



# **Qualidades Motoras e Valências Físicas: Fundamentos Teóricos, Classificação e Aplicações no Desenvolvimento Humano**

## ***Motor Qualities and Physical Valences: Theoretical Foundations, Classification, and Applications in Human Development***

**Bárbara Lima Barbosa**

Universidad de La Integración de Las Américas

**Alderlan Souza Cabral**

Orientador Dr.

<https://lattes.cnpq.br/8583035818373126>

**Resumo:** Este estudo é uma terceira descrição resumida de uma tese de doutorado desenvolvida para reconhecimento de títulos, uma colaboração para a ciência, que traz como temática: Qualidades motoras e valências físicas: Fundamentos teóricos, classificação e aplicações no desenvolvimento humano. As capacidades motoras e as valências físicas são aspectos essenciais para o avanço do movimento humano, estando intimamente conectados ao desempenho atlético, à saúde, à funcionalidade e à qualidade de vida. Este tem como objetivo geral: Analisar de forma crítica e metódica os conceitos, categorias e aplicações dessas capacidades motoras e valências físicas, enfatizando sua importância nos âmbitos educacional, esportivo e na promoção da saúde. A pesquisa se configura como um estudo bibliográfico, apoiado em referências clássicas e contemporâneas da Educação Física e das Ciências do Movimento Humano. Se aderiu o enfoque qualitativo. Os achados sugerem que o desenvolvimento harmonioso dessas habilidades é relevante para a formação completa do ser humano, sendo fundamental levar em conta fatores biológicos, pedagógicos e sociais ao planejar intervenções. Assim, conclui-se que entender as capacidades motoras e as valências físicas é vital para os profissionais que trabalham com movimento, treinamento e com a disciplina de Educação Física.

**Palavras-chave:** qualidade motoras; educação física; ensino-aprendizagem.

**Abstract:** This study is a third summary description of a doctoral thesis developed for title recognition, a collaboration for science, which addresses the theme: Motor qualities and physical valences: Theoretical foundations, classification and applications in human development. Motor abilities and physical valences are essential aspects for the advancement of human movement, being intimately connected to athletic performance, health, functionality and quality of life. Its general objective is: To critically and methodically analyze the concepts, categories and applications of these motor abilities and physical valences, emphasizing their importance in the educational, sporting and health promotion fields. This research is structured as a bibliographic study, supported by classic and contemporary references in Physical Education and Human Movement Sciences. A qualitative approach was adopted. The findings suggest that the harmonious development of these skills is relevant to the complete formation of the human being, and it is fundamental to consider biological, pedagogical, and social factors when planning interventions. Thus, it is concluded that understanding motor abilities and physical valences is vital for professionals who work with movement, training, and

the discipline of Physical Education.

**Keywords:** motor qualities; physical education; teaching-learning.

## INTRODUÇÃO

O movimento humana é uma das principais formas de interação entre o ser humano e seu ambiente. Desde a infância até a terceira idade, a habilidade de se movimentar de maneira eficaz impacta diretamente a independência, a saúde e o bem-estar. Nesse cenário, as habilidades motoras e as capacidades físicas desempenham um papel fundamental nas análises da Educação Física e das Ciências do Esporte. Objetivo geral: Analisar de forma crítica e metódica os conceitos, categorias e aplicações dessas capacidades motoras e valências físicas, enfatizando sua importância nos âmbitos educacional, esportivo e na promoção da saúde.

Ao longo da história, a curiosidade científica acerca dessas habilidades aumentou com o progresso do treinamento atlético e a demanda por entender os elementos que influenciam o desempenho humano. No entanto, sua relevância vai além do universo esportivo, alcançando áreas como a educação, a reabilitação, a saúde pública e a promoção da inclusão social. Em vista disso, este artigo visa explorar os princípios teóricos das habilidades motoras e das capacidades físicas, suas categorias e suas aplicações práticas, ressaltando a importância delas para o desenvolvimento pleno do ser humano.

## AÇÕES E PRÁTICAS ATRATIVAS PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

A Educação Física, como parte do currículo da educação básica, possui uma importância vital na formação completa dos estudantes, incentivando não apenas o crescimento motor, mas também as dimensões cognitivas, sociais e emocionais (Brasil, 2017). Para que esta disciplina exerça sua função de maneira eficaz, é crucial implementar estratégias e práticas educativas que sejam cativantes, inclusivas e relevantes para os alunos.

As habilidades motoras são entendidas como aptidões naturais de uma pessoa que viabilizam a realização eficaz de movimentos, ligadas ao funcionamento do sistema nervoso, muscular e sensorial. Essas habilidades formam o alicerce para o controle e a coordenação dos movimentos.

As capacidades motoras estão intimamente ligadas ao aprendizado motor, desempenhando um papel essencial na evolução de habilidades tanto gerais quanto específicas. Dentre as habilidades motoras mais relevantes, ressaltam-se:

- Coordenação
- Equilíbrio
- Agilidade

- Ritmo
- Orientação espacial
- Tempo de reação

Essas capacidades são fortemente influenciadas pela maturação neurológica e pelo estímulo ambiental, especialmente durante a infância e a adolescência. O que torna relevante o professor, enquanto facilitador do aprendizado, precisa atentar-se às particularidades de seus alunos e estar em busca constante de aperfeiçoamento profissional para modernizar suas abordagens. A avaliação crítica de suas práticas educativas é essencial para assegurar a qualidade e o engajamento nas aulas (Darido, 2021).

Portanto, alocar recursos em estratégias envolventes para a Educação Física é fundamental para que a matéria ganhe relevância para os alunos. Ao promover o lúdico, a variedade, a atenção às necessidades individuais e a criatividade, o educador desempenha um papel importante na formação de indivíduos independentes, críticos e saudáveis. Entretanto, é fundamental que haja uma conexão emocional com o tema tratado, assim como a maneira como ele é apresentado, além do contexto em que se encontram, e se isso realmente faz sentido para eles. Para Burochovitch:

A Motivação está relacionada tanto a fatores intrínsecos (inerentes à pessoa), como a fatores extrínsecos (presentes no ambiente), dessa forma, as instituições de ensino podem influenciar determinados comportamentos para o aprendizado de seus alunos. Porém, para que isso aconteça, é necessário que o aluno receba estímulos, os quais podem ser de fatores extrínsecos que estão ligados à interação e intrínsecos, ligados ao cognitivo. Todavia, os fatores externos que estimulam o indivíduo para a aprendizagem, não estão isolados dos fatores internos. Porque, para que o aluno fique estimulado ele precisa aceitar esse estímulo. Não basta o indivíduo receber os estímulos do ambiente que o cerca, ele precisa respondê-lo. Quando não há respostas aos estímulos, devido a não aceitação do sujeito, o aprendizado não acontece. Por isso, faz- se uma abordagem desses motivos, apontando a importância dos mesmos no processo de aprendizagem. A motivação intrínseca é um fator interno, é próprio de cada um, é íntimo de cada ser humano e está no pensamento, lugar onde ninguém tem acesso, a menos que o indivíduo se expresse através de palavras, gestos ou atitudes. (Burochovitch, 2006).

Ainda afirma o autor que as estratégias de aprendizagem são ações específicas tomadas pelo aprendiz para tornar o aprendizado mais fácil, rápido, agradável, autodirigido, eficaz e transferível a novas situações, assim como elas são procedimentos que o aprendiz executa para aprender determinado conteúdo.

Nesta concepção Gazaniga afirma que:

As estratégias de aprendizagem englobam certos comportamentos utilizados pelos estudantes para que adquiram mais facilmente informações durante a aprendizagem, são sequências de procedimentos ou atividades que os indivíduos usam para adquirir, armazenar e utilizar a informação. (Gazzaniga, 2014).

Segundo o autor, a otimização do armazenamento de informações e a agilidade na sua recuperação ocorrem por meio dessas estratégias, que servem como ferramentas para o estudante confrontar as situações de aprendizado e os dados, visando encontrar a maneira mais eficaz de guardá-los e recuperá-los quando preciso.

Segundo Santos (2018), as estratégias não se limitam apenas às ações do aluno, mas incluem também os pensamentos que ele elabora durante seu processo de codificação, retenção e recuperação de informações em contextos de aprendizagem.

É fundamental reconhecer que essas ações acontecem dentro do contexto de planejamento, monitoramento e análise. Portanto, ao mencionar o termo estratégia, refere-se a uma ação deliberada e consciente do indivíduo que a utiliza, bem como à forma como ele implementa os métodos adequados para executar uma atividade específica. Os educadores têm a possibilidade de avaliar se os alunos solidificaram esses conhecimentos por meio de relatórios ao término das aulas, que podem ser realizados de maneira escrita, falada, em discussões, entre outras formas. Em relação à adaptação das estratégias pelos educadores, observa-se que a aplicação adequada delas deve facilitar a aquisição, organização e retenção das informações necessárias ao desenvolvimento do conhecimento e ao desempenho nas atividades escolares por parte dos alunos com dificuldades de aprendizagem. Assim, é fundamental que as abordagens empregadas pelos professores favoreçam efetivamente o processo de aprendizado desses estudantes.

Nesse contexto, o educador deve apresentar temas que se relacionem com a realidade dos alunos, considerando as especificidades do contexto social em que eles vivem. É essencial que o aluno faça uma análise crítica sobre sua maneira de aprender, a qual chamaremos de processo metacognitivo. Esse conceito se refere à aplicação consciente e reflexiva dos métodos de aprendizagem, resultando em um entendimento profundo que pode ser aplicado em diferentes situações. Uma avaliação dos métodos utilizados estaria, portanto, integrada a um processo semelhante à abordagem de ensino-aprendizagem, implementada com o objetivo de gerar impactos tanto dentro quanto fora da escola.

O educador necessita dominar diversas ferramentas pedagógicas, e no contexto da primeira infância, o movimento se revela uma estratégia capaz de promover significativas transformações. É fundamental criar situações em que a criança possa se divertir enquanto aprende letras e números, um processo que pode incluir o uso de músicas. O professor deve liderar esse processo, organizando-o da melhor maneira possível.

Como a criança ou estudante passa a maior parte do dia na escola, é vital que se busque a integração entre o desenvolvimento cognitivo e motor e o processo de alfabetização, por exemplo. Essa conexão é essencial para o crescimento infantil, e para que seja efetiva, é necessário verificar se os educadores estão devidamente qualificados para essa função e como isso pode beneficiar a aprendizagem dos alunos.

O estudo do corpo e de suas formas de expressão está enraizado no contexto temporal e espacial. É fundamental que as crianças vivenciem cada fase do seu desenvolvimento. A educação motora e psicomotora desempenha um papel crucial na criação de uma base essencial para o progresso motor, emocional e psicológico, proporcionando aos alunos a oportunidade de entender seu corpo através de brincadeiras e atividades recreativas (Santos *et al.*, 2019).

No contexto do ambiente, a disponibilidade de uma prática organizada e de uma orientação apropriada são fatores cruciais para a aquisição e, principalmente, o aprimoramento de novas habilidades motoras durante o desenvolvimento, incluindo competências motoras essenciais como correr, saltar, chutar, arremessar e receber. Pesquisadores têm destacado a importância do ambiente no processo de desenvolvimento, especialmente no que se refere a programas de atividade física e aulas de educação física.

A crença de que as crianças desenvolvem habilidades motoras fundamentais de maneira espontânea (Gallahue, 2021) e que, por isso, não precisam da assistência de um profissional ou de uma prática sistemática está longe de ser verdadeira. Pesquisas recentes demonstram que as aulas de educação física desempenham um papel crucial no aprimoramento dessas habilidades motoras essenciais, evidenciando a importância dessas aulas mesmo antes do estudante completar seus primeiros dez anos de vida.

A falta de desenvolvimento adequado das capacidades motoras, especialmente das habilidades motoras básicas, tem sido destacada em relação ao conjunto geral de habilidades motoras. A escassez de oportunidades para práticas sistemáticas e organizadas, com a finalidade de oferecer experiências motoras variadas, assim como a insuficiência de orientações apropriadas, têm sido identificadas como fatores que impedem as crianças de alcançarem um desempenho motor superior nas habilidades motoras fundamentais.

Programas de intervenções motoras e a participação em aulas de educação física nas instituições de ensino têm mostrado que é possível observar melhorias nas habilidades motoras essenciais entre as crianças. Esses achados são extremamente relevantes e encorajadores para educadores e profissionais da educação física.

Os dados revelam que intervenções bem planejadas podem provocar mudanças significativas no desenvolvimento motor, mesmo em crianças pequenas. Além disso, também ressaltam e validam a relevância das aulas de educação física para o aprimoramento das habilidades motoras fundamentais, inclusive nos níveis de ensino infantil e fundamental.

A brincadeira desempenha um papel fundamental no fomento da criatividade infantil, funcionando como uma atividade tanto natural quanto gratificante, uma vez

que melhora as condições de aprendizado escolar. Além disso, contribui para a autoafirmação do estudante e para a interação com seu grupo social. Para o autor, as atividades lúdicas são uma das ferramentas mais eficazes que favorecem a conexão entre o interno da criança e o ambiente ao seu redor. Portanto, ao analisar a importância das práticas lúdicas como parte da psicomotricidade no processo de ensino-aprendizagem, destaca-se a relevância dessa abordagem para a criança, promovendo uma relação mais equilibrada com o mundo externo.

O exercício físico está cada vez mais influenciado por inovações tecnológicas, plataformas sociais e comunicação de massa. Algumas modalidades se tornam populares quando são vistas em produções televisivas, praticadas por celebridades ou promovidas por atletas. Muitas vezes, isso gera uma tendência em que as pessoas replicam os treinos que observam nas redes ou nas recomendações de amigos (Carvalho, 2019). A expansão das fontes de informação pode ser interpretada de duas maneiras. De um lado, é positiva, pois oferece às pessoas mais alternativas e dados, ampliando as chances de envolvimento em atividades físicas. Por outro lado, pode se tornar negativa se os indivíduos não forem capazes de discernir e escolher adequadamente os canais ou influenciadores que promovem a prática correta de exercícios físicos.

Dessa forma, a realização de exercícios físicos precisou se moldar às novas realidades, e nesse processo, as redes sociais tiveram um papel crucial. É possível imaginar que a dificuldade de sair de casa diminuiria a prática de atividades físicas. Contudo, devido a plataformas como Instagram e YouTube, indivíduos motivados conseguiram acompanhar programas de treinamento mesmo durante o período de isolamento (Carvalho, 2019).

Aqueles que costumavam se exercitar regularmente buscaram nas mídias sociais a mesma motivação que antes encontravam em clubes, ginásios ou academias. Com o auxílio de plataformas como o TikTok, os profissionais de Educação Física estabeleceram desafios para seus alunos, que, por sua vez, puderam elaborar suas próprias respostas a esses desafios. Em diversas nações, foi lançado o desafio do Dia da Educação Física em casa, que impactou escolas e academias de maneira significativa na Espanha, Itália, Reino Unido, Holanda, Luxemburgo e Bélgica. Várias campanhas promovidas nesses países ganharam ampla visibilidade, atingindo pessoas de todas as idades. Essas iniciativas foram idealizadas por influenciadores renomados no campo da atividade física e tiveram o suporte das principais organizações esportivas.

Os influenciadores do meio esportivo são indivíduos que dependem de suas plataformas digitais para a carreira e possuem um forte poder de persuasão sobre seus seguidores. Embora não sejam atletas famosos, conseguem se associar e interagir com atletas de destaque nas redes sociais.

A Educação Física, sendo uma parte fundamental na formação completa dos estudantes, requer a aplicação de métodos pedagógicos que tornem o aprendizado mais relevante e eficiente. Para alcançar esse objetivo, é importante que o educador trabalhe de forma bem estruturada e contextualizada, levando em conta

as particularidades da turma, as metas da matéria e os princípios estabelecidos pela Base Nacional Comum Curricular (Brasil, 2017). Uma das abordagens mais eficientes consiste na diversificação de conteúdos e atividades, englobando jogos, esportes, danças, artes marciais e ginástica. Essa amplitude possibilita alcançar diversos objetivos educacionais, como o aprimoramento das habilidades motoras, a cooperação em grupo e a valorização da expressão corporal (Darido, 2019).

A adoção de metodologias ativas, incluindo o ensino por projetos, a aprendizagem centrada em problemas e as discussões em grupo, tem se tornado cada vez mais relevante nas aulas de Educação Física. Essas práticas colocam o estudante como protagonista no processo de aprendizagem, incentivando sua autonomia e o desenvolvimento do pensamento crítico (Ferreira, 2020).

A participação dos estudantes no processo de planejamento das aulas é uma abordagem que favorece tanto o envolvimento quanto a motivação. Ao considerar suas opiniões e preferências, o educador cria um espaço de comunicação e respeito, o que torna o aprendizado mais interessante e relevante (Freire, 2020).

Além disso, a avaliação formativa e contínua deve ser empregada como um recurso para monitorar o progresso dos estudantes. Essa abordagem possibilita que o docente ajuste suas táticas, reconhecendo tanto os desafios quanto as capacidades dos alunos durante o percurso educacional (Daolio, 2014). Um aspecto relevante é a valorização das vivências corporais dos estudantes. Ao levar em conta suas trajetórias pessoais, inclinações e restrições, o educador ajuda a estabelecer um vínculo saudável com o próprio corpo e com a realização de exercícios físicos. A integração de tecnologias digitais nas aulas de Educação Física pode enriquecer o processo de aprendizagem. Ferramentas como aplicativos voltados para atividades físicas, plataformas de ensino, vídeos e jogos interativos expandem as opções pedagógicas e aumentam o engajamento dos alunos.

A abordagem interdisciplinar constitui uma estratégia importante. A conexão da Educação Física com outras áreas do conhecimento, como Ciências, História e Artes, possibilita uma interpretação mais integrada e enriquecedora, facilitando a compreensão de questões complexas e ampliando o repertório cultural.

O desenvolvimento contínuo dos educadores é fundamental para aprimorar a qualidade do ensino. A atualização frequente em relação a metodologias, avaliações e estratégias inclusivas proporciona a revitalização das práticas pedagógicas, resultando em uma educação mais eficaz. Assim, aplicar uma variedade de abordagens focadas nos alunos é essencial para aprimorar o ensino da Educação Física. Um ensino que seja dinâmico, respeitoso e que leve em conta as necessidades dos estudantes ajuda a formar indivíduos autônomos, críticos e engajados em suas próprias jornadas.

## PROCESSO METODOLÓGICO

Este estudo foi realizado com base em uma revisão de literatura em coleções científicas especializadas. É importante destacar que a pesquisa bibliográfica

consiste na compilação de toda a literatura pertinente, englobando livros, artigos de revistas, dissertações e anais de eventos, que estão disponíveis em bancos de dados digitais. O propósito é fornecer ao estudante ou ao pesquisador acesso às obras vinculadas a um tema específico, facilitando a elaboração de trabalhos acadêmicos e a análise de investigações. Esse procedimento é complementado por uma fase de pesquisa que abrange a identificação, a localização e a leitura das fontes.

Gil (2008) observa que, para conduzir uma pesquisa bibliográfica, é fundamental a leitura de artigos científicos acessíveis em websites e em obras coletivas com diversos autores, além de livros que apenas introduzem a definição de pesquisa bibliográfica. É amplamente reconhecido que, para realizar uma investigação, é imprescindível consultar uma variedade de artigos e livros, garantindo assim uma fundamentação teórica robusta para a elaboração do texto. Portanto, em qualquer tipo de pesquisa, a pesquisa bibliográfica deve ser considerada uma fonte essencial.

No entanto, existem investigações que se baseiam exclusivamente na análise de trabalhos previamente publicados através de fontes bibliográficas. “Uma parte dos estudos exploratórios pode ser classificada como pesquisas bibliográficas, assim como várias investigações que utilizam a técnica de análise de conteúdo” (Gil, 2008). Entretanto, ao analisar o enfoque qualitativa, percebe-se que ela não se configura como uma metodologia estritamente organizada; ao contrário, favorece a liberdade criativa dos pesquisadores, possibilitando a proposta de investigações que abordem perspectivas inéditas. Nesse contexto, defendemos que a pesquisa documental pode apresentar um caráter inovador, oferecendo contribuições significativas na análise de certos assuntos. Ademais, os documentos costumam ser vistos como valiosas fontes de informação para diversas outras modalidades de estudos qualitativos, o que justifica uma atenção especial.

## ANÁLISE DOS RESULTADOS

A importância das estratégias motivacionais na educação física pode atenuar as limitações dos estudantes. Essa área é amplamente considerada fundamental para aumentar a participação e o envolvimento dos alunos. As táticas empregadas vão além de simplesmente melhorar o desempenho físico; elas visam cultivar uma visão positiva sobre a prática de exercícios, estimulando os estudantes a adotarem hábitos saudáveis que consigam manter a longo prazo. Para atingir esse objetivo abrangente, é essencial ter um entendimento profundo das diversas abordagens motivacionais que podem ser adaptadas a diferentes cenários educacionais e características demográficas dos alunos.

A personalização do ensino é uma das abordagens mais efetivas para motivar os alunos nas aulas de educação física. Considerando as preferências individuais e modificando as atividades de acordo com os diferentes níveis de habilidade e interesse, os educadores conseguem oferecer uma experiência de aprendizado mais relevante e envolvente para cada aluno.

- Classificação das Qualidades Motoras: As habilidades motoras podem ser divididas em duas categorias: gerais e específicas.
- Qualidades Motoras Gerais: Essas são as habilidades fundamentais que apoiam o desenvolvimento de diversas capacidades motoras, independentemente do esporte ou atividade realizada. Elas abrangem a coordenação global, a estabilidade e o senso rítmico.
- Habilidades Motoras Específicas: Estão diretamente vinculadas às demandas específicas de certas práticas esportivas ou tarefas funcionais, como a sincronia entre visão e movimento das mãos no basquetebol ou a estabilidade em movimento na ginástica artística.

**Classificação das Valências Físicas.** As aptidões físicas costumam ser categorizadas em:

- Força: A habilidade do sistema neuromuscular de superar ou suportar um impedimento pode ser dividida em três categorias: força máxima, força explosiva e resistência de força.
- Resistência: Habilidade de manter uma atividade física por um período extenso, adiando o surgimento do cansaço. Pode ser classificada como aeróbica ou anaeróbica.
- Velocidade: Habilidade de executar ações da forma mais ágil possível, incluindo velocidade de resposta e realização.
- Flexibilidade: Habilidade de executar movimentos com grande amplitude nas articulações, afetada por aspectos anatômicos e neuromusculares.

**Conceito de Valências Físicas:** As valências físicas dizem respeito às habilidades físicas que podem ser aprimoradas por meio do treinamento, as quais influenciam tanto a capacidade funcional quanto o desempenho de uma pessoa. Ao contrário das qualidades motoras, elas estão mais conectadas aos sistemas fisiológicos, como os sistemas muscular, cardiorrespiratório e energético.

Os atributos físicos formam a base da performance física e podem ser aprimorados de maneira sistemática através do treinamento.

- Relação entre Qualidades Motoras e Valências Físicas: Apesar de terem definições diferentes, as qualidades motoras e as valências físicas se influenciam mutuamente. Um nível adequado de força, por exemplo, contribui para a coordenação e a agilidade. Da mesma maneira, uma coordenação eficaz potencializa o uso da força e da velocidade. Dentro do âmbito da formação e da atividade física nas escolas, é importante levar em conta essa conexão para assegurar um crescimento harmonioso e adequado.
- Desenvolvimento das Capacidades ao Longo da Vida: O aprimoramento das habilidades motoras e das capacidades físicas acontece de forma gradual e está vinculado à faixa etária, ao gênero, ao grau de envolvimento em atividades físicas e ao contexto sociocultural.
- Criança: foco nas habilidades motoras.

- Juventude: fortalecimento das características físicas
- Maturidade: cuidados e desenvolvimento contínuo
- Anciãos: manutenção da capacidade funcional

Na escola, o trabalho com essas capacidades deve priorizar o caráter educativo e inclusivo. As atividades devem estimular o desenvolvimento global do aluno, respeitando suas individualidades e promovendo a vivência corporal diversificada.

No âmbito do esporte de alto rendimento, a evolução das capacidades físicas desempenha uma função crucial, sendo organizada em um formato periodizado. As habilidades motoras, por sua vez, aprimoram a técnica e a eficácia dos movimentos.

O aprimoramento harmonioso dessas habilidades ajuda a evitar doenças crônicas, favorece uma melhor postura, promove a autonomia funcional e bem-estar físico e mental. Um dos propósitos das aulas de Educação Física é promover a qualidade de vida dos estudantes, tanto no aspecto psicológico quanto físico. É nessas aulas que conseguimos compreender mais a fundo o dia a dia de cada aluno, uma vez que há uma maior interação, o que favorece a inclusão.

A personalização do ensino na Educação Física é uma estratégia fundamental para fomentar a motivação e o engajamento dos alunos. Essa abordagem concentra-se em reconhecer e atender às especificidades de cada estudante, moldando as atividades para que se ajustem a variadas habilidades, interesses e demandas. Assim, os educadores conseguem oferecer uma experiência de aprendizado que é relevante e muito mais cativante para cada indivíduo. Essa prática não só aumenta a participação geral, como também ajuda a instaurar uma relação saudável e duradoura com a prática de exercícios físicos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As habilidades motoras e as capacidades físicas constituem bases essenciais para o movimento humano. Entender e aplicar essas qualidades de maneira correta é crucial para os profissionais de Educação Física, pois possibilita intervenções que são mais eficazes, seguras e em sintonia com os objetivos educacionais, esportivos e de promoção da saúde.

Chega-se à conclusão de que o aprimoramento conjunto dessas habilidades beneficia não só o rendimento físico, mas também a formação completa da pessoa ao longo de sua existência.

Foi evidenciado que as aulas de Educação Física são fundamentais para incentivar hábitos saudáveis através da realização de exercícios físicos. Essas atividades são obrigatórias e são ministradas por um profissional qualificado. Diversas pesquisas têm mostrado as vantagens das aulas de Educação Física na escola para o desenvolvimento das capacidades físicas, como força, agilidade, coordenação, resistência, flexibilidade, entre outras.

Os estudos enfatizam a importância de abordagens direcionadas e do conteúdo escolar na promoção das capacidades físicas de crianças de várias idades e sexos. Ademais, várias pesquisas indicam que a prática de atividades físicas não apenas melhora as condições físicas, mas também contribui para o desenvolvimento de funções cognitivas e mentais.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Base Nacional Comum Curricular. Brasília: MEC, 2017.
- BORUCHOVITCH, E., & Santos, A. A. A. (2006). Estratégias de aprendizagem: conceituação e avaliação. In A. P. P. Noronha, A. A. A. Santos, & F. F. Sisto, Facetas do fazer em avaliação psicológica (pp.107-123).
- CARVALHO, F. F. B. Recomendações de atividade física para a saúde (pública): reflexões em busca de novos horizontes. ABCS Health Sciences. 2019.
- DARIDO, S. C. Educação Física escolar: reflexões sobre a prática pedagógica. Revista Brasileira de Educação Física, v. 32, n. 1, p. 24-33, 2021.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. de A. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. 9. ed. São Paulo: Cortez, 2019.
- DAOLIO, J. Educação Física escolar e diversidade cultural. São Paulo: Cortez, 2014.
- FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. Jogos e Educação Física: entre a tradição e a inovação. Campinas: Autores Associados, 2020.
- FERREIRA, V. O. et al. A desvalorização do professor: percepções de professores participantes de um programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências e Matemática. Revista Thema, v. 17, n. 1, p. 243–255, 29 abr. 2020.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 9. ed. Porto Alegre: AMGH, 2021.
- GAZZANIGA, M. S. (Ed.). (2014). Handbook of cognitive neuroscience. London: Springer
- Gil, António Carlos. (2008). Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas.
- SANTOS, Marcio Antonio Raiol; BRANDÃO, Pedro Paulo. Base Nacional Comum Curricular e currículo da Educação Física: qual o lugar da Diversidade cultural?. Horizontes, v. 36, n. 1, p. 105-118, 2018.
- SANTOS, L. C. et al. Aprendizagem baseada em projetos na informática em saúde: desenvolvendo aplicativos com App Inventor. RENOTE, v. 17, n. 1, p. 42–51, 2019.