

O USO DA GINÁSTICA PARA O DESENVOLVIMENTO DA PSICOMOTRICIDADE NA FASE INFANTIL

THE USE OF GYM FOR THE DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTRICITY IN CHILDREN

Nelson de Carvalho Nunes¹ e Mirian Nunes de Carvalho Nunes²

RESUMO: A funcionalidade da tecnologia é notável e serve nos dias atuais como forma de recreação com destaque pelas crianças. Entretanto, é necessário observar a interferência da utilização de equipamentos eletrônicos desenvolvimento psicomotor na fase infantil, onde as brincadeiras lúdicas, por vezes, são substituídas por jogos tecnológicos. Diante do exposto, apresenta-se como tema deste trabalho o uso da ginástica para o desenvolvimento da psicomotricidade na fase infantil, a fim de investigar sobre tal questão. Para tal elucidação definiu-se como objetivo geral discutir a contribuição da ginástica na fase infantil para o desenvolvimento da psicomotricidade. E como objetivos específicos apresentar fundamentos teóricos sobre psicomotricidade na fase infantil; demonstrar a aplicação de ginástica na promoção da saúde na fase infantil e levantar a contribuição da educação física para o desenvolvimento psicomotor na fase infantil. Após a pesquisa constatou-se que a ginástica contribui de forma efetiva no desenvolvimento cognitivo e motor da criança e que não deve ser interrompida. A promoção da saúde por meio da ginástica deve iniciar na fase infantil para possibilitar a criança crescer e desenvolver-se em suas habilidades motoras, cognitivas, sociais e emocionais, o que permite a mudança de fases da vida sem problemas.

PALAVRAS-CHAVE: Psicomotricidade. Ginástica. Fase infantil.

ABSTRACT: The functionality of technology is remarkable and serves today as a form of recreation with emphasis on children. However, it is necessary to observe the interference of the use of electronic equipment in psychomotor development in childhood, where ludic games are sometimes replaced by technological games. Given the above, the theme of this work is the use of gymnastics for the development of psychomotricity in childhood, in order to investigate this issue. For this elucidation, the general objective was to discuss the contribution of gymnastics in childhood for the development of psychomotricity. And as specific objectives to present theoretical foundations on psychomotricity in childhood; to demonstrate the application of gymnastics in the promotion of health in children and to raise the contribution of physical education for psychomotor development in children. After the research, it was found that gymnastics effectively contributes to the child's cognitive and motor development and that it should not be interrupted. Health promotion through gymnastics should start in childhood to enable the child to grow and develop in their motor, cognitive, social and emotional skills, which allows for the change of life stages without problems.

KEYWORDS: Psychomotricity. Gymnastics. Infant phase.

Revista Interlocus, volume 1, número 1, 2025

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15663838>

Editor: Eduardo Mendonça Pinheiro

Artigo recebido: 15/02/2025

Artigo Aceito: 04/04/2025

Artigo Publicado: 30/04/2025

1 Graduação de Educação Física, Faculdade Anhanguera, São Luís-MA.

2 Graduada em Desenho Industrial pela Universidade Federal do Maranhão - UFMA. Docente, Faculdade Anhanguera, São Luís-MA



1. INTRODUÇÃO

O avanço tecnológico é notório por ser funcional, assim, muitas famílias usam desse aparato como forma de recreação e ocupação para seus filhos, entretanto tal tecnologia está substituindo momentos de lazer e interação nos lares e atingindo todas as fases de desenvolvimento do ser humano, iniciando pela fase infantil que necessita do desenvolvimento psicomotor para promoção da saúde em vários segmentos. É necessário haver um resgate desse momento.

Sobre essa questão, vale ressaltar que a ginástica, de modo geral, é uma manifestação da cultura corporal, cuja finalidade é promover a saúde por meio do lazer saudável, e propiciar o bem-estar físico, psíquico e social de quem a pratica. Com a ginástica alcança-se a autossuperação individualizada sem limitações no que se refere a sua prática ou às suas possibilidades de execução, não há distinção de sexo ou idade, pode ser praticada com o uso de elementos materiais, músicas e coreografias.

Com atividades de ginástica, que trabalha o movimento com o corpo, o desenvolvimento psicomotor, afetivo, psicológico, social, pode ser desenvolvido por meio de ações corporais com utilização de jogos e atividades lúdicas. Na contemporaneidade é a atividade desportiva praticada pelo ser humano, é um conteúdo primordial da Educação Física. Partindo-se desse pressuposto, resolveu-se estudar o uso da ginástica como fator importante no desenvolvimento da criança na fase infantil e como esta pode contribuir no desenvolvimento psicomotor.

Por meio do uso da ginástica com uma educação psicomotora, pode haver um resgate do momento lúdico, do convívio com outras crianças, do movimento corporal, ações que proporcionam bem-estar e saúde ao mesmo tempo que contribuem para o desenvolvimento do ser humano na fase infantil. Programas de atividade física são desenvolvidos como ações de promoção da saúde afim de orientar sobre os benefícios que a prática da ginástica oferece.

Dessa forma a escolha do tema foi impulsionada por tratar-se de um assunto importante e de interesse nos dias atuais. É notável a mudança de hábito no cotidiano das pessoas, por vezes influenciada devido ao uso da tecnologia, o que reflete na saúde, opondo-se em algumas situações necessárias ao desenvolvimento psicomotor na fase infantil.

Essa pesquisa foi relevante para demonstrar que a ginástica pode desenvolver a psicomotricidade em crianças, na formação como ser humano, que inicia com o desenvolvimento motor e cognitivo. Os benefícios com a ginástica são conseguidos por meio de experiências motoras, que contribuem para o desenvolvimento de seu esquema corporal de modo geral, ações imprescindíveis para a formação da personalidade. Nessa perspectiva questionou-se de que maneira a ginástica pode contribuir no desenvolvimento da psicomotricidade na fase infantil?

Para responder a esse questionamento definiu-se como objetivo geral discutir a contribuição da ginástica na fase infantil para o desenvolvimento da psicomotricidade. E como objetivos específicos apresentar fundamentos teóricos sobre psicomotricidade na fase infantil; demonstrar a aplicação de ginástica na promoção da saúde na fase infantil e levantar a contribuição da educação física para o desenvolvimento psicomotor na fase infantil.

Assim, o presente trabalho poderá contribuir com a comunidade acadêmica e sociedade de forma a esclarecer a importância da ginástica como promoção da saúde com ênfase no desenvolvimento psicomotor na fase da infância e a prática da educação física

nesse processo, portanto através da explanação desse assunto foi possível um melhor entendimento sobre o quanto a ginástica é essencial na vida do ser humano.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Para a elaboração deste trabalho foi realizada uma pesquisa qualitativa e descritiva de revisão bibliográfica, com a finalidade de aprimorar e atualizar o conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas. De acordo com Gil (2016), a pesquisa bibliográfica é a base, início de uma pesquisa científica, uma vez que nos permite conhecer melhor o fenômeno em estudo.

Os principais critérios de inclusão definidos para os materiais do levantamento bibliográfico para este trabalho foram no idioma português e publicações compreendidas nos últimos 10 anos para livros, artigos, monografias, dissertações e teses. Todavia, houve a necessidade de incluir citações com data de publicação anterior a 2013 por se tratar de autores essenciais sobre o tema em questão e em ausência de edições mais recentes.

Foram realizadas buscas em sites acadêmicos como *Scientific Electronic Library Online* – Scielo, Google acadêmico, Biblioteca digital USP, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações e Periódicos CAPES para relatar e expor sobre o tema proposto. Para pesquisa utilizou-se os seguintes descritores: psicomotricidade, ginástica e fase infantil; Educação física. Habilidades Psicomotoras. Infância. Os principais autores citados foram: Gallahue; Ferreira; Lopes.

2.2 Resultados e Discussão

A ação de brincar possibilita um transporte do mundo infantil ao real mediante experiências e vivências que circundam a vida social e cultural da criança, promovendo assim descoberta dos acontecimentos do seu dia a dia. Como resultado dessa ação, a criança descobre e sente as primeiras reações frente a situações novas e inesperadas advindas das brincadeiras, dentre elas a expectativa da espera por sua vez, o ganhar ou o perder (Ferreira, 2022).

Entretanto, com o passar dos anos e com algumas mudanças, dentre elas o advento de novas tecnologias, esse momento da infância tem sido deixado a parte e substituído por jogos eletrônicos, a ação de brincar se reduz a sentar e jogar diminuído as possibilidades de movimento corporal.

Para Monteiro e Osório (2015), subordinada a essa modernidade, observa-se mudanças na relação das atividades diárias de trabalho, estudos, socialização e lazer, com a dependência do uso tecnológico. As famílias investem mais em novas tecnologias, em substituição ao ato de brincar e interagir com outras pessoas e culturas. Tratam as novas tecnologias como ferramenta social e educativa, de maneira a facilitar a inserção de crianças e adolescentes no mundo virtual, aproximando-os dos jogos e vídeos online, redes sociais, entre outros (Monteiro; Osório, 2015). Diante do exposto, é necessário um resgate das brincadeiras lúdicas utilizando-se da ginástica para assim, permitir um desenvolvimento adequado do ser humano.

Vale ressaltar que, de acordo com Lopes (2018), nos primeiros anos de vida da criança ocorrem alterações físicas de grandes proporções. As influências ambientais e da própria

hereditariedade refletem nas mudanças físico-motoras como resultante nesse constante processo. Ocorre dessa forma a troca de experiências entre a criança pequena e o meio, fato este que se restringe por meio do uso da tecnologia.

As alterações físicas e as experiências como o meio são determinadas pelas estruturas psicomotoras básicas que conforme Coelho e Verdi (2015) são definidas como: locomoção, manipulação e tônus corporal, que interagem com a organização espaço-temporal, as coordenações finas e amplas, coordenação óculosegmentar, o equilíbrio, a lateralidade, o ritmo e o relaxamento.

A esse respeito a Associação Brasileira de Psicomotricidade (2016), considera que as alterações físicas estão baseadas em uma concepção unificada da pessoa, que inclui as interações cognitivas, sensoriomotoras e psíquicas na compreensão das capacidades de ser e de expressar-se a partir do movimento, em um contexto psicossocial.

A psicomotricidade é intrinsicamente ligada ao nosso cotidiano e associada as habilidades psicomotoras como as cognitivas, sociais, emocionais e motoras, responsáveis pelo processo de aprendizagem. Todas estas habilidades contribuem para iniciativa da criança na criatividade e em várias formas de expressão (Ferreira, 2022).

Conforme com Silva, Valenciano e Fujisawa (2017) a brincadeira como experiência motora faz referência a consciência corporal, uma vez que a criança compreende gradativamente o mundo que a rodeia. Tal compreensão é mediada pelo cérebro em desenvolvimento e proporciona aos bebês e crianças pequenas a relação entre si próprio e seu mundo. Dessa forma diversos benefícios são adquiridos com o brincar que faz parte da infância e promove um modo de humanização.

Por esta razão é importante a criança crescer e desenvolver com saúde. O crescimento físico nos seres vivos é um processo que implica em aumento nas suas estruturas físicas, na qual a estatura e peso corporal refletem de modo geral as medidas do crescimento humano. Enquanto o desenvolvimento está relacionado as mudanças de funcionamento do corpo, é um processo de mudança que perdura por toda vida (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013).

Dessa forma é necessário estar atento aos primeiros anos de vida da criança, do zero aos três anos de vida, momento que adquirem experiências motoras cumprindo o processo natural de maturação, porém não se descarta a possibilidade de tais habilidade serem adquiridas e aperfeiçoadas por meio de motivação e também de experiências sob as quais podem ser colocadas ao longo da vida. Nesse momento de desenvolvimento alguns fatores podem influenciar as habilidades motoras que fazem combinações complexas entre si como a autolocomoção e a percepção (Papalia; Feldman, 2013).

Ferreira (2022) contribui quando diz que há um grande desafio em ofertar o lúdico para as crianças com uma parceria em oferecer atividades psicomotoras desafiadoras em casa e em sala de aula, uma vez que a formação da criança é de responsabilidade da família e da escola. Assim, a criança terá a oportunidade de criar expectativas diferenciadas em torno do mundo que a envolve, a fim de ter um olhar mais aguçado sobre as situações que lhe apresentam.

Diante disso, nota-se a necessidade de ações de promoção da saúde que visem recuperar o modelo de lazer praticado em tempos pregressos, como brincadeiras ao ar livre e interações com outras pessoas e culturas, brincadeiras no parque (Camargo *et al.*, 2021), o que pode ser restabelecido com a prática da atividade física por meio da ginástica. Assim, a ginástica entendida como movimento, é importante para a saúde pois, faz parte do rol de manifestações que compõem o que hoje chamamos de Cultura Corporal de Movimento

e que é a manifestação corporal que acompanha o homem desde sua aparição na terra, e sua história é tão antiga quanto rica, se confundido com o surgimento da própria área a que pertence, a Educação Física (Lopes *et al.*, 2015). Cabe destacar a seguir um breve comentário sobre o surgimento da ginástica.

A história da ginástica remonta de tempo milenar, onde compôs cenários célebres como na pré-história, movimentos corporais eram usados pelo homem para a sobrevivência, para se comunicar, festejar, realizar rituais. Outro momento interessante são as práticas populares de artistas de rua, de circo, acrobatas, funâmbulos, que apresentavam a Ginástica como espetáculo, trazendo o corpo como centro de entretenimento na Idade Média (Lopes *et al.*, 2015).

Vale ressaltar ainda nas palavras de Lopes *et al.* (2015) que dizem que:

Na Idade Moderna, a Ginástica é retomada como um forte agente disciplinador, sendo inserido no cenário educativo. No início do século XIX, a Ginástica se torna científica e rompe com a arte de exercitar o corpo, para se adequar às necessidades da sociedade de cada época.

Consideradas como técnicas de trabalho corporal, de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais (Brasil, 1997), as Ginásticas expressam caráter de natureza individualizada com intenções variadas. Algumas preparações da ginástica são aplicadas como antecedente a outras modalidades como dança, esportes, jogos e lutas; aplica-se como relaxamento; para manutenção ou recuperação da saúde (aeróbica e musculação); de forma recreativa, competitiva e de convívio social; em caráter olímpico; ou, pode ser ainda, rítmica desportiva. Pode ser desenvolvida com ou sem a utilização ou de materiais e aparelhos, e ser praticada em espaços fechados, ao ar livre e na água.

As atividades ginásticas estão relacionadas ao “conhecimento sobre o corpo”, estes por sua vez revelam-se com imensa clareza. Várias são as novas técnicas de ginástica aplicadas e diferenciada da ginástica tradicional de exercícios rígidos, mecânicos e repetitivos, visando a percepção do próprio corpo: ter consciência da respiração, perceber relaxamento e tensão dos músculos, sentir as articulações da coluna vertebral (Lacerda, 2005).

2.2.1 Educação física x infância e as contribuições para o desenvolvimento psicomotor

A Educação Física através da ginástica, pode oferecer subsídios teórico-prático para o exercício de troca entre a criança e o meio. Historicamente, conforme Sayão (1999 *apud* Lopes, 2018),

A concepção de educação física voltada para a educação infantil no Brasil surgiu primeiramente nas escolas privadas nas décadas de 1980, com uma ideia de atender ao mercado, oferecendo aulas de ballet, lutas, natação. Nas escolas públicas, um currículo para educação física na educação infantil, ainda não é uma realidade comum, pois dependem das políticas públicas locais (i.e., municipais). Em geral, as formas de trabalho nessa faixa etária são enquadradas em uma rotina nas escolas por monitores ou a própria professora de sala de aula, e não na organização curricular, e em muitos casos não envolve um professor de educação física.

De acordo com os Cadernos de Referência do Esporte (2013) é necessário que as pesquisas realizadas sobre o desenvolvimento motor, sejam embasadas em sequências desenvolvimentistas, pois é importante que se entenda as mudanças ocorridas ao longo do processo e não apenas o resultado. Pois, essas sequências servem para que os cientistas tomem ciência da evolução do desenvolvimento motor, podendo assim explicar a importância da Educação Física e dos esportes para o desenvolvimento do ser humano como um todo.

A importância da prática da Educação Física na fase inicial de formação das crianças tem contribuído com o desenvolvimento das habilidades básicas e com a saúde no âmbito geral, para proporcionar qualidade de vida. É, portanto, de suma relevância as contribuições que a criança ganha ao praticar atividade física.

Este mesmo pensamento é compartilhado por Campos (2013) quando diz que por meio da Educação Física as crianças desenvolvem habilidades básicas que irão refletir na saúde e, por conseguinte no processo ensino-aprendizagem, as habilidades são pré-requisitos que inibe que as crianças apresentem dificuldades cognitivas. “A busca por ferramentas, de auxílio na aprendizagem escolar tem se tornado multidisciplinar, na qual a Educação Física tem papel importante neste processo” (Xisto; Benetti, 2012, p.1825).

Nesse sentido,

O papel do professor de educação física para o desenvolvimento das capacidades mentais, sociais, físicas e afetivas de uma criança deve estar atrelado às buscas por meios de envolvê-la em atividades que possam gerar prazer em praticar. Sendo assim, é através das aulas de Educação Física que a criança poderá estimular os seus movimentos, socializar com a turma e expor as suas emoções possibilitando a capacidade de pensar, criar e recriar. Já a ludicidade como as brincadeiras, brinquedos e a utilização de objeto nos jogos entram como apoio nesse processo pedagógico nas aulas (Aquino *et al.*, 2012 *apud* Barbosa; Assunção, 2020).

Porém, vale ressaltar, que de acordo com Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) existem fatores que influenciam diretamente o desenvolvimento motor que por sua vez está relacionado às áreas cognitiva e afetiva do comportamento humano que perpassa por fases de desenvolvimento. Os aspectos ambientais, biológicos, familiar, entre outros são exemplos desses fatores. Desta forma, há uma mudança contínua da motricidade durante o desenvolvimento ao longo da vida, que é causada pela interação das necessidades da tarefa, da biologia do indivíduo e das condições ambientais.

A proposta que mais se destaca em relação aos estágios e fases do desenvolvimento pertence à Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), os autores apresentam quatro fases, sendo elas: Fase motora reflexa – que inicia ainda no útero e se estende até os 4 meses de idade pós nascimento, caracterizado por movimentos involuntários, que são a base para o desenvolvimento motor; Fase dos movimentos rudimentares – inicia-se após o nascimento, estendendo-se até os 2 anos de idade, nesta etapa começam a surgir os primeiros movimentos voluntários, embora imperfeitos e descontrolados são importantes para a aquisição de movimentos mais complexos; Fase dos movimentos fundamentais – este estágio inicia-se aos 2 anos de idade estendendo-se até os 7 anos. Nesta fase os movimentos da criança são consequências dos movimentos rudimentares, e as capacidades motoras podem ser exploradas e formadas, sendo possível combinar outros movimentos; Fase dos movimentos especializados – tem início aos 7 anos estendendo-se até os 14 anos. Nesta fase a criança/adolescente começa a refinar suas habilidades fundamentais, e as combi-

nam para exercer atividades da vida cotidiana e lazer.

Diante do exposto considera-se que as atividades psicomotoras que são utilizadas nas aulas de Educação Física podem especificamente auxiliar no desenvolvimento dos elementos psicomotores. Por meio da coordenação definida como global ou grossa, grupos musculares diferentes trabalham de forma ampla e são responsáveis por colocar o corpo em equilíbrio. (Andrade, 2017).

Sobre esta questão vale ressaltar os comentários de Faria e Costa (2016), quando expressão que por meio da brincadeira, as funções psicomotoras trabalhadas são o desenvolvimento das habilidades motoras grossas e finas: coordenação dinâmica global, equilíbrio, precisão de movimentos, força muscular, controle motor ou resistência. Tem-se ainda o desenvolvimento de capacidades sensoriais, tais como: estruturação do esquema corporal (noção de partes do corpo, lateralidade, o eixo central de simetria) percepção visual-espacial (percepção visual, noção de direção, orientação espacial), percepção rítmico-temporal (percepção auditiva, ritmo, noção de tempo), percepção tátil, percepção olfativa e percepção do paladar.

Dessa forma o uso da ginástica para o desenvolvimento da psicomotricidade na fase infantil, tem como meta: motivar a capacidade sensitiva através das sensações e relações entre o corpo e o exterior (o outro e as coisas); cultivar a capacidade perceptiva através do conhecimento dos movimentos e da resposta corporal; organizar a capacidade dos movimentos representados ou expressos através de sinais, símbolos, e da utilização de objetos reais e imaginários; fazer com que as crianças possam descobrir e expressar suas capacidades, através da ação criativa e da expressão da emoção; ampliar e valorizar a identidade própria e a auto-estima dentro da pluralidade grupal; criar segurança e expressar-se através de diversas formas como um ser valioso, único e exclusivo e uma consciência e um respeito à presença e ao espaço dos demais (Rossi, 2012).

Estudos comprovam que a prática regular de exercícios físicos é responsável pela diminuição do risco de desenvolvimento de diversas doenças como obesidade, hipertensão arterial e diabetes tipo 2. Sendo assim, praticar atividade física por meio de um dos tipos de ginásticas é muito propício para a promoção da saúde. Associar às aulas de Educação Física a outros programas destinados ao conhecimento da importância de hábitos saudáveis é um trabalho conjunto relevante uma vez que a Educação Física ensina aos alunos o respeito ao próprio corpo (Cornachioni; Zadra; Valentim, 2011).

Nessa perspectiva é importante ressaltar as palavras de Schuastcer (2017) que após pesquisa foi avaliado os indicadores da aptidão física relacionada à saúde na fase infantil, e teve como resultado por meio de avaliação de um grupo de crianças que os maus hábitos alimentares e falta de atividade física, podem provocar o aumento de muitas doenças. No qual não se deve admitir que crianças e adolescentes apresentem níveis de crescimento abaixo do esperado ou que a gordura corporal seja acima dos limites aceitáveis. Assim, foi avaliado no estudo componentes da atividade física relacionados à saúde, como Aptidão Cardiorrespiratória (ou Resistência Aeróbica), Flexibilidade (ou mobilidade Corporal), Resistência Muscular (ou resistência de força), Composição Corporal.

A contribuição de Müller (2013) torna-se pertinente e confirma que referente as habilidades físicas, há diferença entre meninos e meninas. O sexo masculino preferencialmente tem interesse pelas atividades de força e poder, são atraídos por jogos de contato e agilidade. Enquanto o sexo feminino tende a ter mais desenvoltura com a motricidade fina ou ampla com atividades em que há combinação entre equilíbrio e movimento do pé como pular, saltar, competências indispensáveis para ginástica

Com essa perspectiva, Jesus (2015) esclarece que os professores de educação física

devem promover aulas atraentes e dinâmicas, atrelando conhecimento e benefícios para a saúde das crianças, assim como o gosto em participar das aulas, incentivado por brincadeira, jogos e a certeza de estar produzindo bem-estar para a própria vida.

Facilitar a aprendizagem, criar condições para orientar e apoiar a criança em seu crescimento e assim capacitá-la a viver o autorespeito e o respeito ao outro, são funções do professor enquanto facilitador e para isso deve ser competente para criar espaços de ações a fim de desenvolver várias habilidades. Para isso, utilizar a ginástica com uma metodologia específica é de fundamental importância para não inibir o desenvolvimento da criança (Gallardo, 1997; Freire, 2003 *apud* Jesus, 2015).

A Educação Física por meio da ginástica visa a promoção da saúde iniciando na fase infantil e possibilita à criança crescer e desenvolver-se em suas habilidades motoras, cognitiva, sociais e emocionais, permitindo a mudança de fases da vida sem problemas.

3. CONCLUSÃO

Observou-se com o trabalho o quão importante é a prática da educação física, e quando esta inicia na infância apresenta resultados ainda mais satisfatórios, pois nessa fase a criança começa o desenvolvimento das habilidades psicomotoras como as cognitivas, sociais, emocionais e motoras. Com base na pesquisa bibliográfica e nos estudos realizados constatou-se que a aplicação da incorporação de atividades psicomotoras de forma lúdica por meio de jogos e brincadeiras beneficiam o desenvolvimento da criança para assim contribuir por toda a vida do ser humano.

As contribuições da educação física no desenvolvimento iniciado na fase infantil compreendem as diferenças do masculino e feminino, relação corporal com o meio que o cerca, expressões de emoções, autoestima, respeito a si próprio e ao espaço dos demais, as habilidades básicas para um processo cognitivo positivo, aguça a percepção dos sentidos, fortalece os músculos e transmite percepções de observações do meio.

Constatou-se ainda, que a prática regular de exercícios físicos diminui o risco de doenças como obesidade, hipertensão arterial e diabetes tipo 2. Utilizar um dos tipos de ginásticas para praticar atividade física é fundamental para adquirir uma boa saúde. É um trabalho a ser desenvolvido em conjunto e que requer a presença de um profissional da Educação Física.

Diante do exposto, nota-se a relevância da prática de atividades físicas na fase infantil para assim contribuir no desenvolvimento da criança como um todo. Ressalta-se, porém, que outros estudos possam ser realizados e colaborem com novas informações que conscientizem ainda mais a necessidade em praticar atividades de recreação por parte das crianças e os resultados obtidos com essa prática.

Por fim, a realização deste trabalho serviu para fomentar o aprendizado, a experiência e as descobertas assimiladas durante o processo de elaboração. Assim, espera-se que este estudo contribua para o aprofundamento dos benefícios que a prática da educação física proporciona.

Referências

- ANDRADE, Ana. A importância do estímulo ao desenvolvimento da coordenação motora global fina. **Anais do Congresso de Iniciação Científica Estágio e Docência do Campus Formosa**. Prática pedagógica e a formação docente: teoria e realidade Universidade Estadual de Goiás. 13 e 14 de novembro de 2017. ISSN 2594-9691. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/ciced/article/view/10504>. Acesso em: 19 out. 2022.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE. **O que é Psicomotricidade**. Disponível em: <https://psicomotricidade.com.br/sobre/o-que-e-psicomotricidade/>. Acesso em: 15 out 2022
- BARBOSA, Natalie Santos. Assunção, Jeane Rodella. Educação Física e Psicomotricidade: fatores associados ao desenvolvimento cognitivo infantil. **Diálogos e Perspectivas Interventivas**, Serrinha – Bahia - Brasil, v.1, n.e9984, p.1-16, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/index.php/dialogos/article/view/9984/7271> . Acesso em: 18 out. 2022
- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: introdução aos parâmetros curriculares nacionais /** Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1998. 174 p Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/introducao.pdf>. Acesso em: 20 out.2022.
- CADERNO DE REFERÊNCIA ESPORTE. **Aprendizagem Motora**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, v. 4, 2013.
- CAMARGO, Isabella Cristina Batista. Et al. Brincadeiras no parque: Promovendo a saúde infantil por meio do distanciamento tecnológico. Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde. **DOSSIÊ ENSINO SAÚDE**. V.17, n.01. 2021. ISSN: 1807-9342. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/rir/article/view/62741/36036>. Acesso em: 20 out. 2022
- CAMPOS, Aline Mara Araújo Dias. **A importância da psicomotricidade para a educação infantil**, 2013. Disponível em: <https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/esporte/a-importancia-da-psicomotricidade-para-educacao-infantil/48643>. Acesso em 24 de out. 2020.
- COELHO, Cecilia Stähelin. VERDI, Marta Inez Machado. Políticas e programas de atividade física: uma crítica à luz da promoção da saúde. **Saúde & Transformação. Social.**, ISSN 2178-7085, Florianópolis, v.6, n.3, p.96.-108, 2015. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2653/265345667011.pdf>. Acesso em 22 out. 2022.
- CORNACHIONI, T. M.; ZADRA, J. C. M.; VALENTIN, A. **A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico**. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, nº 15. Junho, 2011.
- FARIA, Bruna Barcelos; COSTA, Costa, Célia Regina Bernardes. Educação Física e atividade Lúdica: **O papel da ludicidade no desenvolvimento Infantil**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, v. 9, n. 1, p. 136-155, out./nov. 2016. ISSN. 2448-0959.
- FERREIRA, M. et al. **A contribuição da psicomotricidade para o desenvolvimento da criança na educação infantil**. [s.l: s.n.]. Disponível em: <https://repositorio.uninter.com/bitstream/handle/1/1009/ACONTR~1.PDF?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 6 out. 2022.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=R6xIAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=GALLAHUE,+D.+L%3B+OZMUN,+J.+C.+Compreendendo+o+desenvolvimento+motor:+Beb%C3%AAas,+Crian%C3%A7as,+Adolescentes+e+Adultos.+3.ed.+S%C3%A3o+Paulo:+Phorte,+2005&ots=b10FhYKQT7&sig=zOv-TPOSQF5gO1IhsHB58LWrOLww#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 28 mar. 2023.
- JESUS, Jefferson Rogerio dos Santos de. A importância do conteúdo ginástica no contexto escolar. Alagoinhas, 2015. 49f. **Monografia (Graduação)** Licenciatura em Educação Física – Faculdade Regional de Alagoinhas – UNIRB. Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/376/TCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 21 out. 2022
- LACERDA, Patrícia Belchior de Oliveira. Ginástica e qualidade de vida na educação infantil. **Revis-**

ta Especial de Educação Física – Edição Digital nº. 2 – 2005 Anais do IV Simpósio de Estratégias de Ensino em Educação/Educação Física Escolar – 7 a 9 de dezembro – 2004 254. Disponível em: http://www.nepecc.faei.ufu.br/arquivos/simp_2004/4.exerc_lazer_qualid/4.5_Gin_qualidade_vida.pdf . Acesso em: 22 out.2022.

LOPES, Camila Fernanda de Almeida **Psicomotricidade na educação infantil**. Rio Claro, 2018. 37 f.: il. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Pedagogia) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro Orientadora: Cynthia Y. Hiraga. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/202930/000907881.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 21 out. 2022.

LOPES, Priscila. et al. Ginástica para todos e literatura: realidade, possibilidades e criação. **Conexões**, v. 13, p. 144-163, 2015. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637581/pdf_50. Acesso em: 17 out. 2022.

MONTEIRO, A. F; OSÓRIO, A. J. Novas tecnologias, riscos e oportunidades na perspectiva das crianças. **Revista Portuguesa de Educação**.v.28, n.1, p.35-57, Braga, 2015.Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/rpe/article/view/7049>. Acesso em:18 out 2022.

MÜLLER, Glauceli. **Desempenho das habilidades motoras das crianças, de seis anos de idade, do município de São Pedro de Alcântara/SC**. 2013. 66 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2013. Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu Ago/2019, v1., n.1 90

PAPALIA, D. E; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: McGraw-Hill, 2013.

ROSSI, Francieli Santos. Considerações sobre a Psicomotricidade na Educação infantil. **Revista Vozes dos Vales da UFVJM**: Publicações Acadêmicas. MG – Brasil – Nº 01 – Ano I – 05/2012 Reg.: 120.2.095-2011 – PROEXC/UFVJM – Disponível em: www.ufvjm.edu.br/vozes. Acesso em: 27 fev.2023

SCHUASTCER, Vanessa Ribeiro. **Indicadores da aptidão física relacionada à saúde de escolares**. 2017. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade, Universidade Regional Do Noroeste Do Estado Do Rio Grande Do Sul – UNIJUÍ, Santa Rosa,2017. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/bitstream/handle/123456789/5176/Vanessa%20Ribeiro%20Schuastcer.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 12 mar. 2023

SILVA, A. S.; VALENCIANO, P. J.; FUJISAWA, D. S. Atividade lúdica na fisioterapia em pediatria: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Educação Especial**. v. 23, n. 4, p.623-636, 2017.

XISTO, P.B. BENETTI, L.B. **A psicomotricidade uma ferramenta de ajuda aos professores na aprendizagem escolar**. Monografias Ambientais. EMOA/UFMS Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, n. 8, 2012, p. 824-1836