



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS III
CENTRO DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA
CURSO DE LICENCIATURA EM PEDAGOGIA**

MARIA LALESK ISIDÓRIO MACIEL

**SEDENTARISMO INFANTIL: A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO
DESENVOLVIMENTO ESCOLAR**

**GUARABIRA
2024**

MARIA LALESK ISIDÓRIO MACIEL

**SEDENTARISMO INFANTIL: A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO
DESENVOLVIMENTO ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado ao Departamento do Curso de
Pedagogia da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito à obtenção do título de
Licenciada em Pedagogia.

Orientador: Profa. Dra. Valéria Aparecida de Souza Siqueira.

**GUARABIRA
2024**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M152s Maciel, Maria Lalesk Isidório.

Sedentarismo infantil [manuscrito] : a importância das atividades físicas no desenvolvimento escolar / Maria Lalesk Isidório Maciel. - 2024.

27 f. : il. color.

Digitado.

Artigo Científico (Graduação em Pedagogia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Humanidades, 2024.

"Orientação : Prof. Dra. Valéria Aparecida de Souza Siqueira, Departamento de Educação - CH".

1. Sedentarismo infantil. 2. Atividades físicas no desenvolvimento escolar. 3. Desenvolvimento cognitivo. 4. Desenvolvimento emocional. 5. COVID-19. I. Título

21. ed. CDD 613

MARIA LALESK ISIDÓRIO MACIEL

SEDENTARISMO INFANTIL: A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO
DESENVOLVIMENTO ESCOLAR

Artigo Científico apresentado à
Coordenação do Curso de Pedagogia
da Universidade Estadual da Paraíba,
como requisito parcial à obtenção do
título de Licenciada em Pedagogia

Aprovada em: 14/11/2024.

Documento assinado eletronicamente por:

- **Valéria Aparecida de Souza Siqueira** (***.920.998-**), em **26/11/2024 18:03:48** com chave **ee252996ac3911efa34106adb0a3afce**.
- **Gillyane Dantas dos Santos** (***.938.874-**), em **27/11/2024 16:13:58** com chave **c09c5458acf311ef8e911a7cc27eb1f9**.
- **Marcelo Saturnino da Silva** (***.058.514-**), em **28/11/2024 09:23:26** com chave **91715f9ead8311ef958806adb0a3afce**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QrCode ao lado ou acesse https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/ e informe os dados a seguir.

Tipo de Documento: Termo de Aprovação de Projeto Final

Data da Emissão: 28/11/2024

Código de Autenticação: 304665



A Deus que me deu forças para prosseguir. À minha família, em especial à minha mãe e ao meu pai pelo apoio. E à minha orientadora, Profa. Dra. Valéria Aparecida de Souza Siqueira, DEDICO.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Alternativas para promover atividades físicas.....	12
Quadro 2 – Estágios de Wallon.....	18
Quadro 3 – Objetos de conhecimento a partir das unidades temáticas	23
Quadro 4 – Objetos de conhecimento	24

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACSM	Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte
AMB	Associação Médica Brasileira
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
OMS	Organização Mundial de Saúde
PCN	Parâmetros Curriculares Nacionais

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 METODOLOGIA	9
3 REFERENCIAL TEÓRICO	10
3.1 O impacto da COVID-19 sobre o sedentarismo infantil	10
3.2 Promovendo atividades físicas em casa e na escola	10
3.3 Importância das atividades físicas no desenvolvimento escolar	11
3.4 Atividades físicas e seus efeitos sobre o desenvolvimento cognitivo	14
3.5 Atividades físicas e seus efeitos sobre o desenvolvimento emocional	15
<i>3.5.1 O que os documentos oficiais trazem sobre a atividade física escolar</i>	16
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22

SEDENTARISMO INFANTIL: A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO DESENVOLVIMENTO ESCOLAR

CHILDHOOD SEDENTARISM: THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN SCHOOL DEVELOPMENT

Maria Lalesk Isidório Maciel*

RESUMO

Este trabalho tem como principal objetivo investigar a importância das atividades físicas no desenvolvimento escolar. Nesse sentido, a pesquisa fala sobre a visibilidade que a Pandemia da COVID-19 trouxe para o valor de estar ativo fisicamente, pois, devido ao aumento do uso da tecnologia durante a pandemia, muitas crianças ficaram sujeitas ao sedentarismo infantil e essa condição de sedentário trouxe consequências negativas para o desenvolvimento escolar. Isso acentuou a importância dos exercícios físicos, tanto para o desenvolvimento cognitivo quanto para o emocional da criança, influenciando no seu avanço escolar. Com efeito, o presente estudo foi elaborado por meio de uma pesquisa bibliográfica e pesquisa documental, uma vez que vai esclarecer sobre diversos fatores referentes à relevância das atividades físicas na vida escolar da criança. O trabalho, mediante documentos oficiais — BNCC (Brasil, 2018); PCN (Brasil, 1997); CURRÍCULO DA PARAÍBA (Paraíba, 2020) — vai solidificar a importância da educação física no desenvolvimento da criança, levando à conclusão de que sua prática possibilitará bem-estar emocional e físico, propiciando, assim, um desenvolvimento escolar positivo.

Palavras-Chave: sedentarismo infantil; atividades físicas no desenvolvimento escolar; desenvolvimento cognitivo; desenvolvimento emocional; COVID-19.

ABSTRACT

This work's main objective is to investigate the importance of physical activities in school development. In this sense, the research will he speaks about the visibility that the COVID-19 Pandemic brought to the value of being physically active, as, due to the increased use of technology during the pandemic, many children were subject to childhood sedentary lifestyle and this sedentary condition. brought negative consequences for school development. This highlighted the importance of physical exercise, both for the child's cognitive and emotional development, influencing their academic progress. In fact, the present study was prepared through bibliographical research and documentary research, as it will clarify several factors relating to the relevance of physical activities in the child's school life. The work, through official documents — BNCC (Brazil, 2018); PCN (Brazil, 1997); PARAÍBA CURRICULUM (Paraíba, 2020) — will solidify the importance of physical education in the child's development, leading to the conclusion that its practice will enable emotional and physical well-being, thus providing positive school development.

Keywords: child sedentary lifestyle; physical activities in school development; cognitive development; emotional development; COVID-19.

* Graduanda em Pedagogia pela Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). E-mail: marialalesk@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa falará sobre a visibilidade que a Pandemia da COVID-19 trouxe para importância de estar ativo fisicamente, uma vez que, principalmente durante o período de quarentena, onde as pessoas não podiam sair de casa, houve um aumento no uso dos aparelhos tecnológicos, essa condição influenciou negativamente o comportamento das crianças, contribuindo para um estilo de vida mais sedentário. É importante ressaltar, que mesmo tendo sido algo acentuado durante o período pandêmico, a importância das atividades físicas para o desenvolvimento escolar é discutido anteriormente a isso, como exemplo, encontramos falas sobre sua importância nos Parâmetros Curriculares Nacionais, documento oficial do ano de 1997.

Em 2020, os colégios do Brasil e do mundo sofreram uma grande mudança no calendário escolar, em decorrência da pandemia da Covid-19. O surto obrigou as instituições a aderirem o modelo remoto de ensino, fazendo com que professores e alunos passassem a se adaptar a uma nova rotina. Essa transição do ensino presencial para o ensino remoto teve como resultado uma significativa mudança no comportamento das crianças, já que elas passaram a utilizar dispositivos digitais (celulares, tablets, computadores, etc.) por mais tempo, dedicando, assim, menos tempo aos movimentos corporais (brincadeiras e esportes).

Em decorrência desse cenário pandêmico, houve um aumento no índice de sedentarismo entre meninos e meninas da categoria infantil. Nesse viés, a falta de atividades físicas no dia a dia das crianças trouxe impactos negativos para o desenvolvimento escolar, pois, “ao deixar de realizar as atividades motoras, são restringidas as possibilidades de desenvolvimento integral do indivíduo”, é o que afirma o Ministério da Saúde (2022) evidenciando, portanto, a importância das atividades físicas no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças. Sob essa ótica, é válido destacar que “a educação física escolar está na formação das crianças, principalmente enfatizando o quanto pode ser importante à motricidade para o desenvolvimento da inteligência, dos sentimentos e das relações sociais” (Freire, 1992 p.15).

Neste trabalho, exploraremos a importância das atividades físicas e seu papel no desenvolvimento escolar infantil, com a seguinte questão: como a realização de atividades físicas interfere no desenvolvimento escolar de crianças? O objetivo principal da pesquisa é investigar a importância das atividades físicas no desenvolvimento escolar. Já os específicos são: conhecer orientações curriculares referentes a atividades físicas no ensino fundamental; propor atividades físicas que possam ser realizadas no ambiente escolar, para contribuir com o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança.

Em vista disso, destacamos a importância do componente curricular de educação física, em conjunto com uma boa alimentação, como forma de combater o sedentarismo infantil. Ademais, o que exige atenção durante a infância e a adolescência é a qualidade de vida, saúde e o ato de fazer atividades físicas, pois estes estão diretamente ligados a problemas de saúde, econômicos e sociais, como afirmam Bankof e Zamai (1999), Zamai (2004), Silva e Zamai (2006).

Será apresentado, ainda, como documentos oficiais que regem a educação — Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2018), Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN (Brasil, 1997), Currículo do Estado da Paraíba (Paraíba, 2020) — abordam as atividades físicas para o desenvolvimento escolar das crianças, uma vez que a prática de atividades físicas se tornou algo tão importante no desenvolvimento de crianças e de adolescentes que passou a ser garantida por lei. Segundo Brandão (1980 *apud* Jeronimo, 1998, p.4), a Educação Física escolar:

É importante, pois educa pelo movimento o indivíduo por completo. Por isso a Ed. Física não educa o físico, educa o movimento que o corpo realiza. [...] Através da Ed. Física escolar o indivíduo poderá se tornar capaz de pensar, sentir e realizar os movimentos. Poderá ser capaz de criar meios para satisfazer-se de maneiras prazerosas em seus momentos de lazer. Por isso também a Educação Física é educação.

Em entrevista à Revista Encontro (2021), Paula Toyansk, gerente nacional da *Acqua e Kids* da rede de academias Bodytech, ressalta que toda aprendizagem passa pelo corpo, ou seja, antes de a criança chegar à sala de aula para fazer o tradicional (ler; escrever; receber conteúdo) ela necessita ter conhecimento e domínio do seu corpo. Nessa perspectiva, Etchepare; Pereira; Zinn, (2003 *apud* Garcia; Coiceiro, 2010, p. 1) dizem que:

nesse caso, a Educação Física Escolar nos anos iniciais do Ensino Fundamental deve ensinar a importância do movimento humano, suas causas e objetivos, e criar condições para que o aluno vivencie esse movimento de diferentes formas para que possa usá-lo no seu cotidiano, dentro e fora da escola.

Diante disso, esse trabalho foi desenvolvido por meio da pesquisa bibliográfica e explicativa, fundamentando teoricamente as questões apresentadas, com foco no Ensino Fundamental — anos iniciais. Portanto, a pesquisa em questão falará sobre o valor das atividades físicas para a saúde e para o desenvolvimento emocional e cognitivo da criança.

2 METODOLOGIA

Este estudo faz o uso da metodologia da pesquisa bibliográfica e da pesquisa documental, com foco no Ensino Fundamental – anos iniciais. A pesquisa bibliográfica foi realizada mediante artigos e reportagens, já a pesquisa documental teve como base os documentos oficiais que orientam a educação — BNCC (Brasil, 2018); PCN (Brasil, 1997); Currículo da Paraíba (Paraíba, 2020) — foi possível analisar, avaliar e refletir sobre meios para amenizar a problemática apresentada. No decorrer do trabalho, serão exibidos pensamentos de autores da área que darão embasamento à temática discutida, ao apresentarem os benefícios das atividades físicas para o desenvolvimento escolar da criança, bem como as consequências negativas pela falta dessa prática. O trabalho vai esclarecer sobre os fatores que levaram ao aumento do sedentarismo entre a categoria infantil, através da leitura de artigos e revistas que falam sobre o assunto. Sobre isso, Gil (2002, p. 45) explica:

[...] que a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas bibliográficas (Gil, 2002, p. 44).

O estudo em questão divide-se em quatro etapas: introdução; metodologia; referencial teórico e considerações finais. Vale ressaltar que essa pesquisa pode enriquecer o debate em torno da importância das atividades físicas para o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança, como também trará sugestões sobre suas aplicações no ambiente escolar. A elaboração da pesquisa se deu através do site *Scielo*, em revistas como: Educação e sociedade; Cadernos de Pesquisa; Educação e pesquisa e também pelo site Periódicos Capes. Para ser possível uma busca objetiva por artigos que abordam o tema discutido nesse trabalho, foram utilizados os seguintes descritores: sedentarismo infantil; atividades físicas no desenvolvimento escolar; desenvolvimento cognitivo; desenvolvimento emocional; covid-19.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 O impacto da COVID-19 sobre o sedentarismo infantil

Com o isolamento social e a suspensão das aulas presenciais, muitas crianças foram privadas de suas atividades físicas regulares. Como consequência, o fechamento das escolas resultou na diminuição das aulas de educação física, esportes escolares e recreação ao ar livre. Além disso, o aumento de tempo de tela e a falta de interação social contribuíram para um estilo de vida mais sedentário.

Essa mudança na rotina da criança causada pela pandemia da Covid-19 apresentou um inesperado desafio à saúde pública em diversos contextos, obtendo como resultado crianças com alimentações desreguladas e com falta de exercícios físicos no seu dia a dia, uma vez que toda a população ficou em confinamento durante meses. A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (ACSM) compartilhou um guia em que recomendava que o exercício físico de nível moderado fosse mantido em todo o período de quarentena, tanto para o melhoramento da saúde física e mental quanto para o combate ao sedentarismo.

Apesar de algumas matérias falarem que esse impacto de um estilo de vida sedentário possa ser menor para crianças, torna-se notório que, durante o período pandêmico, houve um aumento considerável do sedentarismo para essa categoria, ocorrendo, assim, um expressivo choque negativo no desenvolvimento cognitivo das crianças, haja vista que, junto à falta de exercício, teremos o sedentarismo, o qual está enlaçado com a ansiedade e a depressão, tornando-se uma problemática, pois:

[...]a falta de exercícios físicos regulares associados com a exposição a altos níveis de estresse, adoção de dietas inadequadas e de posturas corporais estáticas na maior parte do tempo, muitas vezes incorretas, levam o corpo dos estudantes a se tornar uma fonte de tensões, e os músculos mais enrijecidos ficam vulneráveis às lesões, assim como as demais estruturas, criando dessa forma uma reação em cadeia indesejada, ou seja, um transtorno de saúde (Nathan, 2000 *apud* Sene, Nandi; Freitas, 2008, p. 125).

A obesidade infantil é considerada uma das doenças que aumenta de forma exponencial no Brasil, dentre os motivos para essa situação estão a ausência de atividades físicas nas horas de lazer e o excesso de consumo de alimentos industrializados. No ano de 2020, segundo a Associação Médica Brasileira (AMB), a dominância de obesidade foi de 18% em meninos e 12,5% em meninas. No entanto, foi considerado pelo Atlas mundial da obesidade que, no Brasil, até o ano de 2035, aproximadamente um terço das crianças e dos adolescentes podem desenvolver obesidade.

Apresentando-se como importantes aliados no controle da obesidade infantil, a alimentação equilibrada e a prática de atividade física vão também: aprimorar o desenvolvimento motor; contribuir para o aumento da autoestima; auxiliar na manutenção ou na perda de peso. No decorrer da pandemia da Covid-19, foi notado que 50% de crianças e de adolescentes, com idade entre 5 e 17 anos, tiveram a sensação de fome aumentada, tal alteração teve ligação direta com o sexo e a idade da criança.

Em vista disso, a importância de identificar e de analisar os dados acima apresentados é que, por meio dessas comprovações mais visíveis durante a pandemia, podem ser pensadas estratégias que contribuam para prevenir a obesidade e complicações associadas a essa doença, como, por exemplo: depressão e ansiedade.

3.2 Promovendo atividades físicas em casa e na escola

Diante dos desafios impostos pela pandemia, foi fundamental buscar alternativas para promover atividades físicas seguras e adequadas para as crianças. Essas sugestões de exercícios físicos se aplicam também para os dias atuais, como método de prevenção ao sedentarismo infantil e para estimular o desenvolvimento emocional e cognitivo da criança. Algumas opções incluem:

Quadro 1 – Alternativas para promover atividades físicas em casa e na escola

<p>1. Estimular a prática de exercícios em casa: é possível encontrar vídeos ou aplicativos de exercícios físicos voltados para crianças, adaptados para serem realizados em espaços reduzidos. A exemplo, podemos citar o <i>Posture Correction Professionals-AppsGo</i>, aplicativo de exercício físico para crianças, facilmente encontrado no <i>Google Play</i>, com classificação livre, o qual contém mais de 100 mil <i>Downloads</i>. Tal aplicativo promete alcance rápido de objetivo associado à diversão durante todo o processo do ato da atividade física. Nesse cenário, podemos citar, ainda, o canal <i>Little Sports Brasil</i>, disponível no aplicativo <i>YouTube</i>, voltado para crianças e adolescentes. Seus vídeos são feitos com conteúdos de exercícios físicos, que podem ser realizados em casa.</p>
<p>2. Incentivar brincadeiras ao ar livre: sempre respeitando as medidas de segurança, é importante permitir que as crianças brinquem ao ar livre, realizando atividades, como andar de bicicleta, pular corda ou jogar bola em espaços abertos.</p>
<p>3. Aproveitar os recursos <i>on-line</i>: muitas instituições e profissionais de educação física disponibilizaram aulas e atividades <i>on-line</i> durante a pandemia. Esses recursos podem ser utilizados para incentivar as crianças a se movimentarem e se exercitarem.</p>
<p>4. Valorizar a educação física nas escolas: é importante que a educação física seja valorizada como disciplina essencial para o desenvolvimento integral das crianças. A promoção de atividades físicas regulares dentro do ambiente escolar contribui para o combate ao sedentarismo infantil.</p>

Fonte: Elaborado pela autora, com base na Revista Encontro Saúde (Junho, 2021).

A partir das alternativas para promover atividades físicas apresentadas no quadro acima, é possível destacar principalmente sobre a valorização da educação física nas escolas, reconhecer que a hora do recreio não substitui as aulas de educação física vai possibilitar para criança novas experiências e influenciar diretamente no seu rendimento escolar.

3.3 Importância das atividades físicas no desenvolvimento escolar

As atividades físicas são fundamentais para o desenvolvimento infantil em diversos aspectos. Além de promover a saúde física, elas também desempenham um papel crucial no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças. Nesse viés, estudos apontam que a prática regular de atividades físicas está associada a melhores habilidades de aprendizado, melhoria na concentração, aumento da memória e redução do estresse e da ansiedade.

Conforme apresenta Mattos (2006, p. 67), “A Educação Física é considerada hoje um meio educativo privilegiado, na medida em que abrange o ser na sua totalidade. O caráter de unidade da Educação por meio de atividades físicas é reconhecido universalmente através dos tempos”.

A atividade física, combinada com uma alimentação adequada e uma maneira suave de conviver com situações de tensão e de ansiedade, evita a totalidade dos males ditos modernos. Em vista disso, a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a atividade física como fator primordial na melhoria do bem-estar físico, emocional e social. Além disso, essa prática eleva a autoestima (Nunes, 2004, p. 20). Para tanto, faz-se necessário

[...] atentar para a necessidade de mudanças não só no cotidiano da educação física escolar, mas na conjuntura da escola como um todo, e no entendimento dessa área para além dessa realidade. Reforça a urgência de ações gradativas que venham a perceber o espaço da escola como espaço da formação e não de “deformação”, capaz de contribuir significativamente para educar, no pleno sentido da palavra (Miranda *et al.*, 2009, p. 629).

Para comprovar a veracidade da importância da atividade física no cotidiano escolar, podemos comparar o grau da equilíbrio dos estudantes do Ensino Fundamental que praticam a atividade física regular com o nível da equilíbrio daquelas crianças que não fazem o mesmo. Vale ressaltar que, em todas as idades, a equilíbrio é um fator psicomotor importante. Sendo assim, a ausência de atividades físicas vai gerar prejuízo no que se refere à coordenação motora do indivíduo, fazendo com que crianças e adolescentes que não realizam movimentos variados possam ter seu desenvolvimento motor afetado negativamente. Portanto, desenvolver e implementar programas de atividades físicas eficazes para melhorar as habilidades motoras de crianças pequenas se tornaram uma prioridade no ambiente escolar da educação infantil (Van Der Fels *et al.*, 2015).

A literatura documenta que o tempo dedicado à prática de atividade física tem um impacto positivo no sucesso escolar, estando relacionado com a obtenção de melhores resultados (Von Hippel & Bradbury, 2015). O exercício físico, além de gerar um aumento na socialização das pessoas, promove a função executiva e reduz a depressão, desse modo, é lógico considerar os seus benefícios ao rendimento escolar. Em concordância com Alexander, Hay, Liu, Faught, Engemann & Cairney (2015), os estudantes que reportam uma atitude mais positiva face ao sucesso escolar, apresentam uma boa relação com a prática de atividade física.

Por meios científicos, mediante estudos de neuroimagem, em pessoas adultas, e sendo realizado cada vez mais em crianças, descobriram suporte para a prática de atividade física e as mudanças relacionadas com a aptidão na função e estrutura do cérebro. Os indícios indicam que o ato físico muda as propriedades funcionais e transforma estruturas de determinados locais cerebrais, o que colabora para a melhoria da capacidade da aprendizagem. Nessa perspectiva, a atividade física tem efeitos imediatos no ser humano, como, por exemplo, aumenta a capacidade de memória (Hotting & Roder, 2013). Esses mesmos autores afirmam que o cérebro humano se adapta às novas exigências, fazendo alterações na neuroplasticidade, que tem como resultado a aquisição de aprendizagem e de habilidades.

Além disso, há evidências de que a prática de atividade física regular promove a autopercepção positiva, a regulação emocional e o funcionamento cognitivo, que podem ser fatores que contribuem para melhorar a performance cognitiva e o rendimento escolar (Tomporowski McCullick, Pendleton & Pesce, 2015; Álvarez-Bueno *et al.*, 2016).

Observando o cenário apresentado no presente estudo, pode-se indicar que existe uma ligação entre o rendimento escolar, uma melhor aptidão física e boa capacidade aeróbia. A intensidade da prática de atividade física também parece influenciar o rendimento escolar (Felez-Nobrega *et al.*, 2018). Batista *et al.* (2016) investigaram a influência da atividade física no autoconceito, na autoestima e no rendimento escolar e também encontraram uma correlação positiva. É importante frisar que é através do movimento que as crianças possuem informações que as ajudarão a adquirir entendimento, expressar-se e expandir ideias sobre si mesmas e o mundo (Abass, 2001).

É importante destacar que o movimento é considerado pela literatura como a essência da vida, uma vez que o ato de se movimentar significa estar vivo. As vivências de movimentos corporais em um planejamento padrão de educação física no Ensino Fundamental – anos iniciais podem ter um efeito significativo e originário em todos os pontos do aperfeiçoamento das crianças. Desse modo, se as atividades forem bem planejadas e ensinadas, voltadas para a

necessidade, para o interesse e para o nível de desenvolvimento das crianças, certamente contribuirão para o seu desenvolvimento total (Bamitale, 2003).

Muitas vezes, o melhoramento físico em crianças acontece em uma rapidez gigantesca, geralmente com o intuito de desenvolver a aptidão física e a capacidade motora essencial. Dado isso, a participação em atividades físicas é um fator que contribui de forma direta para o desenvolvimento orgânico e a sensação de bem-estar geral (Lee, 2013).

Nesse contexto, o exercício físico proporciona o desenvolvimento do entendimento acadêmico em crianças, o que inclui a experiência do movimento com estudos sociais, ciências, matemática e nas demais disciplinas. Precisa-se notar, contudo, que nenhum dos descobrimentos recomenda atividade física como um substituto para a instrução em sala de aula, porém os programas de atividade podem ser utilizados de forma eficaz na companhia de outros programas acadêmicos como um instrumento para auxiliar o aprendizado. As crianças, muitas vezes, percebem o esporte como “diversão” preferem os esportes às rotas de “trabalho” da sala de aula (Sibley; Etnier, 2003).

A educação física escolar é considerada uma área com finalidade social e educacional, com a função de formar cidadãos. Em virtude desse propósito, deve ir além da prática de atividades esportivas, visando a melhoria da qualidade de vida, aptidão física e promoção da saúde (Ulasowicz; Peixoto, 2004). Podemos usar como exemplo elucidativos essa ligação da educação física com o desenvolvimento escolar, quando se faz a relação entre o exercício físico e a educação matemática na educação infantil, além do tradicional — contas, compreender cores e formas geométricas — trabalhar com esses tópicos vai dar oportunidade para a criança saber se orientar no espaço, reconhecer-se, buscar respostas para dúvidas, formular hipóteses, etc. Essa teoria é confirmada por Abass (2001), o qual defende que propriedades matemáticas também podem ser desenvolvidas em crianças através do exercício físico, devido à necessidade das crianças de aprenderem a usar números quando vinculada em atividades de movimento.

Já no que se refere ao desenvolvimento da aptidão física e motora, participar de atividades físicas cotidianamente vai contribuir de forma direta para o melhoramento orgânico e para a sensação de bem-estar geral. Nesse sentido, as crianças em idade escolar terão seus músculos e seus corpos, crescendo em tamanho, tônus e força, por meio de exercícios físicos, por sua vez, aumentará o seu desenvolvimento total (Bamitale, 2003).

Pode-se afirmar que o planejamento de atividade física no ambiente escolar, por si só, não pode proporcionar o tempo para todo o exercício físico que uma criança necessita, pois as crianças em idade escolar raramente se envolvem em mais de uma hora e meia de atividade física organizada por semana (Donnelly, 2016). Dito isso, vale enfatizar que o processo de desenvolvimento da aptidão também depende da atividade planejada, a qual inclui: dormir bem, exercícios regulares, brincadeiras e manutenção do bem-estar emocional.

Em vista disso, ao proporcionar comportamentos positivos sobre a importância do condicionamento físico, o exercício físico pode possibilitar muitos benefícios. Como exemplo, podemos citar: o desenvolvimento motor e físico das crianças; o incentivo à vontade de aperfeiçoar seus níveis de condicionamento físico; a ampliação de seu entendimento sobre como alcançar ou conservar níveis ótimos de condicionamento físico; bem como ajuda a melhorar o nível de condicionamento físico (Van Der Fels *et al.*, 2015).

De acordo com Fisher *et al.*, (2011), a aprendizagem motora é um aspecto importante da prontidão total para aprendizagem. Por isso, torna-se importante um planejamento de atividade física bem estruturado, o qual incorpore vivências de movimento apropriadas e coopere com o desenvolvimento das habilidades evidentes da criança nesse ciclo.

É importante compreender que as crianças com dificuldade no processo de aprendizagem, de modo geral, são menos ativas fisicamente do que os demais colegas. Sob essa ótica, a atividade física é importante para o desenvolvimento antecipado de cada criança e influencia na sua saúde. Organizações de saúde atuais ressaltam que graus mais elevados de

atividade física em crianças em idade escolar estão ligados a benefícios de saúde a curto e a longo prazo, como para o âmbito emocional, domínios físicos, social e cognitivo ao decorrer de toda a vida.

Tendo em vista que a meninice é apontada como um período importante de desenvolvimento cognitivo e motor, é perceptível os efeitos do exercício físico no desenvolvimento cognitivo e nas habilidades motoras em crianças pré-escolares, tendo importantes inferências na saúde pública. Dessa maneira, é primordial integrar a atividade física na Educação, realizando planejamento de atividades que possam facilitar que as crianças mantenham um estilo de vida ativo e saudável ao longo dos anos, pois, como dito anteriormente, isso contribuirá diretamente para o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança.

3.4 Atividades físicas e seus efeitos sobre o desenvolvimento cognitivo

Necessário para adquirir conhecimento sobre o mundo, o desenvolvimento cognitivo está ligado a um conjunto de habilidades mentais. Piaget (1982) ensina que o indivíduo, desde o nascimento, constrói o seu conhecimento. Esse momento da infância será determinante para o seu desenvolvimento cognitivo, pois refletirá diretamente na pessoa que a criança se tornará nos anos vindouros. Seguindo tal perspectiva, o autor divide o desenvolvimento da criança em quatro estágios, os quais ele nominou como fase de transição: sensório-motor (0-2 anos), pré-operatório (2-7 anos), operações concretas (7-12 anos) e a fase das operações formais (11 ou 12 anos).

Dessa forma, a prática de atividades físicas vai estimular o cérebro e promover a liberação de substâncias químicas que estão relacionadas ao aprendizado e à memória, ou seja, a atividade física vai contribuir para os quatro estágios do desenvolvimento defendido por Piaget. O exercício físico aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, o que melhora a oxigenação e o fornecimento de nutrientes essenciais para o seu funcionamento adequado. Ademais, a atividade física regular está associada ao aumento dos níveis de fatores de crescimento no cérebro, o que estimula a formação de novas conexões neurais, bem como a plasticidade cerebral, ou seja, a prática regular de atividades físicas vai afetar positivamente o desenvolvimento da criança nos seus anos iniciais.

Nesse sentido, os benefícios da atividade física em crianças e adolescentes são bem conhecidas e estão fundamentadas na literatura (Strong *et al.*, 2005). Além disso, a atividade física começa nos anos iniciais da vida do indivíduo — com o virar, o gatinhar, o andar — progredindo para exercícios mais complexos conforme o seu desenvolvimento. A manutenção de níveis adequados de atividades físicas visa, principalmente, o crescimento e o desenvolvimento saudável e normal, para além de hábitos de exercícios físicos que irão se prolongar ao longo da vida (Telama, 1998).

No contexto escolar, o recreio é reconhecidamente um tempo e espaço importante no âmbito da promoção da atividade física em crianças (Marques *et al.*, 2001). Além de outros benefícios, proporcionará para criança aspectos sociais (partilha, comunicação, autodisciplina, etc.); emocionais (libertação do estresse, autoestima, etc.); e cognitivos (criatividade, resolução de problema, vocabulário, etc.) (Mckenzie e Kahan, 2008).

Entretanto, o *Council on Physical Education for Children* da *National Association for Sport and Physical Education* (Copec, 2001) recomenda que o recreio não deve substituir as aulas de educação física, visto que é apenas um momento de oportunidade para as crianças praticarem habilidades desenvolvidas nesse momento. No mais, a educação física prevê um programa de instrução sequencial com oportunidades para as crianças aprenderem e participarem da atividade física regular, desenvolvendo habilidades motoras, o uso de habilidades e o conhecimento para melhorar o desempenho. É importante frisar que, para a criança evoluir intelectualmente, também é preciso que seu emocional esteja equilibrado, isso

mostra a necessidade de um conjunto de fatores correlacionados para que haja um bom desenvolvimento escolar, e a saúde mental está entre eles.

3.5 Atividades físicas e seus efeitos sobre o desenvolvimento emocional

A prática de atividades físicas também desempenha um papel fundamental no desenvolvimento emocional das crianças. Durante o exercício, o corpo libera endorfinas, serotonina e dopamina, substâncias químicas relacionadas ao bem-estar e ao prazer. Isso ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão, o que contribui para um estado emocional mais equilibrado. Além disso, as atividades físicas em grupo promovem interações sociais e o desenvolvimento de habilidades sociais, como trabalho em equipe, cooperação e respeito mútuo.

Pesquisadores da teoria do desenvolvimento — como Jean Piaget e Lev Vygotsky — já apresentaram a importância da afetividade nos métodos de desenvolvimento. No entanto, quem fundamentou, de forma mais aprofundada, o papel e a relevância do emocional para o desenvolvimento integral foi o educador francês Henri Wallon (1879-1962). Para ele, o homem é resultado de influências sociais e fisiológicas. Tal como Jean Piaget (1982), Henri Wallon divide o desenvolvimento em cinco estágios, sendo eles:

Quadro 2 – Estágios de Wallon

Estágio	O que acontece
Primeiro Estágio — Impulsivo-Emocional (de 0 a 1 ano):	dominantemente afetivo, a criança se expressa por meio de movimentos corporais, ou seja, pelo contato corporal, através do toque.
Segundo Estágio — Sensório-Motor e Projetivo (de 1 a 3 anos):	o processo de ensino-aprendizagem nessa etapa requer disposição do educador em propiciar situações e espaços diferentes para que seus alunos consigam ter contato com diversos objetos e vivências, facilitando, dessa maneira, o processo de diferenciação. Portanto, nesse estágio a criança vai estabelecer uma relação intensa com os objetos, despertando a curiosidade sobre o que eles são, seus nomes e como funcionam.
Terceiro Estágio — Personalismo (de 3 a 6 anos):	nessa etapa a criança passa e se descobrir diferente, seja das outras crianças ou dos adultos. É importante que nessa fase haja o reconhecimento e o respeito pelas diferenças que começam a aparecer, principalmente valorizando e possibilitando a oportunidade de expressão sobre essas diferenças. A diferenciação se dá entre a criança e o outro.
Quarto Estágio — Categorical (de 6 a 11 anos):	acontece a diferenciação mais forte e visível entre o eu e o outro, o que concede a estabilidade precisa para a procura das

	diferenças e semelhanças, entre imagens, objetos, ideias e conceitos.
Quinto Estágio — Puberdade e Adolescência (11 anos em diante):	nesse estágio o sujeito se reconhece de forma singular e autônoma, com valores e sentimentos próprios. Deve-se priorizar no processo de ensino-aprendizagem a criação de espaços e construção de vivências que possibilitem a expressão e o debate sobre as diferenças e as descobertas.

Fonte: Elaborado pela autora com base em Wallon (1989).

Segundo o autor, o percurso do desenvolvimento oscila entre a afetividade e a inteligência, de maneira dialética. Para o referido autor, o desenvolvimento só se torna possível através das três dimensões psíquicas, a saber: a motora, a afetiva e a cognitiva, transcorrendo, portanto, uma conexão entre o equipamento orgânico do indivíduo, o corpo, o ambiente e o meio social em que ele vive.

3.5.1 O que os documentos oficiais trazem sobre a atividade física escolar

A Base Nacional Comum Curricular – BNCC (Brasil, 2018) entende a educação física como componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social. Esse documento normativo acrescenta em seu texto que, nas aulas de educação física, as práticas devem ser abordadas como fenômeno cultural dinâmico, pluridimensional, singular e contraditório, oferecendo, assim, uma série de possibilidades para enriquecer as experiências das crianças, jovens e adultos na educação básica, o que permite acesso a um vasto universo cultural:

Esse universo compreende saberes corporais, experiências, estéticas, emotivas, lúdicas e agonistas, que se inscrevem, mas não se restringem, à racionalidade típicas dos saberes científicos, que, comumente, orienta as práticas pedagógicas na escola. Experimentar e analisar as diferentes formas de expressão que não se alicerçam apenas nessa racionalidade é uma das potencialidades desse componente da educação básica. Para além da vivência, a experiência efetiva das práticas corporais oportuniza aos alunos a participar, de forma autônoma, em contextos de lazer e saúde (Brasil, 2018, p. 211).

É importante frisar três elementos fundamentais comuns às práticas corporais trazidas pela BNCC: movimento corporal (como elemento essencial); organização interna (de maior ou menor grau) e produto cultural (lazer, entretenimento e/ou cuidado com o corpo e a saúde). Essas práticas corporais vão possibilitar ao sujeito o acesso a uma dimensão de conhecimentos e de experiências.

Além disso, para que a vivência das práticas corporais seja significativa é preciso problematizar, desnaturalizar e evidenciar a multiplicidade de sentidos e de significados que os grupos sociais conferem às diferentes manifestações da cultura corporal de movimento, segundo a Base. Portanto, o documento em questão enfatiza que as práticas corporais são textos culturais passíveis de leitura e produção e traz em seu texto que

Esse modo de entender a Educação Física permite articulá-la à área de Linguagens, resguardadas a singularidade de cada um de seus componentes, conforme reafirmado nas Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental de nove anos (Resolução CNE/ CEB n• 7/2010 *apud* Brasil, 2018, p. 212).

Cada uma das práticas corporais abordadas compõe uma das seis unidades temáticas ao longo do Ensino Fundamental, conforme visto na BNCC. Nesse meio, é válido destacar que tal classificação não busca ser universal, visto que representa apenas uma interpretação possível das manifestações culturais tematizadas na Educação Física Escolar (Brasil, 2018). Sobre as unidades temáticas e o que explora, a Base traz, a saber:

A unidade temática **Brincadeiras e jogos** explora aquelas atividades voluntárias exercidas dentro de determinados limites de tempo e espaço, caracterizadas pela criação e alteração de regras, pela obediência de cada participante ao que foi combinado coletivamente, bem como pela apreciação do ato de brincar em si. [...] Por sua vez, a unidade temática **Esportes** reúne tanto as manifestações mais formais dessa prática quanto as derivadas. [...] Na unidade temática **Ginásticas** são propostas práticas com formas de organização e significados muito diferentes, o que leva à necessidade de explicitar a classificação adotada. [...] Por sua vez, a unidade temática **Danças** explora o conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passo e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias. [...] A unidade temática **Lutas** focaliza as disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário. [...] Por fim, na unidade temática **Práticas corporais de aventura**, exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador (Brasil, 2018, pp. 212-216).

Destaca-se no documento, ainda, as competências específicas de Educação Física para o Ensino Fundamental:

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.
6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.
7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.
8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.
10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo (Brasil, 2018, p. 223).

A Educação Física, a partir da formação estética, sensível e ética, aliada aos demais componentes curriculares de uma escola, assume compromisso com a classificação para a leitura, a produção e a vivência das práticas corporais. Ressaltando a importância da atividade

física para o desenvolvimento escolar, o documento aponta a relevância dessas práticas para colaborar com o processo de letramento e de alfabetização dos alunos, ao criar oportunidades e contextos para ler e produzir textos que foquem nas distintas experiências e vivências nas práticas corporais tematizadas.

Desse modo, é importante que seja posto em prática pelas escolas, as normas citadas pela BNCC, para que dessa forma, se possa ter um melhor aproveitamento do componente curricular de Educação física no ambiente escolar. Para ajudar a comunidade escolar, na elaboração de um currículo que inclua a educação física escolar como uma disciplina obrigatória para todos, além de se basear nos princípios expostos pela BNCC, pode-se fazer o uso, também, das orientações da política curricular nacional que antecede a Base Nacional Comum Curricular, os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN).

Os PCN, tal como a BNCC, se constituíram como norteadores/orientadores para elaboração de propostas curriculares nas redes de ensino do país. Apresentavam, igualmente, os conhecimentos mínimos a serem garantidos em todos os componentes curriculares e em todas as etapas do ensino fundamental e médio. Em relação à Educação Física, o citado documento apregoa que, ao final do Ensino Fundamental, os alunos sejam capazes de:

- participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando características físicas e de desempenho de si próprio e dos outros, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais;
- adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade em situações lúdicas e esportivas, repudiando qualquer espécie de violência;
- conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações de cultura corporal do Brasil e do mundo, percebendo-as como recurso valioso para integração entre pessoas e entre diferentes grupos sociais;
- reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-as com os efeitos sobre a própria saúde e de recuperação, manutenção e melhoria da saúde coletiva;
- solucionar problemas de ordem corporal em diferentes contextos, regulando e dosando o esforço em um nível compatível com as possibilidades, considerando que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais decorrem de perseverança e regularidade e devem ocorrer de modo saudável e equilibrado.
- reconhecer condições de trabalho que comprometam os processos de crescimento e desenvolvimento, não as aceitando para si nem para os outros, reivindicando condições de vida dignas;
- conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e estética corporal que existem nos diferentes grupos sociais, compreendendo sua inserção dentro da cultura em que são produzidos, analisando criticamente os padrões divulgados pela mídia e evitando consumismo e o preconceito;
- conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promover atividades corporais de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade básica do ser humano e um direito do cidadão (Brasil, 1997, p. 33).

Nota-se que, desde as orientações curriculares dos anos 1990, expressas entre os objetivos dos PCN (Brasil, 1997), a prática da educação física nas escolas é estimulada com a finalidade de que o indivíduo praticante: seja uma pessoa autônoma, saudável, equilibrada, digna e solidária em situações lúdicas e esportivas (p.5). Logo, os PCN, sendo um documento oficial norteador, serviu como base para a elaboração de currículos municipais ou estaduais, a exemplo do Currículo da Paraíba.

Em vista disso, é importante destacar como as orientações da BNCC (Brasil, 2018) e dos PCN (Brasil, 1997), em relação às atividades físicas, são aplicadas no Currículo do Estado da Paraíba na disciplina de educação física. Nesse viés, o documento em questão diz que:

(...) os conteúdos de Educação Física do ensino fundamental foram pensados e elaborados buscando tanto uma conexão coerente com os conteúdos da fase de ensino subsequente, bem como a coesa adequação ao desenvolvimento biológico, psíquico e social dos alunos na faixa etária em questão (Paraíba, 2020, p. 168).

Nessa direção, os objetos de conhecimento e as habilidades presentes no Currículo do Estado da Paraíba (2020) são norteados pelas seis unidades temáticas descritas na BNCC (Brasil, 2018) —brincadeiras e jogos, esportes, ginásticas, danças, lutas e práticas corporais de aventura. A seguir, serão apresentados os objetos de conhecimento para cada ano do Ensino Fundamental — anos iniciais, a partir das unidades temáticas.

Quadro 3 – Objetos de conhecimento a partir das unidades temáticas

UNIDADE	DESCRIÇÃO	PÚBLICO
Brincadeiras e jogos	brincadeiras e jogos da cultura popular presentes do contexto comunitário regional.	Todos os anos iniciais do ensino fundamental
Esportes	esportes de marca e de precisão.	Todos os anos iniciais do ensino fundamental.
Ginásticas (Classificadas em três tipo)	<ul style="list-style-type: none"> • ginásticas de demonstração: “[...] reúnem as práticas corporais que têm como elemento organizador a exploração das possibilidades acrobáticas e expressivas do corpo, a interação social, o compartilhamento do aprendizado e a não-competitividade” (Ibid., p. 105); • ginásticas de condicionamento físico: “[...] se caracterizam pela exercitação corporal orientada a melhoria do rendimento, aquisição e manutenção da condição física individual ou modificação da composição corporal” (Ibid., p. 105); • ginásticas de conscientização corporal: “[...] reúnem práticas que empregam movimentos suaves e lentos, tal como a recorrência, a postura ou à conscientização de exercícios respiratórios, voltados para obtenção de uma melhor percepção sobre o próprio corpo [...]” (Brasil, 2015, p. 216); 	Todos os anos iniciais do ensino fundamental
Danças	danças do contexto comunitário regional.	1º e 2º ano
	danças do Brasil e do mundo; e danças de matrizes indígena e africana; <ul style="list-style-type: none"> • “[...] caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas 	3º, 4º e 5º ano

	vezes também integradas a coreografias [...]” (Ibid., p, 216).	
Lutas	lutas do contexto comunitário e regional; e de matriz indígena e africana “[...]focalizam as disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário [...]” (Ibid., p. 216).	(3º, 4º, 5º ano)
Práticas Corporais de aventura	“[...] exploram-se expressões e formas de experimentação corporal centradas nas perícias e proezas provocadas pelas situações de imprevisibilidade que se apresentam quando o praticante interage com um ambiente desafiador [...]” (Ibid., p. 216). O mesmo documento classifica tais práticas em dois tipos: <ul style="list-style-type: none"> • Práticas de aventura na natureza: “[...] se caracterizam por explorar as incertezas que o ambiente físico cria para o praticante na geração da vertigem e do risco controlado, como em corrida orientada, corrida de aventura, corridas de mountain bike, rapel, tirolesa, arborismo etc [...]” (Ibid., p. 216); • Práticas de aventura urbanas: “[...] exploram a “paisagem de cimento” para produzir essas condições (vertigem e risco controlado) durante a prática de parkour, skate, patins, bike etc [...]” (Ibid., p. 217). 	Anos iniciais e finais do ensino fundamental

Fonte: elaborado pela autora com base na BNCC (Brasil, 2018, p. 223) e no Currículo da Paraíba (paraíba, p. 169-170).

Sobre os dois anos do primeiro ciclo é importante frisar: os conteúdos, ainda que sejam os mesmos para os dois anos do primeiro ciclo, devem ser trabalhados de modo tal que valorize a progressão do saber e os desenvolvimentos étários e psicomotor dos alunos. Nesse contexto, as modalidades esportivas propostas nos conteúdos, não precisam, necessariamente, ser exercitadas em aulas práticas, face aos equipamentos físicos e materiais da escola. No entanto, o professor deverá realizar uma abordagem teórica sobre o conteúdo, explorando suas origens, história, regras, etc.

As possibilidades metodológicas para abordagem da educação física nas escolas do estado da Paraíba, segundo descrito pelo Currículo do Estado, não propõem, nem tampouco

defendem, uma tendência pedagógica única e específica, visando a “preservação da autonomia didático-pedagógica docente; b) a realidade histórico-social de cada escola; e c) as múltiplas possibilidades e abordagens que podem ser trabalhadas nas aulas de Educação Física” (Paraíba, 2020, p. 183)

A proposta curricular do Estado, assim como dito nas possibilidades metodológicas, não pretende apresentar um modelo único de avaliação da aprendizagem. Entretanto, é apresentado no documento alguns princípios norteadores, para auxiliar o professor no momento de avaliar os alunos diante dos conhecimentos adquiridos, buscando sempre garantir a preservação da autonomia docente.

Para mais, a proposta curricular do estado apresenta as habilidades para o ensino de educação física, conforme o documento final da BNCC. Algumas dessas habilidades:

Quadro 4 – Objetos de conhecimento

Habilidades para o 1 ciclo (1º e 2º ano do Ensino Fundamental):	(EF12EF01) Experimentar, fruir e recriar diferentes brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional, reconhecendo e respeitando as diferenças individuais de desempenho dos colegas. (Brasil, 2018, p. 225). (EF12EF03) Planejar e utilizar estratégias para resolver desafios de brincadeiras e jogos populares do contexto comunitário e regional, com base no reconhecimento das características dessas práticas. (Brasil, 2018, p. 225). (EF12EF05) Experimentar e fruir, prezando pelo trabalho coletivo e pelo protagonismo, a prática de esportes de marca e de precisão, identificando os elementos comuns a esses esportes. (Brasil, 2018, p. 225).
Habilidades para o 2 ciclo (3º, 4º e 5º ano do Ensino Fundamental):	(EF35EF01) Experimentar e fruir brincadeiras e jogos populares do Brasil e do mundo, incluindo aqueles de matriz indígena e africana, e recriá-los, valorizando a importância desse patrimônio histórico cultural. (Brasil, 2018, p. 227). (EF35EF12) Identificar situações de injustiça e preconceito geradas e/ou presentes no contexto das danças e demais práticas corporais e discutir alternativas para superá-las (Brasil, 2018, p. 227).

Fonte: elaborado pela autora com base na BNCC (Brasil, 2018).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho apresentou a importância das atividades físicas no desenvolvimento escolar, tendo como objetivo principal investigar a importância das atividades físicas no desenvolvimento escolar, e os objetivos específicos foram: conhecer orientações curriculares

referentes a atividades físicas no ensino fundamental; propor atividades físicas que possam ser feitas no ambiente escolar, para contribuir com o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança.

Ao decorrer do trabalho, foi possível apresentar ao leitor os malefícios trazidos pela falta da prática de atividades físicas e buscar alternativas para contornar essa situação, seja dentro ou fora do ambiente escolar. No mais, fazendo uso de sites com reportagens sobre a prática de atividades físicas com crianças, foi viável a elaboração da tabela contendo sugestões de exercícios físicos para serem realizados no ambiente escolar ou em casa.

O desenvolvimento do presente estudo, nos possibilitou entender sobre a importância das atividades físicas no desenvolvimento escolar, em específico em crianças que estão no Ensino Fundamental – anos iniciais. Nessa análise, foi possível perceber o quanto estar ativo fisicamente vai ajudar no desenvolvimento da criança, não somente no seu desenvolvimento cognitivo, mas também no seu desenvolvimento emocional, propiciando, assim, um bem-estar físico e mental, o que favorece diretamente no seu melhoramento escolar.

Como mencionado anteriormente, a prática de atividades físicas, além de combater o sedentarismo infantil, possibilitará um melhor desenvolvimento da criança no ambiente escolar. As reflexões feitas acerca dos documentos oficiais — BNCC (Brasil, 2018); PCN (Brasil, 1997); CURRÍCULO DA PARAÍBA (Paraíba, 2020) — mostraram que essa percepção em relação à importância da prática de atividades físicas é algo verídico e assegurado por lei para nossas crianças. Dito isso, cabe às escolas colocarem em prática o que já existe na teoria, investindo nas aulas de educação física, proporcionando novas experiências para os alunos, em prol da sua evolução física.

REFERÊNCIAS

ABASS, Antônio. O papel da atividade física no desenvolvimento total da criança. *Topical Issue in Education*. **Codat Publications**, Ibadan 2001.

ALEXANDER, R., HAY, J.A., Liu, J., FAUGHT, B.E., ENGEMANN, J., CAIRNEY, J. The influence of aerobic fitness on the relationship between academic performance and motor proficiency. **Universal Journal of Public Health**, 3(4), 145-152, 2015.

ÁLVAREZ-BUENO, C.; PESCE, C.; CAVERO-REDONDO, I.; SÁNCHEZ-LÓPEZ, M.; PARDO-GUIJARRO, M.J.; Martínez-Vizcaíno, V. 2016. Association of physical activity with cognition, metacognition and academic performance in children and adolescents: a protocol for systematic review and meta-analysis. **BMJ Open**.; 6(6):e011065. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011065.

ATIVIDADES físicas ajudam no desenvolvimento escolar de crianças e adolescentes. **Encontro Saúde**, junho, 2021. Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/saude/2021/06/atividade-fisica-ajuda-no-desenvolvimento-de-criancas-e-adolescentes.html>. Acesso em: 29 de agosto de 2024.

BAMITALE, Toba. **Desenvolvimento Infantil e Aprendizado Motor através de Atividades Físicas**. A Project Submitted in Partial Fulfilment of The Requirements for the Award of Diploma of Education in The Department of Human Kinetics and Health Education, Faculty of Education, University of Ibadan. 2003.

- BANKOFF, A. D. P.; ZAMAI, C. A. Estudo do perfil dos professores do ensino fundamental do Estado de São Paulo sobre o conhecimento do tema atividade física e saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Londrina, 1999.
- BATISTA, M., CUBO, D., Honori, S., & Martins, J. 2016. The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. **Journal of Human Sport & Exercise**, 11(2), 297. doi:10.14198/jhse.2016.112.03
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretária da Educação Básica. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF, 2018.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria da Educação Básica. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília, DF, 1997.
- COPEC. Recess in elementary schools. A Position Paper from the National Association for Sport and Physical Education (online), 2001.
- DONNELLY, Joseph; HILLMAN, Charles; CASTELLI, Darla *et al.* Atividade Física, Função Cognitiva e Realização Acadêmica em Crianças. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, vol. 48, numero. 6, pp. 1197–1222, 2016.
- ETCHEPARE, Luciane Sanchotene; PEREIRA, Érico Felden; ZINN, João Luiz. Projetos FELEZ-NOBREGA, M.; HILLMAN, C.H.; DOWD, K.P.; CIRERA, E.; PUIG-RIBERA, A. ActivPAL™ determined sedentary behaviour, physical activity and academic achievement in college students. **JSports Sci.**, 36(20), p. 2311-2316, 2018.
- FISHER, Abigail; BOYLE, James; PATON, James. et al. Efeitos de uma intervenção em educação física na função cognitiva em crianças pequenas: estudo piloto controlado randomizado. **BMC Pediatrics**, v. 11, n. 1, 2011.
- FREIRE, P. **Pedagogia da Esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido**. 6 ed. Rio de Janeiro. Paz e Terra, 1992.
- GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas, 2002.
- HÖTTING, K., & RÖDER, B. 2013. Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. **Neurosci Biobehav Ver.** n37(9 Pt B):2243-57. doi: 10.1016/j.neubiorev.2013.04.005. Epub 2013 Apr 25. PMID: 23623982.
- JERONIMO, A. **O Handebol nas Escolas: Praticando ou ensinando**. 1998. 25 f. Trabalho Monográfico (Graduação em Ed. Física) Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1998.
- LEE, Kurt. Desenvolvimento físico em crianças: Guia para o aluno em idade escolar crescente: Guia de idade por idade para marcos físicos em crianças em idade escolar. Retrieved 03/09/13 <http://childparenting.about.com/od/physicalemotional>. 2013.
- MARQUES, A. R., NETO, C.; ÂNGULO, J. C.; PEREIRA, B.O. Um olhar sobre o recreio, espaço de jogos, aprendizagem e alegria mas também de conflito e medo. **Paper presented at the indiscipline et violence à L'Escole**, Universidade de Lisboa, 2001.

MATTOS, A. D. Et al. A atividade física na sociedade tecnológica. **Revista digital**. Buenos Aires – Ano 10 – Nº 94 – março 2006.

MCKENZIE, T. L., & Kahan, D. Physical Activity, Public Health, and Elementary Schools. **The Element School Journal**, n. 108, v. 3, p. 171-180, 2008.

MIRANDA, Antônio Carlos Monteiro; LARA, Larissa Michelle; RINALDI, Ieda Parra Barbosa. A Educação Física no ensino médio: saberes necessários sob a ótica docente, **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.3 p. 621-630, jul./set. 2009.

MAHONEY, Abigail Alvarenga. ALMEIDA, Laurinda Ramalho. **Afetividade e processo ensino-aprendizagem**: contribuições de Henri Wallon. Psicologia da Educação, São Paulo, n.20, Junho, 2005. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo>. Acesso em: 21 de setembro de 2024.

MINISTÉRIO da Saúde. **Qual é a relação entre a atividade física e o desempenho escolar?** Gov.br, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-querome-exercitar/noticias/2022/qual-e-a-relacao-entre-a-atividade-fisica-e-o-desempenho-escolar>. Acesso em: 21 set. de 2024.

NARCIZO, Elaine Cristina. Henri Wallon: a afetividade no processo de aprendizagem. Profs. jul 26, 2021. Disponível em: <https://profseducacao.com.br/artigos/henri-wallon-a-afetividade-no-processo-de>. Acesso em: 29 de agosto de 2024.

NUNES, T. **Teaching Mathematics To Deaf Children**. Philadelphia: Whurr Publishers, 2004

PARAÍBA. Secretaria de Estado da Educação da Paraíba. **Proposta curricular do estado da Paraíba**. Paraíba, 2020.

pedagógicos e Educação Física nas séries iniciais do Ensino Fundamental. **Revista Digital**. Buenos Aires - Año9 - Nº 60 - Mayo de 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd60/ensino.htm>

PIAGET, J. **O nascimento da inteligência na criança**. 4. ed. Rio de Janeiro, Zahar, 1982.

SIBLEY, B.A.; ETNIER, J.L. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. **Pediatric Exercise Science**. Champaign, US, n.15, 2003, p. 243-256.

SILVA, J. F.; ZAMAI, C.A. Análise da prática de atividades físicas através de jogos e brincadeiras. Piracicaba: **Anais...** 4º Congresso Científico Latino-Americano de Educação Física, FACIS, Unimep, 2006.

STRONG, W. B.; MALINA, R. M.; BLIMKIE, C. J.; DANIELS, S. R.; DISHMAN, R. K.; GUTIN, B.; HERGENROEDER, A. C.; MUST, A.; NIXON, P. A.; PIVARNIK, J. M.; ROWLAND, T.; TROST, S.; TRUDEAU, F. Evidence based physical activity for school-age youth. **The Journal of pediatrics**, v. 146, n. 6, pp. 732–737, jun./2005.

TELAMA, R. A saúde e o estilo de vida activo nos jovens. *In* Omniserviços (Ed.), O papel da educação física na promoção de estilos de vida saudáveis (pp. 77-89). 1998.

TOMPOROWSKI, P.D., MCCULLICK, B., PENDLETON, D.M., & PESCE, C. Exercise and children's cognition: The role of exercise characteristics and a place for metacognition. *J. Sport Health Sci.*; 4, 47–55. 2015.

ULASOWICZ, Carla; PEIXOTO, João Raimundo Pereira. Conhecimentos conceituais e procedimentais na Educação Física escolar: a importância atribuída pelo aluno. **Revista Mackenzie de Educação Física e esporte** – Ano 3, n. 3, 2004.

VAN DER FELLS, Irene; WIERIKE, Sane; HARTMAN, Esther; ELFERINK-GEMSER, Marije; SMITH, Joanne; VISSCHER, Chris. A relação entre habilidades motoras e habilidades cognitivas em crianças de 4-16 anos de idade em desenvolvimento típico: uma revisão sistemática. **Journal of Science and Medicine in Sport**, vol. 18, n. 6, pp. 697–703, 2015.

VON HIPPEL, Paul T; BRADBURY, W. Kyle The effects of school physical education grants on obesity, fitness, and academic achievement. **Preventive Medicine**, v. 78, p. 44–51, 2015.

ZAMAI, C. A. *et al.* Estudo do conhecimento x incidência de fatores de risco entre escolares do ensino fundamental e médio. Espírito Santo de Pinhal: **Revista Movimento e Percepção**, v. 4, n. 4/5, jan./dez. 2004.