



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO ESTIMULADOR NA FASE INFANTIL-
ADOLESCENCIA PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ATIVO NA VIDA
ADULTA**

Herick Douglas Felipe Ferreira*
Orientadora: Andrea Cintia da Silva**

Resumo: Este estudo aborda a educação física escolar como estimulador na fase infantil-adolescência para a prática de exercício físico ativo na vida adulta. **Objetivo:** Investigar as atividades relacionadas ao condicionamento físico e cognitivo motivadoras para crianças nas aulas de Educação Física Escolar do Ensino Fundamental. **Método:** A metodologia adotada foi de pesquisa bibliográfica, vinculada a linha de pesquisa de Ciências da Saúde. A pesquisa foi realizada na base de dados do site de pesquisas acadêmicas, SciELO. **Principais Resultados:** Uma das características do desenvolvimento infantil vem desde o desenvolvimento da coordenação motora, sistema cognitivo, estímulo do sistema afetivo-emocional além do social. Uma das maneiras de crianças e adolescentes não acompanharem a educação física em sua vida adulta é pela dificuldade que alguns acabam tendo neste caminho, fazendo com que o afastem da prática de atividade física e exercício físico. Desde que o professor saiba trabalhar da melhor maneira possível, mostrará que tem a plena capacidade de fazer isso para que assim o aluno se sinta acolhido e tenha gosto pela prática. **Conclusões:** A educação física escolar pode sim estimular a prática de exercício físico na vida futura do indivíduo. Atividades de condicionamento físico, jogos e brincadeiras são uma das formas chamativas de trazer a experiência do indivíduo para o gosto na prática. **Palavras-chave:** Condicionamento Físico, Desenvolvimento Infantil, Motivação, Estilo de Vida Saudável, Educação Física Escolar e Aprendizagem.

Abstract: This study approaches school physical education as a stimulator in the childhood-adolescence phase for the practice of active physical exercise in adult life. **Objective:** Investigate activities related to physical and cognitive conditioning for children in Physical Education classes in Elementary School. **Method:** The methodology adopted was bibliographic research, linked to the Health Sciences research line. The research was carried out in the database of the academic research website, SciELO. **Main Results:** One of the characteristics of child development comes from the development of motor coordination, cognitive system, stimulation of the affective-emotional system in addition to the social. One of the ways that children and adolescents do not follow physical education in their adult lives is due to the difficulty that some end up having in this way, causing them to distance themselves from the practice of physical activity and physical exercise. As long as the teacher knows how to work in the best possible way, he will show that he has the full capacity to do so so that the student feels welcomed and enjoys the practice. **Conclusions:** School physical education can indeed stimulate the practice of physical exercise in the future life of the individual. Physical conditioning activities, games and games are one of the striking ways to bring the individual's experience to the taste in practice. **Keywords:** Physical Conditioning, Child Development, Motivation, Healthy Lifestyle, Physical Education and Learning.

Submissão: 16/11/2022

Aprovação 14/12/2022

* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

** Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás)

1 INTRODUÇÃO

Atualmente vemos o exercício físico em alta como nunca visto antes. Mesmo que, a pandemia da COVID-19 ainda esteja em curso, porém controlada por conta de vacinas e vários tipos de medidas preventivas colocadas em práticas nos países, sendo o próprio exercício físico como medida de aumentar a imunidade física, o que é importante para o combate do COVID-19. O exercício físico também entra em combate contra o sedentarismo, pois numa geração onde a tecnologia está em alta deve ser estimulada em crianças para que assim, num futuro próximo, não sejam pessoas sedentárias. No ambiente escolar, entendemos que, seja importante incluir características motivadoras nas atividades relacionadas ao condicionamento físico e cognitivo de crianças nas aulas de Educação Física Escolar do Ensino Fundamental.

É no ambiente escolar que as crianças começam a estimular suas capacidades físicas e, desta forma, com o tempo, aprimorar melhor essas capacidades. No estudo de Barbosa *et al* (2016 citado por FERREIRA, 2022) os autores observam que o aluno passa mais do tempo escolar em comportamento sedentário. Isso acontece devido ao foco ser mais em atividades cognitivas, sendo as motoras de formas diversificadas e de pouca prática, pois comparada a grade escolar, a educação física é a “única” que fornece a prática de atividades físicas.

Barbosa *et al* (2016 citado por FERREIRA, 2022) adentra a análise do comportamento sedentário e da atividade física dos alunos de uma escola em Londrina. Interessante essa abordagem, pois ela é trabalhada em com de crianças de 4 a 6 anos, fazendo que os profissionais já possam introduzir a importância da prática da educação física para evitar o sedentarismo. Além disso, apontam que nas aulas de Educação Física Escolar o professor pode aplicar estratégias de promoção ao comportamento não-sedentário, o que é necessário, pois as crianças vão crescer e possivelmente adotar um estilo de vida vivenciado nessa idade.

Andrade Júnior (2021 citado por FERREIRA, 2022), menciona que a educação física deve conter variedades metodológicas, sempre mantendo a reflexão e ações pedagógicas para que potencialize o conhecimento junto ao estudante, mostrando que o aluno terá um benefício ao ter a vivência da prática da educação física escolar, não só fazendo com que tenha conhecimento da necessidade de a prática como conhecer a disciplina em si.

Há a necessidade de as escolas possuírem ginásios poliesportivos, assim como materiais para a prática da educação física. É necessário que o professor seja criativo e improvise durante suas aulas, pensar em metodologias diferentes de como trabalhar com seus alunos (FERREIRA, 2022).

Será que a educação física, através do condicionamento físico, traz benefícios para os alunos nesta etapa da escola? Esse melhor condicionamento físico poderá auxiliar os aspectos cognitivos? Como a educação física escolar pode motivar os alunos a manterem uma vida relativamente ativa e saudável na vida adulta? Qual a importância da Educação Física enquanto disciplina escolar? Todos esses questionamentos podemos resumir em uma única pergunta: como atividades relacionadas ao condicionamento físico e cognitivo podem ser motivadoras para que crianças frequentem aulas de Educação Física Escolar do Ensino Fundamental? Além disso, a prática da Educação Física na educação infantil ou ensino fundamental pode levar o indivíduo a ter gosto pela prática de exercício físico em sua vida adulta?

Nos primeiros anos escolares, a criança está altamente receptiva a novos aprendizados e seu corpo em pleno desenvolvimento, terá mais facilidade em desenvolver habilidades motoras e de condicionamento físico. Então, este é um

excelente momento para que o professor de educação física promova a fixação do hábito de prática regular de exercícios físicos.

Silva e Lacordia (2016) falam sobre isso apontando que os benefícios da atividade física são o auxílio ao crescimento e desenvolvimento, além da melhora no convívio social entre crianças e também entre adultos, além de auxiliar no desenvolvimento físico ajuda no desenvolvimento social da criança.

Os benefícios não param por aí, além do desenvolvimento físico e social há uma variedade de aspectos em que a criança pode ser beneficiada, Arraz (2018) diz que a atividade física em crianças, além de ser importante na aquisição de habilidades psicomotoras, é também importante para o desenvolvimento intelectual. Portanto, o sistema cognitivo da criança é estimulado e envolvido por melhorias quando a prática do exercício físico (ou atividade física) é ativo.

O objetivo geral do estudo é investigar as atividades relacionadas ao condicionamento físico e cognitivo motivadoras para crianças nas aulas de Educação Física Escolar do Ensino Fundamental. Mais especificamente:

- Identificar as características do desenvolvimento infantil que podem orientar o professor de educação física, na elaboração das atividades de condicionamento físico;
- Descrever como a prática de exercícios físicos promove um melhor desenvolvimento intelectual e desempenho escolar em outras disciplinas;
- Sugerir práticas pedagógicas na educação física escolar motivadoras para que os alunos mantenham uma vida relativamente ativa e saudável na vida adulta

Este estudo pode contribuir para a melhor abordagem da educação física na prática escolar, quando professores terão conhecimento de como iniciar esse processo e para onde caminhar. Sendo, as crianças, indivíduos ricos em receptividade cognitiva, motora e sensorial, essa abordagem permite não só lembrar a importância, mas também, incentivar os demais professores de educação física a se dedicarem a aplicação de uma prática pedagógica de qualidade e em sua melhor amplitude.

A metodologia adotada será de pesquisa bibliográfica, vinculada a linha de pesquisa de Ciências da Saúde. As publicações foram selecionadas a partir da palavras-chave: condicionamento físico, desenvolvimento infantil, educação física escolar e motivação, as quais foram lançadas nas bases de dados do site de pesquisas acadêmicas Scientific Electronic Library Online (SciELO).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física foi inserida nas escolas brasileiras, no começo do século XX, por volta de 1929 (SOUSA 2010), em uma época em que o país iniciava o processo de revolução industrial e as pessoas eram envolvidas com trabalhos pesados, fazendo com que o interesse pela área fosse maior num futuro mais distante, mesmo numa crescente onda militar devido a primeira guerra. Em 1964, ano em que os militares assumiram o governo no Brasil, ocorreu estímulo muito maior ao esporte,

sustentando a educação física pela teoria “esportivista”. Darido (2012) sustenta essa afirmação, devido a necessidade histórica de que os brasileiros estivessem mental e fisicamente preparados para representar o país, tanto em confrontos bélicos como em disputas esportivas mundiais.

Com o passar dos anos o desenvolvimento tecnológico e digital supriu muitas demandas das pessoas, o que fez com que elas fossem atraídas a se utilizarem desses recursos diariamente, o que pode ter sido a causa do aumento do comportamento sedentário na sociedade. Uma pesquisa que aborda e alerta e sobre isso é o de Maior (2016):

[...] a prevalência de sedentarismo entre as crianças se deve principalmente aos avanços tecnológicos, que trouxe como consequência o aumento do tempo de tela (computador, televisão e videogames), a diminuição do nível de atividade física diária recomendada, dando possibilidade de agregar doenças em sua vida futura. (p.2)

Maior (2016) segue dizendo que o uso de aparelhos digitais/eletrônicos traz grande “riscos para a saúde física, mental e social tanto da criança e do adolescente (p.5)”, fazendo com que o professor de educação física recorra a atividades físicas e lúdicas para que a futura fase adulta desse indivíduo não seja ruim:

Os estudos científicos mostram que com a tendência da tecnologia é avançada, a saúde infantil é deixada um pouco esquecida, dando ênfase às atividades mais virtuais do que as atividades mais físicas e lúdicas. É visto que, pelo o motivo do sedentarismo, as crianças e os adolescentes pode ser prejudicada quando chegar à fase de adulto, com isso, irão apresentar desenvolvimentos da obesidade e do sobrepeso, trazendo problemas em sua saúde com doenças crônicas. (p.1)

Apesar disso, a educação física pode influenciar positivamente esse contexto, estimulando desde a infância, as crianças a prática de exercício físico, com brincadeiras e atividades de condicionamento físico, tornando essa prática um hábito o qual, sentirão necessidade de manter ao longo da vida.

O condicionamento físico é, nada mais, que a capacidade do indivíduo de realizar exercícios e atividades diárias, trazendo assim melhorias no dia a dia em seu agrupamento musculoesquelético, sistema cardiovascular, a flexibilidade e potência. Como o corpo resiste a esse tipo de estímulo, será o condicionamento físico que definirá o quanto e por quanto tempo, aquele indivíduo suporta a prática do exercício físico (FAZELIFAR, EBRAHIM E SARKISIAN, 2013).

A prática do condicionamento físico tem que vir acompanhada por uma orientação precisa e bem paciente do professor visto que isso ajudará ele na prática de exercícios físicos. Spirduso (2005) diz que o exercício físico regular pode contribuir para a cognição, melhorando a saúde geral e preservando a integridade física (apud NEUENFELDT, 2013).

As crianças que estão em fase escolar, precisamente no Ensino Fundamental I que geralmente são crianças de 6 a 10 anos estão descobrindo suas limitações físicas, suas percepções corporais, desenvolvendo melhor sua lateralidade além de aprender a ter uma organização espacial, ou seja, de onde eles estão.

Esta construção e percepção do próprio vem desde quando o indivíduo é um bebê até seu crescimento nos 12 anos de vida. Segundo Le Boulch (1981, citado por IMAI 2007, p. 37-39), o esquema corporal é dividido em etapas:

- **1ª Etapa:** Corpo vivido (até 3 anos de idade) - O bebê sente o meio ambiente como fazendo parte dele mesmo.
- **2ª Etapa:** Corpo percebido ou Descoberto (3 a 7 anos) - Corresponde à organização do esquema corporal devido à maturação da "função de interiorização" que é definida como à tomada de consciência do seu corpinho!
- **3ª Etapa:** Corpo representado (7 a 12 anos) - Nesta etapa observa-se a estruturação do esquema corporal.

O condicionamento físico infantil é bastante importante nessa fase pois o professor estará ajudando a criança a conhecer melhor suas percepções corporais e além de outros benefícios. Lima (2020) em sua pesquisa sobre condicionamento aeróbico para crianças praticantes de natação afirma que a prática da educação física através do condicionamento físico "deve ser de 1 a 3 vezes por semana" (p.4) se possível, incentivando sempre a prática após a escola.

O Ministério da Educação do Brasil (2018) revelou em uma pesquisa recente que no Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, de acordo com os critérios adotado pela OMS para classificar a obesidade infantil. Apesar de trazer benefícios musculares, psicológicos, o condicionamento físico ajuda a criança a prevenir doenças como a obesidade infantil e problemas cardiovasculares

No que tange: Níveis moderados a altos de aptidão física proporcionam uma redução substancial nos riscos de desenvolver doenças cardiovasculares. Crianças e adolescentes obesos, submetidos a exercício físico, têm demonstrado diminuição no risco para essas crianças, apresentando benefícios na composição corporal, pressão arterial sanguínea, na sensibilidade à insulina, nos níveis de triglicérides, colesterol séricos, no condicionamento físico e fatores psicológicos. (SCHINEIDER; MEYER, 2007, p. 101).

Caso a prática de exercício físico seja estimulada para a criança desde cedo ela apresentará um sistema cardiovascular e um perfil lipídico melhor além de composição corporal ser mais compatível com uma vida saudável, levando assim o gosto da prática. No estudo de Durant et al (1993 apud VIEIRA, PRIORE e FISBERG, 2002, p.2)

[...] quanto melhor o condicionamento cardiovascular e físico menor é o nível de lipídeos plasmáticos em crianças.

Realizando testes de condicionamento físico em crianças, Harsha (1995) afirma:

[...] aquelas que obtinham melhores resultados apresentavam perfil lipídico e composição corporal mais compatíveis com a boa saúde (apud VIEIRA, PRIORE e FISBERG, 2002 p.2).

No Ensino Fundamental II acontece a transição da criança da fase de pré-adolescência para adolescência, sendo geralmente dos 11 aos 14 anos. Freud (1996 p.209) afirma que nesta fase as suas "emoções são vivenciadas intensamente seja ela de forma negativa ou positiva". Além disso, é nessa etapa em que vivenciam a puberdade.

Freitas (2013) em seu trabalho sobre o início da pré-adolescência afirma: que o início da puberdade "corresponde à pré-adolescência, ou seja, o término da infância e o início da adolescência, transição que pode causar alguns impactos no convívio familiar, escolar e social" (p.6). A puberdade traz benefícios aos jovens por estarem

em fase de crescimento, mostrando benefícios por haver aumento da massa muscular tanto em meninos e meninas.

Durante a puberdade, os homens adquirem massa magra a uma velocidade maior e por mais tempo do que a mulher. Na mulher, a massa muscular relativa diminui do início ao final da puberdade (80% para 75% do peso corpóreo). Embora haja aumento absoluto da massa muscular, seu percentual sofre queda porque o tecido adiposo aumenta mais rapidamente. No homem, a massa muscular aumenta de 80 a 85% do peso corpóreo para 90% na maturidade. Esse aumento reflete a ação dos andrógenos circulantes. O ganho de tecido adiposo é mais acentuado no sexo feminino, sendo importante para que os ciclos menstruais se instalem e se mantenham regulares (COUTINHO, 2011, p. 29).

Apesar de a escola ser um ambiente de aprendizado, é recorrente a avaliações externas buscando resultados positivos e a educação física muitas vezes com seus benefícios provenientes da prática é de grande ajuda fazendo com que grande parte dos alunos esqueçam suas ansiedades e sintam-se confiantes, visto que durante a prática de exercício físico acontece a produção de hormônios que visam trazer prazer e felicidade como a adrenalina, serotonina e endorfina (CRUZAT *et al*, 2008), é muito satisfatório que o profissional mantenha uma boa interação com os alunos.

Outro fator interessante para apontarmos é a forma como os participantes interagem entre si.

A euforia, o bom humor, as conversas de seu dia a dia fortificam a relação social e tendem a aumentar a saúde emocional a longo prazo. Muitos relatam que antes de chegarem nas aulas se sentem cansadas, muitas vezes tristes, mas saem de lá mais leves, alegres e felizes. Acreditamos que a prática dos exercícios auxilia, mas a interação e a aprovação do grupo, ajudam no aumento da autoestima, de compartilhar e aliviar seus problemas (NEUENFELDT, 2013, p.76.).

É sempre bom o professor ser ativo, leve e lúdico nas aulas o que pode ajudar ainda mais a conseguirem seus objetivos. O condicionamento vai ajudar o jovem a melhorar suas capacidades motoras, flexibilidade, elasticidade muscular, afetará positivamente questões psicológicas como a ansiedade, estresse, sono e o humor e os demais (DONDONI e PERINI, 2014). Entretanto a Educação Física fornece ao jovem mais benefícios que são mais explanadas abaixo por Vieira, Priore e Fisberg (2002):

Educação Física deve levar o adolescente a um dispêndio de energia em atividades prazerosas e recreativas, permitindo o relaxamento, a possibilidade de perceber o corpo e saber controlá-lo, a convivência em grupo e um relacionamento intenso com seus pares. As atividades devem ser motivantes e participativas; o corpo, um instrumento de contato com os outros. A Educação Física deve permitir, além disso, a aprendizagem sistemática dos esportes, o que lhe será útil inclusive na sua vida em sociedade, ajudando-o a descobrir a pluralidade e a riqueza de movimentos que o seu corpo lhe possibilita. Por fim, deve aliar o cognitivo ao afetivo-vivencial, permitindo a continuidade de seu desenvolvimento global (p.9).”

Para que a prática de exercícios ser uma realizada de uma forma prazerosa para os jovens é necessário que seja trabalhada e estimulada ainda na fase infantil

para que a criança leve o consumo da prática em sua vida futura, fazendo com que seja uma pessoa saudável, é isso que será tratado no próximo capítulo.

2.2 MOTIVAÇÃO INFANTIL PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

A motivação entende-se como um aspecto primordial para que o aluno aprenda na escola, sendo que muitas vezes o aluno precisa de uma ajuda para que possa assim ter interesse pela aula. A relação professor-aluno é um dos meios na qual levará o discente a esse interesse. Para Neves (2010, p. 36) a motivação é:

[...] um conjunto de processos de ativação e persistência do comportamento. Ser motivado é estar inspirado para uma ação específica, é ter iniciativa. O contrário, aquele que não possui tais características, é considerado desmotivado. No contexto ensino-aprendizagem, a motivação é o fator interno que impulsiona o aluno para estudar, iniciar os trabalhos e perseverar neles até o fim.

Ou seja, a motivação é um dos meios para o fator de ensino-aprendizagem onde o aluno terá uma iniciativa que virá do professor a fim de mediar, guiar e desenvolver suas habilidades e competências dentro da sala de aula. Silva (2014, p.8) aborda que o professor é essencial para esse fator apontando também que a motivação é fundamental para o aluno:

[...] É relevante o papel do professor como mediador desse caminho, devendo ele observar e criar situações para trabalhar e desenvolver as habilidades e competências dentro da sala de aula, para trabalhar a motivação entre os alunos. Em suma, motivação é fundamental para o processo ensino e aprendizagem, devendo o professor ser perspicaz para captar nos alunos as suas necessidades, adotando metodologias modernas, inserindo recursos didáticos que fazem os alunos ativar a curiosidade

A motivação é necessária para que a atenção do aluno seja centrada na aula o que faria o mesmo ter o gosto de aprender. Martinelli e Sisto (2010, p. 413) afirma a importância da motivação para buscar a realização de algo:

[...] Estar motivado significa dizer que se tem um interesse especial que desperta o entusiasmo, o desejo, a curiosidade, e que essas condições, aliadas a outras, levam o indivíduo a buscar a realização de algo.

Apesar da motivação ser algo que sempre devesse ser estimulada, pelo contexto atual entendemos que hoje é mais necessário, por conta de algo que abordamos rapidamente no começo dessa pesquisa: o sedentarismo. Infelizmente o grau de sedentarismo no mundo todo é alto, e as crianças cada vez mais estão se interessando por atividades eletrônicas/digitais invés da prática do exercício físico.

Comportamento sedentário representa atividades de pequena movimentação, que ocorrem com o corpo na posição sentada ou reclinada, e têm gasto energético próximo ao observado no estado de repouso (GUERRA, JÚNIOR E FLORINDO, 2016, p.1).

Na conclusão da pesquisa de Guerra, Júnior e Florindo (2016, p.1) afirmam que “níveis elevados de peso corporal” e “baixos níveis de atividade física” foram

observadas em distintas regiões do território brasileiro” entre crianças e adolescentes que é bem preocupante visto que se situa em nosso país.

É importante e necessário que seja estimulado a motivação infantil na escola para a prática de exercício físico não só pelos benefícios que a prática traz, mas por uma questão de alerta para as crianças não levarem uma vida sedentária a fim de evitar que possam ter problemas na vida adulta, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes (CARLUCCI *et al*, 2013).

O lúdico no ensino-aprendizagem é de suma importância pois trabalha o desenvolvimento cognitivo da criança, além de, é claro, o desenvolvimento social e cultural.

O lúdico passou a ser reconhecido como traço essencial de psicofisiologia do comportamento humano. De modo que a definição deixou de ser o simples sinônimo de jogo. As implicações da necessidade lúdica extrapolaram as demarcações do brincar espontâneo. Passando a necessidade básica da personalidade, o lúdico faz parte das atividades essenciais da dinâmica humana. Caracterizando-se por ser espontâneo funcional e satisfatório (GASPAR. 2011, p.16).

Ou seja, para o conceito de formação do ser humano é necessário o ensino de maneira lúdica nas aulas. Macedo (2007) enfatiza a importância nesse processo de ensino-aprendizagem “como uma das condições para o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes e, quem sabe, para uma recuperação do sentido original da escola” (p. 09).

O lúdico tem diversas formas de ensino, porém umas das formas mais interessantes de trabalhar e motivar o interesse do aluno com a educação física escolar é através de um jogo.

No presente a criança necessita do jogo, ou seja, um espaço e um tempo para pensar e se adaptar, por isso a atividade lúdica é importante para o desenvolvimento dela. Ao jogar, a criança desenvolve alguns aspectos sociais e cognitivos que serão úteis no futuro. Desse modo, dos jogos de exercício, a criança herda o prazer funcional, e a partir dele ela pode encarar o trabalho não como sacrifício, mas como algo prazeroso e satisfatório. Com o jogo simbólico a criança pode aprender as possibilidades de experimentar e criar, o que futuramente poderá ser útil em seu trabalho. No jogo de regra a criança é colocada em contato com as regras, auxiliando-a a lidar com limites e restrições um fator necessário para que haja solidariedade e compartilhamento (COTONHOTO ROSSET E MISSAWA, 2019, p. 41).

Como vimos, irá haver um desenvolvimento social e cognitivo na qual faz parte do lúdico, e quando há a mistura do jogo, transforma a mente da criança, fazendo com que assim ela possa ser preparada para atividades mais específicas que virão quando estiver mais velha.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para realizar a pesquisa foi utilizado o site de pesquisas acadêmicas Scientific Electronic Library Online (SciELO), na qual também foi realizado a filtragem de pesquisa para escolher as produções que melhor atendia sobre o assunto.

Foram escolhidos artigos no idioma português brasileiro, com suas publicações a partir do ano de 2012 até 2022 buscando assim ter sempre uma literatura mais atualizada.

As palavras-chave que atenderam a escolha de produções foram: condicionamento físico, desenvolvimento infantil, motivação, estilo de vida saudável, educação física escolar e aprendizagem. Após esta etapa, os artigos escolhidos foram de 10 para compor a análise desse artigo.

AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	METODO E AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
Rodrigues <i>et al</i> , 2013	Verificar os efeitos de diferentes contextos no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e no crescimento somático de crianças no ensino infantil	Participaram deste estudo 50 crianças: 25 tiveram educação física com um professor da área e 25 crianças tiveram atividades com o professor responsável pela turma. Crianças foram avaliadas no início e final do ano letivo quanto a dados antropométricos, dobras cutâneas, medidas de atividade física e realizaram os subtestes do TGMD-2	No início do ano letivo, nenhuma diferença foi observada entre os grupos. No final do ano letivo, crianças que tiveram atividades com o professor da sala apresentaram redução no nível de atividade física, enquanto que crianças com educação física com o professor especialista apresentaram manutenção no nível de atividade física e melhor desenvolvimento das habilidades motoras	A educação física com o professor especialista melhora o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e promove manutenção do nível de atividade física em crianças no ensino infantil.
Fin <i>et al</i> , 2019	Os objetivos deste estudo foram validar para o contexto sul brasileiro instrumentos que avaliam o estilo docente de apoio à autonomia, o estilo controlador e a desmotivação nas aulas de educação física, assim como comprovar a relação entre desmotivação nas aulas de educação física e o estilo interpessoal docente	Participaram do estudo 429 estudantes, de 10 a 14 anos. A análise dos dados foi feita por meio da estatística descritiva e inferencial.	Os resultados apontam que os três instrumentos são válidos e fidedignos para avaliar o estilo interpessoal do docente, bem como a desmotivação para as aulas de educação física.	O estilo controlador do docente prediz positivamente a desmotivação
Costa <i>et al</i> , 2018	Este estudo objetivou investigar a motivação dos alunos de educação física das escolas estaduais de Maringá-PR	Foram selecionadas duas escolas para participação no estudo, uma delas com menor e outra com maior Ideb; para análise da motivação dos alunos usou-se o questionário de Necessidades Psicológicas Básicas	Os resultados demonstraram que em geral os escolares de maior Ideb tiveram uma motivação superior na dimensão competência. Quando comparados os sexos dos participantes, não houve diferenças significativas	Dessa forma, a motivação em escolares do ensino fundamental é um aspecto essencial para tornar o indivíduo mais competente e

. AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	METODO E AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
		na Educação Física Escolar (BPNES), analisados a partir do software SPSS versão 20.0, considerando o valor de $p < 0,05$.		envolvido nas atividades propostas pelos professores. O professor deve proporcionar um ambiente motivador e fazer nas aulas atividades que envolvam os alunos.
Folle e Teixeira, 2012	O objetivo deste estudo é analisar a motivação nas aulas de Educação Física de alunos das séries finais do Ensino Fundamental.	Participaram do estudo 86 estudantes de 5ª a 8ª séries do Ensino Fundamental da escola pública municipal de Florianópolis (SC). Para a coleta de dados foi utilizado um questionário de múltipla escolha adaptado de Darido (2004). Na análise descritiva dos dados foram utilizados a frequência e o percentual e na análise inferencial empregou-se o Teste Exato de Fisher.	Os resultados não apresentaram associação significativa entre motivação dos alunos, sexo, idade, série, participação nas aulas e prática esportiva extraclasse.	Foi expressivo o percentual de alunos que consideram motivantes as aulas de Educação Física ministradas pelos estudantes em situação de estágio, bem como o de escolares que declararam participar efetivamente das aulas e praticar esportes em horário extraclasse.
Azevedo e Betti, 2014	Trata-se de um estudo relacionado à ampliação do ensino fundamental de oito para nove anos no Brasil e à implantação da educação integral no município de Presidente Prudente (SP), que recebeu o nome de programa Cidadescola e seguiu as diretrizes e orientações propostas pelo Ministério da Educação, entre as quais, a recomendação de valorizar os jogos e brincadeiras	Compreender o programa Cidadescola no âmbito das políticas de ampliação do ensino fundamental e da implantação da escola de tempo integral; investigar os pontos de vista das crianças sobre as atividades desenvolvidas nesse contexto, com especial atenção ao tema da "ludicidade". Trata-se de uma pesquisa etnográfica, que se valeu de observação participante e de várias estratégias para a coleta de dados em campo.	Constatou-se que as crianças privilegiam as relações entre os pares e as práticas lúdicas em atividades que propiciam o movimento.	Conclui-se também que, no caso da escola estudada, há risco de uma oposição entre o "período regular" e o "contraturno", como se fossem duas escolas diferentes na mesma unidade escolar, enquanto as diretrizes didático-pedagógicas presentes na literatura especializada e os documentos oficiais, bem como a perspectiva das próprias crianças, apontam para a necessidade de uma escola integral, portanto, inteira.
Arantes <i>et al</i> , 2018	Esta pesquisa objetivou analisar a possibilidade emancipadora sobre a prática dos esportes por meio da utilização de um modelo híbrido no ensino na Educação Física Escolar baseado nos	Estudo de caso com relatos e depoimentos dos alunos e diário de campo do professor. Foram acompanhadas 45 aulas sistematizadas a partir da indicação dos alunos acerca dos saberes esportivos que lhes despertavam para	Os resultados indicaram que a experiência pedagógica centrada no modelo híbrido favorece a ação participativa e cooperativa, possibilitando aos pares a emancipação demonstrada na autonomia motora e técnica, além do sentido de responsabilidade no	Os relatos indicaram o fato de que a experiência pedagógica centrada na ação participativa e cooperativa possibilitou aos atores centrais das aulas identificarem maior autonomia e sentido de responsabilidade

. AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	METODO E AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
	modelos de Educação Esportiva e Desenvolvimentista	o saber fazer, chegando ao futsal, basquetebol e handebol.	desenvolvimento das atividades esportivas propostas, enaltecendo o fato de que o tratamento didático do conteúdo esportivo pode provocar a inclusão e participação efetiva dos alunos nas aulas de Educação Física.	no desenvolvimento das atividades das propostas, evidenciando uma prática emancipadora
Barcelos, Santos e Neto, 2017.	Compreender como as crianças com seis anos de idade e a professora de Educação Física avaliam o aprender na transição entre Educação Infantil para o Ensino Fundamental, sobretudo em relação as práticas e conteúdos trabalhados em cada etapa da escolarização	Acompanha, etnograficamente, nas aulas de Educação Física 25 crianças com seis anos de idade (8 meninas e 17 meninos) da turma do 1º ano de uma escola de Ensino Fundamental, de março a dezembro de 2014 contabilizando 36 observações in loco. Utiliza como instrumento metodológico diário de campo, brincadeiras populares e registros imagéticos (fotos e vídeos produzidos pelas crianças).	A análise evidenciou que a diversidade de práticas corporais possibilitou as crianças compreenderem as especificidades do aprender na Educação Física, destacando quais conteúdos foram desenvolvidos em cada etapa de ensino e, também, os aprendizados que revelam não só a apropriação corporal do conteúdo, mas também sua compreensão cognitiva	Contudo, consideramos ser necessário o desenvolvimento de outras pesquisas produzidas nos cotidianos escolares sobre o processo de transição. Nesse sentido, observar as práticas produzidas na Educação Infantil pode trazer elementos que evidenciem como esse processo tem sido refletido e praticado naquele contexto, sobretudo nas aulas Educação Física, possibilitando novas reflexões sobre esse momento.
Falcão <i>et al</i> , 2012	O presente texto descreve um projeto pedagógico para o ensino da Educação Física, desenvolvido a partir do conteúdo jogos e brincadeiras, em uma escola municipal de ensino fundamental, com uma turma do 4º ano.	Assume a perspectiva dos estudos com os cotidianos e utiliza, como instrumentos para produção dos dados, a observação, o registro fotográfico e fílmico e a entrevista. Justifica a possibilidade de construção de uma prática docente mediada por uma pesquisa colaborativa no espaço-tempo escolar, no processo de compartilhar as práticas pedagógicas reconhecendo a complexidade, a pluralidade e a singularidade das ações escolares, em especial as produzidas nas aulas de Educação Física.	Considerando a prática do ensino de jogos e brincadeiras planejada, desenvolvida e avaliada, em situações e lugares diferenciados, pela professora, pelos pesquisadores e pelas crianças, destacamos a expressão de várias possibilidades para o ensino da Educação Física no nosso contexto.	Por fim, ressaltamos que a escola, com uma dinâmica interativa que indica muito mais do que aparenta, necessita de idas e vindas ao seu cotidiano, em um movimento que compartilhe fazeres de maneira colaborativa, para a compreensão das especificidades de cada fazer, especialmente da Educação Física.
Soares <i>et al</i> , 2015	Avaliar e comparar o desempenho motor de crianças com e sem dificuldade de aprendizagem após intervenção	Fizeram parte da pesquisa 22 crianças (13 com queixa e 9 sem queixa de dificuldade de aprendizagem) com idade entre 7 e 11 anos, submetidas à avaliação motora; 14 crianças	Apenas as crianças com queixas de dificuldades de aprendizagem e que foram submetidas à intervenção alcançaram porcentagem de progresso	Indica-se que são possíveis intervenções de profissionais da Educação Física visando auxiliar crianças com dificuldades de aprendizagem

. AUTOR/ANO	OBJETIVO GERAL	METODO E AMOSTRA	PRINCIPAIS RESULTADOS	CONCLUSÕES
	com aulas de Educação Física direcionada	selecionadas para intervenção realizaram 12 sessões de práticas voltadas à esgrima e atividades circenses. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial	total na avaliação motora maior que 20%; somente as crianças que participaram da intervenção apresentaram esta progressão entre 10 a 20%. As médias de progressão de habilidades específicas e o índice de progressão total foram maiores para o grupo de crianças com queixa de dificuldade de aprendizagem.	e, motivando-as para à prática de atividades físicas.
Filho <i>et al</i> , 2013	O objetivo do presente estudo foi avaliar a associação da atividade física de lazer sobre o desempenho cognitivo em crianças saudáveis	Foi conduzido um estudo transversal, no qual 100 crianças (10,8 ± 0,6 anos) foram divididas em dois grupos: "Insuficientemente Ativos" (IA) e "Ativos" (A). O desempenho cognitivo foi avaliado pelo Teste de Memória e Aprendizagem de Figuras, o Teste de Stroop e o Teste de Trilhas. Foi observada uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos para a condição de memória incidental do Teste de Memória e Aprendizagem de Figuras (IA: 6,6 ± 1,37 versus A: 7,1 ± 1,24; p = 0,03)	Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para todas as outras variáveis. Esses achados revelam uma influência positiva da atividade física de lazer sobre a memória incidental de crianças saudáveis, mas não a memória tardia, a flexibilidade mental e o controle inibitório.	Estudos com maiores amostras e medidas diretas de avaliação de nível de atividade física precisam ser conduzidos para confirmar esses achados.

3.1 CARACTERÍSTICAS DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL PARA A ELABORAÇÃO DAS ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Uma das características do desenvolvimento infantil vem desde o desenvolvimento da coordenação motora, sistema cognitivo, estímulo do sistema afetivo-emocional além do social. Na pesquisa de Costa *et al* (2018) afirma que a escola é um ambiente onde favorece esse tipo de desenvolvimento com a finalidade de manter os níveis de aprendizagem elevados.

E nas aulas de educação física é possível manter esse padrão elevado não só para a disciplina em si, favorecendo e dando auxílio nas outras disciplinas que o aluno está inserido. Por exemplo, nas aulas de educação física o professor por meio de ações pedagógicas poderá ser estimular algumas características de desenvolvimento como a participação, inclusão e cooperação, dando autonomia aos alunos e ensinando-o a serem responsáveis (ARANTES *et al*, 2018).

No artigo de Barcelos, Santos e Neto (2017) apontam a necessidade de o professor estar presente no âmbito da linguagem, da cognição, dos valores e da sociabilidade com os seus alunos, características essas importantíssimas durante a abordagem do condicionamento físico para que os alunos possam entender claramente o que está acontecendo.

Falcão *et al* (2012) especifica de que a criança se constitui como sujeito de uma experiência social ao estar envolvida na aula de educação física e que durante a prática ela terá autonomia sobre suas ações e interações, personificando ainda mais suas ações conjuntas durante uma brincadeira ou um jogo estabelecendo uma regra de convivência social e participação entre si. Indo além, Falcão *et al* (2012) afirma que a educação física se faz interdisciplinar trazendo uma gama de linguagens, problematizadora, dialógica, prática, reveladora de estímulos as suas potencialidades com a crianças, revelando que a educação física tem um papel maior do que o popularmente dito, vai além do aspecto motor, físico.

Entretanto, como o aspecto motor e físico são muito utilizados durante a prática de exercícios físicos na educação física escolar, principalmente pelo condicionamento físico, Rodrigues *et al* (2013) afirma que a prática deve ser sistematizada e estruturada com objetivos de proporcionar experiências motoras diversificadas, para que não seja algo redundante, repetitivo, fazendo assim que as crianças tenham sempre diversidade em sua prática, criando afeição pela prática.

3.2 A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E O DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL E DESEMPENHO ESCOLAR DE CRIANÇAS

Diversos estudos comprovam que a prática de exercício físico traz benefícios além de apenas físico e motor, como por exemplo cita Soares *et al* (2015) em sua pesquisa ele revela que existem estudos na qual têm mostrado que a prática regular de exercícios físicos estimula a plasticidade cerebral. Consequentemente Soares *et al* (2015) afirma que o desenvolvimento de cada pessoa é influenciado pelo meio na qual está inserido devido ao âmbito biológico na qual o processo de plasticidade cerebral é claro pois possui ligação entre as experiências vividas pelo indivíduo e o desenvolvimento neurológico do ser humano.

Barcelos, Santos e Neto (2017) afirmam que por a Educação Física escolar ter uma variedade de práticas diferentes, o local onde ocorre a aula também é

diferente causando assim mais interações e possibilidades de experimentação dos alunos, o que pode melhorar seu desempenho pois sua vivência será maior e terá uma experimentação corporal diferenciada.

Essas atividades vivenciadas são apontadas por Rodrigues *et al* (2013) que elas devem ser estruturadas e organizadas de modo a garantir que as habilidades motoras sejam adquiridas e refinadas pelo indivíduo, porém essas atividades devem ser propícias para a idade da criança para que garanta o desenvolvimento pleno do aluno. Não obstante de sua pesquisa, Rodrigues *et al* (2013) ainda indica que a intervenção da educação física sendo estruturada provoca no aluno alterações em seu desenvolvimento motor, que são fundamentais no ensino infantil e no ensino fundamental.

Azevedo e Betti (2014) trazem uma reflexão sobre a utilização e a valorização da ludicidade na escola, que para eles são um método instrumentalizado no apoio de processos que anda de acordo com a aprendizagem envolvendo assim vários conteúdos escolares, ou seja, a mistura do lúdico nas atividades não irá ajudar somente no envolvimento da criança com a educação física escolar, mas sim no desenvolvimento pleno no conjunto de disciplinas que estão disponíveis na grade curricular.

Filho *et al* (2013) disserta sobre isso revelando que existe uma influência positiva da atividade física nos processos cognitivos na função executiva, aspectos como a memória, atenção, tempo de reação e o desempenho escolar são os beneficiados durante a prática. Além disso, Filho *et al* (2013) sugere em seu estudo que atividades esportivas faz com que as crianças tenham um desempenho maior na memória de curto prazo. Na conclusão de seu trabalho, Filho *et al* (2013), aborda que as crianças fisicamente ativas apresentaram um melhor desempenho cognitivo do que aquelas insuficientemente ativas.

Folle e Teixeira (2012), argumenta de que algo necessário para que as crianças ou qualquer faixa etária precisa, é de motivação nas aulas de educação física, na qual desperta ações para que ambos alcancem seus objetivos e atinjam metas. Folle e Teixeira (2012) dizem que a motivação é um processo dinâmico e multifatorial podendo ajudar o desenvolvimento em modo consciente e inconsciente.

3.3 CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR MOTIVADORES PARA ADOÇÃO E MANUTENÇÃO DE UM ESTILO DE VIDA ATIVO E SAUDÁVEL NA VIDA ADULTA

A motivação é uma chave essencial para a aprendizagem do aluno. Folle e Teixeira (2012), abordam a motivação como fator que impulsiona o aluno a estudar e se manter interessado nas atividades. Folle e Teixeira (2012) diz que a motivação é como uma força interior o que leva um indivíduo a fazer algo ou agir de determinada forma, sendo que a falta dela causa queda de investimento nas atividades de aprendizagem mostrando assim que a motivação pode ser algo transformador nas aulas de qualquer disciplina.

Costa *et al* (2018) apresenta que a motivação mantém o sujeito determinado a seguir uma meta, podendo advir de uma motivação intrínseca (interna) ou extrínseca (externa). Por conseguinte, Costa *et al* (2018) afirmam que essa motivação irá trazer grandes melhoras em vista de sua formação no âmbito escolar, sendo a educação física tendo grande papel nesse fator motivacional com os alunos, sempre apoiando

os alunos que possuem dificuldades na aprendizagem para que sejam ensinados a superarem seus obstáculos.

Entretanto, a motivação ela precisa ser de maneira autônoma por cada professor de educação, não sendo de maneira autoritária. Fin *et al* (2019) discorre sobre isso de uma maneira bem simples, mostrando em sua pesquisa que os docentes que têm um perfil controlador fazem com que os estudantes deixem de lados seus recursos motivacionais que tem dentro de cada um pois estão sendo pressionados por uma linguagem direta e impaciente, podendo assim afastá-los de sua autonomia a motivação e satisfação durante a prática da educação física escolar.

Fin *et al* (2019) faz algumas intervenções para que o profissional sempre esteja em busca de melhorar a sua motivação para que assim os alunos se sintam motivados, seja trazendo uma variedade de atividades, abordagem do sentimento de responsabilidade e de possibilidade que cada aluno deve ter e o reconhecimento do esforço, melhoria pessoal e individual de cada um, segundo Fin *et al* (2019) é esse tipo de motivação que o profissional de educação física deve buscar.

Tendo a motivação como algo primordial na execução de conteúdo dentro da educação física escolar o professor pode ter várias dinâmicas de aprendizagem como: brincadeiras, jogos, mediante a intervenção e direcionamento pedagógico dos professores e/ou gestores (AZEVEDO E BETTI, 2014).

No estudo de Barcelos, Santos e Neto (2017) destacam que as crianças enfatizam o brincar sendo como o conteúdo principal na aprendizagem. Continuando nesta perspectiva de Barcelos, Santos e Neto (2017) ressaltam que as práticas corporais na educação física infantil e no ensino fundamental que tem contato direto com jogos, brinquedos e brincadeiras servem como articulador das etapas da educação básica, onde todos tem o seu protagonismo, obtendo assim uma dimensão muito maior a qual se pretende tornando-se algo cultural, humanizado e socializador.

Azevedo e Betti (2014) mostram concordância, pois afirmam que um ambiente que permite a realização destas etapas faz com que o indivíduo que se envolve se beneficie das dimensões do prazer, do divertimento do jogo e da brincadeira, tornando assim uma experiência lúdica. Portanto, Azevedo e Betti (2014) argumentam que o lúdico é mais que a atividade sendo assim uma experiência significativa pela articulação de diversos conteúdos culturais.

Falcão *et al* (2012) também atribui concordância a brincadeira e o jogo onde ele diz que as brincadeiras e os jogos fazem com que as crianças sejam um sujeito que vai além de sua visualização como aluno, um ser espontâneo, biológico, que se relaciona com questões culturais, afetivas e sociais.

A importância de haver um estímulo na fase infantil da criança para que ela tenha um estilo de vida ativo na prática de atividades físicas e seja um indivíduo saudável na vida adulta vai desde várias dimensões. Uma delas Arantes *et al* (2018) afirma que sempre o profissional deve procurar novas tendências pedagógicas a fim de estimular a prática esportiva em seus alunos, para que seu conhecimento e saberes sejam transformados e possam refletir no cotidiano de suas vidas causando assim uma mudança de atitude e comportamento social não só no aluno, mas todos que estão a sua volta.

Uma das maneiras de crianças e adolescentes não acompanharem a educação física em sua vida adulta é pela dificuldade que alguns acabam tendo neste caminho, fazendo com que o afastem da prática de atividade física e exercício físico. No estudo de Rodrigues *et al* (2013) ele chama isso de barreira de proficiência, que é a dificuldade na realização de alguma habilidade motora, necessitando assim o aluno cada vez mais do envolvimento do professor para que ajude e segundo Rodrigues *et*

al (2013) promova mudanças desenvolvimentais importantes na execução de habilidades motoras, mostrando que o professor tem a plena capacidade de fazer isso para que assim o aluno se sinta acolhido e tenha gosto pela prática.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação física escolar proporciona vários benefícios aos indivíduos que participam, sejam da educação infantil ou do ensino fundamental, variando desde aspectos físicos, cognitivos, afetivos, motor, tempo de reação, memória entre outros na qual vimos nas pesquisas selecionadas.

Nos estudos abordados vimos que a educação física escolar é capaz de trazer características tanto para o público infantil quanto para o público jovem, a fim de que ele se interesse pela prática de exercícios físicos que ajudará ele a manter um estilo de vida saudável, longe do sedentarismo. Isso é necessário pois por conta do avanço tecnológico nos dias atuais muitas pessoas estão envolvidas com atividades sedentárias que não possuem envolvimento com o trabalho muscular, fazendo com que possam acarretar doenças cardiovasculares, risco de diabetes, aumento excessivo de peso, situações essas que com a prática ativa do exercício físico o indivíduo pode evitar que ocorra consigo.

Para que as pessoas possam criar o gosto da prática de exercício físico na vida adulta a educação física é um grande estímulo que pode atrair a atenção de todos não apenas para evitar doenças, mas manter uma vida relativamente saudável.

Com os resultados achados nos artigos, a conclusão é de que a educação física escolar (como uma das primeiras vivências do aluno com o exercício físico) pode sim estimular a prática na vida futura do indivíduo, desde que se ministrada da forma correta. Durante essa caminhada, vários preceitos informam isso, por exemplo como a escola é um ambiente rico para o aprendizado, o professor tem várias formas de recorrer o ministro de suas aulas, utilizando a motivação e a ludicidade na forma de ensino, explorando a participação, inclusão de alunos e a cooperação entre eles, além disso, atividades de condicionamento físico, jogos e brincadeiras são uma das formas chamativas de trazer a experiência do indivíduo para o gosto na prática.

É interessante que o profissional possa mostrar para as crianças e os jovens o que a falta de exercício pode acarretar na vida deles, fazendo uma conscientização sobre o tema, fazendo com que assim essas crianças e jovens possam se prevenir no dia a dia de suas vidas para que leve uma vida relativamente ativa e saudável no futuro.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE JÚNIOR, Sergio. O ensino da educação física na EJA: uma análise a partir de falas dos professores. **Movimento** (Porto Alegre), v. 27, e27074, 2021.

ARANTES, L. O esporte na educação física escolar: um conteúdo com potencial emancipador. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 4, p. 1077-1096, 2018.

ARRAZ, Fernando Miranda. A Importância da Atividade Física na Infância. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 08, Vol. 01, pp. 92-103, 2018.

AZEVEDO, N; BETTI, M. Escola de tempo integral e ludicidade: os pontos de vista de alunos do 1º ano do ensino fundamental. **Rev. bras. Estud. pedagog.** (online), Brasília, v. 95, n. 240, p. 255-275, maio/ago. 2014.

BARBOSA, S. *et al.* Ambiente escolar, comportamento sedentário e atividade física em pré-escolares. **Revista Paulista de Pediatria.** v.34, n.3, p. 301-308, 2016.

BARCELOS, M; SANTOS, W; NETO A. Aprender na educação física: diálogos com as crianças e a professora. **Journal of Physical Education**, v. 28, n. 1, p.2816, 2017.

CARLUCCI *et al.* Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. **Com. Ciências Saúde**, v. 24, n4, p. 375-384, 2013.

COSTA *et al.* Tecendo relações entre a motivação para as aulas de educação física e o Ideb. **Rev Bras Ciênc Esporte.** v. 40, n. 4, p. 370-373, 2018.

COTONHOTO, L; ROSSET, C; MISSAWA, D. A importância do jogo e da brincadeira na prática pedagógica. **Revista Construção Psicopedagógica.** v.27, n.28, p.37-47, 2019.

COUTINHO, Maria de Fátima Goulart. Crescimento e Desenvolvimento na Adolescência. **Revista de Pediatria SOPERJ - suplemento**, p. 28-34, 2011.

CRUZAT *et al.* Hormônio do crescimento e exercício físico: considerações atuais. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences**, vol. 44, n. 4, out./dez., 2008.

DARIDO, Suraya Cristina. Educação física na escola: realidade, aspectos legais e possibilidades. In: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Prograd. **Caderno de formação: formação de professores didática geral.** São Paulo: Cultura Acadêmica, p. 21-33, v. 16, 2012.

DONDONI, F. PERINI, M. Desenvolvimento motor em crianças: benefícios e prejuízos da atividade física. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 18, Nº 190, 2014.

DURANT R. *et al.* Association among serum lipid and lipoprotein concentration and physical activity, physical fitness and body composition in young children. **The Journal of Pediatrics.** v.123, p. 185-192, 1993.

FALCÃO *et al.* Saberes compartilhados no ensino de jogos e brincadeiras: maneiras/artes de fazer na Educação Física. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte.** v. 34, n. 3, 2012.

FAZELIFAR, S. EBRAHIM, K. SARKISIAN, V. Efeito do treinamento concorrente e destreinamento sobre o biomarcador anti-inflamatório e níveis de condicionamento físico em crianças obesas. **Rev Bras Med Esporte – Vol. 19, Nº 5 – Set/Out, 2013.**

FERREIRA, H. **Educação física escolar como aspecto motivador para alunos do ensino fundamental**. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2022.

FILHO et al. Associação entre o nível de atividade física de lazer e o desempenho cognitivo em crianças saudáveis. **Rev. bras. educ. fís. Esp.** v. 27, n.3, p. 355-361, 2013

FIN *et al.* Estilo interpessoal docente e desmotivação na educação física: validação das escalas no contexto brasileiro. **Rev Bras Ciênc Esporte.** v.41, n.4, p. 427-436, 2019.

FOLLE, A; TEIXEIRA F. Motivação de escolares das séries finais do ensino fundamental nas aulas de educação física. **Rev. educ. fís.** v. 23, n. 1, p. 37-44, 2012

FREITAS, Milena Cristina de. Concepção de pré-adolescência em Henri Wallon. Faculdade Anhanguera de Campinas. **Conic-Semesp, 13º Congresso Nacional de Iniciação Científica.** v.1, 2013.

FREUD, SIGMUND. Um caso de Histeria e Três Ensaio sobre a Sexualidade e outros. Rio de Janeiro: **Edição Standart Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud. Imago,** 1996.

GASPAR, A. **Concepção de lúdico dos professores de Educação Física infantil.** Universidade estadual de Londrina, 2011.

HARSHA D. The benefits of physical activity in childhood. **Am. J. Med. Scienc,** v. 310, p.109-113. 1995.

IMAI, V, H. **Desenvolvimento psicomotor:** Uma experiência de formação continuada em serviço com professores da educação infantil. Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, 2007.

LE BOULCH, Jean. Le développement psychomoteur de la naissance à 6 ans: conséquences éducatives: la psychocinétique à l'âge préscolaire. **Editions ESF,** 1981

LIMA, Loise de Pieri. **Nível de condicionamento físico de crianças praticantes de Natação.** Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

MACEDO, L. Ensaio Pedagógicos: como construir uma escola para todos? Porto Alegre, **Artmed,** 2007.

MAIOR, Manoel Arnóbio Souto. **A influência da tecnologia para o sedentarismo infantil nos dias atuais.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharelado em Educação Física) - Faculdade Escritor Osman Lins, 2016.

MARTINELLI, S. SISTO, F. Motivação de estudantes: um estudo com crianças do ensino fundamental. **Avaliação Psicológica,** v.9, n3, pp. 413-420, 2010.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Obesidade infantil é tema do programa Salto para o Futuro,** 2018.

NEUENFELDT, D. J. (Org.). **Saberes da educação física: construção a partir de experiências de pesquisa, ensino e extensão.** Lajeado: UNIVATES, 2013.

NEVES, E. R. C. **As orientações motivacionais e as crenças sobre inteligência, esforço e sorte dos alunos do Ensino Fundamental.** Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

RODRIGUES *et al.* Desenvolvimento motor e crescimento somático de crianças com diferentes contextos no ensino infantil. **Motriz**, Rio Claro, v.19 n.3, Suplemento, p.S49-S56, jul/set. 2013

SCHNEIDER, P; MEYER, F. O papel do exercício físico na composição corporal e na taxa metabólica basal de meninos adolescentes obesos. **Rev. bras. ciênc. mov** ; v. 15, n. 1, p. 101-107, 2007.

SILVA, Geruza Barbosa da. **O Papel da motivação para a aprendizagem escolar.** Monografia (Especialização em Fundamentos da Educação: Práticas pedagógicas interdisciplinares) - Universidade Estadual da Paraíba, Pró-Reitoria de ensino médio, Técnico e Educação à Distância, 2014.

SILVA, L. LACORDIA, R. Atividade física na infância, seus benefícios e as implicações na vida adulta. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, 2016.

SOARES *et al.* Influência da atividade física no desempenho motor de crianças com queixas de dificuldades de aprendizagem. **Rev. CEFAC**. v.17, n. 4, p. 1132-1142, 2015.

SOUSA, J. **A História da Educação Física como disciplina escolar no Piauí: de 1939 a 1975.** Universidade Federal do Piauí, 2010.

SPIRDUSO, Waneen W. **Dimensões físicas do Envelhecimento.** Barueri, São Paulo: Manole, 2005.

VIEIRA, V; PRIORE, S; FISBERG, M. A atividade física na adolescência. **Adolesc. latinoam**; Ed.3, v.1, 2002.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Jeová Deus que me ajudou em toda essa caminhada e sempre me manteve de pé durante toda essa trajetória.

Agradeço também aos meus pais Wilson Cândido e Isabel Felipe que foram meu alicerce durante esses 5 anos de curso, na qual fizeram o possível pra que eu estudasse e não desistisse.

Aos meus professores de cursos que serei eternamente grato por todo conhecimento que me passaram ao longo desse caminho e que com certeza levarei para minha vida profissional, são estes: Ademir Schmidt, Neusa Maria, Marcelo de Sousa, Valeria Quixabeira, Isaías Moreira, Andrea Cintia, Anderson da Cruz e José Fernando.

Ainda assim agradecer os meus queridos irmãos, Habia Letícia, Samya Paula e Wilson Thiago que se preocuparam comigo durante esse tempo e manteve perto de mim a instrução e o apoio para que assim eu pudesse ter forças para continuar tentando.

E não menos importante, aos meus amigos, Henrique Aquino, Luana Mendes, Gustavo Henrique, Vinicius Toledo, Matheus Vieira, João Vitor Mendes, Adrielly Padilha, Erick Matheus, Alex Lourenço, Wellister Hiury, Vitor Hugo Fortes, Ludmylla Beatriz, Geovana Fernandes, Rafaela Ribeiro, Itallo Mendes e Amanda Agapito.



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 14 dias do mês de dezembro de 2022, em sessão pública na sala 308 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **ANDREA CINTIA DA SILVA**

Parecerista: **CLISTENIA PRUDENCIANA DINIZ**

Convidado(a): **MARCELO SOUSA E SILVA**

o(a) aluno(a): **HERICK DOUGLAS FELIPE FERREIRA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

**EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO ESTIMULADOR NA FASE
INFANTILADOLESCENCIA PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ATIVO
NA VIDA ADULTA**

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a) Andrea Cintia da Silva

Parecerista Clistenia Prudenciana Diniz

Convidado(a) Marcelo de Sousa e Silva

ANEXO 1

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, HERICK DOUGLAS FELIPE FERREIRA estudante do Curso de Educação Física, matrícula 20222012800140 telefone: (62) 99517-7996 e-mail herickfelipe17@outlook.com na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COMO ESTIMULADOR NA FASE INFANTILADOLESCENCIA PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO ATIVO NA VIDA ADULTA**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 13 de dezembro de 2022.

Nome completo do autor: HERICK DOUGLAS FELIPE FERREIRA

Assinatura do(s) autor(es): Herick Douglas Felipe Ferreira

Nome completo do professor-orientador: ANDREA CINTIA DA SILVA

Assinatura do professor-orientador: Andrea Cintia da Silva

Goiânia, 13 de dezembro de 2021.