

**PESQUISA BIBLIOGRÁFICA: IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO
DESENVOLVIMENTO MOTOR INFANTIL**

***BIBLIOGRAPHIC RESEARCH: IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN
DEVELOPMENT CHILDREN'S ENGINE***

Ronaldo de Azevedo Nascimento Junior¹

Thiago Machado²

RESUMO: O estudo destaca a importância do exercício físico no desenvolvimento motor desde a infância até a vida adulta. Baseado em artigos e pesquisas sobre desenvolvimento motor, aborda temas como "desenvolvimento motor", "elementos influenciadores" e "papel da educação física". Os resultados, derivados de pesquisas bibliográficas, justificam a investigação devido à prevalência de déficits motores em crianças pela falta de estímulos físicos. Destaca-se a psicomotricidade como interação de fatores neuromotores essenciais para o bem-estar pessoal. Objetivos da pesquisa incluem identificar fatores desmotivadores familiares, apresentar aspectos relevantes no trabalho motor e cognitivo infantil, comparar o desenvolvimento motor de crianças ativas e sedentárias, defender o papel crucial do profissional de educação física na aplicação de exercícios motores e em geral destacar a importância da atividade física como um fator fundamental no desenvolvimento motor ao longo da vida, especialmente na infância, considerando o desinteresse familiar como um ponto de contrapartida. A pesquisa revela que a ausência de estímulos está ligada a problemas como obesidade, timidez e déficit motor. Conclui-se que o desenvolvimento motor é contínuo, determinado pelos estímulos ao longo da vida. Comparativamente, a exposição precoce a estímulos motores resulta em avanço significativo. O exercício físico é crucial, sua substituição por rotinas sedentárias tem impactos negativos. A pesquisa enfatiza a importância do apoio familiar e profissional para incentivar atividades físicas fora da escola, ampliando estímulos motores. Essa abordagem holística, integrando suporte familiar e profissional, desempenha papel vital na promoção de crescimento motor saudável e equilibrado, evitando limitações no desenvolvimento da criança.

Palavras-Chave: Desenvolvimento. Exercício. Infância.

ABSTRACT: The study highlights the importance of physical exercise in motor development from childhood to adulthood. Based on articles and research on motor development, it addresses topics such as "motor development," "influencing factors," and the "role of physical education." Results, derived from bibliographic research, justify the investigation due to the prevalence of motor deficits in children resulting from a lack of physical stimuli. Psychomotricity is emphasized as the interaction of

¹ Centro Universitário Salesiano – UniSales. Vitória/ES, Brasil.

² Centro Universitário Salesiano – UniSales. Vitória/ES, Brasil.

neuromotor factors essential for personal well-being. Research objectives include identifying family demotivators, presenting relevant aspects in child motor and cognitive work, comparing the motor development of active and sedentary children, advocating the crucial role of physical education professionals in applying motor exercises, and overall emphasizing the importance of physical activity as a fundamental factor in lifelong motor development, especially in childhood, considering family disinterest as a starting point. The research reveals that the absence of stimuli is linked to issues such as obesity, shyness, and motor deficits. It concludes that motor development is continuous, determined by stimuli throughout life. Comparatively, early exposure to motor stimuli results in significant advancement. Physical exercise is crucial, and its substitution with sedentary routines has negative impacts. The research underscores the importance of family and professional support to encourage physical activities outside of school, expanding motor stimuli. This holistic approach, integrating family and professional support, plays a vital role in promoting healthy and balanced motor growth, avoiding limitations in child development.

Key-words: Development. Exercise. Infancy.

1. INTRODUÇÃO

Este projeto de pesquisa, focado na temática "Importância do Exercício Físico no Desenvolvimento Motor Infantil", visa responder à seguinte indagação: qual é a disparidade entre o desenvolvimento motor de uma criança que carece de estímulos motores provenientes de atividades direcionadas e aquela que se beneficia desse suporte? O impulso para explorar este tema emerge de um interesse pessoal alimentado por experiências práticas após a conclusão da formação acadêmica.

Nos dias atuais, com os avanços tecnológicos e as dinâmicas familiares específicas, é comum que as crianças se vejam mais expostas a telas eletrônicas em detrimento da participação ativa em atividades que demandam esforço físico. Este cenário muitas vezes resulta em atrasos no desenvolvimento, instigando, assim, a necessidade de compreender de forma mais aprofundada o impacto do estímulo motor nas fases iniciais da vida. O objetivo geral da pesquisa é destacar a importância da atividade física como um fator fundamental no desenvolvimento motor ao longo da vida, especialmente na infância, considerando o desinteresse familiar como um ponto de contrapartida. O estudo abordará os principais fatores que contribuem para o desinteresse familiar em buscar locais ou profissionais dedicados ao desenvolvimento infantil. Além do papel familiar, o ambiente escolar também desempenha um papel crucial na formação e aprimoramento do desenvolvimento motor.

A investigação explorará como desafios contemporâneos, como a prevalência do tempo de tela e mudanças nas dinâmicas familiares, contribuem para a falta de ênfase em atividades físicas essenciais para o desenvolvimento motor infantil. Ao destacar esses fatores e promover a conscientização sobre a importância do exercício físico, a pesquisa visa incentivar uma abordagem mais holística para o desenvolvimento infantil, envolvendo tanto a família quanto as instituições educacionais, garantindo um desenvolvimento motor completo e saudável nas crianças.

A prática da educação física escolar nas séries iniciais é imprescindível para que a criança possa compreender suas habilidades motoras. Conhecendo o seu corpo e sua capacidade motora de forma mais clara, ela poderá adaptar essas habilidades não só dentro do ambiente escolar, como também fora dele (Alves, 2019, p. 05).

Devido à ausência as vezes de conhecimento dos profissionais de educação física de outras atividades, as aulas de EF ficam limitadas e as vezes desinteressante para os alunos, pois não são todas as atividades que agradam ou chamam atenção dos alunos.

Primeiramente, uma melhora na conduta dos professores de Educação Física resultaria em uma postura mais comprometida dos alunos, pois estes necessitam ser incluídos, ter uma participação ativa e até mesmo colaborar no desenvolvimento das aulas, questionando, sugerindo e cooperando. Dessa forma, sentiriam mais prazer e vontade de vivenciar as atividades propostas (Florence, 1991, p.20).

Na dinâmica escolar, nem todos os profissionais têm a capacidade de conduzir intervenções específicas voltadas para o desenvolvimento motor das crianças, mesmo que essa não seja a ênfase principal da educação física escolar. Essa limitação por parte dos professores pode resultar em um ambiente de aula menos atrativo para os alunos, contribuindo assim para a ocorrência de déficits motores.

É crucial reconhecer que a infância representa um período primordial no desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas das crianças. A promoção de um estilo de vida ativo desempenha um papel crucial nesse processo. Contudo, diante da complexidade do ambiente escolar, é compreensível que a capacidade de alguns professores em oferecer estímulos motores específicos seja limitada.

Observa-se, então, uma crescente procura por serviços especializados na área de Personal Kids, principalmente por parte de pais que compreendem a importância dos estímulos motores para o desenvolvimento integral de seus filhos. Essa abordagem mostra resultados positivos quando comparada a crianças que não recebem esses estímulos direcionados.

No intuito de aprofundar essa discussão, este artigo se propõe a explorar os pontos-chaves relacionados ao desenvolvimento motor e cognitivo infantil. Buscaremos uma comparação entre o progresso de uma criança sedentária e aquela que participa regularmente de atividades físicas. Além disso, destacaremos a relevância do acompanhamento de um profissional de educação física na aplicação de exercícios motores específicos para crianças em fase de desenvolvimento. Enfatizaremos como essa orientação especializada pode contribuir de maneira significativa para o crescimento saudável e o bem-estar global das crianças, ultrapassando os limites muitas vezes encontrados no âmbito escolar.

Segundo Gallahue et.al (apud Alves, 2019, p. 04), desde o seu nascimento a criança deve ser estimulada a fazer movimentos, mesmo que sejam rudimentares, é indicado sempre estar sempre em ambientes que lhe forneça estímulos para que assim haja um aceleração motor ou em caso de déficits, uma melhora da capacidade motora dessa criança.

A evolução motora é um processo contínuo, que tem início logo após o nascimento e continua até o final da vida, onde este desenvolvimento pode ser definido como alterações nos níveis funcionais dos indivíduos, ou seja, tem relação com as exigências das tarefas e capacidades dos indivíduos (Alves, 2019, p. 4).

Segundo Gallahue et.al (apud Alves, 2019, p. 04), durante a infância o indivíduo consolida sua base motora para a efetivação de movimentos mais complexos essenciais, colaborando para o seu desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial.

O principal objetivo presente nesse projeto é identificar e apresentar os benefícios da atuação do profissional de educação física nos estímulos durante a infância. A prática de atividade física deve se fazer presente desde a primeira infância até o fim da vida. Todo movimento que o corpo humano realiza gera algum tipo de esforço de algum membro, levando isso em consideração, na primeira infância é o momento em que a atividade física deve-se fazer mais presente, pois é onde começa desenvolver os primeiros movimentos. Com um auxílio adequado, esse desenvolvimento torna-se mais eficaz, e quando à ausência de estímulos, pode retardar o desenvolvimento, ocasionando até mesmo doenças crônicas no decorrer da vida.

Muitas pessoas sentem dificuldades hoje em dia de executar certos movimentos, muito por conta da obesidade, e esse é um fator que pode ser evitado desde a infância com a prática de atividades físicas. Portanto, este estudo se justifica pela necessidade de compreender a necessidade e também a dificuldade do desenvolvimento das mobilidades motoras na infância, levando em consideração que hoje cada vez mais as tecnologias tem tomado a atenção das crianças e até mesmo tem sido usada como um “escape” dos pais, pois a utilizam de forma errada, usam a mesma para entreter os filhos de forma que não sejam “incomodados”. Por conta disso, os casos de crianças com déficit motor se tornam constantes.

Dessa forma, o objetivo consiste em apresentar, por meio de artigos bibliográficos, estudos que demonstrem a eficácia do exercício físico assistido como um elemento positivo na mitigação das dificuldades motoras em crianças.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1. DESENVOLVIMENTO MOTOR

Segundo Gallahue et al., 2013, o desenvolvimento motor é estudado em três formas, longitudinal, transversal e longitudinal misto:

O método longitudinal de dados tenta explicar as mudanças de comportamento ao longo do tempo [...] O método transversal de estudo permite ao pesquisador coletar dados de diferentes grupos de pessoas e faixa de etárias, em um mesmo momento no tempo. [...] o método longitudinal misto, combina os melhores aspectos dos estudos transversal e longitudinal.

Assim como Oliveira (1997) citado por Avelar (2005, p 12), afirma, “O indivíduo não é feito de uma só vez, mas se constrói, paulatinamente, através da interação com o

meio e de suas próprias realizações e a psicomotricidade desempenha aí um papel fundamental”.

O movimento, por ser um elemento básico na interação entre o ser humano e o ambiente, constitui-se num fenômeno bastante abrangente. Isto confunde a Educação Física com o Esporte, a Dança e a Recreação (entre outros), mas o estudo de como o movimento evolui, de como se aprende o movimento, de como se ensina o movimento, são tópicos de interesse da Educação Física (Manoel, 1986).

Para um melhor desenvolvimento motor, é necessário a prática de exercícios específicos, segundo Manoel, 1986 “Dois princípios necessitam ser considerados para uma melhor compreensão da dinâmica da sequência: continuidade e progressividade.”

Para otimizar o desenvolvimento motor, é crucial incorporar exercícios específicos de forma contínua e progressiva. Esses princípios sugerem uma abordagem sistemática e consistente para promover o aprimoramento das habilidades motoras ao longo do tempo.

Devemos sempre atentar para a complexidade dos movimentos humanos. De acordo com Pinker (1998, p. 21).

A criança é um sujeito em desenvolvimento, e, à medida que vai crescendo, novas conquistas nos âmbitos cognitivo, físico-motor, sociocultural e psicológico, são adquiridas e tendem a contribuir para um desenvolvimento de forma integral. Tais conquistas são oriundas de suas experiências por meio do convívio familiar e social, e através de sua relação com o ambiente e estímulos que lhes são propostos (Silva, 2022 p. 3).

O desenvolvimento motor está intrinsecamente vinculado à percepção individual de cada criança. Se a formação da criança ocorre em ambientes que demandam uma maior percepção e a incentivam a agir de forma independente, é natural que seu desenvolvimento motor seja mais avançado. Isso contrasta com o cenário de uma criança que não se empenha em realizar movimentos, evidenciando a influência significativa do ambiente na trajetória do desenvolvimento motor infantil.

A educação psicomotora concerne uma formação de base indispensável a toda criança que seja normal ou com problema. Responde a uma dupla finalidade: assegurar o desenvolvimento funcional tendo em conta possibilidade da criança e ajudar sua afetividade a expandir-se através do intercâmbio com ambiente humano (Le Bouch, 2001 p. 15).

Le Bouch (2001) destaca que a educação psicomotora também é delineada como um meio para auxiliar na expansão da afetividade da criança. Isso ocorre por meio do intercâmbio com o ambiente humano, destacando a interação social como um elemento essencial para o desenvolvimento emocional. A ênfase na dimensão afetiva ressalta a importância não apenas do aspecto cognitivo, mas também das experiências emocionais no processo educativo.

Dessa forma, a abordagem proposta por Le Bouch (2001) destaca uma visão abrangente da educação psicomotora, integrando o desenvolvimento funcional com a dimensão afetiva da criança. Essa perspectiva reconhece a singularidade de cada

indivíduo e a importância de proporcionar um ambiente educacional que atenda às necessidades tanto físicas quanto emocionais. Em última análise, o trecho sugere que a educação psicomotora não é apenas um componente adicional, mas sim uma base indispensável para promover um desenvolvimento integral e saudável em todas as crianças.

Segundo Gallahue e Ozmun (2003) o estudo pelo desenvolvimento motor por profissionais da educação física, começou nos anos 60, mas progrediu com maior velocidade a partir dos anos 70, quando psicólogos desenvolvimentistas mudaram a forma de abordagem.

Gallahue (2003) destaca a natureza contínua do desenvolvimento motor, enfatizando que esse processo tem início na concepção e perdura até a morte. A ideia central expressa é que compreender o desenvolvimento motor não é apenas relevante durante fases específicas da vida, como a adolescência ou idade adulta de um atleta, mas também é crucial ao investigar o movimento desde o período neonatal até a infância e ao longo da vida posterior.

Ao ressaltar que o desenvolvimento motor é um processo constante, Gallahue (2003) destaca a importância de considerar a evolução das habilidades motoras desde os estágios iniciais da vida. Isso inclui o período neonatal, onde os bebês começam a explorar seus reflexos e movimentos básicos, até a primeira infância, onde ocorrem marcos significativos no desenvolvimento motor, como o aprendizado de andar, correr e pular.

Segundo Gallahue e Ozmun (2003, p. 5):

O processo de desenvolvimento e, mais especificamente o processo de desenvolvimento motor, devia lembrar-nos constantemente da individualidade do aprendiz. Cada indivíduo tem um tempo peculiar para a aquisição e para o desenvolvimento de habilidades motoras.

“A psicomotricidade é a associação de fatores neuro motores que tornam as pessoas de maneira representativas e bem com sigo mesmas, onde as atuações de gesto durante as atividades sendo na aula de educação física quanto no dia a dia, no trabalho, em casa surgindo assim pessoas com as percepções neuro motor apurada” (Kleitton, 2009).

Hoje além do investimento nas escolas, pode-se contratar profissionais que realizam trabalhos voltados para o desenvolvimento motor infantil. Esse é um investimento que pode mudar a vida de uma criança, pois os benefícios de um trabalho de motricidade são múltiplos.

O atraso no desenvolvimento, como mencionado na pesquisa, destaca a necessidade de intervenção e suporte para garantir que as crianças tenham acesso a oportunidades que favoreçam o desenvolvimento motor. Profissionais da saúde, educadores e familiares desempenham papéis cruciais ao criar ambientes que incentivem a exploração e prática de habilidades motoras de acordo com a fase de desenvolvimento de cada criança (Celia e Marcelo, 2004).

Além disso, a constatação reforça a compreensão de que o desenvolvimento motor não é apenas uma questão de capacidades físicas, mas está intrinsecamente ligado a outras áreas do desenvolvimento infantil. Habilidades motoras bem desenvolvidas contribuem não apenas para a coordenação física, mas também para a autoconfiança, socialização e cognição da criança.

Segundo Haywood et al. (2004,) a falta da vivência corporal, além de atrasar o desenvolvimento, interfere também no aspecto cognitivo da criança.

2.2. ELEMENTOS QUE INFLUENCIAM NO DESENVOLVIMENTO MOTOR

É possível trabalhar a motricidade através de atividades lúdicas, é o método mais usado com crianças. Foi a forma mais adequada e eficaz de prender a atenção delas no momento de uma aplicação de exercício, pois além de desenvolver o lado motor da criança, também ocasiona o desenvolvimento social, interpessoal, interrelacional e familiar.

O brincar esteve presente na vida das crianças, contribuindo para o seu processo de desenvolvimento. O Brincar tem um fim em si mesmo quando se caracteriza pelas espontaneidades, e é um meio de ensino, quando busca alguns resultados[...] os educadores reconhecem que o brincar seja parte integrante do dia a dia da criança. Mas por uma formação tradicional, as brincadeiras e o estudo acabam por ocupar lugares distintos dentro da sala de aula. [...] O brincar faz parte do conjunto do crescimento acumulados historicamente, a que damos o nome de cultura, tendo, um compromisso com a tradição, esse caracteriza como um recurso metodológico capaz de permitir uma aprendizagem espontânea e natural (Rolim, 2007, p. 300-301).

[...] notamos o quanto é importante para o desenvolvimento da criança, ela movimentar-se, expressar-se e brincar, nesses seus primeiros anos de vida (Haywood et al., 2004, p.31).

O movimento de brincadeiras é muito importante, pois é claro que quando envolve brincadeira como estratégia de atração e concentração da criança, todas se interessam mais. É atrativo no olhar infantil, pois leva a diversão, e isso traz mais benefícios, além do desenvolvimento motor, ela desenvolve a mente, pois o fato da criança se divertir realizando exercício de motricidade, mostra o quão gratificante está sendo para ela.

Sabemos também que, paralelamente a essas conquistas, a criança começa a aperfeiçoar os seus movimentos, dando, sobretudo, utilidade às mãos, com as quais passa a realizar uma porção de tarefas que vão assumindo, a cada passo, complexidade maior. A aquisição dessas habilidades motoras, o exercício e o treino são fundamentais para a aprendizagem escolar. Daí em diante, duas necessidades deverão ser satisfeitas: a autonomia e a integração (Rosa Neto, 2002, p. 30).

“O oferecimento de atividades motoras adequadas à criança, constitui-se em um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento das suas capacidades.” (Haywood et al., 2004, p. 24).

Desenvolver estratégias que transformem o exercício físico em uma experiência lúdica e prazerosa para as crianças é uma abordagem fundamental que não apenas promove a participação ativa, mas também impacta positivamente no desenvolvimento infantil. Nesse contexto, é de extrema importância conceber atividades com objetivos claros e ludicamente estruturados, adaptados às capacidades psicomotoras individuais de cada criança.

Ao criar atividades com metas explícitas, as crianças podem compreender facilmente o propósito da prática, proporcionando um sentido de realização. Incorporar elementos lúdicos torna a experiência mais envolvente e prazerosa, estimulando a curiosidade e o interesse das crianças. O jogo, nesse sentido, é uma ferramenta valiosa, pois não apenas faz com que os exercícios sejam divertidos, mas também facilita a aprendizagem e a retenção de habilidades motoras.

É crucial respeitar e considerar a capacidade psicomotora de cada criança ao planejar atividades físicas. Ao adaptar as práticas às habilidades individuais, cria-se um ambiente inclusivo que permite que todas as crianças participem de maneira significativa. Isso não apenas promove o sucesso nas atividades, mas também contribui para a construção da autoconfiança e autoestima das crianças, fatores essenciais para um desenvolvimento saudável.

Ao investir nesse enfoque, não apenas garantimos a adesão sustentável às atividades, mas também promovemos uma atitude positiva em relação ao exercício físico. Quando as crianças se sentem competentes, engajadas e desfrutam das atividades, a probabilidade de manterem uma postura positiva em relação ao exercício ao longo da vida é significativamente maior.

Assim, ao criar estratégias que integram o lúdico, objetivos claros e respeito às capacidades individuais, não apenas fomentamos o prazer na prática de exercícios, mas também cultivamos a base para um desenvolvimento motor, cognitivo e emocional robusto nas crianças, proporcionando benefícios duradouros em sua jornada de crescimento e aprendizado.

Segundo Almeida (1995), Apud Do Carmo p. 11:

As técnicas lúdicas fazem com que as crianças aprendam com prazer, alegria e entretenimento, sendo relevante a ressaltar que a educação lúdica está distante da concepção ingênua de passatempo, brincadeira vulgar, diversão superficial [...] A Educação lúdica é uma ação inerente na criança e aparece sempre como uma forma transacional em direção a algum conhecimento, que se defina na elaboração constante do pensamento individual em permutações constante com o pensamento coletivo [...].

“O jogo é uma ferramenta essencial para promover a aprendizagem e a socialização na infância” (Silva et.al, 2020).

“Quando a criança brinca, ela se movimenta, estimula a mente, explora ambientes externos, elementos muito importantes também para o desenvolvimento da aprendizagem de aluno, uma vez que a inteligência se desenvolve a partir das ações realizadas pelo indivíduo no meio em que vive” (Fernandes, 2018, p. 7).

A relação entre a brincadeira e o desenvolvimento da aprendizagem é destacada pela autora como um ponto central. Ao se envolver em atividades lúdicas, a criança não apenas adquire conhecimento sobre o mundo, mas também desenvolve habilidades essenciais para o processo de aprendizagem formal. A interação ativa com o ambiente durante a brincadeira constrói a base para a compreensão de conceitos, promove a curiosidade intelectual e estimula a busca por conhecimento.

O exercício físico hoje em dia tem sido um fator de extrema necessidade, com o avanço das tecnologias, a carga horária de trabalho elevada, o aumento do estresse, ansiedade, sedentarismo e obesidade tem aumentado gradativamente, e a prática do exercício físico tem sido utilizado no auxílio de tratamentos dessas doenças e recomendado até mesmo por médicos.

O movimento durante a brincadeira é crucial para o desenvolvimento motor da criança. Através de atividades físicas como correr, pular, e brincar com objetos, ela desenvolve habilidades motoras, coordenação e equilíbrio. Essas atividades também promovem a saúde física e estimulam a energia necessária para o bom funcionamento do corpo (Fernandes, 2018).

“A prática regular de exercício físico pode apresentar efeitos benéficos na prevenção e tratamento de vários fatores como hipertensão arterial sistêmica, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade.” (Lisiane et.al., 2010, p. 19).

Oissp (1992) destaca que, durante o século XX ocorreu uma redução substancial na frequência e na intensidade com que as pessoas se engajavam em atividades físicas constantes e equilibradas.

Pesquisando estudantes universitárias, Hayden e Allen (1984) perceberam uma associação significativa entre a atividade aeróbia e a diminuição dos níveis de ansiedade e depressão. As crianças também são afetadas, pois muitos pais preferem deixar como forma de entretenimento para os filhos uma tela, seja ela, celular, televisão, tablets, computadores, entre outros, ao invés de instruir os filhos a prática de alguma atividade que leve-a trabalhar a motricidade e exercitar a mente, devido a isso, o número de crianças sedentárias tem crescido em todo o mundo.

“O sedentarismo contribui para um quadro de desenvolvimento motor pobre nas crianças, decorrente de prática insuficiente de atividade física ou de uma condição inadequadamente ativa.” (Carvalho et.al, 2021, P.2).

Carvalho et al. (2021) destaca a relação entre o sedentarismo e um quadro de desenvolvimento motor deficitário em crianças. O termo "sedentarismo" refere-se a um estilo de vida caracterizado por uma falta de atividade física regular. A afirmação sugere que a prática insuficiente de atividade física ou a manutenção de uma condição inadequadamente ativa contribuem para um cenário desfavorável no desenvolvimento motor infantil.

O desenvolvimento motor é um aspecto crucial no crescimento e na maturação das crianças, influenciando não apenas habilidades físicas, mas também aspectos cognitivos e sociais. A falta de atividade física regular pode resultar em prejuízos

nesse desenvolvimento, afetando a aquisição e aprimoramento de habilidades motoras básicas e avançadas (Carvalho et.al., 2021).

O termo "condição inadequadamente ativa" sugere que a qualidade e quantidade das atividades físicas desempenham um papel crucial no desenvolvimento motor. Não se trata apenas da ausência total de atividade, mas também da inadequação ou insuficiência daquelas que são realizadas. Essa perspectiva destaca a importância não apenas de combater o sedentarismo, mas também de promover práticas físicas que sejam apropriadas e suficientes para o desenvolvimento motor saudável.

A compreensão dessa relação entre sedentarismo e desenvolvimento motor deficiente ressalta a necessidade de estratégias e intervenções para incentivar um estilo de vida ativo desde a infância. Essas estratégias podem incluir a promoção de atividades físicas adequadas, a conscientização sobre os efeitos do sedentarismo e a criação de ambientes que favoreçam a participação ativa das crianças (Carvalho et.al., 2021).

2.3. O PAPEL DA EDUCAÇÃO FÍSICA (BACHARELADO) NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS

O papel da Educação Física (EF) no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes é de extrema importância. A EF desempenha um papel fundamental no aprimoramento das habilidades motoras e na promoção de um estilo de vida ativo, contribuindo para o desenvolvimento saudável e integral dessas faixas etárias.

Habilidades motoras como correr, saltar, arremessar, equilibrar e coordenar movimentos são fundamentais para o seu desempenho nas atividades diárias, bem como para o sucesso em esportes e jogos. A Educação Física proporciona um ambiente propício para o desenvolvimento e aprimoramento dessas habilidades, permitindo que as crianças e adolescentes adquiram competências motoras sólidas desde tenra idade.

Segundo Maior (2016) a Educação Física desempenha um papel crucial na promoção da atividade física regular. Com o aumento da tecnologia e das distrações sedentárias, é mais importante do que nunca incentivar a prática de atividades físicas. A EF oferece um espaço onde crianças e adolescentes podem se envolver em atividades físicas de forma lúdica e educativa, ajudando a combater o sedentarismo e seus efeitos negativos na saúde, como a obesidade e doenças relacionadas.

A relação estabelecida entre as habilidades motoras e o engajamento em atividades físicas destaca a relevância dessas habilidades não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para o estilo de vida ativo das crianças. Crianças com habilidades motoras bem desenvolvidas são mais propensas a serem fisicamente ativas e a se envolverem em programas de atividade física ao longo do tempo (Lisiane et al., 2010).

Além disso, Lisiane (2010) destaca que a observação de crianças com melhores habilidades motoras é mais propensa a se engajarem em programas de atividade física destaca a importância de intervenções precoces e estratégias de apoio para aquelas que enfrentam dificuldades motoras. Isso ressalta a necessidade de uma

abordagem inclusiva nas atividades motoras escolares, buscando proporcionar a todas as crianças, independentemente de suas habilidades motoras iniciais, oportunidades para desenvolver e aprimorar suas habilidades motoras ao longo do tempo.

Está claro que a ausência do exercício físico para crianças sedentárias, retarda o desenvolvimento motor, além de ocasionar outros problemas como obesidade, hipertensão, diabetes, dentre outros (Lisiane et.al., 2010).

Em um estudo de campo, aplicado em crianças de 6 a 8 anos, foi encontrado atrasos nas habilidades de crianças obesas em relação às não obesas (Berleze et al., 2007).

Segundo Spessato (apud Zanella et al., 2016. p. 43) a pouca proficiência em habilidades motoras fundamentais pode limitar diretamente a prática de esportes e atividades físicas no lazer, e gerar poucas oportunidades para que a criança obesa e com sobrepeso desenvolva hábitos saudáveis ao longo da vida. Esse é um fato preocupante, pois as atividades físicas são um fator de proteção contra problemas relacionados com a saúde, incluindo as doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade.

A criança consegue se adaptar ao ambiente em que lhe é proposto, ela consegue se encontrar em diferentes espaços físicos quando o assunto é brincadeira.

Haywood et al. (2004) destaca a relevância das oportunidades para vivenciar habilidades motoras no desenvolvimento das crianças. Ao observar os resultados da pesquisa, evidencia-se que crianças privadas dessas oportunidades podem enfrentar atrasos em seu desenvolvimento global.

Com isso, os pais e as escolas têm papel importantíssimo, pois a influência é direta quando se trata de desenvolvimento motor e cognitivo. Ao pensar em novos meios que trabalhem esses pontos na criança, gera uma melhora na aptidão física e no desenvolvimento psicomotor, além diminuir casos de sedentarismo infantil e até mesmo obesidade dependendo da situação. Já os pais, caso não optem por contratar um Personal kids, podem elaborar uma rotina diferente aos filhos, como por exemplo, trocar horas que a criança passa na frente de telas, por algumas brincadeiras que a façam pensar, usar equilíbrio, corrida, saltos dentre outros movimentos.

Sob as perspectivas do modelo bioecológico, fica explícito que as principais relações necessárias para o desenvolvimento motor da criança como cuidados e estímulos são oferecidas pela família no microsistema lar durante a infância (Francisco et al, 2009, p. 10).

Visto isso, podemos entender que não somente ambientes escolares, clubes ou academias, mas dentro de casa podemos ver que é possível desenvolver a motricidade das crianças.

Em todos os momentos da criança é ideal a influência da prática de atividades motoras, mas após algumas pesquisas Haywood et al. (2004) chegaram a um resultado de que na segunda infância é o momento em que a influência na estimulação motora no desenvolvimento cognitivo.

[...]este processo que se inicia durante a gestação, entende-se em sua máxima intensidade até os 3-5 anos. [...] No começo dos anos pré-escolares já se terá concluído a parte fundamental da mielinização dos neurônios, podendo-se, com isto, realizar atividade sensoriais e motoras muito mais rápidas e precisas. [...] (Haywood et al., 2004, p. 16).

A abordagem educativa proporcionada por um profissional de educação física deve ser percebida como um meio facilitador para o desenvolvimento do aluno. É fundamental que os responsáveis reconheçam os resultados positivos desse trabalho contínuo, enquanto os alunos são incentivados a encarar as atividades como momentos de prazer e diversão, cultivando assim uma atitude mais positiva em relação ao aprendizado.

Zanon (apud Freitas, 2013 P.14) esclarece que o profissional responsável pela prescrição e orientação de atividades físicas é o Professor de Educação Física, e quando a atividade física passa a ser elaborada e orientada por esse profissional, torna-se o Exercício Físico.

“O afrontamento constante da criança na escola com a resolução de tarefas e problema cognitivos que exigem dela um uso hábil das estratégias a seu alcance permitiria uma progressiva aquisição, fortalecimento e extensão das mesmas.” (Haywood et al., 2004, p. 16).

Considerando que os movimentos fundamentais representam um requisito para a prática de atividade física, é possível que crianças com dificuldades no desempenho de habilidades motoras tenham menores chances de participação em atividades motoras escolares, diminuindo seu engajamento motor e a participação futura em atividades físicas que asseguram a qualidade de vida. Crianças com melhores habilidades motoras são mais fisicamente ativas e mais provavelmente se engajam em programas de atividade física, quando comparadas às crianças com piores competências motoras (Lisiane et al., 2010, p. 19).

Para além da influência familiar, a questão da segurança emerge como um fator adicional que impacta negativamente no aumento do sedentarismo infantil. Num passado em que a violência não era tão prevalente e os dispositivos tecnológicos ainda eram apenas conceitos em desenvolvimento, as crianças dedicavam a maior parte do seu tempo a brincadeiras ao ar livre. Essa prática não apenas contribuía positivamente para o desenvolvimento motor, mas também desempenhava um papel significativo no crescimento psicossocial das crianças.

Segundo 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.

Dados epidemiológicos sugerem que pessoas moderadamente ativas têm menor risco de ser acometidas por desordens mentais do que as sedentárias, mostrando que a participação em programas de exercícios físicos exerce benefícios na esfera física e psicológica e que indivíduos fisicamente ativos provavelmente possuem um processamento cognitivo mais rápido (Hanna et al., 2006, p. 109).

Sendo assim podemos compreender qual a importância do estímulo motor Infantil através da atividade física, pois entende-se que com a prática o desenvolvimento torna-se uma consequência.

Rosa Neto (2002) destaca a importância de uma abordagem graduada e individualizada no trabalho de exercícios para o desenvolvimento de crianças. A ideia central é reconhecer e respeitar as limitações e necessidades específicas de cada criança, garantindo um progresso contínuo e adaptado ao ritmo de cada indivíduo.

Ao salientar a necessidade de compreender as particularidades de cada criança, a abordagem proposta por Rosa Neto (2002) destaca a importância de um olhar atento e personalizado por parte dos profissionais envolvidos no desenvolvimento infantil. Isso implica em reconhecer que, embora haja marcos de desenvolvimento geralmente aceitos, cada criança é única e pode apresentar variações significativas em seu progresso.

Manter a continuidade no trabalho de exercícios é destacado como um elemento crucial na abordagem sugerida. Isso significa que o desenvolvimento das habilidades deve ser encarado como um processo contínuo, onde a atenção e o suporte são oferecidos conforme necessário, e não apenas de forma pontual. Dessa maneira, é possível identificar falhas e pontos específicos que requerem atenção especial (Rosa Neto, 2002).

O comentário também aborda a compreensão da diferença entre as crianças, enfatizando que o desenvolvimento de habilidades até os 7 anos é um marco geral, mas as variações individuais são normais. Essa perspectiva ressalta a importância de evitar generalizações e reconhecer que cada criança tem seu próprio ritmo e características únicas de desenvolvimento (Rosa Neto, 2002).

Em resumo, a abordagem de Rosa Neto (2002) destaca a necessidade de uma abordagem graduada, individualizada e contínua no desenvolvimento de exercícios para crianças, reconhecendo e respeitando suas particularidades. Isso não apenas contribui para um progresso mais eficaz, mas também promove uma compreensão mais holística e personalizada do desenvolvimento infantil.

3. METODOLOGIA

Esse trabalho é de caráter bibliográfico, na qual foram utilizados artigos com base de dados *Scielo* e *Google Acadêmico* para a construção do tema proposto. Inicialmente foi realizada pesquisa por artigos com a palavra chave “desenvolvimento motor infantil”, “Circuito motor”, “atividades lúdicas”, “educação física escolar” e “obesidade infantil” na qual trouxe os resultados de mais de 60 artigos, porém, para uma pesquisa mais didática, foi utilizado um artigo da década de 80-90 e os demais dos anos 2000 em diante. Dos artigos encontrados, foram analisados cerca de 28 artigos, porém nem todos foram utilizados para os resultados da pesquisa, pois devido aos resultados encontrados se assemelharem, fui utilizados pesquisas mais recentes e com resultados mais precisos e adequados.

Considerou-se a realização de pesquisas de artigos que exploram a interação entre o desenvolvimento motor e a orientação de um profissional de educação física. Essas investigações visam examinar como intervenções específicas, como a implementação de circuitos motores lúdicos, podem desempenhar um papel fundamental no estímulo do desenvolvimento motor infantil.

Segundo Gil (2007, p. 17), a pesquisa é definida como:

[...] procedimento racional e sistemático que tem como objetivo proporcionar respostas aos problemas que são propostos. A pesquisa desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão dos resultados.

“A Pesquisa Bibliográfica enquanto modalidade de pesquisa de caráter qualitativo, é comumente apresentada como uma revisão da literatura, o que merece ser evidenciado essa revisão se apresenta como pré-requisito para toda e qualquer modalidade de pesquisa, não sendo a característica principal e exclusiva da pesquisa bibliográfica” (Silva et al., 2021, p. 93).

Para Gil (2002, p. 17) “A pesquisa é requerida quando não se dispõe de informação suficiente para responder ao problema, ou então quando a informação disponível se encontra em tal estado de desordem que não pode ser adequadamente relacionada ao problema”.

“A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (Gil, 2002, P. 44).

Faremos uma pesquisa quantitativa, com intuito de trazer dados que comprovem que o desenvolvimento infantil se tornou um ponto a se atentar, devido as telas serem um bem mais desejado por crianças, diminuindo o interesse por atividades práticas.

“A pesquisa quantitativa é um método de pesquisa social que utiliza a quantificação nas modalidades de coleta de informações e no seu tratamento, mediante técnicas estatísticas, tais como percentual, média, desvio-padrão, coeficiente de correlação, análise de regressão, entre outros.” (Michel, 2005).

Por tratar-se de uma pesquisa bibliográfica o local das pesquisas de dados serão artigos disponibilizados no *Google Acadêmico* e *Scielo* que abordam temas como exercício físico, mobilidade infantil, desenvolvimento motor dentre outros assuntos voltados para o exercício infantil.

Através desse estudo veremos quão importante é o auxílio profissional e familiar no desenvolvimento infantil.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através dessa pesquisa, foram encontrados alguns dados que mostram a importância do exercício no desenvolvimento de um ser humano desde a infância. Para alcançar esses dados, foi realizado uma pesquisa de diversos artigos que abordam temas como: desenvolvimento motor, exercício físico na primeira infância, apoio familiar e escolar no desenvolvimento infantil dentre outros assuntos. Foram utilizados cerca de

vinte artigos acadêmicos para alcançar os resultados encontrados. Os artigos utilizados são de grande maioria dos anos 2000 em diante e os dados encontrados nesses artigos foram através de pesquisas de campo, trazendo comparativos de diversas situações que influenciam no desenvolvimento motor.

Como destacado anteriormente, a prática regular de exercícios físicos desempenha um papel crucial no aprimoramento de diversos aspectos do desenvolvimento humano. Além de contribuir para o desenvolvimento motor e psicomotor, a atividade física também exerce impactos significativos nos processos cognitivos e afetivos. Estudos científicos têm demonstrado que a participação consistente em atividades físicas está associada não apenas à saúde física, mas também à melhoria da função cerebral, à redução do estresse e à promoção do bem-estar emocional.

Ao considerar a ausência de atividade física, é essencial abordar as implicações tanto a curto quanto a longo prazo. No curto prazo, a falta de exercícios pode resultar em uma redução da energia, dificuldades de concentração e até mesmo alterações no humor. A longo prazo, a inatividade física tem sido relacionada a uma variedade de condições de saúde, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e distúrbios mentais, incluindo ansiedade e depressão.

É crucial ressaltar que a falta de participação em atividades aeróbicas ou que demandem esforço está muitas vezes correlacionada à influência da estrutura familiar. Os pais, como principais influenciadores, desempenham um papel fundamental na modelagem de comportamentos saudáveis e na criação de um ambiente propício à atividade física. Envolvimento parental, seja através de atividades familiares ativas ou estabelecendo hábitos saudáveis, pode ser determinante para incentivar a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo desde a infância.

No entanto, é importante reconhecer que fatores socioeconômicos e ambientais também exercem influência nesse cenário. Comunidades carentes, por exemplo, podem enfrentar barreiras no acesso a espaços seguros para atividades físicas ou à disponibilidade de recursos para a prática regular de exercícios. Essas complexidades adicionais destacam a necessidade de abordagens mais abrangentes que considerem não apenas os aspectos familiares, mas também os contextos sociais e ambientais (Silva, 2022).

Portanto, a promoção de uma cultura familiar que valorize e incentive a prática regular de exercícios emerge como um elemento crucial. Essa cultura não apenas estabelece bases sólidas para o desenvolvimento motor infantil, mas também influencia positivamente a saúde geral e o bem-estar ao longo da vida. O envolvimento parental, aliado a esforços sociais para reduzir disparidades socioeconômicas no acesso a atividades físicas, pode contribuir significativamente para a construção de uma sociedade mais saudável e ativa.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para além das considerações anteriores, é crucial enfatizar que a influência benéfica do exercício físico não se limita apenas ao desenvolvimento motor, estendendo-se a

outros domínios cruciais do crescimento infantil. Os estudos destacam que crianças envolvidas em atividades físicas regulares demonstram aprimoramentos em habilidades cognitivas essenciais, tais como concentração e memória. Esses benefícios cognitivos, por sua vez, se refletem positivamente no desempenho acadêmico, sugerindo uma conexão vital entre a atividade física e o rendimento escolar.

Além disso, a atividade física promove um ambiente propício para a aprendizagem, estimulando o cérebro a desenvolver conexões neurais mais eficientes. Crianças ativas geralmente apresentam melhorias nas funções executivas, que incluem habilidades como controle inibitório, flexibilidade cognitiva e autorregulação emocional, aspectos cruciais para um desempenho acadêmico sólido e um desenvolvimento cognitivo saudável.

Ao integrar essa compreensão mais abrangente da relação entre atividade física e crescimento infantil, é evidente que os benefícios vão além do âmbito motor, alcançando uma esfera mais ampla do desenvolvimento. Assim, ao incentivar a prática regular de exercícios físicos na infância, não apenas estamos promovendo a saúde física, mas também contribuindo de maneira substancial para o florescimento cognitivo e acadêmico das crianças, preparando-as de maneira mais holística para os desafios e oportunidades que enfrentarão ao longo da vida.

O termo "habilidades motoras" refere-se à capacidade da criança em realizar movimentos coordenados e controlados, abrangendo desde atividades básicas, como engatinhar e andar, até habilidades motoras mais refinadas, como manipular objetos ou praticar esportes. A falta de oportunidades para vivenciar essas habilidades pode ter implicações significativas no desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional das crianças. Além disso, a interação social promovida por meio de atividades físicas, seja na escola ou em ambientes comunitários, contribui para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais nas crianças. A participação em jogos e esportes não apenas fortalece os aspectos físicos, mas também fomenta a cooperação, a liderança e a construção de relacionamentos saudáveis entre os pequenos.

Assim, a conclusão abrangente que emerge dessas constatações é que o estímulo ao exercício físico na infância não só é essencial para o desenvolvimento motor, mas também se estende a uma variedade de benefícios abrangentes, incluindo cognitivos, sociais e emocionais. Portanto, o apoio contínuo e colaborativo da família e profissionais, visando integrar atividades físicas de maneira saudável e lúdica, desempenha um papel ainda mais significativo na promoção de um desenvolvimento infantil holístico e equilibrado.

REFERÊNCIAS

- ALVES, L. L. F. V. **Influência da educação física no desenvolvimento motor da criança na educação infantil: uma breve revisão bibliográfica.** 2019
- ANTUNES, H. K. M., Santos, R. F., Cassilhas, R., Santos, R. V. T., Bueno, O. F. A., & de Mello, M. T. **Exercício físico e função cognitiva: uma revisão.** 2006
- ASTUN, C. F., Fagagnoli, A. H. **Desenvolvimento motor das crianças de 6 a 8 anos de idade da Escola Municipal 'Monteiro Lobato' do município de Terra Boa, PR.** 2013
- CARVALHO, A. S., Abdalla, P. P., Silva, N. G. F. da, Júnior, J. R. G., Mantovani, A. M., & Ramos, N. C. **Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: Uma Revisão narrativa.** 2021.
- FERNANDES, P., **O Lúdico no Desenvolvimento Infantil: Teoria e Prática.** 2018.
- FLORENCE, J. **Tareas significativas en Educación Física Escolar.** Barcelona: INDE Publicaciones, 1991.
- FREITAS, W. D. F., **A importância do profissional de Educação Física na orientação da musculação.** Minas Gerais. 2013
- GALLAHUE, D. L., Goodway, J. D., Ozmun, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor - Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos.** 2003
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo, SP: Atlas, 2002.
- GIL, A. C. **Métodos de pesquisas.** Sara viola Rodrigues. 2007.
- HAYWOOD, K.M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- MAIOR, M. A. S. **A influência da tecnologia para o sedentarismo infantil nos dias atuais.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Bacharelado em Educação Física) - Faculdade Escrito Osman Lins, 2016.
- MANOEL, E. de J. **A abordagem desenvolvimentista da educação física escolar-20 anos: uma visão pessoal.** 2008.
- MICHEL, M. H. **Metodologia e Pesquisa Científica: um guia prático para acompanhamento da disciplina e elaboração de trabalhos monográficos.** São Paulo: Atlas, 2005.
- POETA, L. S., Duarte, M. F. S., Giuliano, I. C. B., Silva, J. C., Santos, A. P. M. dos, & Neto, F. R. **Desenvolvimento motor de crianças obesas.** 2011.

ROSA NETO, F. **Manual de avaliação motora**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

SILVA, Carlos; SOUZA, Maria. **Jogos e Brincadeiras na Educação Infantil**. Editora ABC, 2020.

SILVA, D. A. **A importância da psicomotricidade na educação infantil**. 2013.

SILVA, Fabio José Antonio da. **A importância do desenvolvimento motor na Educação Infantil**. *Revista Educação Pública*, Rio de Janeiro, v. 22, nº 31, 23 de agosto de 2022.

SILVA, M. M, Oliveira, G.S, Silva, G. O. **A pesquisa bibliográfica nos estudos científicos de natureza qualitativos**. 2021

SILVA, T. R., Contencas, T. S., & Marques, A. **Avaliação do desenvolvimento motor em crianças praticantes e não praticantes de exercícios físicos**. 2017.

ZANELLA, L. W, Sousa, M. S, Bandeira, P. F. R, Nobre, G.C, Valentini, N. C. **Crianças com sobrepeso e obesidade: intervenção motora e suas influências no comportamento motor**. vol. 12, núm. 1, 2016, pp. 42-53. Edições Desafio Singula. Vila Real, Portugal