenvolvimento motor, a iniciação ao futsal prepara a criança para lidar com os desafios técnicos da modalidade, permitindo que ela execute os



movimentos de forma correta e eficiente. O foco está em desenvolver habilidades motoras específicas do futsal, como o domínio da bola, o passe, o chute e o drible, de modo a possibilitar um desempenho adequado e preciso no contexto esportivo.

### Futsal, Gênero e Diversidade

De acordo com Pini (1983), a inserção oficial das mulheres nos esportes ocorreu em Amsterdã, no ano de 1928, com a participação feminina pela primeira vez nos Jogos Olímpicos. Desde então, as mulheres passaram a participar oficialmente de muitas modalidades esportivas.

No contexto brasileiro, houve uma proibição da participação das mulheres em algumas modalidades esportivas em 1941, sendo somente na década de 80 que essa proibição foi revogada (Pini, 1983).

No Futsal Feminino no Brasil, mesmo diante de preconceitos, dúvidas e falta de credibilidade, foi possível superar barreiras na sociedade. Atualmente, há um número cada vez maior de mulheres buscando escolinhas e clubes para praticar o esporte. Através da Liga Nacional, as atletas contam com salários, alimentação, moradia e bolsas em universidades, o que demonstra o avanço e o reconhecimento do Futsal Feminino no país (Torres, 2006).

A história da Educação Física, conforme apontado por Souza Junior e Darido (1994), perpetuou a caracterização de comportamentos tipicamente femininos e masculinos, mantendo assim os papéis sexuais distintos e determinados. Isso se refletiu na forma como as atividades físicas eram encorajadas ou desencorajadas para meninos e meninas.

É comum observar que os meninos têm liberdade para jogar bola nas ruas e participar de outras atividades que favorecem o desenvolvimento da motricidade ampla. Essa conduta é amplamente aceita pelos pais, vizinhos e amigos. Por outro lado, as meninas geralmente são desencorajadas e até mesmo proibidas de participar dessas brincadeiras e atividades, o que acaba influenciando no desenvolvimento da motricidade fina (Romero, 1994).

Essa diferenciação de gênero na prática de atividades físicas reforçou estereótipos e limitações para as meninas, contribuindo para a manutenção de desigualdades de oportunidades e acesso ao esporte. No entanto, é importante ressaltar que atualmente existem movimentos e iniciativas que visam a desconstrução desses estereótipos, buscando promover a igualdade de oportunidades e incentivar a participação das mulheres no futsal e em outras modalidades esportivas.

Segundo Voser et al. (2018), o futsal desempenha um papel fundamental na Educação Física escolar ao promover a inclusão, o respeito ao gênero e a valorização da diversidade. Por ser uma modalidade esportiva acessível a todos, independentemente do sexo, idade ou habilidade, o futsal oferece um ambiente propício para a participação e integração de diferentes alunos.

No contexto da Educação Física, Santos e Barreiros (2019) destacam que o futsal se apresenta como uma oportunidade para desconstruir estereótipos de gênero, que historicamente relegaram as mulheres a um papel secundário no esporte. Ao promover a prática do futsal, independentemente do gênero, a Educação Física contribui para a igualdade de oportunidades



e para a valorização das capacidades individuais de cada aluno, independentemente do seu sexo.

Além disso, o futsal na Educação Física escolar estimula a diversidade e o respeito às diferenças. Por meio da prática esportiva, os alunos têm a oportunidade de conviver e interagir com colegas de diferentes origens, culturas e habilidades. Isso promove a compreensão, o diálogo e o respeito mútuo, criando um ambiente inclusivo e enriquecedor.

Segundo Silva e Rocha (2021), a participação no futsal também desenvolve habilidades socioemocionais, como a cooperação, a solidariedade, a empatia e o trabalho em equipe. Os alunos aprendem a valorizar as contribuições individuais e a importância de respeitar e apoiar uns aos outros, independentemente de suas diferenças.

Além disso, o futsal proporciona a oportunidade de romper barreiras e preconceitos, promovendo a aceitação e a valorização das diversas identidades de gênero. Ao oferecer um espaço seguro e inclusivo para todos, a Educação Física escolar contribui para a construção de uma sociedade mais igualitária e justa.

Assim, o futsal na Educação Física não apenas desenvolve habilidades físicas e técnicas, mas também promove valores fundamentais, como inclusão, respeito ao gênero e valorização da diversidade. Ao abraçar esses princípios, a Educação Física desempenha um papel transformador na formação dos alunos, preparando-os para serem cidadãos conscientes, empáticos e comprometidos com a promoção da igualdade e do respeito para com todos.

### **A Aplicabilidade do Futsal na Escola**

De acordo com Balzano (2007), por meio dos jogos condicionados, é possível criar situações específicas em que o objetivo é repetir determinadas situações de jogo. Além de executar e aprender os objetivos propostos na aula, as crianças praticam o jogo de futsal e seus componentes técnicos, como defesa, ataque, regras e ações técnico-táticas. Segundo Santana (2004), os jogos condicionados promovem um processo de construção coletiva, estimulando a inteligência tática e auxiliando os alunos a perceberem espaços e tomarem decisões antecipadamente. Isso resulta em autonomia e respeito pelos colegas. Nesse método, o aluno aprende as técnicas em situações de interação, tanto de cooperação quanto de oposição, desenvolvendo todo o processo relacionado à tomada de decisão.

Essa abordagem sistêmica considera não apenas as condições gerais do desenvolvimento da criança, mas também as condições específicas do ambiente esportivo. No caso do estudo em questão, o foco está no processo de ensino do futsal, levando em conta as características provenientes da interação entre a criança, o esporte, a família, o professor, os colegas e outros elementos do contexto. Essa multiplicidade e pluralidade dos fenômenos permitem uma abordagem hermenêutica, que busca compreender a realidade de forma mais significativa (Munnè, 2004).

Assim, por meio dos jogos condicionados no ensino do futsal, as crianças têm a oportunidade de vivenciar situações reais de jogo, desenvolver habilidades técnicas e táticas, tomar decisões estratégicas e interagir de forma cooperativa com os colegas. Essa abordagem considera não apenas os aspectos individuais, mas também os fatores sociais, emocionais e



contextuais envolvidos na prática esportiva. Dessa forma, o futsal se torna um instrumento de aprendizado completo, que vai além do aspecto físico, contribuindo para o desenvolvimento integral dos alunos.

De acordo com Côté (1999), a fase inicial da prática esportiva pode ser vista como uma etapa de experimentação, conhecida como "sampling". Nessa fase, é característico o jogo deliberado (deliberate play), no qual as crianças devem praticar o esporte como diversão em um ambiente informal. Isso permite que elas se adaptem às diferentes formas de jogar de acordo com as situações contextuais, desenvolvendo assim a motivação intrínseca, a gratidão e o prazer pela prática esportiva.

O futsal é um esporte dinâmico que oferece diversas ações durante o jogo, e por meio da participação em atividades motoras bem orientadas, as crianças aprendem a ocupar os espaços, a atacar e a defender, aprimorando sua relação com a bola (Garganta, 1995).

O método parcial consiste no ensino progressivo do jogo de futsal, através do desenvolvimento dos fundamentos e habilidades motoras que compõem o jogo, dividindo-o em etapas para, posteriormente, integrá-las como um todo. Esse modelo de ensino surgiu inicialmente nos esportes individuais, sendo posteriormente adaptado ao futsal (Costa, 2003).

Assim, ao utilizar o método parcial no ensino do futsal, é possível proporcionar uma progressão gradual no aprendizado, permitindo que as crianças desenvolvam habilidades específicas e fundamentos técnicos, antes de integrá-los no contexto do jogo completo. Essa abordagem pedagógica permite uma melhor compreensão e assimilação dos elementos do futsal, proporcionando uma aprendizagem mais significativa e eficaz para os alunos.

Conforme Saad (1997), o método parcial é um processo em que o movimento é decomposto, ou seja, o exercício é dividido e ensinado em partes, seguindo uma sequência lógica. Esse método é comumente utilizado em manobras ensaiadas, onde cada parte do movimento é praticada e aprimorada individualmente antes de ser integrada ao todo.

Por outro lado, segundo Costa (2003), o método global proporciona aos alunos uma maior vivência das diversas formas de jogar futsal desde o primeiro contato. Nessa abordagem, as habilidades motoras são ensinadas desde o início, utilizando o jogo como forma de aprendizagem. É importante considerar o espaço físico disponível para a prática e o material a ser utilizado, a fim de garantir uma experiência adequada e segura.

É válido ressaltar que ambos os métodos possuem suas vantagens e podem ser aplicados de acordo com os objetivos e características dos alunos, bem como o contexto da aula. O método parcial é mais adequado para o ensino de movimentos complexos e manobras ensaiadas, permitindo um aprimoramento gradual de cada componente do movimento. Já o método global favorece uma aprendizagem mais contextualizada, proporcionando uma vivência mais próxima das situações reais de jogo.

Portanto, a escolha entre o método parcial ou global no ensino do futsal dependerá das necessidades e objetivos específicos da aula, considerando o nível de habilidade dos alunos, a disponibilidade de espaço e materiais, e a abordagem pedagógica adotada pelo professor. Ambos os métodos têm o potencial de contribuir para o desenvolvimento dos alunos, desde que aplicados de maneira adequada e alinhados aos princípios da Educação Física escolar.



### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, o futsal desempenha um papel fundamental na Educação Física escolar, proporcionando uma série de benefícios significativos para os estudantes. Ao longo deste artigo, exploramos os diversos aspectos positivos dessa modalidade esportiva, destacando suas contribuições para o desenvolvimento motor, socioemocional, cognitivo e a promoção da saúde dos alunos.

No aspecto motor, o futsal estimula o aprimoramento das habilidades específicas, como o domínio da bola, o passe e o chute, promovendo o desenvolvimento físico dos estudantes. A quadra reduzida e o número limitado de jogadores criam um ambiente propício para o treinamento de movimentos técnicos precisos, o que contribui para o desenvolvimento da coordenação motora e do equilíbrio.

No âmbito socioemocional, o futsal na Educação Física escolar favorece a interação social e o trabalho em equipe. Os alunos aprendem a cooperar, a respeitar as regras e os adversários, desenvolvendo valores como o fair play, o respeito mútuo e a valorização das habilidades individuais e coletivas. Essa vivência esportiva proporciona um ambiente propício para a promoção da inclusão social, permitindo que alunos de diferentes habilidades participem e se sintam integrados.

No aspecto cognitivo, o futsal estimula a tomada de decisões rápidas e estratégicas. Os estudantes são desafiados a ler o jogo, antecipar as ações dos oponentes e buscar soluções táticas. Essas habilidades cognitivas desenvolvidas no futsal podem ser transferidas para outras áreas da vida dos alunos, favorecendo o pensamento crítico e a capacidade de resolver problemas de forma eficiente.

Além disso, o futsal na Educação Física escolar oferece uma alternativa atrativa para os alunos, diversificando as práticas esportivas e ampliando as possibilidades de vivenciar experiências positivas no contexto educacional. A modalidade esportiva proporciona uma vivência dinâmica e intensa, despertando o interesse e a motivação dos estudantes nas aulas de Educação Física.

Por fim, o futsal contribui para a promoção da saúde e do bem-estar dos alunos. A prática regular desse esporte estimula a capacidade cardiorrespiratória, o fortalecimento muscular e a melhora da resistência física, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis desde a infância.

Dessa forma, considerando todos esses benefícios, é evidente que a inclusão do futsal na Educação Física escolar traz vantagens significativas para o desenvolvimento integral dos estudantes. É uma modalidade esportiva que combina diversão, aprendizado e promoção da saúde, tornando-se uma opção valiosa para enriquecer o currículo escolar e promover uma Educação Física de qualidade.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- ANDRADE JUNIOR, J. R; Futsal: Aquisição, Iniciação e Especialização. Curitiba: Juruá. 2007.
- BALZANO, O. N. Metodologia dos jogos condicionados para o futsal e Educação Física escolar. Porto Alegre: Fontoura, 2007.
- BASTOS, C. L; KELLER, V. Aprendendo a aprender. Petrópolis: Vozes, 2015.
- BEZERRA, E.L. Futsal Feminino Alagoano: Uma Análise sobre a Iniciação Esportiva de suas Praticantes. Disponível em: 2007. <<http://www.boletimef.org/?canal=12&file=1487>> Acesso em 12 de maio de 2023.
- BRACHT, V. Educação Física e aprendizagem social. Porto Alegre: Magister, 1992.
- BRASIL. Secretaria de Ensino Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: terceiro e quarto ciclos: educação física. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- CARVALHO, E. J. G. Políticas públicas e gestão da educação no Brasil. Maringá: Eduem, 2012.
- CAVALCANTI, L.A. Fatores que motivam alunos, professores e gestores na prática e desenvolvimento do futsal escolar. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo, v.5, n.18, p.284-290, jan/dez. 2013.
- COELHO, Marilene. A Imediaticidade na prática profissional do assistente social. In: FORTI, Valeria; GUERRA, Yolanda. Serviço Social: temas, textos e contextos. Coletânea nova de Serviço Social. Rio de Janeiro: Lumen Juris, 2010. p.23-46.
- COIADO, T.C. Desempenho motor de atletas em treinamento de futsal na rede pública. Educação Física em Revista, Dracena, v.7, n.1, p.71-89, jan/fev/mar/abr. 2013.
- CONEGLIAN, J; SILVA, E. A importância da prática do futsal na educação física. Revista Digital, Buenos Aires, ano 181. Jun 2013.
- CORREIA, U.C; SILVA, A.S; PAROLI, R. Efeitos de diferentes métodos de ensino na aprendizagem do futebol de salão. Motriz, Rio Claro, v.10, n.2, p.79-88, maio/ago. 2004.
- COSTA, C. F. Futsal: aprenda a ensinar. Florianópolis: Visual Books, 2003.
- COSTA, M. B. Educação física escolar: as possibilidades do movimento. Revista Digital, Buenos Aires, ano 86, Jul. 2005.
- CÔTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in sport. The Sport Psychologist, v. 13, 1999, p. 395-417.
- 17
- ESTIGARRIBIA, R. C. Aspectos Relevantes na Iniciação ao Futsal. Revista Digital, Buenos Aires, ano 16, Dez. 2011.
- FREIRE, J. B. Educação de Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física. 4. ed. Campinas: Scipione, 1989.
- FREIRE, J. B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 1997.
- GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. de (Ed.). Ensino dos jogos desportivos. 2. ed. Porto: Universidade do Porto, 1995.
- GAYA, A. C; et al. Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades. Porto Alegre. UFRGS, 2004.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4ª Ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GONÇALVES, A.L. O ensino de futsal na Educação Física escolar: a psicomotricidade como instrumento pedagógico. Revista Digital, Buenos Aires, ano 18, Dez. 2013.



GONÇALVES, M. A. Reflexões sobre as aulas de Educação Física. *Kinesis*, v. 2, n. 2, p. 145-159, jul/dez. 1986.

GRECO, P.J. Ensino aprendizagem treinamento dos jogos esportivos coletivos: iniciação esportiva universal uma escola da bola. *FIEP Bulletin*. v. 73, special edition – suplente, p. 31-42, 2003.

GRECO, P.J; BREDA, R.N. Iniciação esportiva universal: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. v. 1. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.

HAAS, Leandro Baptista. O ensino do futsal na escola: a perspectiva Pedagógica assumida pelos professores de educação física. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí – RS, Brasil, 2013.

LEITE, W. S. S. Da alienação à estupidez: Especialização precoce e os danos causados a criança. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 12, out. 2007.

NETO, José Paulo. Para a crítica da vida cotidiana. In: FALCÃO, Maria do Carmo; NETO, José Paulo. *Cotidiano: conhecimento e crítica*. – São Paulo: Cortez, 2014.

LIMA, A.M.J; SILVA, D.V.G; SOUZA, A.O.S. Correlação entre as medidas direta e indireta do VO<sub>2</sub>max em atletas de futsal. *Revista Brasileira Medicina e Esporte*, Niterói, v.11, n.3, p.1-6, maio/jun. 2005.

18

LIMA, G.S de. Importância do futsal no desenvolvimento motor de criança do ensino fundamental. 2014. 25p. Dissertação (Licenciatura em Educação Física) – Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, 2014.

LISBOA, P.G; et al. Habilidades e gênero na escola: uma abordagem a partir do futsal. *Revista Digital*, Buenos Aires, ano 17, Mar. 2013.

MEDINA, J.A; et al. Necesidades cardiovasculares y metabólicas del futebol sala: analisis de la competición. *Apunts*, v. 67, p. 45-51, 2002.

MUNNÉ, F. El retorno de la complejidad y el nueva imagen del ser humano: hacia una psicologia compleja. *Revista Interamericana de Psicologia*, v. 38, n. 1, p. 23- 31, 2004.

MUTTI, D. *Futsal: da Iniciação ao Alto Nível*. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

PENNA, E.M; MORAES, L.C.C.A. Efeito relativo da idade em atletas brasileiros de futsal de alto nível. *Motriz*, Rio Claro, v.16, n.3, p.658 – 663, jul/set. 2010.

RAMOS, A. M. A iniciação esportiva e a especialização precoce: a luz da teoria da complexidade. *Pensar a prática*, v. 11, n. 1, p. 1-8, jan./ jul. 2008. Rezer, R; Saad, M. A; *Futebol e Futsal: possibilidades e limitações da prática pedagógica em escolinhas*. Chapecó: Argos. 2005.

ROCHA, D. L. et al. Futsal: Quanto se joga Vs. Quanto se aprende. In: *II Congresso Nacional das Licenciaturas*, 2, 2009, São Paulo. *Anais...* São Paulo: Mackenzie, 2009.

ROCHA, P.G.M; ROCHA, D.J.O; BERTOLASCE, A.L. A influência da iniciação ao treinamento esportivo sobre o desenvolvimento motor na infância: Um estudo de caso. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá. v.21, n.3, p.469-477, set/out/nov/dez. 2010.

SAAD, M. *Futsal: iniciação técnica e tática: sugestões para organizar sua equipe*. Santa Maria: UFSM, 1997.



SAMPEDRO, J. Fútbol sala- las acciones del juego: análisis metodológico de los sistemas de juego. Madrid: Editorial Gymnos, 1997.

SANTANA, W. C. Fútbol: apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização. Campinas: Autores Associados, 2004.

SANTANA, W. C; Os objetivos do Fútbol na Infância.

<[http://www.pedagogiadofutbol.com.br/texto\\_03\\_1.asp](http://www.pedagogiadofutbol.com.br/texto_03_1.asp)> Acesso em 12 de maio de 2023.

SANTANA, Wilton Carlos de. Fútbol: metodologia da participação. Londrina: Lido, 2001.

SANTANA, Wilton C. Heresia. 2004. Seção Editorial. Disponível em:

<[http://www.pedagogiadofutbol.com.br/editorial\\_006.php](http://www.pedagogiadofutbol.com.br/editorial_006.php)>. Acesso em 12 de maio de 2023.

19

SANTOS, C.R; DAMASCENO, M.L. Desenvolvimento motor: Diferenças do gênero e os benefícios da prática do futebol e ballet na infância. Revista Hórus, Paraná, v.4, n.2, p.177- 187, out/dez. 2010.

SANTOS, P.S.M dos; HIROTA, V.B. Fútbol na Educação Física escolar: a participação das meninas. Revista Digital, Buenos Aires, ano 17, Abr. 2012.

SILVA, A.L; ULBRICH, A.Z. A iniciação ao futebol para crianças: Os riscos da especialização precoce. Revista Caminhos, Rio do Sul, v.2, n.3, p.121-133, abr/jun. 2011.

SILVA, G. et al. As contribuições das aulas de futebol na formação crítica dos alunos do 3º ano do ensino médio. Revista Cippus, Canoas, v.3, n.1, p.121-132, maio. 2014.

SILVA, M.V; GRECO, P.J. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futebol. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.23, n.3, p.297-307, jul/set. 2009.

SILVEIRA, T.S. Jogadoras de Fútbol e Liderança dos Treinadores. 2007. Disponível em:

<[http://www.futebofeminino.blog.br/blogs/index.php/futfem/2007/09/19/monografia\\_jogadoras\\_de\\_futbol\\_e\\_lideran\\_1](http://www.futebofeminino.blog.br/blogs/index.php/futfem/2007/09/19/monografia_jogadoras_de_futbol_e_lideran_1)>. Acesso em 12 de maio de 2023.

SOUZA JÚNIOR, O.M.; DARIDO, S.C. A Prática do Futebol Feminino no Ensino Fundamental. Motriz, v.8, n.1, p. 1-9, jan\abr. 2002.

TOLVES, B.C.F; DELEVATI, M.K; SAIKZI, R.L. Métodos parcial, global e de jogos condicionados no ensino do futebol. Revista Mackenzie de Educação Física e Esportes, São Paulo, v.13, n.2, p.80-92, jul/dez. 2014.

TORRES, N. Fútbol Feminino “crescimento a galopes”. 2006. Disponível em:

<[http://www.futbolbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd\\_artigo=138](http://www.futbolbrasil.com.br/artigos/artigo.php?cd_artigo=138)> Acesso em 12 de maio de 2023.

TREVISAN, Ricardo. Concepção de jogos cooperativos na área de educação física. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, Brasil, 2012.

VENTURA, T. S.; HIROTA, V. B. Fútbol e salto alto: porque não? Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 6, n. 03, 2007.



### RESUMO

A Educação Física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das crianças em idade escolar, principalmente na Educação Infantil. Além de promover a saúde física, as aulas de Educação Física também desempenham um papel crucial no desenvolvimento cognitivo, social e emocional das crianças. Um componente essencial que pode enriquecer significativamente essas aulas é o aspecto lúdico. A ludicidade é um elemento essencial para a formação integral da criança, pois permite que ela explore o mundo ao seu redor de forma lúdica e prazerosa. As aulas de Educação Física, por sua vez, são um espaço privilegiado para o desenvolvimento da ludicidade, pois possibilitam que as crianças se movimentem, brinquem e aprendam de forma significativa. Este artigo tem o objetivo de explorar a importância do lúdico nas aulas de Educação Física na Educação Infantil. A metodologia se baseou em pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa. Constatou-se que a inclusão do lúdico nas aulas de Educação Física na Educação Infantil é de extrema importância para o desenvolvimento integral das crianças. O jogo, a brincadeira e a ludicidade não apenas tornam as aulas mais atrativas, mas também contribuem significativamente para o crescimento motor, social, emocional e cognitivo dos pequenos. Portanto, é fundamental que os educadores reconheçam a relevância do lúdico e busquem estratégias criativas para incorporá-lo de maneira eficaz em suas práticas pedagógicas. Ao fazer isso, proporcionarão às crianças uma base sólida para o desenvolvimento saudável e bem-sucedido ao longo de suas vidas.

**Palavras-chave:** Lúdico. Educação Física Escolar. Brincadeiras.

### ABSTRACT

Physical Education plays a fundamental role in the development of school-age children, especially in Early Childhood Education. In addition to promoting physical health, Physical Education classes also play a crucial role in children's cognitive, social and emotional development. An essential component that can significantly enrich these classes is the playful aspect. Playfulness is an essential element for a child's integral development, as it allows them to explore the world around them in a playful and pleasurable way. Physical Education classes, in turn, are a privileged space for developing playfulness, as they allow children to move, play and learn in a meaningful way. This article aims to explore the importance of play in Physical Education classes in Early Childhood Education. The methodology was based on bibliographical research, with a qualitative approach. It appears that the inclusion of play in Physical Education classes in Early Childhood Education is extremely important for the integral development of children. Games, fun and entertainment not only make classes more attractive, but also contribute significantly to the motor, social, emotional and cognitive growth of children. Therefore, it is essential that educators recognize the relevance of play and seek creative strategies to incorporate it effectively into their pedagogical practices. In doing so, they will be providing children with a solid foundation for healthy and successful development throughout their lives.

**Key-words:** Ludic. School Physical Education. Prank Game.



## INTRODUÇÃO

A Educação Física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das crianças em idade escolar, principalmente na Educação Infantil. Além de promover a saúde física, as aulas de Educação Física também desempenham um papel crucial no desenvolvimento cognitivo, social e emocional das crianças. Um componente essencial que pode enriquecer significativamente essas aulas é o aspecto lúdico. A ludicidade é um elemento essencial para a formação integral da criança, pois permite que ela explore o mundo ao seu redor de forma lúdica e prazerosa. As aulas de Educação Física, por sua vez, são um espaço privilegiado para o desenvolvimento da ludicidade, pois possibilitam que as crianças se movimentem, brinquem e aprendam de forma significativa.

O lúdico se refere à utilização do jogo, do brincar e da ludicidade como elementos centrais no processo de aprendizagem. Na Educação Infantil, o lúdico desempenha um papel vital, uma vez que as crianças aprendem melhor quando estão envolvidas de forma ativa e prazerosa. Portanto, este artigo busca explorar a importância do lúdico nas aulas de Educação Física na Educação Infantil, examinando seus benefícios para o desenvolvimento integral das crianças, através de um levantamento bibliográfico. As buscas foram feitas através do Google Acadêmico com as palavras chaves “O lúdico nas aulas de Educação Física Infantil”.

## O CONCEITO DE LUDICIDADE

A ludicidade é um termo que se origina da palavra latina "ludus", que significa jogo. Esse conceito engloba a ideia de brincar, de se envolver em atividades lúdicas, nas quais a diversão, a criatividade e a espontaneidade são fundamentais. Ao longo da história, a ludicidade tem sido uma parte intrínseca da experiência humana, desde os primeiros anos de vida até a idade adulta (LUCKESI, 2023). A ludicidade pode ser definida como a capacidade de transformar atividades cotidianas em momentos de diversão e aprendizado. Ela envolve o uso da imaginação, da criatividade e da espontaneidade para criar um ambiente de jogo e prazer. As atividades lúdicas podem variar desde simples brincadeiras de crianças até jogos complexos e atividades recreativas para adultos (MINEIRO, D'ÁVILA, 2019).

Na infância, a ludicidade desempenha um papel vital no desenvolvimento da criança. Brincar é a principal maneira pela qual as crianças exploram o mundo ao seu redor, aprendem habilidades motoras, sociais e emocionais, resolvem problemas e desenvolvem a imaginação. Por meio do lúdico, as crianças podem experimentar papéis, interagir com seus pares, e adquirir um entendimento mais profundo de si mesmas e dos outros (DRIGO, 2022). A ludicidade também desempenha um papel significativo na educação. Abordagens pedagógicas que incorporam elementos lúdicos têm se mostrado eficazes na promoção do aprendizado e no engajamento dos alunos. Quando o ensino se torna uma atividade lúdica, os estudantes tendem a estar mais motivados, a reter informações de maneira mais eficaz e a desenvolver habilidades de resolução de problemas (CRUZ, DE OLIVEIRA SCHERER, 2022).



A ludicidade é um conceito intrinsecamente humano que desempenha um papel crucial em todas as fases da vida. Desde a infância até a idade adulta, o ato de brincar e se envolver em atividades lúdicas é essencial para o desenvolvimento integral das pessoas. Seja na educação, no trabalho ou nas interações sociais, a ludicidade pode enriquecer nossas vidas de diversas maneiras. Portanto, é fundamental reconhecer e valorizar a importância da ludicidade em nossas vidas e em nossa sociedade como um todo (ALBUQUERQUE, 2019).

### DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO

As atividades lúdicas na Educação Física auxiliam no desenvolvimento motor das crianças. Pular, correr, saltar, lançar e pegar são habilidades motoras fundamentais que podem ser aprimoradas de forma lúdica. Além disso, o lúdico ajuda na coordenação motora, melhorando a habilidade das crianças em controlar seus movimentos. O desenvolvimento motor e a coordenação são componentes essenciais do desenvolvimento infantil. Essas habilidades fornecem a base para uma vida ativa e saudável, além de desempenharem um papel significativo na capacidade da criança de realizar tarefas cotidianas. A ludicidade, que envolve atividades de jogo e brincadeiras, é uma abordagem eficaz para promover o desenvolvimento motor e a coordenação em crianças (DA COSTA SILVA, DE MAGALHÃES, DA SILVA MENDES, 2021).

O desenvolvimento motor refere-se à aquisição de habilidades motoras, como rastejar, andar, correr, pular, lançar e pegar objetos. Essas habilidades são fundamentais para a independência da criança e para sua capacidade de se envolver em atividades físicas. As atividades lúdicas proporcionam oportunidades para que as crianças explorem e aprimorem suas habilidades motoras de forma natural e prazerosa. Por exemplo, jogos que envolvem correr e pular ajudam no desenvolvimento da coordenação motora grossa, enquanto atividades que envolvem manipulação de objetos, como jogar bola, contribuem para o desenvolvimento da coordenação motora fina (FARIAS, et al. 2022).

A coordenação se refere à capacidade de usar diferentes partes do corpo juntas de maneira eficaz e harmoniosa. Ela inclui a coordenação visomotora, que é importante para atividades como desenhar e escrever, e a coordenação motora global, que é necessária para tarefas como praticar esportes. As atividades lúdicas frequentemente exigem a integração de diferentes sistemas de coordenação, o que é benéfico para o desenvolvimento global da coordenação em crianças. Por exemplo, um jogo de queimada exige que a criança coordene movimentos de corrida, esquiva e lançamento, ao mesmo tempo em que acompanha a bola com os olhos (DE SENA GÓIS, DOS SANTOS, MALDONADO, 2022).

A ludicidade oferece um ambiente de aprendizado natural e prazeroso para o desenvolvimento motor e a coordenação. As crianças estão mais motivadas a participar de atividades lúdicas, o que facilita a prática de habilidades motoras e de coordenação. Além disso, o aspecto lúdico promove a criatividade, a imaginação e a exploração, permitindo que as crianças desenvolvam suas habilidades de forma holística (DE BRITO, DA SILVA VIANA, 2023).

Além do desenvolvimento motor e da coordenação, as atividades lúdicas oferecem benefícios adicionais para o desenvolvimento infantil. Elas promovem a interação social, o



trabalho em equipe, o respeito às regras e o desenvolvimento emocional. Além disso, as crianças que se envolvem regularmente em atividades lúdicas tendem a adotar um estilo de vida mais ativo, o que é crucial para a prevenção do sedentarismo (DENARDI, KOBS, 2022). A ludicidade desempenha um papel fundamental no desenvolvimento motor e na coordenação de crianças. Proporciona um ambiente de aprendizado prazeroso e eficaz, no qual as habilidades motoras e de coordenação podem ser adquiridas e aprimoradas (MAGALHÃES, 2021).

### ASPECTOS SOCIAIS E EMOCIONAIS

O lúdico transcende a diversão; ela desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos aspectos sociais e emocionais de indivíduos de todas as idades. Ao criar um ambiente seguro e lúdico, é possível explorar e fortalecer habilidades como empatia, comunicação, resolução de conflitos e autogerenciamento emocional (DE SOUZA, SALVADOR, 2019).

A interação social é um componente importante na vida das crianças, e as aulas de Educação Física lúdicas promovem a cooperação, o respeito às regras e o trabalho em equipe. Além disso, as atividades lúdicas ajudam as crianças a lidarem com emoções, como frustração e alegria, de maneira saudável (CAMPANHÃ, et al. 2021). As atividades lúdicas oferecem oportunidades naturais para desenvolver habilidades sociais. Quando as pessoas brincam juntas, seja em um jogo de tabuleiro, uma simulação ou uma atividade ao ar livre, elas precisam aprender a cooperar, compartilhar, seguir regras e se comunicar de maneira eficaz. Isso ajuda a construir a base para relacionamentos saudáveis e interações sociais positivas (AMARAL, ROJAS, HAMMES, 2018).

A empatia, a capacidade de compreender e se colocar no lugar de outra pessoa, é fundamental para relacionamentos bem-sucedidos. As atividades lúdicas que envolvem representação de papéis, dramatizações ou jogos de simulação permitem que as pessoas experimentem diferentes perspectivas e pratiquem a empatia. Isso é particularmente valioso em contextos educacionais e terapêuticos. (KLAUBERG, SOUSA, 2017).

A ludicidade também oferece oportunidades para o autoconhecimento e a gestão emocional. Jogos e atividades lúdicas frequentemente evocam uma variedade de emoções, desde a alegria até a frustração. Ao participar dessas atividades, os indivíduos podem aprender a reconhecer, expressar e regular suas emoções de maneira saudável. Isso contribui para o desenvolvimento da inteligência emocional e para a capacidade de lidar com desafios emocionais na vida cotidiana (DE PAULA, 2020).

A ludicidade também tem um impacto positivo na saúde mental. O ato de brincar e se divertir libera endorfinas, reduzindo o estresse e a ansiedade. Além disso, atividades lúdicas promovem um senso de realização, pertencimento e conexão social, todos essenciais para a saúde mental e o bem-estar (DE ARRUDA, et al. 2021).

Na educação, a ludicidade pode ser usada para criar um ambiente de aprendizado mais envolvente. Jogos educacionais, dramatizações e atividades criativas incentivam os alunos a se relacionarem uns com os outros, a aprenderem habilidades sociais e a explorarem temas



emocionais. Isso melhora significativamente a qualidade da educação e o desenvolvimento geral dos alunos (MAIA, DE FARIAS, DE OLIVEIRA, 2020).

A ludicidade é uma ferramenta poderosa para promover o desenvolvimento dos aspectos sociais e emocionais, tornando-se uma grande aliada na educação, fomentando a empatia, aumenta o autoconhecimento e contribui para a saúde mental e o bem-estar (BORGES, MARINHO, 2023).

### ESTÍMULO À CRIATIVIDADE E IMAGINAÇÃO

O lúdico estimula a criatividade e a imaginação das crianças. Elas podem criar jogos, inventar regras e explorar novas formas de movimento. Isso contribui para o desenvolvimento cognitivo e criativo das crianças, é uma força poderosa no estímulo à criatividade e imaginação. Desde a infância, quando brincamos de faz de conta, até a idade adulta, quando participamos de jogos e atividades criativas, a ludicidade nutre nossa capacidade de criar e inovar (DE PAULA NOGUEIRA, 2021).

A criatividade é a capacidade de gerar ideias originais e úteis. As atividades lúdicas fornecem um terreno fértil para o desenvolvimento da criatividade, pois muitas delas envolvem a exploração de conceitos não convencionais, pensamento fora da caixa e improvisação. Por exemplo, em jogos de improviso, os participantes são desafiados a criar cenas e histórias espontaneamente, estimulando a mente a encontrar soluções criativas (RAMALHO, 2023).

A imaginação é a capacidade de criar imagens mentais e conceber situações que não existem no mundo real. Brincar de faz de conta, onde crianças simulam diferentes papéis e cenários, é um exemplo clássico de como a ludicidade alimenta a imaginação. Além disso, jogos de construção, como LEGO, permitem que as pessoas projetem e construam suas criações, dando vida às suas visões imaginativas (DA MOTA, DOS SANTOS MACEDO, VAZ, 2022).

A ludicidade frequentemente apresenta desafios e quebra-cabeças que exigem resolução de problemas criativos. Jogos de quebra-cabeça, enigmas e jogos de estratégia estimulam os participantes a pensarem de maneira inovadora para superar obstáculos. Isso não apenas diverte, mas também fortalece a capacidade de encontrar soluções criativas para problemas reais (JUNIOR, et al. 2019).

A inovação é um componente vital da criatividade que impulsiona o progresso em todas as áreas da vida. A ludicidade incentiva a inovação, pois permite que as pessoas experimentem ideias novas e arrisquem-se em busca de novos caminhos. Muitas inovações tecnológicas e científicas têm raízes em atividades lúdicas e experimentações (GARCIA, 2023). O pensamento divergente é a capacidade de gerar uma variedade de soluções diferentes para um problema. Atividades lúdicas, como brainstorming em grupo, jogos de improvisação e atividades criativas, estimulam o pensamento divergente, pois não há uma única resposta certa. Isso abre espaço para a exploração de diversas possibilidades ((FONSECA, DA SILVA, LEITE, 2021).

A ludicidade desempenha um papel vital no estímulo à criatividade e imaginação em todas as fases da vida. À medida que brincamos, jogamos e nos envolvemos em atividades lúdicas,



estamos nutrindo nossa capacidade de criar, inovar e ver o mundo de maneira imaginativa (TEIXEIRA ALVES, DE OLIVEIRA JÚNIOR, 2022).

### PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO

Em um contexto em que o sedentarismo infantil é uma preocupação crescente, as aulas de Educação Física lúdicas são essenciais para motivar as crianças a se movimentarem e adotarem um estilo de vida ativo desde cedo. A ludicidade, que envolve jogar, brincar e se envolver em atividades recreativas, oferece uma abordagem eficaz para combater o sedentarismo e seus efeitos adversos (ROCHA, et al. 2013).

As atividades lúdicas, como esportes, jogos ao ar livre, dança e brincadeiras, proporcionam alternativas atraentes ao sedentarismo. Elas estimulam a movimentação do corpo, promovendo um estilo de vida ativo. A ludicidade torna o exercício físico divertido e envolvente, o que pode ajudar a superar a resistência que muitos alunos têm em relação à atividade física (ESPINDOLA, et al. 2013).

É fundamental que escolas, famílias promovam a ludicidade como uma forma de combater o sedentarismo. A educação e a conscientização sobre os benefícios da atividade física e do jogo são essenciais. As escolas podem integrar atividades lúdicas nas aulas de educação física, enquanto os pais podem incentivar seus filhos a brincarem ao ar livre e limitar o tempo de tela (CAMPOS, et al. 2011).

É importante tornar as atividades lúdicas acessíveis a todos os alunos, independentemente de idade, habilidade ou condição física. Isso inclui a criação de aulas adequadas para brincadeiras e a promoção de jogos inclusivos que atendam a necessidade de toda as crianças (BUELONI, LOCATELLI, 2020).

### A IMPORTÂNCIA DO PAPEL DO PROFESSOR

O professor desempenha um papel fundamental na promoção do lúdico nas aulas de Educação Física. Ele deve criar um ambiente seguro e estimulante, além de ser criativo na elaboração de atividades que envolvam as crianças (DA SILVA, DA CUNHA, 2023) O lúdico com abordagem pedagógica oferece um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, sociais e emocionais dos alunos. No entanto, a presença e o papel do professor são cruciais para aproveitar ao máximo o potencial da ludicidade na sala de aula (SOBRINHO, et al. 2021).

A ludicidade na educação envolve o uso de jogos, atividades criativas, dramatizações e desafios que tornam o aprendizado mais interativo e divertido. Quando bem incorporada, ela pode despertar o interesse dos alunos, estimular a curiosidade e melhorar a retenção do conhecimento. No entanto, para que isso aconteça, o professor desempenha um papel central (SOUSA, et al. 2023). O professor deve projetar atividades lúdicas que se relacionem com os objetivos de aprendizado, alinhando-as ao currículo e às necessidades dos alunos. Durante as



atividades lúdicas, o professor atua como mediador, fornecendo orientações, esclarecendo dúvidas e incentivando a reflexão. Essa função é crucial para garantir que os alunos compreendam os conceitos subjacentes (COUTINHO, et al. 2020).

Cada aluno é único, e o professor deve estar atento às diferentes habilidades e estilos de aprendizado. A ludicidade permite essa personalização, e o professor pode adaptar as atividades conforme necessário. O professor deve promover a criatividade dos alunos, incentivando a resolução de problemas de maneira inovadora. Além disso, a ludicidade pode ser uma ferramenta eficaz para promover a colaboração entre os alunos, e o professor desempenha um papel importante na facilitação desse processo (LIRA, 2019). O sucesso dessa abordagem depende em grande parte do papel do professor como facilitador do processo de ensino-aprendizagem. Ao planejar e mediar atividades lúdicas, adaptar o ensino às necessidades dos alunos e estimular a criatividade e a colaboração, o professor pode criar um ambiente educacional enriquecedor que prepara os alunos para um futuro de aprendizado contínuo e sucesso acadêmico (SOUZA, 2021).

## MÉTODOS

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica de abordagem qualitativa, com o objetivo de verificar as produções científicas com o tema “A importância do lúdico nas aulas de Educação Física Infantil”. Além de analisar os benefícios do lúdico em aulas de Educação Física Infantil. Segundo Gil, (2008, p. 50), "a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos". Já Barros e Lehfeld (2007), diz que na pesquisa descritiva realiza-se o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos do mundo físico sem a interferência do pesquisador.

Para a realização da pesquisa foram utilizados os bancos de dados Scielo (ScientificElectronic Library Online), Capes (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), Google Acadêmico, BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações), com as palavras chaves “Lúdico, Educação Física infantil”, possibilidades pedagógicas.

Os critérios de inclusão adotados foram os artigos em língua portuguesa publicados em periódicos nacionais, teses, livros com disponibilidade nos bancos de dados de pesquisas com o texto completo.

Os critérios de exclusão: artigos publicados em língua estrangeira e publicações que não representa a temática com o lúdico nas aulas de Educação Física Infantil na estrutura principal.

## REFLEXÕES E ANÁLISE SOBRE O TEMA

Segundo a brincadeira inerentemente faz parte do intelecto e da reflexão das crianças. Ela atua como um mecanismo intermediário para decifram o mundo e moldarem suas próprias



concepções sobre o que as envolve. Portanto, a ludicidade é fundamental para a construção e o crescimento cognitivo dos pequenos.

Júnior (2022), diz que a ludicidade gera um maior entusiasmo e engajamento na prática esportiva, sendo este um dos procedimentos que viabiliza o aprimoramento das dificuldades enfrentadas por algumas crianças que não demonstravam afeição pela atividade física ou que levavam uma vida completamente sedentária, perdendo a oportunidade de desfrutar das diversas vantagens proporcionadas pela atividade física. Corroborando a isso Da Silva (2022), enfatiza que o lúdico não apenas auxilia o progresso infantil, mas também trabalha para o ensinamento, para a expressão não coibida do indivíduo como uma trajetória ininterrupta para a inventividade, a independência de expressão e a constituição da autossuficiência das crianças. Atividades nas ruas, esferas, volantes, papagaios, canções em círculo, atividades imaginativas, permitem a exploração dos locais e objetos e viabilizam uma conexão que encoraja o funcionamento físico e o progresso da inteligência e dos princípios éticos, ressalta a relevância do recreativo e o jogo imaginativo para o aprimoramento mais efetivo da criança.

Segundo Silva et al (2022), a decisão do professor ao utilizar jogos e atividades lúdicas nas lições de Educação Física, viabiliza uma participação substancial dos estudantes nas estratégias educacionais, conduzindo-os a um período ampliado de estímulo, facilitando um ensino excepcionalmente importante nos aspectos intelectuais, emocionais e físicos. De acordo com Virgens (2023), existem diversas alternativas de diversões, divertimentos e ocupações recreativas que o educador de Educação Física pode empregar no decorrer do ensinamento e assimilação. Elas contribuem para a inventividade dos estudantes, na destreza física, na argumentação coerente, na percepção e diversos outros fatores que são cruciais para um progresso notório para as crianças.

Viotto Filho, Rinaldini, Nunes (2023), destaca que a atividade lúdica é vital para a constituição do ser humano em suas múltiplas determinações, pois encontra-se oposta ao trabalho formal e torna-se, na escola, a negação do trabalho alienado. Passos et al. (2022), frisa que o lúdico é um recurso eficiente para estimular o entusiasmo de várias formas de exercício físico nas crianças, ampliando o seu grau de movimentação, além de colaborar no progresso físico e independência da criança.

Silva, Furtado. (2020), defende que é importante encontrar um equilíbrio entre atividades lúdicas e conteúdo acadêmico sério. O professor deve desenvolver métodos eficazes de avaliação que capturem o aprendizado decorrente das atividades lúdicas. Nem todas as escolas têm acesso a recursos adequados para atividades lúdicas, o que pode ser um desafio, assim sendo o professor de encontrar a melhor forma de organizar as aulas voltadas a essa temática reforçando esse argumento De Albuquerque (2022), descreve que o educador é o componente crucial nesse procedimento, devendo ser visto como um fator indispensável. Quanto mais extensa e variada for a sua trajetória de vida profissional, maiores serão as oportunidades de exercer uma abordagem instrutiva relevante.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS



A inclusão do lúdico nas aulas de Educação Física na Educação Infantil é de extrema importância para o desenvolvimento integral das crianças. O jogo, a brincadeira e a ludicidade não apenas tornam as aulas mais atrativas, mas também contribuem significativamente para o crescimento motor, social, emocional e cognitivo dos pequenos. Portanto, é essencial que educadores e pais reconheçam a importância das atividades lúdicas na promoção do desenvolvimento infantil. Ao integrar a ludicidade de maneira criativa e envolvente no ambiente escolar e em casa, podemos ajudar as crianças a desenvolverem habilidades motoras e de coordenação sólidas, que as beneficiarão ao longo de suas vidas.

Portanto, é fundamental que os educadores reconheçam a relevância do lúdico e busquem estratégias criativas para incorporá-lo de maneira eficaz em suas práticas pedagógicas. Ao fazer isso, proporcionarão às crianças uma base sólida para o desenvolvimento saudável e bem-sucedido ao longo de suas vidas.

Embora este artigo forneça uma visão geral, vale a pena destacar que a pesquisa contínua e a colaboração entre educadores, psicólogos e profissionais da saúde são essenciais para aprimorar ainda mais nossa compreensão sobre como o lúdico pode ser mais bem integrado nas aulas de Educação Física na Educação Infantil e maximizar seus benefícios.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE, Marco Wesley Colling. A ludicidade na escola. SEPE-Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFFS, v. 9, n. 1, 2019.
- AMARAL, K. C.; ROJAS, J. S.; HAMMES, Care Cristiane. A ludicidade no contexto escolar: a importância do desenvolvimento de atividades lúdicas nas aulas de educação física. ENCONTRO DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO, v. 12, p. 01-15, 2018.
- BARROS, Aidil Jesus da Silveira; LEHFELD, Neide Aparecida de Souza. Fundamentos de metodologia científica. atlas, 2007.
- BORGES, Josemar Alves; MARINHO, Cristiane Moraes. A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES LÚDICAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA. REVISTA FOCO, v. 16, n. 7, p. e1644-e1644, 2023.
- BUELONI, Helemare do Amaral Motta; LOCATELLI, Andrea Brandão. Educação do Campo e Infâncias: jogos, brinquedos e brincadeiras em localidades do Norte do Espírito Santo. Kiri-Kerê-Pesquisa em Ensino, v. 1, n. 4, 2020.
- CAMPOS, Amanda Mariana Rocha de et al. Multiplicando saberes: ludicidade e qualidade de vida na infância. In: Congresso de Extensão Universitária. Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2011. p. 955.
- COUTINHO, Diogenes Jose Gusmão et al. A importância do lúdico no processo ensino aprendizagem. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 1, p. 5056-5065, 2020.
- CRUZ, Bárbara Bertochi Brandt; DE OLIVEIRA SCHERER, Ana Paula. A LUDICIDADE NA EDUCAÇÃO INFANTIL. Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão, p. e31304-e31304, 2022.



- DA COSTA SILVA, Elenice Aparecida Arruda; DE MAGALHÃES, Gonçalves Laura; DA SILVA MENDES, Rita de Cássia. O LÚDICO COMO RECURSO DIDÁTICO NA EDUCAÇÃO INFANTIL. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, p. 08-69, 2021.
- DA MOTA, Rafael Silveira; DOS SANTOS MACEDO, Tatiana; VAZ, Bárbara Regina Gonçalves. O lúdico como facilitador da aprendizagem na educação infantil. Revista Latino-Americana de Estudos Científicos, p. e37391-e37391, 2022.
- DA SILVA, Bruna Gonzaga; DA CUNHA, Débora Alfaia. Percepções docentes sobre o lúdico, brincadeira e aprendizagem em uma creche pública. TEMAS PEDAGÓGICOS E FORMAÇÃO PROFISSIONAL, 2023. Org, Carlos José Trindade da Rocha. Madison Rocha Ribeiro. Editora Bagai, 2023. p. 257
- DA SILVA, Natanael José Rodrigues. O lúdico, jogos e brincadeiras na educação física com criança de 2 a 4 anos. Disponível em: <https://ayaeditora.com.br/wp-content/uploads/2022/01/L92C19.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023.
- DE ALBUQUERQUE, Marcia Batista. A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO NA APRENDIZAGEM. Revista SL Educacional, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 1-56, fev. 2022
- DE ARRUDA, Adriana Lúcia et al. JOGOS E BRINCADEIRAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 7, n. 9, p. 1306-1320, 2021.
- DE BRITO, Richeli Aparecida Nunes; DA SILVA VIANA, Kele Regina. O LÚDICO COMO RECURSO DIDÁTICO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: 4a Edição. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, p. 10-90, 2023.
- DENARDI, Andreia; KOBBS, Vanessa Lucia. Brincadeiras, jogos e a educação física na educação infantil. 2022. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/handle/1/774>. Acesso em: 10 set. 2023.
- DE PAULA, Marcos Vinícius Guimarães. Escola e Cultura: O papel da Educação Física na valorização dos saberes culturais lúdicos por meio dos jogos tradicionais. Corpoconsciência, p. 205-216, 2020.
- DE PAULA NOGUEIRA, Francisca Benedita; SILVEIRA, Éderson Luís. A importância do lúdico na Educação Infantil. REVISTA FACULDADE FAMEN| REFFEN| ISSN 2675-0589, v. 2, n. 1, p. 68-85, 2021.
- DE SENA GÓIS, Ana Leide Rodrigues; DOS SANTOS, Jocyleia Santana; MALDONADO, Daniela P. Ado. O desenvolvimento cognitivo da criança pequena: a contribuição da ludicidade na educação infantil. Humanidades & Inovação, v. 9, n. 14, p. 256-265, 2022.
- DE SOUZA, Juliana Marques Paiva; SALVADOR, Marco Antonio Santoro. O lúdico e sua relação com as metodologias ativas: reflexão acerca das possibilidades do fazer pedagógico. Revista Interinstitucional Artes de Educar, v. 5, n. 3, p. 666-682, 2019.
- DRIGO, Maria Ogécia. Ludicidade em foco. Revista de Estudos Universitários-REU, v. 48, p. e022022-e022022, 2022.
- FARIAS, Ramon Pantoja et al. O lúdico como instrumento facilitador para o ensino nas turmas da educação infantil da escola do campo. 2022. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br:8443/handle/prefix/4989>. Acesso em: 10 set. 2023.
- ESPINDOLA, Rafael José et al. QUALIDADE DE VIDA NA INFÂNCIA: hábitos saudáveis e o lúdico. Encontro de Ensino, Pesquisa e Extensão, Presidente Prudente, 21 a 24 de outubro, 2013



- FONSECA, Paula Duarte; DA SILVA, Margarete Pereira; LEITE, Petterson Soares. A influência do lúdico no desenvolvimento infantil. *Revista Amor Mundi*, v. 2, n. 6, p. 39-45, 2021.
- GARCIA, Simone Moreira. A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO NA EDUCAÇÃO INFANTIL. *Revista Primeira Evolução*, v. 1, n. 42, p. 111-117, 2023.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.
- JUNIOR, Calmino Moraes Delgado. A LUDICIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL E SEUS BENEFÍCIOS. *REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE-ISSN 2763-8928*, v. 2, n. 9, p. e2994-e2994, 2022.
- JUNIOR, Robson Rodrigo Marques et al. Em nossas aulas de Arte o lúdico pelo lúdico não cabe: A ludicidade, a imaginação e a fantasia devem torna-se Corpo. *ANAIS DO SEMINÁRIO FORMAÇÃO DOCENTE: INTERSECÇÃO ENTRE UNIVERSIDADE E ESCOLA*, v. 3, n. 3, p. 1154-1165, 2019.
- KLAUBERG, Uéslei; SOUSA, Francisco José Fornari. *LUDICIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR*. Santa Catarina: Lages, 2017. Disponível em: [https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/54726-klauberg,-ueslei.-ludicidade-na-educacao-fisica-escolar.-lages,-unifacvest,-2017\\_2.-curso-de-educacao-fisica.pdf](https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/54726-klauberg,-ueslei.-ludicidade-na-educacao-fisica-escolar.-lages,-unifacvest,-2017_2.-curso-de-educacao-fisica.pdf). Acesso em: 10 set. 2023.
- LIRA, Janaina Pereira. O lúdico no processo de ensino e aprendizagem na educação infantil. 2019. Disponível em: <http://repositorio.uft.edu.br/handle/11612/1382>. Acesso em: 10 set. 2023.
- LUCKESI, Cipriano Carlos. *Ludicidade e atividades lúdicas na prática educativa: compreensões conceituais e proposições*. Cortez Editora, 2023.
- MAGALHÃES, Jessica Natalia Fernandes. A educação física e a importância dos jogos e brincadeiras para a aprendizagem escolar na educação infantil. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/22392>. Acesso em: 10 set. 2023.
- MAIA, Divanalmi Ferreira; DE FARIAS, Álvaro Luís Pessoa; DE OLIVEIRA, Marcos Antonio Torquato. Jogos e brincadeiras nas aulas de educação física para o desenvolvimento da criança. *Cenas Educacionais*, v. 3, p. e8623-e8623, 2020.
- MICHILES, Romina Karla da Silva et al. Atividades lúdicas na prática pedagógica dos professores de Educação Física no contexto da Educação Inclusiva. 2018. Disponível em: <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/6359>. Acesso em: 10 set. 2023.
- MINEIRO, Márcia; D'ÁVILA, Cristina. Ludicidade: compreensões conceituais de pós-graduandos em educação. *Educação e Pesquisa*, v. 45, 2019.
- MOTA, Sabrina de Souza. *A ludicidade na educação infantil: conceitos e articulações*. 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/29730>. Acesso em: 10 set. 2023.
- RAMALHO, Danielle Manera. *Neurodesenvolvimento por meio de atividades lúdicas*. Digitaliza Conteúdo, 2023.
- ROCHA, Alan Alves et al. Qualidade de vida na infância: o lúdico como ferramenta para aquisição de hábitos saudáveis. In: *Congresso de Extensão Universitária*. Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2013.
- ROCHA, Raquel Pessoa da; SILVA, Fernando Herculano de Melo. Os jogos e as brincadeiras nas aulas de educação física escolar: possível contribuição para o desenvolvimento da



ludicidade, cognição e a motricidade. 2017. Disponível em: <https://monografias.ufop.br/handle/35400000/686>. Acesso em: 10 set. 2023.

SILVA, Darley Chagas Oliveira et al. APLICABILIDADE DE ATIVIDADES LÚDICAS PARA OS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Revista Eletrônica Interdisciplinar, v. 14, n. 2, 2022.

SILVA, Vanussa Sampaio Dias da, and ICC FURTADO. "O lúdico como recurso metodológico na inclusão de alunos com deficiência intelectual no Ensino Fundamental." Revista Educação Pública (2020).

SOBRINHO, Carolina Alves et al. Concepção docente sobre as contribuições da Ludicidade no desenvolvimento da aprendizagem da criança na educação infantil na escola pública municipal em Porto Velho Rondônia. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 1, p. 3528-3541, 2021.

SOUSA, Janiely Caldeira et al. Ludicidade como um recurso pedagógico na educação infantil a partir percepções docentes. 2023. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/29029>. Acesso em: 10 set. 2023.

SOUZA, Antônia Silva de. O LÚDICO NA PRÁTICA PEDAGÓGICA: O Desenvolvimento e Aprendizagem das Crianças das Escolas Públicas do Município de São Luís Gonzaga-Maranhão-Brasil. 2021. Tese de Doutorado.

TEIXEIRA ALVES, Iris; DE OLIVEIRA JÚNIOR, Geraldo Martins. A Importância da Utilização do Lúdico como ferramenta para o Desenvolvimento Infantil. Id on Line. Revista de Psicologia, v. 16, n. 64, 2022.

VIRGENS, Angélica Santana das. Um estudo sobre a ludicidade na educação física infantil. 2023. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/2560/1/Ang%c3%a9lica%20Santana%20das%20Virgens.pdf>. Acesso em 10 set. 2023

---

## EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR E COGNITIVO DA CRIANÇA

(GOMES, Pedro Antonio)

### RESUMO

Os primeiros anos de vida constituem uma etapa importante do desenvolvimento humano, pois neste período ocorrem progressos em todos os domínios do desenvolvimento em um ritmo muito superior ao de qualquer outra fase da vida. Particularmente, até os cinco anos de idade, as crianças rapidamente desenvolvem capacidades fundamentais, as quais servirão de base para seu desenvolvimento posterior. São notáveis os avanços linguísticos e cognitivos, além do dramático progresso emocional, social, regulatório e moral. Tratou-se de uma revisão de literatura de abordagem descritiva e transversal do tipo qualitativa. Para o levantamento de dados foram obtidos trabalhos científicos disponíveis nas bases de dados, tais como: Google Acadêmico e Scielo entre o período de 2008 a 2023. Foram considerados como critérios de inclusão: Artigos originais disponíveis na íntegra nas bases de dados, em acesso online aberto; na língua portuguesa e artigos publicados nos últimos 15 anos. Foram excluídas as publicações



que não estavam de acordo com os critérios de seleção já estabelecidos. Os dados dos estudos foram reunidos e sistematizados, caracterizando a análise crítica com o objetivo de gerar novos entendimentos da importância da Educação Física na Educação Infantil. Verificou-se que a falta da Educação Física na Educação Infantil tem uma grande perda para a criança pois, as aulas de Educação Física na Educação Infantil uma das primeiras formas de vivenciar o movimento de modo mais sistemático e mediado por objetivos, mais focado na cultura do movimento.

**Palavras-Chave:** Educação Física. Educação Infantil. Prática Pedagógica.

### ABSTRACT

The first years of life constitute an important stage in human development, as during this period progress occurs in all areas of development at a much higher rate than at any other stage of life. Particularly, up to the age of five, children quickly develop fundamental skills, which will serve as the basis for their later development. The linguistic and cognitive advances are notable, in addition to the dramatic emotional, social, regulatory and moral progress. This was a literature review with a descriptive and transversal qualitative approach. To collect data, scientific works available in databases were obtained, such as: Google Scholar and Scielo between the period 2008 and 2023. The inclusion criteria were considered: Original articles available in full in the databases, in online access open; in Portuguese and articles published in the last 15 years. Publications that did not comply with the already established selection criteria were excluded. Data from the studies were gathered and systematized, featuring critical analysis with the aim of generating new understandings of the importance of Physical Education in Early Childhood Education. It was found that the lack of Physical Education in Early Childhood Education has a great loss for the child because PE classes in PE are one of the first ways to experience movement in a more systematic way and mediated by objectives, more focused on the culture of movement.

**Keywords:** Physical Education. Early Childhood Education. Pedagogical Practice.

### INTRODUÇÃO

De acordo com Quaranta, Franco e Betti 2015, foi a partir da LDB nº 9.394/96, a Educação Infantil passou a fazer parte da Educação Básica e a disciplina de educação física foi incorporada como componente curricular do segmento, uma vez que já fazia parte do currículo da Educação Básica, apesar de há muito se falar e pensar na Educação Física e na Educação Infantil, foi somente após a criação do Ministério da Educação e Saúde Pública em 1930, que, no Brasil, iniciaram-se ações de proteção à criança e o poder público passa a participar do processo, com a criação de creches e jardins da infância.

Os primeiros anos de vida constituem uma etapa importante do desenvolvimento humano, pois neste período ocorrem progressos em todos os domínios do desenvolvimento em um ritmo muito superior ao de qualquer outra fase da vida. Particularmente, até os cinco anos de idade, as crianças rapidamente desenvolvem capacidades fundamentais, as quais servirão de base



para seu desenvolvimento posterior. São notáveis os avanços linguísticos e cognitivos, além do dramático progresso emocional, social, regulatório e moral. (STEN et, al. 2015)

É compreendido que a educação física tem um papel fundamental na Educação Infantil, pela possibilidade de proporcionar às crianças uma diversidade de experiências através de situações nas quais elas possam criar, inventar, descobrir movimentos novos, reelaborar conceitos e ideias sobre o movimento e suas ações. Além disso, é um espaço para que, através de situações de experiências – com o corpo, com materiais e de interação social – as crianças descubram os próprios limites, enfrentem desafios, conheçam e valorizem o próprio corpo, relacionem-se com outras pessoas, percebam a origem do movimento, expressem sentimentos, utilizando a linguagem corporal, localizem-se no espaço, entre outras situações voltadas ao desenvolvimento de suas capacidades intelectuais e afetivas, numa atuação consciente e crítica. (BASEI,2008).

A Educação Infantil não só pode, como deve, unir-se às diversas áreas de conhecimento em seu plano pedagógico, para que a criança possa realmente ser vista como um ser indivisível e para que haja a interação que contribua com sua formação integral. A Educação Física é reconhecidamente uma dessas áreas em que urge unir-se à educação infantil, principalmente quando os currículos dos cursos de Pedagogia não oferecem tal disciplina para os(as) profissionais que egressam este curso (CAVALARO; MULLER,2009).

Entretanto a conquista desse espaço ainda está em processo, uma vez que, embora a educação física seja concebida do ponto de vista legal como componente curricular da educação básica e a educação infantil se constitua na sua primeira etapa, ainda há um longo caminho a ser trilhado para que a educação física conquiste este espaço em âmbito nacional. (Silveira,2015)

Tendo em vista essa problemática surgiu o seguinte questionamento: “Como a ausência da educação física na educação infantil afeta os aspectos motor, cognitivo e afetivo-social?”. Na Educação Infantil, a educação física desempenha um papel de grande importância, pois é nesta fase que a criança está em pleno desenvolvimento das funções motoras, cognitivas, emocionais e sociais, passando da fase do individualismo para a das vivências em grupo. A aula de educação física é o um excelente espaço para um aprendizado através das brincadeiras, desenvolvendo-se os aspectos cognitivo, afetivo-social, motor e emocional conjuntamente.

O presente trabalho justifica-se pela maioria das escolas de ensino infantil, não aplicar a educação física como componente curricular desconhecendo a sua real contribuição na formação da criança. Dessa forma, este trabalho tem como objetivo: analisar as contribuições da educação física na educação infantil, enfatizando a relevância dos aspectos motor, cognitivo e afetivo-social.

## MÉTODOS

O presente trabalho tratou-se de uma revisão de literatura de abordagem descritiva e transversal do tipo qualitativa. Essa metodologia baseou-se na síntese de resultados variados



de diversas pesquisas do mesmo tema, trazendo à tona as evidências científicas disponíveis sobre determinado assunto.

Para o levantamento de dados foram obtidos trabalhos científicos disponíveis nas bases de dados, tais como: Google Acadêmico e Scielo entre o período de 2008 a 2023. Os descritores utilizados na obtenção desses trabalhos foram: “educação física”, “educação infantil” e “práticas pedagógicas”.

Foram considerados como critérios de inclusão: Artigos originais disponíveis na integra nas bases de dados, em acesso online aberto; na língua portuguesa e artigos publicados nos últimos 15 anos, de 2008 a 2023. Foram excluídas as publicações que não estavam de acordo com os critérios de seleção já estabelecidos.

### RESULTADOS E REFLEXÃO

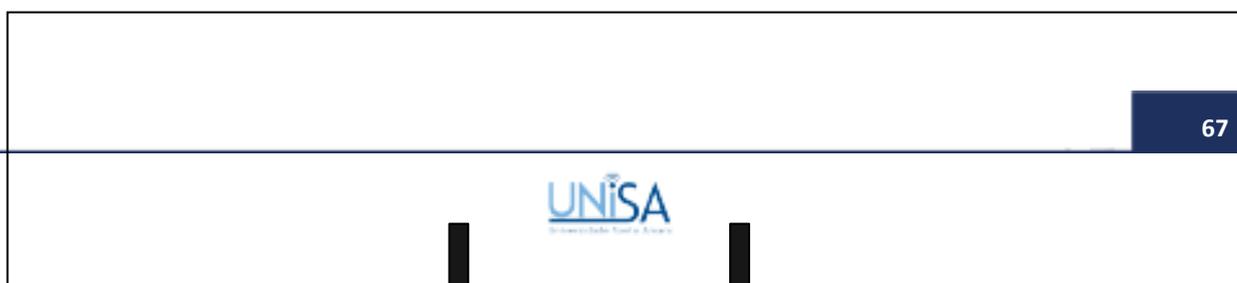
Após a inclusão dos descritores no Google Acadêmica e no Scientific Slectronic Library online (Scielo) foram identificados inicialmente um total de 3.178 artigos que abordavam sobre a temática estabelecida.

Em seguida, realizou-se a leitura dos resumos de cada artigo buscando eleger os estudos que respondessem à pergunta de investigação. Após esse processo, foram excluídas um total de 3.100 publicações que não estavam de acordo com os critérios de seleção já estabelecidos ficando 78 artigos que foram lidos na integra. Após a realização de uma nova leitura na integra 70 artigos foram excluídos por não responderem à pergunta de pesquisa. Logo, foram selecionados 8 artigos para o delineamento e construção final desse trabalho.

Os resultados dos estudos foram sintetizados procurando cobrir sua relevância. Os dados dos estudos foram reunidos e sistematizados, caracterizando a análise crítica com o objetivo de gerar novos entendimentos sobre como a ausência da educação física na educação infantil afeta os aspectos motor, cognitivo e afetivo-social.

Os estudos incluídos na revisão estão apresentados na Tabela 1.

**FIGURA 1:** Fluxograma de captação dos estudos para revisão de literatura.



## Anais do Curso de Educação Física



Artigos selecionados na busca primária para leitura de título e resumo

Google Acadêmico

SciELO

3.006

TOTAL:  
3.178

172

3.100 artigos excluídos após leitura de título e resumo por:  
- Estarem duplicados nas bases de dados;  
- Não atenderem aos critérios de inclusão do estudo;

78 artigos escolhidos para ler na íntegra.

70 artigos excluídos após leitura na íntegra por: - Não responderem à pergunta de pesquisa;

Amostra composta por: 8 artigos

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2023)



TABELA 1. Artigos selecionados por esta revisão.

TÍTULO	OBJETIVO	AUTOR/ REVISTA/ANODA PUBLICAÇÃO	PRINCIPAIS ACHADOS
O diálogo na educação infantil: o movimento, a interdisciplinaridade e a educação física	Investigar a presença do movimento na rotina e suas interseções com as demais experiências em atividades realizadas em uma creche de um município do interior de São Paulo.	Soares, Prodócimo, Marc o, 2016	As observações indicaram que propostas interdisciplinares são possíveis, e estão presentes no cotidiano das escolas de EI, apesar de o movimento como finalidade não ser frequentemente incentivado nas experiências diárias das crianças.
Análise da produção do conhecimento sobre a educação física na educação infantil	Analisar a produção sobre a Educação Física na Educação Infantil nos programas de pós-graduação em Educação Física e Educação disponibilizados online no catálogo de Teses e Dissertações da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).	Farias et al, 2019	As temáticas evidenciadas permeiam as práticas pedagógicas, a inserção e valorização do componente, a formação e trajetória de vida, os currículos e legislações como também as dificuldades para atuar na Educação Infantil.
Ensino da educação física na educação infantil: dificuldades e possibilidades	Compreender as condições e dificuldades pedagógicas que enfrentam professores de Educação Física na Educação Infantil e as possibilidades de avançar nas perspectivas pedagógicas para a infância.	Quarantta, Franco, Betti 2015	Os dados permitiram compreender que há necessidade de que os currículos dos cursos de formação considerem as crianças pequenas com mais profundidade; analisando suas especificidades e possibilidades formativas e que olhar para a criança e seu movimento expressivo deve constituir o roteiro didático para o planejamento de atividades e sentidos da aprendizagem. Concluímos, ainda, que o trabalho pedagógico com crianças pequenas requer que o coletivo dos docentes se integre à formação continuada e que as atividades se desenvolvam de forma interdisciplinar.



<p>Reflexões sobre a presença da educação física na primeira etapa da educação básica</p>	<p>Refletir sobre alguns aspectos referentes à inserção, legitimidade e prática pedagógica da educação física na esfera da educação de zero a cinco anos.</p>	<p>Silveira,2015</p>	<p>A educação física pode e deve ser inserir nos debates acerca das problematizações sobre sua inserção, legitimidade e especificidade no âmbito da educação de zero a cinco anos, isto porque, esta ainda se constitui em um campo de intervenção profissional a ser conquistado e ocupado por professores com esta formação específica. A forma como tal conquista será realizada, sobretudo em âmbito nacional, dependerá de fatores políticos, econômicos e também de disputas no campo pedagógico.</p>
<p>Educação Física na Educação Infantil: uma revisão sistemática</p>	<p>Investigar quais aspectos da Educação Física (EF) na Educação Infantil são abordados nas publicações disponíveis na última década</p>	<p>Stein et al, 2015</p>	<p>Os estudos demonstraram que a EF contribui para o aumento do nível de atividade física e melhora aspectos do desenvolvimento motor na Educação Infantil.</p>
<p>Educação física e educação infantil: uma análise em seis periódicos nacionais</p>	<p>Analisar a produção da educação física sobre a educação infantil em periódicos especializados.</p>	<p>Moura, costa e antunes,2016</p>	<p>É necessária uma valorização do movimento corporal, menor ênfase na utilização do movimento como instrumento de disciplinarização e um subsídio que oriente os profissionais de educação física na educação infantil.</p>
<p>Educação Física na Educação Infantil: uma realidade almejada</p>	<p>O objetivo deste estudo foi verificar a possibilidade de inserção do professor(a) de educação física na educação infantil.</p>	<p>Cavalaro, Muller,2009</p>	<p>Torna-se cada vez mais evidente e necessária a articulação entre educação física e educação infantil. As bases teóricas utilizadas acerca do conceito de infância mostraram-nos que esta fase da vida necessita hoje ser</p>



			compreendida como categoria social e cultural, pois a criança é criadora de cultura, é capaz de transformar-se e transformar o que a cerca.
A Educação Física na Educação Infantil: a importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança	Trazer algumas contribuições sobre a Educação Física na Educação Infantil, fundamentadas na importância do movimentar-se humano e nas contribuições que as experiências com a cultura do movimento podem trazer nesse período de vida da criança e em todo o seu processo de formação.	Basei, 2008	Proposta didático-metodológica que apresenta seus princípios de organização através das experiências – corporal, material e de interação social –, que deverão ser estimuladas, para que os alunos tenham condição de elaborar, através de atividades de movimento e de discussões, estruturas para o debate, para a crítica, para a atribuição de novos significados e de sentidos a uma determinada situação, para a identificação e diferenciação de papéis que fazem parte de nosso contexto social, para a elaboração de normas, regras e a contestação destas, para o questionamento das desigualdades produzidas e, acima de tudo, para que a educação contribua com o desenvolvimento de uma identidade emancipada.

Fonte: Elaborado pelo próprio autor (2023)

## Educação Física na Educação Infantil

Refletir sobre educação física na educação infantil é desafiador, sobretudo quando pensamos em possíveis tensões existentes na presença do profissional de educação física inserido no ensino de zero a seis anos. Estamos falando da relação entre professor especialista atuando junto com o uni docente (pedagogo). A grande preocupação em torno desse assunto é de assumirmos já na educação infantil um modelo “escolarizante”, organizado em disciplinas e com uma abordagem fragmentária de conhecimento (AYOUB, 2005). Os estudos de Sayão (2002, p. 59) esclarecem que:



Numa perspectiva de Educação Infantil que considera a criança como sujeito social que possui múltiplas dimensões, as quais precisam ser evidenciadas nos espaços educativos voltados para a infância, as atividades ou os objetos de trabalho não deveriam ser compartimentados em funções e/ou especializações profissionais. Entretanto, a questão não está no fato de vários profissionais atuarem no currículo da Educação Infantil. O problema está nas concepções de trabalho pedagógico desses profissionais que, geralmente fragmentam as funções de uns e de outros se isolando em seus próprios campos. “[...] Portanto, não se trata de atribuir ‘funções específicas’ para um ou outro profissional e designar ‘hora para a brincadeira’, ‘hora para a interação’ e ‘hora para linguagens’”. O professor de Educação Física deve ser mais um adulto com quem as crianças estabelecem interações na escola. No entanto, só se justifica a necessidade de um profissional dessa área na Educação Infantil se as propostas educativas que dizem respeito ao corpo e ao movimento estiverem plenamente integradas ao projeto da instituição, de forma que o trabalho dos adultos envolvidos se complete e se amplie visando possibilitar cada vez mais experiências inovadoras que desafio em as crianças.

É, então, a partir dessa política da Rede Municipal de Ensino que esses estudiosos repensam o currículo de formação de professores do curso de Educação Física, pois muitos profissionais, já graduados ou não, se deparam com a possibilidade de atuarem pedagogicamente com crianças pequenas. Esta experiência está circunscrita ao Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI) da, aos cuidados do coordenador do Núcleo de Estudos e Pesquisas Educação e Sociedade Contemporânea Professor Doutor Alexandre Fernandez Vaz. A possibilidade da formação permanente desses profissionais, a troca constante de experiências e o relato das práticas favorecem um clima de companheirismo e solidariedade entre os professores e os outros profissionais que atuam nas instituições infantis, viabilizando a reflexão constante da docência (CAVALARO; MULLER).

### **Professor Polivalente ou professor de Educação Física?**

A questão sobre quem deve ministrar a aula de Educação Física na Educação Infantil encontra diferentes olhares: há os que defendem a presença do professor especialista e há os que argumentam a favor do professor polivalente. No momento, a legislação faculta que tanto os professores de Educação Física como os professores polivalentes ministrem a disciplina de Educação Física na Educação Infantil (BRASIL, 2013).

A opção pela escolha da qualificação do profissional fica a critério da escola ou do sistema de ensino. Entre os argumentos para que o professor especialista não ministre aulas na Educação Infantil está o problema da fragmentação do currículo, que não deve ocorrer na Educação Infantil, etapa em que se deve minimizar as dicotomias da separação em disciplinas, em favor de uma forma integrada e indissociável (RODRIGUES; FREITAS, 2008).

No entanto, não é a presença ou ausência do especialista que produz a disciplinarização e fragmentação curricular na educação infantil, mas, sim, a continuidade de práticas e ações pedagógicas historicamente instituídas, muitas vezes de forma descontextualizada e sem articulação com o todo. (QUARANTTA; FRANCO E BETTI, 2015)

Professores que defendem o professor polivalente ministrando as aulas de Educação Física argumentam que este profissional, ao permanecer todo período com a criança, tem mais possibilidade de articular conhecimentos e práticas, além de possuir a convicção de que não



deve haver professor especialista nesta fase da escolarização. Entretanto, o que se constata por meio das pesquisas é que quase metade dos professores polivalentes entrevistados não desenvolve a Educação Física com seus alunos (VERARDI, 2009).

Os estudos que compararam a preparação das duas formações para o desenvolvimento das aulas de Educação Física (SILVA; KRUG, 2008; CAVALARO; MULLER, 2009; FIORIO; LYRA, 2012;) sugerem que o professor de Educação Física, apesar das falhas em sua formação é o mais preparado para ministrar a aula dentro das escolas e isso se deve ao seu objeto de estudo, mais focado na cultura do movimento e também às questões de profissionalização, tanto do professor de Educação Física, como do professor polivalente. (QUARANTTA, FRANCO E BETTI, 2015).

### Educação e o corpo

O movimento é a principal característica da criança, é através dele que a criança pode se expressar, aprender e se desenvolver. Sua presença no cotidiano escolar é indispensável, pois o movimento corporal se torna uma forma de linguagem da criança, através dele as crianças constroem conhecimento. Logo se torna a matriz básica para educação infantil, porque através do movimento ela pode se compreender, expressar os significados presentes em seu contexto além de auxiliar em sua autonomia e na socialização.

As aulas de educação física na educação infantil é uma das primeiras formas de vivenciar o movimento de modo mais sistemático e mediado por objetivos (MOURA; COSTA; ANTUNES 2016). De fato, a inserção de uma intervenção lúdica nas aulas de educação física é uma característica consensual na área da educação e da educação física. Através do brincar, movimentando-se, a criança explora, descobre, aprende, conhece a si e ao outro, experimenta situações diferentes; enfim, por meio de vivências lúdicas é que a criança é plenamente criança (FARIA et al., 2010, p.125).

Podemos observar que o jogo como uma forma de que o brincar é externalizado. Essa ideia está presente nos autores da educação, educação física e nos documentos oficiais que versam sobre o ensino da educação infantil. É consenso que o brincar é um elemento indispensável no cotidiano da educação infantil. E está incluído, inclusive, nas Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Infantil (BRASIL, 2009, art 8º, p. 2): “[...] garantir à criança acesso a processos de apropriação, renovação e articulação de conhecimentos e aprendizagens de diferentes linguagens, assim como o direito à proteção, à saúde, à liberdade, à confiança, ao respeito, à dignidade, à brincadeira, à convivência e à interação com outras crianças”. Logo o brincar se torna precípua nos debates e os pesquisadores apontam os benefícios dessa atividade para a criança.

### A Educação Física e o movimentar-se na Educação Infantil



Cada criança possui inúmeras maneiras de pensar, de jogar, de brincar, de falar, de escutar e de se movimentar. Por meio destas diferentes linguagens é que se expressam no seu cotidiano, no seu convívio familiar e social, construindo sua cultura e identidade infantil. A criança se expressa com seu corpo, através do movimento. O corpo possibilita à criança apreender e explorar o mundo, estabelecendo relações com os outros e com o meio (BASEI;2008).

As manifestações corporais nas práticas pedagógicas da Educação Física foram influenciadas pela visão dualista e racional, que se sustentaram na concepção positivista, e acabaram fundamentando todo o pensamento moderno, principalmente, a instituição escolar. Este pensamento, que na modernidade assumiu a forma do dualismo cartesiano, separou o sujeito do seu corpo, privilegiando as experiências cognitivas e desconsiderou o corpo como elemento fundamental do processo de produção de conhecimento. Assim, todas as manifestações ligadas ao corpo e sua expressão por meio do movimento tornaram-se inconvenientes, passando a serem reprimidas, pois “todo movimento é considerado como distração e desvio das funções da mente” (Santin, 2001, p. 18).

Para tanto, buscamos na concepção do “movimentar-se”, trazida por Hildebrandt-Stramann (2001), Trebels (1992), Kunz (1991), a base teórica para uma proposição destinada à ação em práticas educativas da Educação Física escolar, pretendendo ressignificar, a partir dessa forma de tratar o movimento humano, o ensinar e o aprender em Educação Física. Assim, um trabalho direcionado à elaboração teórico-prática de uma ação didático-metodológica visando à emancipação humana, não deixa de ter seu rigor metodológico, mas parte do princípio de que a curiosidade deve ser crítica, tornando-se uma curiosidade epistemológica. É necessário privilegiar a experimentação, a experiência e a relação entre objeto a ser conhecido e o sujeito cognoscente. Isso deve ocorrer no campo do movimentar-se humano, e, mais especificamente, nas práticas educativas da Educação Física escolar que busquem contribuir para a formação de um sujeito emancipado.

É nesse contexto que acreditamos que as aulas de Educação Física na Educação Infantil devem ser direcionadas, partindo das experiências de movimento em três âmbitos: a experiência corporal – onde através do expressar-se e do esforçar-se existe um confronto direto com o próprio corpo em movimento–, a experiência material – onde através do explorar e configurar por meio do movimento torna-se possível a experimentação do meio/objetos –, e a experiência de interação social – onde se busca o entender-se e comparar-se no sentido de saber relacionar-se com os outros em situações de movimento (Baecker, 2001).

Desde o nascimento o ser humano entra em contato com o mundo através do movimento de seu corpo e, portanto, na sua origem este movimento expresso necessidades fisiológicas: o instinto de sobrevivência (respiração, fluxo sanguíneo, batimentos cardíacos, sucção na amamentação), contrariedades e desconforto (choro), alegria (risos), entre tantas outras manifestações que ocorrem através de movimentos. Estas são ações muito ligadas somente a questões sensoriais motoras. O que desenvolvemos na concepção da experiência corporal é a relação do movimento com o mundo, tornando-o um movimento consciente e localizado socioculturalmente. Assim, o diálogo corporal direto, livra-se da limitação de uma interpretação sensorial motora, avançando para a conscientização através da experimentação, tornando-se



uma ação de movimento que envolve sensações, sentimentos, pensamentos e reflexões, motivos para a promoção da emancipação dos sujeitos envolvidos (BASEI;2008).

Para a experiência material contribuir para a formação, sob a perspectiva da emancipação dos sujeitos, a organização didática da aula de Educação Física, tem de observar algumas particularidades essenciais: a abertura para que os alunos, sujeitos deste movimentar-se, possam descobrir, de modo independente, as formas de se relacionar com os materiais, experimentando a novidade (material), as facilidades e as dificuldades deste diálogo, a liberdade para o aluno modificar, transformar e ressignificar as suas ações a partir do seu diálogo com o material com que está interagindo. Para isso, os materiais têm que ser transformáveis, permitindo numerosas ações de descoberta, de exploração e de utilização sem exigir o mínimo de instrução para a sua utilização. Esta liberdade deve dar condições ao aluno de construir seus próprios conceitos (ex. quicar a bola com uma mão, mas se for necessário, quicar utilizando as duas mãos). E, para que isso se concretize, as tarefas devem ser organizadas de forma que desafie o aluno a interagir com os materiais disponíveis e assim manter efetivamente o diálogo com eles, permitindo várias descobertas a partir de sua própria experimentação (BASEI;2008).

### **O processo de formação humana e a Educação Infantil**

De acordo com Basei, 2008, a teoria vygotskiana trata dos processos de desenvolvimento psíquicos e fisiológicos de forma integrada, o que permite pensar o desenvolvimento como processos naturais entrelaçados com os culturais, e que, portanto, não encontra suas bases somente no indivíduo, mas, fundamentalmente nas relações sociais que estabelece dentro de uma cultura na sociedade historicamente situada e dos inúmeros espaços e instituições criadas nessa mesma sociedade. O autor ainda complementa:

Na medida em que acontecem as interações, o sujeito vai se transformando e transformando também a sociedade à sua volta de forma intencional, tornando-se construído e construtor de uma cultura, onde as contradições entre sujeito e objeto, sujeito e sociedade não podem ser analisadas separadamente, pois são interdependentes. As zonas de desenvolvimento estão atreladas à construção de conceitos através do processo de aprendizagem. De acordo com as zonas de desenvolvimento, essa associação se dá, primeiramente, através da percepção da palavra como signo individual, depois torna-se um nome familiar, dando especificidade aos objetos, e por fim constroem-se os conceitos abstratos. É nessa perspectiva que Vygotsky fala que a aprendizagem deve ser olhada sob uma ótica prospectiva, isto é, não deve se basear no que a criança aprendeu, mas como ela está aprendendo e o que poderá aprender. É isso que garante, de fato, a intervenção do professor na evolução constante da trajetória dos educandos.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, percebemos que a EF na EI vive um momento ímpar, ou seja, a partir da análise temporal, o número de pesquisas que vêm abordando essa temática cresceu



consideravelmente nas últimas décadas, sendo ainda possível notar estudos que vêm tratando de outras temáticas que vão além do ensino dos aspectos motores e da aptidão física nessa etapa da Educação Básica.

Em muitos estudos podem analisar que a falta da Educação Física na Educação Infantil tem uma grande perda para a criança pois, as aulas de educação física na educação infantil é uma das primeiras formas de vivenciar o movimento de modo mais sistemático e mediado por objetivos.

O professor de Educação Física, apesar das falhas em sua formação é o mais preparado para ministrar a aula dentro das escolas e isso se deve ao seu objeto de estudo, mais focado na cultura do movimento, pois é através do brincar, movimentando-se, a criança explora, descobre, aprende, conhece a si e ao outro, experimenta situações diferentes; enfim, por meio de vivências lúdicas é que a criança é plenamente criança.

Entretanto, sabemos que existem alguns empecilhos que tornam o processo um pouco mais demorado do que gostaríamos. Sabemos das dificuldades financeiras por que passam as prefeituras municipais, que contam, muitas vezes, somente com o que arrecadam para arcar com os custos com a educação e com cursos para atualização de professores.

Dessa forma realmente é mais vantagem para as prefeituras a contratação de um professor polivalente que irá ministrar todas as matérias do que a contratação de um professor apenas para educação física, mesmo que seja um direito assegurada por lei e com a literatura comprovando que é melhor para o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BASEI, A. P. A educação física na educação infantil: a importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança. Rev. Iberoamericana de Educacion, Santa Maria, n. 47/3, out., 2008.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação. Parecer CNE/CEB nº 7, de 14 de março de 2013. Solicitação de alteração da redação do art. 31 da Resolução CNE/CEB nº 7/2010, que fixa Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental de 9 (nove) anos. MEC. Brasília: 2013.

CAVALARO, A. G.; MULLER, V. R. Educação Física na Educação Física na Educação Infantil: uma realidade almejada. Revista Educar, Curitiba, n. 34, 2009. p. 241-250

FIORIO, Karine; LYRA, Vanessa Bellani. Educação física nos anos iniciais do ensino fundamental: um olhar sobre a formação profissional em um território contestado. In: IX ANPED Sul. Anais, 2012.

MARTINS, Rodrigo Lema Del Rio. O lugar da Educação Física na Educação Infantil. 2018. Tese (Doutorado). Centro de Educação Física e Desportos. Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, 2018.

Ministério da Educação e Cultura. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Lei nº 9394, de 20 de dezembro de 1996. Dispõe sobre as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília, DF: MEC, 1996.



RODRIGUES, C.; FREITAS, D. Educação física e educação infantil: uma reflexão teórica. Diálogos possíveis. jan/jun., 2008. Disponível em: < [www.fsba.edu.br/dialogospossiveis](http://www.fsba.edu.br/dialogospossiveis)>.

SILVA, Marcio Salles da; KRUG, Hugo Norberto. A formação inicial em educação física e pedagogia: preparação para atuação nos anos iniciais. Revista Teoria e Prática da Educação, v.11, n.1, p.23-32, jan./abr. 2008.

SILVEIRA J. REFLEXÕES SOBRE A PRESENÇA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRIMEIRA ETAPA DA EDUCAÇÃO BÁSICA. Revista Motrivivência v. 27, n. 45, p. 13-27, setembro/2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/2175-8042.2015v27n45p13>>

STEN, I.; GUIMARÃES A. C. A.; CARDOSO A. A.; MACHADO Z. Educação Física na Educação Infantil: uma revisão sistemática. Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc >> Ano 16 - Volume 16 - Número 4 - Outubro/Dezembro 2015 disponível em < <https://doi.org/10.17058/cinergis.v16i4.6832>>

VERARDI, Carlos Eduardo Lopes et al. A contribuição e atuação do professor de Educação Física na educação infantil. Revista Digital, Buenos Aires, v. 14, n. 133, jun. 2009.

---

### A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICO DEGENERATIVAS

(SILVA, Deyveson Wiliam Melo da)

#### RESUMO

No Brasil, onde hoje há mais de 29 milhões de pessoas acima dos 60 anos, as doenças crônicas degenerativas mais frequentes na população idosa são a doença de Alzheimer, doença de Parkinson, esclerose múltipla, e esclerose lateral amiotrófica. Estudos apontam que a prática de atividade física (AF) regular fornece diversos benefícios para a saúde e é um dos principais fatores comportamentais de prevenção às doenças crônicas não transmissíveis e degenerativas. Desta forma, O objetivo geral do presente estudo é descrever a importância da atividade física para prevenção e tratamento de doenças crônicas degenerativas, e como objetivos específicos conhecer os principais tipos de exercícios voltados a prevenção e retardo das doenças degenerativas mais prevalentes no Brasil, além de descrever os impactos psicossociais relacionados à realização da atividade física em pessoas com estes agravos. Trata-se de estudo de revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa descritiva. Todas as publicações foram criteriosamente analisadas, dando origem à 3 categorias, a saber: Categoria 1 – Tipos de exercícios que auxiliam na prevenção e retardo de doenças crônicas e degenerativas; Categoria 2 – Os impactos psicossociais da realização da atividade física na vida de portadores de doenças crônicas e degenerativas; Categoria 3 – Desafios de portadores de doenças crônicas e degenerativas para a realização de atividades físicas. Apesar de seus benefícios inegáveis, algumas barreiras ainda dificultam sua realização como a baixa escolaridade e renda, a falta de incentivo familiar ou social (incluindo crenças e costumes culturais), a dependência de terceiros.

**Palavras-Chave:** Exercício físico. Doenças degenerativas. Qualidade de vida.



### ABSTRACT

In Brazil, where today there are more than 29 million people over the age of 60, the most frequent chronic degenerative diseases in the elderly population are Alzheimer's disease, Parkinson's disease, multiple sclerosis, and amyotrophic lateral sclerosis. Studies indicate that practicing regular physical activity (PA) provides several health benefits and is one of the main behavioral factors in preventing chronic non-communicable and degenerative diseases. Thus, The general objective of the present study is to describe the importance of physical activity for the prevention and treatment of chronic degenerative diseases, and as specific objectives to know the main types of exercises aimed at preventing and delaying the most prevalent degenerative diseases in Brazil, in addition to describe the psychosocial impacts related to physical activity in people with these conditions. This is an integrative literature review study with a descriptive qualitative approach. All publications were carefully analyzed, giving rise to 3 categories, namely: Category 1 – Types of exercises that help prevent and delay chronic and degenerative diseases; Category 2 – The psychosocial impacts of physical activity on the lives of people with chronic and degenerative diseases; Category 3 – Challenges faced by people with chronic and degenerative diseases in carrying out physical activities. Despite its undeniable benefits, some barriers still make it difficult to achieve, such as low education and income, lack of family or social encouragement (including cultural beliefs and customs), and dependence on third parties.

**Keywords:** Physical exercise; Degenerative diseases; Quality of life.

### INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é acompanhado por várias modificações, como alterações na composição corporal (redução da massa muscular, aumento de gordura corporal), redução da força muscular, flexibilidade, capacidade funcional e, associado a isso, o declínio no desempenho em suas atividades diárias, como: leitura, raciocínio lógico e abstrato, habilidades espaciais e capacidades verbais (OLIVEIRA et al., 2019).

Estas mudanças inerentes ao processo de envelhecimento do organismo tornam-se mais prováveis após os 70 e os 80 de idade tornando maior a manifestação de doenças crônico-degenerativas, sendo decorrentes de um processo multifatorial, no qual determinantes não modificáveis, como a idade e a genética, atuam em conjunto com fatores de risco oriundos da maneira como as pessoas vivem suas vidas e realizam escolhas, em função de suas crenças, possibilidades, arranjos sociais e educação (LAZARI et al., 2022).

No Brasil, onde hoje há mais de 29 milhões de pessoas acima dos 60 anos, as doenças crônicas degenerativas mais frequentes na população idosa são a doença de Alzheimer (acredita-se que quase 2 milhões de pessoas têm demências, sendo que cerca de 40 a 60% delas são deste último tipo), doença de Parkinson aproximadamente 3% da população idosa), esclerose múltipla (2% dos idosos), e esclerose lateral amiotrófica (1,5% dos idosos) (NASCIMENTO et al., 2021; TONIAL, et al., 2019)- IBGE

Com o processo de envelhecimento corporal ocorre um declínio de atividades físicas e desempenho cognitivo nesta população. Cerca de um terço dos casos de doenças demenciais



poderiam ser evitados com o manejo adequado de determinantes que incluem a atividade física e o manejo da dieta, entre outros fatores modificáveis por hábitos saudáveis e pelo autocuidado à saúde (LAZARI et al., 2022).

Evidências demonstram que a inatividade física aumenta consideravelmente o risco de condições adversas à saúde e reduz a expectativa de vida, tornando-se um dos dez principais fatores de risco para mortalidade global e representando de 1 a 4% do total de custos com cuidados de saúde no mundo (LAZARI et al., 2022).

O desenvolvimento de agravos físicos e mentais corroboram para o aumento do uso de medicamentos. Entre as DCNT mais frequentes que afetam os idosos estão a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM), que são consideradas desencadeadoras de complicações renais, cardíacas e cerebrovasculares, levando ao aumento da custos médicos e socioeconômicos tanto para o governo quanto para o indivíduo, principalmente devido às suas complicações que podem gerar ou agravar degenerações corporais (ALMEIDA et al., 2020).

No Brasil, a prevalência de uso de, pelo menos, um medicamento de uso contínuo entre idosos varia de 80 a 93%. Considerando-se que as barreiras de acesso aos serviços de saúde e aos medicamentos tenham sido superadas e que o idoso se encontre com seu tratamento medicamentoso em mãos, existem ainda outras dificuldades socioeconômicas e culturais para que ele os use corretamente, tornando este contexto um verdadeiro problema de saúde pública (GUTTIER et al., 2023).

Levando em consideração esta realidade de que a manutenção da saúde física também possui impactos à saúde mental, uma pessoa com limitações de suas atividades de vida diária pode gerar maior dependência de outros familiares e/ou o aumento de sintomas de ansiedade e depressão, impactando diretamente em sua qualidade de vida (GUTTIER et al., 2023).

Estudos apontam que a prática de atividade física (AF) regular fornece diversos benefícios para a saúde e é um dos principais fatores comportamentais de prevenção às doenças crônicas não transmissíveis e degenerativas, sendo uma alternativa não medicamentosa (assim reduzindo efeitos colaterais indesejáveis) de baixo custo mais acessível e tão eficiente quanto (DUMITH et al., 2019).

Quanto mais completo, mais músculos e neurônios podem ser utilizados na realização de exercícios físicos, o que estimula a capacidade de liberação de hormônios do prazer, felicidade e relaxamento, contribuindo para a redução de pensamentos depressivos e casos de tentativas de suicídio (qual vem apresentando crescimento especial após a pandemia de COVID-19) (GUTTIER et al., 2023).

Tendo em vista o Censo do IBGE 2010 que estima que em 2025 o Brasil se tornará o país com o sexto maior quantitativo de idosos do mundo, principalmente acima de 80 anos, o estudo sobre a possibilidade de prevenir esses agravos ou retardar seu desenvolvimento através do exercício físico se torna fundamental principalmente no âmbito de acadêmicos onde sua formação está em constante construção, refletindo na formação de profissionais mais humanizados e atentos à necessidade dessa população, justificando a realização da pesquisa em questão (DUMITH et al., 2019).

Deste modo, o objetivo geral do presente estudo é descrever a importância da atividade física para prevenção e tratamento de doenças crônico degenerativas. Tem como objetivos



específicos conhecer os principais tipos de exercícios voltados a prevenção e retardo das doenças degenerativas mais prevalentes no Brasil, além de descrever os impactos psicossociais relacionados à realização da atividade física em pessoas com estes agravos.

Dados os objetivos acima, delimitam-se as seguintes hipóteses:

H0: Há correlação positiva entre a realização de exercícios físicos na prevenção e tratamento de doenças degenerativas, ressaltando assim sua importância;

H1: Há correlação negativa entre a realização de exercícios físicos na prevenção e tratamento de doenças degenerativas, descartando assim sua importância;

### **METODOLOGIA**

O presente estudo se caracteriza como revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa descritiva. Para Batista e Kumada (2021) a revisão integrativa de literatura é um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. É denominada integrativa porque fornece informações mais amplas sobre um assunto/problema, constituindo, assim, um corpo de conhecimento.

Esse método permite a inclusão simultânea de pesquisas diferentes, combinando dados de literatura teórica e empírica, proporcionando compreensão mais completa do tema de interesse. A perspectiva qualitativa na pesquisa é essencial para o entendimento da realidade humana, possibilita ao pesquisador desvelar e interpretar criteriosamente o resultado de outras pesquisas já realizadas, pois, fornece uma compreensão profunda de certos fenômenos sociais apoiados no pressuposto da maior relevância do aspecto subjetivo da ação social face à configuração das estruturas sociais (BATISTA; KUMADA, 2021).

Para construção da presente revisão, realizou-se uma busca nas bases de dados de modo a encontrar evidências que pudessem referendar o estudo em questão. A busca foi desenvolvida nas bibliotecas Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), com as seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Base e Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), com os seguintes descritores: [Exercício físico], [Doenças degenerativas], [Qualidade de vida], cadastrados no Descritores em Saúde (DECs).

A partir da seleção de descritores foi realizado um levantamento dos estudos publicados nas bases de dados pré-estabelecidas, havendo associação entre os mesmos a partir do operador booleano “AND”.

Para seleção dos estudos desta revisão bibliográfica utilizou-se como critérios de inclusão: somente artigos com ano de publicação de 2017 a 2023 em idioma de língua portuguesa que continham informações sobre doenças degenerativas e sua correlação com a prática de exercícios. Foram descartados resumos incompletos, e estudos que se encontrassem em duplicidade, disponíveis apenas por meio de pagamento, publicados em língua estrangeira e fora do recorte temporal estabelecido.



O método de pesquisa aplicado neste artigo baseou-se na técnica construída por Bardin (2010), qual apresenta a análise de conteúdo como uma técnica da análise qualitativa. A proposta foi elaborada por volta da década de 70 e parte de três processos, ou fases que julga necessárias para se realizar uma análise de conteúdo:

1) pré-análise, 2) exploração do material e 3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

### REFLEXOES E ANÁLISES SOBRE O TEMA

Percebe-se a baixa produção atual sobre a temática realizados no país, principalmente voltados a região Norte. Os autores abordam mais comumente outros tipos de doenças crônicas, mas apenas 12 se referiam às doenças degenerativas, destas, apenas 7 foram construídas por profissionais de educação física, sendo o restante por enfermeiros, médicos e fisioterapeutas.

Todas as publicações foram criteriosamente analisadas, dando origem à 3 categorias, a saber: Categoria 1 – Tipos de exercícios que auxiliam na prevenção e retardo de doenças crônicas e degenerativas; Categoria 2 – Os impactos psicossociais da realização da atividade física na vida de portadores de doenças crônicas e degenerativas; Categoria 3 – Desafios de portadores de doenças crônicas e degenerativas para a realização de atividades físicas.

#### **Categoria 1 – Tipos de exercícios que auxiliam na prevenção e retardo de doenças crônicas e degenerativas**

As pesquisas trazem a faixa etária maior de 60 anos, mulher e com baixa escolaridade o perfil mais predisposto a desenvolver doenças crônicas e/ou degenerativas. Provavelmente isso ocorra pelo estilo de vida mais corrido (pela reponsabilidade familiar e do lar) e redução de tempo disponível para boa alimentação, bom sono, atividades de lazer e atividades físicas.

A literatura indica que a inatividade física está associada à piora da saúde cognitiva, motora e à maior probabilidade para desenvolvimento de demências e de doenças circulatórias. Pessoas inativas apresentam de 20 a 30% mais risco de desenvolver perdas cognitivas, em contrapartida, a atividade física pode ajudar a melhorar a função cognitiva e, conseqüentemente, atrasar a progressão do comprometimento cognitivo, mesmo em pessoas que praticam atividade abaixo dos níveis recomendados (LAZARI et al., 2022).

Na análise feita por Franzoni (2021) que incluiu apenas estudos randomizados, concluiu que caminhadas de no mínimo 60 minutos, pelo menos 3 vezes por semana ativam as conexões cerebrais e melhoram a postura global. Um complemento à caminhada é a utilização de bastões de caminhada nórdica, além do trabalho de agachamento e elevação com peso corporal como estratégia de treino.

Corroborando com essa ideia Kamada et al. (2018), afirma em seu estudo que a prática diária de atividades físicas por no mínimo 30 minutos tem a capacidade não só de retardar, mas de prevenir as doenças crônicas e degenerativas, especialmente as de origem cognitiva, como



o Alzheimer. O simples fato de realizar trajetos a pé ou de bicicleta já estimularia conexões cerebrais.

Em agravos neurológicos como o Parkinson a instabilidade postural parece estar ligada à incapacidade de inibição de programas neurais não desejados, causando um prejuízo no equilíbrio, rigidez, bradicinesia e tremor de repouso, aumentando o risco de quedas e acidentes, além da dependência de terceiros para realização de atividades básicas diárias (DUARTE; RIBEIRO; FERRAZ, 2019).

Para o fortalecimento e manutenção de massa muscular tem-se os exercícios de academia (com aumento progressivo de pesos, focados em hipertrofia), além de treinamento funcional e bicicleta estacionária, qual regula o ritmo cardíaco, respiração e circulação do corpo, fortalecendo a musculatura circundante à estrutura óssea, o que diminui casos de desgaste ósseo como a osteoporose (DUARTE; RIBEIRO; FERRAZ, 2019).

Em estágios moderados de doenças como na esclerose ou em pessoas com perda muscular acentuada pode-se valer da utilização de caneleiras ou pesos pequenos e modificar o tipo de exercício ao invés da progressão de peso, assim trabalhando de diferentes formas a estrutura corporal. A dança também pode ser citada como meio de estímulo de equilíbrio e coordenação motora (Dias et al., 2020). Na Esclerose (independentemente de sua classificação), agravo no qual os indivíduos podem apresentar déficit sensorial e motor, o Pilates também foi visto como um método efetivo no desenvolvimento de força, equilíbrio, concentração e meio de correção postural como nas distrofias musculares (CORDEIRO et al., 2020).

Com o surgimento da tecnologia virtual Duarte, Ribeiro e Ferraz (2019) trouxeram em sua pesquisa a menção ao exergame. O exergame, por meio da realidade virtual, tem surgido como uma alternativa diante das opções mais tradicionais de tratamento. Atenção, participação e motivação são requeridas para integrar o movimento corporal com os sistemas dos jogos de computador.

Dentro de um tratamento multidisciplinar, os exercícios físicos aquáticos entram como um recurso terapêutico complementar que utiliza as propriedades físicas da água, como empuxo, pressão hidrostática, viscosidade, turbulência e a densidade da água, associados a exercícios terapêuticos para melhora das condições motoras do indivíduo com Parkinson, por exemplo (TONIAL et al., 2019).

Em seu estudo realizado com um grupo de idosas de 50 a 77 anos, Tonial et al. (2019), concluíram que as praticantes de hidroterapia tinham níveis significativamente maiores de alongamento, pois o ambiente aquático proporciona melhora das capacidades físicas, aumento de amplitude de movimento.

Destaca-se ainda a eficiência da terapia aquática no que diz respeito à flexibilidade e à estabilidade postural, isto pode ser explicado pelo fato de que a imersão em água aquecida é capaz de promover o relaxamento e aumentar a temperatura tecidual, facilitando a extensibilidade dos tecidos musculotendinosos e dos tecidos moles que circundam a articulação, e assim, possibilitando que o alongamento seja mais eficiente dando mais qualidade de vida à pessoas com Alzheimer, artrite e artrose (TONIAL et al., 2019).

Vale ressaltar que além destas propriedades físicas da água, as práticas aquáticas são realizadas em ambiente aquecido e, portanto, a água desempenha ainda um papel importante



na analgesia, na redução da rigidez e na redução de impacto articular, favorecendo a realização de exercícios por pessoas que apresentam limitações articulares, como a osteoartrite (OA) de joelho, que é uma doença crônico- degenerativa caracterizada pelo desgaste da cartilagem articular, não descartando a indicação para pessoas com escoliose (LEÃO et al., 2019).

A própria natação se destacaria também por trabalhar resistência, coordenação motora e musculatura respiratória, regulando o ciclo da respiração e circulação do corpo atuando em complemento de tratamento de agravos pulmonares (LEÃO et al., 2019).

### **Categoria 2 – Os impactos psicossociais da realização da atividade física na vida de portadores de doenças crônicas e degenerativas**

Os autores trazem de forma enfática e unânime que a realização de atividades físicas tem relação direta com a manutenção da qualidade de vida tanto física como mental, pois além dos impactos físicos, há a redução de sintomas depressivos, interação em grupo, estimulação neurológica, entre outros.

O exercício físico aumenta o desempenho cognitivo, podendo aumentar a atenção seletiva e a memória de curto prazo. Assim diversos estudos evidenciam que sua prática de forma moderada ou intensa pode ser um tratamento não farmacológico para a melhora da cognição. Um estudo realizado na cidade de Florianópolis com 875 idosos sedentários aponta que estes apresentaram piora da saúde mental e aumento significativo de quadro depressivo (OLIVEIRA et al., 2017).

A redução de massa cerebral causada pelo envelhecimento ou agravos cerebrais diminuem a conexão neurológica tendo impacto direto na função cognitiva e sensorial dos indivíduos. Com estímulos frequentes ou diários, as conexões neurogênicas podem retornar em até 70% de sua função (KAMADA et al., 2018).

Há evidências sobre a associação positiva entre altos níveis de atividade física no lazer e diminuição do risco de declínio cognitivo na velhice. Segundo Dumith et al. (2019) a prática de atividade física de forma moderada e vigorosa melhora de forma geral a qualidade de vida das pessoas, auxiliando na manutenção do sono, aumento de apetite, diminuição de episódios de depressão e ansiedade, sendo comprovada sua excelência no retardo de doenças degenerativas pois estimula a atividade cerebral.

A estimulação de liberação de endorfina, dopamina, serotonina, testosterona entre outros ajudam na manutenção do bem-estar, causando sensação de felicidade, relaxamento e prazer após o exercício físico auxiliando na diminuição de sintomas depressivos (OLIVEIRA et al., 2017).

O gasto calórico e o aumento de massa magra permitem melhorar a circulação sanguínea e trabalhar taxas de glicédeos, colesterol e glicemia, sendo atuante na prevenção e tratamento complementar ao medicamentoso em disfunções cardiovasculares como a obesidade, hipertensão e diabetes (LAZARI et al., 2022).

O exercício aeróbico e/ou aquáticos promovem a melhora da aptidão cardiorrespiratória, que, em idosos, tende a diminuir conforme a idade prevenindo ou retardando problemas pulmonares como Efisema e Doença Pulmonar de Obstrução Crônica (KAMADA et al., 2018).



Sabe-se que a água permite a imersão e a flutuação corporal, facilitando a reprodução de movimentos compostos de maneira segura e variada, minimizando os impactos (quando comparados com os exercícios no solo), o que pode permitir o trabalho de mobilidade corporal e de flexibilidade de forma segura e gradual, não havendo contraindicações para sua prática (LEAO et al., 2019).

Nesse ínterim, a utilização de terapia aquática também promove alívio e redução da dor em pessoas com distúrbios reumatológicos e musculares (artrite, artrose, esclerose, entre outras), permitindo melhor conforto e relaxamento durante o dia, além de auxiliar na manutenção do sono durante a noite (LEAO et al., 2019).

A utilização de medicamentos para agravos à saúde física e mental tem tido crescimento significativo nos últimos anos, especialmente após a pandemia, e conseqüentemente o gasto financeiro de seus portadores, por isso, o exercício físico se torna uma alternativa de baixo custo a pessoas de baixa renda, ganhando destaque para sua realização inclusive em ambiente doméstico durante a reclusão social da Covid-19 (COSTA et al., 2021).

O envolvimento de outras pessoas, família e amigos é incentivado na realização de exercícios físicos, principalmente em idosos (que normalmente necessitam de 'profissionais guias' para realizar atividades). O estímulo à rotina de "sair da sua zona de conforto de sua casa" incentiva a interação social (DIAS et al., 2020).

Por desenvolver coordenação motora, equilíbrio, resistência e fortalecimento muscular, é comprovado através de estudo com idosos que realizam atividades diárias ou 3 vezes semanais com no mínimo 60 minutos de duração, tem risco reduzido de queda em até 80%, conseqüentemente reduzindo o risco de fraturas (OLIVEIRA et al., 2017).

O desenvolvimento do organismo através da atividade física reduz a dependência de terceiros para atividades de vida diária, permitindo maior autonomia e redução de ansiedade e depressão, preservando a individualidade de cada pessoa (KAMADA et al., 2018).

Desta forma, trona-se aqui evidenciada a importância da atividade física no aspecto corporal, psíquico e social servindo não apenas como tratamento, mas na prevenção de doenças crônicas e degenerativas, tendo repercussão apenas positiva para os indivíduos mais propensos a desenvolver tais agravos ou ao portador.

### **Categoria 3 – Desafios de portadores de doenças crônicas e degenerativas para a realização de atividades físicas**

Apesar dos inúmeros benefícios supracitados, ainda se encontram barreiras na realização de algum tipo de atividade física em doentes crônicos e degenerativos, vale destacar a baixa escolaridade e renda, a falta de incentivo familiar ou social (incluindo crenças e costumes culturais), a dependência de terceiros, entre outros, como nos trechos citados a seguir:

É perceptível que a participação feminina na atividade física é maior, uma vez que os homens consideram algumas atividades inadequadas, por serem desgastantes ou por serem consideradas interferentes na masculinidade, bem como pela crença na invulnerabilidade masculina, o que leva a um déficit nas autocuidados (ALMEIDA et al., 2020).



Quanto ao nível de escolaridade, quanto maior esta, maior foi a probabilidade de atingir as recomendações, tanto em níveis moderados quanto vigorosos de atividade. Esse achado está em consonância com outros estudos nacionais e internacionais. Uma hipótese é que indivíduos com maior escolaridade têm mais acesso à informação, o que propicia maior conhecimento sobre os benefícios da prática de exercícios (DUMITH et al., 2019).

Muitos idosos com baixa escolaridade, autônomos e/ou moradores solitários são provedores de seu próprio sustento, diminuindo a disponibilidade de tempo e disposição para realizar atividades extra rotineiras. Ainda, comumente por falta de informação, imaginam que podem sofrer lesões graves ao se exercitar e agravar seu quadro de saúde (OLIVEIRA et al., 2019).

Além disso, indivíduos com maior escolaridade comumente apresentaram maior renda familiar, o que pode favorecer a participação em academias de ginástica, clubes esportivos e outras instituições não gratuitas, incluindo com acompanhamento de profissionais personalizados de acordo com sua necessidade basal (DUMITH et al., 2019).

Apesar de existir programas de incentivo à atividade física públicos gratuitos, muitas vezes as filas de espera para inscrição nos mesmos são extensas e nem sempre são específicas à algumas particularidades de portadores de doenças crônicas degenerativas (OLIVEIRA et al., 2019).

O próprio avanço da tecnologia e comodidade de não necessitar sair de seu domicílio para atividades anteriormente exercidas e que hoje podem ser resolvidas apenas pelo visor de celular ou computadores pode contribuir com isso. Qual seria a necessidade de largar o conforto do próprio lar para se exercitar? (DUARTE; RIBEIRO; FERRAZ, 2019).

Sabe-se que pessoas com doenças crônicas e degenerativas quando não acompanhadas precocemente desenvolvem com maior facilidade rigidez postural e muscular, além de serem mais propensos a desenvolver casos crônicos de dor disseminada. Desta forma, quando não incentivados precocemente ao exercício, isso pode se tornar uma barreira potencial em casos avançados destes agravos à saúde (FRANZONI et al., 2021).

A dependência para a realização das atividades básicas de vida diária leva o idoso a necessitar de acompanhamento e supervisão permanentes. Tornando-se necessária a adaptação dos familiares para suprir essa necessidade, seja reorganizando o cotidiano dos componentes familiares ou terceirizando o cuidado da pessoa idosa. Neste sentido a institucionalização dos idosos é uma alternativa para quem necessita de cuidados e supervisão constantes (COSTA; AZEVEDO; MARQUESI; APARECIDO, 2021).

O que nos leva à análise de outra realidade em questão: a dependência de terceiros. Uma questão cultural torna-se relevante quanto à crença de que depender de outra pessoa para atividades básicas e diárias o torna mais frágil. Essa ideia de que se é um “peso”, “fardo” diminui o incentivo mental para que aquele indivíduo realize quaisquer atividades extras rotineiras (COSTA; AZEVEDO; MARQUESI; APARECIDO, 2021).

Quando a família é composta por alguém com “restrições”, nem todos os membros estão dispostos a acompanhá-lo por não conseguir seguir o mesmo ritmo de agilidade, por isso, muitas vezes por falta de ciclo social incentivador, dificilmente este indivíduo conseguirá permanecer por longos períodos realizando atividades físicas sozinho (DIAS et al., 2020).



Desta forma, torna-se claro que os desafios para realização de atividades físicas existem em nível individual e coletivo, e que estes podem refletir na qualidade de vida de portadores crônico degenerativos.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa cumpriu com seu objetivo de conhecer a importância da atividade física para prevenção e tratamento de doenças crônico degenerativas. Ressalta-se a baixa publicação atual sobre a temática voltada às doenças degenerativas e com autoria de educadores físicos no Brasil e principalmente, na região norte, assim, o presente estudo contribuiu para divulgação do tema, sobretudo diante da constatação de que investigações sobre o assunto são novas e escassas no país.

Como resultados, a pesquisa apontou que o público mais predisposto a desenvolver doenças degenerativas foi o de 60 anos ou mais, mulheres e com baixa escolaridade e que provavelmente isso ocorra pelo estilo de vida mais corrido (pela reponsabilidade familiar e do lar) e redução de tempo disponível para boa alimentação, bom sono, atividades de lazer e atividades físicas.

Apontou ainda que existem diversos exercícios indicados para prevenção e retardo destes agravos desde os mais simples aos mais complexos, trabalhando partes mais específicas do corpo assim como sua totalidade, como a caminhada, musculação, hidroginástica, natação, entre outros incluindo jogos virtuais como o exergame.

Essa diversidade permite a realização destas atividades em quase qualquer lugar, sendo uma alternativa de baixo custo indicada a qualquer idade. Muitos benefícios foram atribuídos a elas quando praticadas diariamente de forma precoce por melhorar flexibilidade, equilíbrio, função motora, cognitiva, neurológica, circulatória, entre outras, sendo complementar inclusive no tratamento não medicamentoso.

Destaca-se também que apesar de seus benefícios inegáveis, algumas barreiras ainda dificultam sua realização como a baixa escolaridade e renda, a falta de incentivo familiar ou social (incluindo crenças e costumes culturais), a dependência de terceiros.

Sugere-se desta forma o desenvolvimento de mais políticas públicas para a captação desses doentes, não apenas a nível individual, mas familiar e coletivo (visto que estes últimos têm influência significativa em sua rotina), demonstrando de forma clara e objetiva a importância de atividades físicas acessíveis a todos.

A equipe multiprofissional tem papel importante na prevenção desses agravos, tendo destaque o educador físico por ser conhecedor de diversas atividades de trabalho o organismo como um todo de forma individualizada à cada caso. Nesse ínterim, como parte destas políticas, visa-se uma atenção de profissionais especializados com atenção direcionada a esses agravos mais prevalentes no Brasil. Sugere-se ainda que as instituições formadoras de profissionais devem estimular ações educativas, a partir de estratégias pedagógicas durante sua formação. Isso facilitará a construção de pensamento crítico reflexivo em relação ao autocuidado e cuidado



com o outro durante a construção deste educador, permitindo a posterior aplicação dessa habilidade.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, B. L. et al. Qualidade de vida de idosos que praticam atividade física. *Rev Fun Care Online*. Rio de Janeiro, v. 12, n. [?], p. 432-436, jan./dez., 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v12.8451>. Acesso em: 26 de out. 2023.

CORDEIRO, A. L. et al. Efeito do método de Pilates em pacientes com esclerose múltipla: uma revisão sistemática. *Rev Pesqui Fisioter*. Salvador, v. 10, n. 01, p. 111- 117, fev., 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i1.2574>.

Acesso em: 26 de out. 2023.

COSTA, T. B. L. et al. Impacto do exercício físico no comportamento de idosas com Alzheimer. *Enferm. Foco*. São Paulo, v. 12, n. 06, p. 1151-8, mar./jul., 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2021.v12.n6.4799>. Acesso em: 27 de out. 2023.

DIAS, C. Q. et al. Protocolo de exercícios terapêuticos em grupo para pessoas com doença de Alzheimer. *Rev. Pesqui. Fisioter*. São Paulo, v. 10, n. 03, p. 520-528, ago., 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/2238-2704rpf.v10i3.3071>. Acesso em: 26 de out. 2023.

DUARTE, G. P.; RIBEIRO, N. D. S.; FERRAZ, D. D. Análise da mobilidade toracoabdominal de idosos com Doença de Parkinson, submetidos ao treinamento funcional, bicicleta estacionária e exergame: um ensaio clínico randomizado. *Rev. Ciênc. Méd. Biol*. Salvador, v. 18, n. 3, p. 325-329, set./dez., 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.9771/cmbio.v18i3.34189>. Acesso em: 27 de out. 2023.

DUMITH, Samuel Carvalho et al. Preditores e condições de saúde associados à prática de atividade física moderada e vigorosa em adultos e idosos no sul do Brasil. *Rev. Bras. Epidemiol*. Rio Grande do Sul, v. 22, p. 1-13, mar./abr., 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720190023>. Acesso em: 27 de out. 2023.

15

FRANZONI, Leandro Tolfo et al. Efeitos do treinamento de caminhada em esteira sobre o equilíbrio e sintomas motores de pessoas com Doença de Parkinson. *Brazilian Journal of Science and Movement*. Rio Grande do Sul, v. 29, n. 02, p. 1- 14, mar., 2021. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/12122> Acesso em: 28 de out. 2023.

GUTTIER, M. G. et al. Dificuldades no uso de medicamentos por idosos acompanhados em uma coorte do Sul do Brasil. *Rev. Bras. Epidemiol*. Rio Grande do Sul, v. 26, n.02, p. 1-9, set./nov., 2023. Disponível: <https://doi.org/10.1590/1980-549720230020.2>. Acesso em: 26 de out. 2023.

KAMADA, M. et al. Correlação entre exercício físico e qualidade de vida em pacientes com doença de Alzheimer. *Rev Soc Bras Clin Med*. São Paulo, v. 16, n. 02, p. 119- 22, abr./jun., 2018. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/913374/162119-122.pdf>. Acesso em: 28 de out. 2023.

LÁZARI, Marcella Ramos et al. Prevalência e incidência de deficit cognitivo em pessoas idosas: associações com atividade física no lazer. *Rev. Bras. Geriatri. Gerontol*. Salvador, v. 25, n. 05,

## Anais do Curso de Educação Física



p. 1-11, mar./nov., 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562022025.220127.pt>. Acesso em: 28 de out. 2023.

LEAO, L. A. et al. Benefícios das atividades aquáticas para idosos. Rev. Aten. Saúde. São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 127-134, jul./set., 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.13037/ras.vol17n61.5989>. Acesso em: 01 de nov. 2023.

OLIVEIRA, Daniel Vincentini de et al. O nível de atividade física como um fator interveniente no estado cognitivo de idosos da atenção básica à saúde. Ciência & Saúde Coletiva. Campinas, v. 24, n. 11, p. 4163-4170, abr., 2019. Disponível em: DOI: 10.1590/1413-812320182411.29762017. Acesso em: 01 de nov. 2023.

TONIAL, L. P. et al. Efeitos de exercícios físicos aquáticos na flexibilidade e alcance funcional de indivíduos com Doença de Parkinson. Rev. Bras. Cienc. e Mov. Paraná, v. 27, n. 04, p. 13-19, jan., 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1051278>. Acesso em: 02 de nov. 2023.