



Qualidades Motoras: Sua Importância para Melhorar o Desempenho das Valências Físicas

Motor Skills: Their Importance in Improving Physical Performance

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 segunda descrição resumida de uma tese de doutorado desenvolvida para reconhecimento de títulos, uma colaboração para a ciência, que traz como temática: Qualidades motoras: e sua importância para melhorar o desempenho das valências físicas. As qualidades motoras e as valências físicas correspondem, em essência, a um conceito semelhante: trata-se das habilidades do corpo humano que podem ser aprimoradas por meio de treinamento para otimizar a performance e a locomoção, incluindo aspectos como força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e agilidade. Objetivo geral: analisar a importância das qualidades motoras para execução dos movimentos nas atividades diárias. O processo metodológico partiu de uma pesquisa bibliográfica, que se distingue pela avaliação de fontes secundárias, ou seja, materiais que já foram divulgados e estão acessíveis em bibliotecas, bancos de dados, entre outras fontes. Se aderiu o enfoque qualitativo que procura compreender os significados, as razões e o cenário dos fenômenos sociais e humanos, emprega narrativas, entrevistas sem estrutura fixa, observações e registros. Os principais resultados apresentam que: As habilidades motoras e as capacidades físicas são, muitas vezes, utilizadas como sinônimos para descrever os elementos essenciais do movimento humano. O aprimoramento dessas habilidades é vital, pois influencia a condição física e a eficiência na realização de atividades cotidianas e na performance esportiva, servindo como alicerce para a gama de movimentos que o corpo humano pode realizar, o que torna relevante seu aprimoramento nas atividades escolares.

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

Abstract: This study is a second, summarized description of a doctoral thesis developed for title recognition, a collaboration for science, which addresses the theme: Motor qualities: and their importance in improving the performance of physical abilities. Motor qualities and physical abilities essentially correspond to a similar concept: they are the abilities of the human body that can be improved through training to optimize performance and locomotion, including aspects such as strength, speed, endurance, flexibility, coordination, balance, and agility. General objective: This study analyzes the importance of motor skills for performing movements in daily activities. The methodological process began with bibliographic research, which is distinguished by the evaluation of secondary sources, that is, materials that have already been published and are accessible in libraries, databases, among other sources. A qualitative approach was adopted, which seeks to understand the meanings, reasons, and scenario of social and human phenomena, employing narratives, interviews without a fixed structure, observations, and records. The main results show that: Motor skills and physical abilities are often used synonymously to describe the essential elements of human movement. Improving these skills is vital, as it influences physical condition and efficiency in performing daily activities and sports performance, serving as a foundation for the range of movements

that the human body can perform, which makes their improvement relevant in school activities.

Keywords: motor skills; physical education; teaching-learning.

INTRODUÇÃO

As habilidades físicas, também conhecidas como qualidades motoras, referem-se às capacidades que podem ser desenvolvidas por meio de treinamento e que, ao serem aprimoradas, influenciam de maneira direta o desempenho em diversas atividades físicas. Essas qualidades estão interligadas, de modo que o desenvolvimento delas, pode trazer diversos benefícios aos estudantes. Objetivo geral: analisar a importância das qualidades motoras para execução dos movimentos nas atividades diárias.

A presente obra se justifica, pois, as capacidades motoras e as habilidades físicas são, referindo-se aos elementos essenciais do movimento humano. O aprimoramento dessas capacidades é essencial, pois elas influenciam a condição física e a habilidade em realizar atividades do cotidiano, além de impactar o desempenho em esportes, servindo como fundamento para todo o conjunto de movimentos do corpo humano que facilita a execução dos movimentos de maneira mais exata, suave e controlada, utilizando os músculos adequados para cada atividade.

Um condicionamento físico adequado, que abrange flexibilidade e força apropriadas, contribui para a estabilidade das articulações e previne lesões em atividades físicas cotidianas. As habilidades motoras básicas (como correr, saltar e lançar) servem como os “fundamentos” para desenvolver habilidades esportivas mais específicas e complexas.

O desenvolvimento das habilidades motoras traz benefícios que transcendem o aspecto físico, impactando também o crescimento cognitivo, social e emocional.

EDUCAÇÃO FÍSICA E SEUS DESAFIOS NA PRÁTICA DOCENTE

Um dos objetivos centrais da etapa do Ensino Fundamental é incentivar os estudantes a adquirirem hábitos contínuos de prática de atividades físicas, cuidados com a higiene e alimentação saudável. O maior desafio desse papel recai sobre o professor de Educação Física, que atua como impulsionador e guia para estilos de vida ativos e saudáveis (Matos *et al.*, 2020). Embora a carga horária da disciplina de Educação Física seja definida pela Administração Educativa, cabe aos educadores planejar suas aulas visando fortalecer os hábitos saudáveis e ativos mencionados, enquanto aprimoram as habilidades motoras e esportivas.

Entretanto, o educador de Educação Física não é o único protagonista nessa tarefa de relevância; toda a equipe de gestão e professores de cada instituição deve sugerir, elaborar e organizar iniciativas para o desenvolvimento de uma autêntica Escola inovadora. Conforme destacado por Machado:

O período de lazer na instituição de ensino se manifestava como um intervalo em que os alunos tinham a oportunidade de se divertir e correr no pátio ou na área de recreação da escola. (Machado, 2014).

A recreação tem o potencial de ser uma ocasião para aprendizado; ou seja, ao realizar atividades lúdicas, a criança aprende enquanto se diverte. Essa prática é extremamente benéfica para seu desenvolvimento cognitivo e emocional a recreação envolve uma variedade de atividades, como jogos, brincadeiras, rodas de conversa. O essencial é aproveitar esses momentos de lazer, integrando-os à prática pedagógica. Dessa forma, a criança se mostra mais receptiva ao aprendizado de forma descontraída, fora do contexto tradicional da sala de aula.

Ensinar por meio de brincadeiras não é uma tarefa simples; requer um planejamento cuidadoso por parte do educador, a fim de evitar que os alunos se distraiam e percam o foco. As atividades devem ter um objetivo educacional, mas também precisam ser divertidas (Cordeiro, 2005).

A evolução das habilidades motoras é um elemento essencial no crescimento das crianças, impactando não apenas sua aptidão física, mas também sua evolução cognitiva e social. Essas competências, classificadas em motoras finas e grossas, abrangem desde pequenos e exatos movimentos, como segurar um lápis, até atividades mais amplas, como correr e saltar. A relevância de estimular e desenvolver essas habilidades desde a infância é algo que não deve ser negligenciado.

As habilidades motoras envolvem o uso de grandes grupos musculares e são fundamentais para ações como andar, saltar e manter o equilíbrio. Essas capacidades formam a base de praticamente todas as atividades físicas e são vitais para a saúde física como um todo, além de ajudarem a evitar dificuldades no desenvolvimento motor. Exercícios como brincar em parquinhos, praticar esportes com bola ou andar de bicicleta são ótimos para aprimorar essas habilidades.

Trabalhar a recreação nas aulas de educação física de forma lúdica pode ser desafiador, porém, pode proporcionar condições adequadas para o desenvolvimento físico, motor, emocional, cognitivo e a socialização dos alunos.

O lúdico, ou seja, aprender brincando pode ser envolvente meio de incentivar e auxiliar a aprendizagem de diferentes áreas buscando assim de forma multidisciplinar, pois a mesma está interligada ao conhecimento adquirido da realidade e a integração de tudo que se busca. Uma vez que o papel do professor de Educação é contribuir para que o ensino-aprendizagem seja realmente transmutado, sobretudo nos aspectos de formação do caráter lúdico do aluno (Anjos, 2013).

O trabalho do professor de educação física, pode transcender as atividades físicas, isso significa dizer que se pode trabalhar diversos aspectos e abordar conceitos relacionados a saúde e a cidadania em atividades interdisciplinares (Dias et al., 2009).

As atividades a serem desenvolvidas nas séries iniciais no Ensino Fundamental são as seguintes: jogo, esportes, dança e Ginástica; e ainda coloca a autora os conteúdos que são trabalhados nesses eixos: Psicomotricidade, Percepção do corpo no espaço, Coordenação óculo-manual, Coordenação óculo-pedal, Orientação espacial, Estruturação espaço-temporal, Esquema corporal. E ainda lembra as habilidades a serem desenvolvidas: Valências físicas (equilíbrio, força, velocidade, flexibilidade, coordenação, capacidade rítmica). E por último o aprimoramento das percepções (acuidade visual, acuidade auditiva, acuidade gustativa e olfativa e tato) (Buczek, 2009).

Aprimorar essas competências é fundamental para a autonomia e o desempenho escolar dos pequenos. Tarefas como pintar, montar quebra-cabeças, brincar com massinha e manusear tesouras seguras são ótimas para desenvolver a coordenação motora. Estimular o desenvolvimento motor dos estudantes exige um ambiente estimulante e uma variedade de atividades. É fundamental que os educadores ofereçam oportunidades para que as crianças possam investigar e exercitar diferentes tipos de movimentos em um espaço seguro e motivador. Ademais, o progresso nas habilidades motoras está fortemente relacionado ao bem-estar emocional e social, uma vez que crianças que se sentem aptas em suas capacidades motoras tendem a ter mais confiança em si mesmas e estão mais abertas a se envolver em atividades em grupo.

Focar no aprimoramento das habilidades motoras é, assim, investir no crescimento holístico e no futuro dos alunos, capacitando-as a lidar com desafios com maior confiança e habilidade.

A Educação Física surge de necessidades sociais concretas que, em diferentes momentos históricos, produz entendimentos acerca dessa área de conhecimento, correspondendo aos interesses da classe social hegemônica em um determinado período histórico, com definições nos âmbitos política, intelectual e moral da sociedade. Com isso, a Educação Física como prática social reflete as relações de classe da sociedade em que está inserida.

Desde a primeira LDB promulgada em 1961, a Educação Física já era considerada obrigatória nos cursos de grau primário e médio até a idade de 18 anos. A abordagem da época tinha como foco “a capacitação (preparação) física dos jovens para o ingresso no mercado de trabalho de forma produtiva” (Darido, 2005).

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB), Brasil (1996), em seu artigo 9 IV, definiu o currículo escolar como o conjunto de competências a serem desenvolvidos ao longo do Processo educacional.

“Estabelecer, em colaboração com os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, competências e diretrizes para a educação infantil, o ensino fundamental e o ensino médio, que nortearão os currículos e seus conteúdos mínimos, de modo a assegurar formação básica comum”. (Brasil, LDB, 1996, Art. 9 IV).

Quando são criados os documentos norteadores, a escola em si precisa tomar ciência das mudanças e projeções para favorecimento de novas perspectivas na escola, mas, como nem sempre a equipe de gestão é democrática, visto que o cargo de gestor é um cargo indicado, e muitas das vezes a participação dos profissionais da educação é pouco utilizado, essa prática é escusa e imoral, mas para modificar essa situação o professor precisa ganhar consciência que ele é autor de sua arte e deve exigir a participação na construção do plano. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), determina os direitos e objetivos de aprendizagem dos estudantes durante cada etapa da educação básica, e,

“conforme definido na Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN, Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996), deve orientar os currículos dos sistemas e redes de ensino das unidades federativas, como também as propostas pedagógicas de todas as escolas públicas e privadas da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio, em todo o Brasil.” (Brasil, 2018).

Exercícios que testam o equilíbrio são essenciais para o progresso das habilidades motoras. Jogos como caminhar sobre uma linha marcada, saltar em uma perna ou fazer uso de dispositivos como pranchas de equilíbrio e trampolins são ótimas alternativas. Essas práticas auxiliam as crianças a aprimorarem a percepção do próprio corpo e a obterem maior estabilidade.

A atividade motora é fundamental para a aprendizagem e o crescimento intelectual, afetando diretamente a maneira como os pequenos absorvem conhecimento e cultivam suas habilidades cognitivas. Estudos mostram que a prática de exercícios físicos não só favorece a saúde corporal, mas também exerce uma influência importante no desempenho cerebral.

A realização de atividades psicomotoras visa aprimorar os aspectos intelectuais, emocionais e físicos, destacando a conexão existente entre motricidade, mente e sentimentos. Isso contribui para o desenvolvimento integral da criança, que experimenta várias técnicas que serão úteis em sua vida diária ao longo de seu crescimento e desenvolvimento (Farinatti, 1995).

A participação em exercícios físicos incentiva a fabricação de compostos químicos no cérebro, como endorfinas e dopamina, que desempenham papéis importantes na felicidade e na motivação. Ademais, a prática consistente de atividade física melhora a oxigenação cerebral e favorece o desenvolvimento de novas células neurais, especialmente na região do hipocampo, crucial para a memória e o aprendizado.

A realização de atividades psicomotoras visa aprimorar os aspectos intelectuais, emocionais e físicos, destacando a conexão existente entre motricidade, mente e sentimentos. Isso contribui para o desenvolvimento integral da criança, que experimenta várias técnicas que serão úteis em sua vida diária ao longo de seu crescimento e desenvolvimento (Farinatti, 1995).

Quando falamos de aprendizagem devemos levar em considerações diversos fatores, como emocional, cognitivo, biológico e sócio afetivo, nesse sentido as atividades de recreação podem ser uma excelente ferramenta.

O tema de atividades pedagógicas e recreação trata-se um conjunto de práticas diferenciadas dentro da área da Educação Física e podem acontecer sem diferenciação de gênero, habilidades motoras, questões culturais e/ou interesses competitivos. Tal temática pode constituir-se como práticas de elevado poder formativo e, se tratadas de forma pedagógica, podem auxiliar de maneira eficaz na tarefa de educar os alunos coerentemente para com os assuntos ligados à educação ambiental e à aprendizagem de algumas modalidades ligadas às atividades de aventura (Anjos, 2013).

Nesse sentido as práticas pedagógicas para as aulas de Educação Física são primordiais para desenvolver novas habilidades cognitivas e trazer a luz do conhecimento novos assuntos inerentes e contextualizados (Junior; Holdefer, 2020).

Existe uma preocupação crescente em relação à saúde física de crianças e adolescentes, especialmente devido ao debate sobre a importância da aptidão física nos Programas de Educação Física. A aptidão física é, em grande parte, influenciada pela prática de atividades físicas e é medida através de testes que avaliam potência, composição corporal, flexibilidade, e força e resistência muscular. É fundamental manter uma boa aptidão física ao longo da vida, pois isso contribui para a capacidade funcional necessária nas atividades diárias e para a promoção da saúde.

Dependendo da ênfase em diferentes aspectos da aptidão física, é comum diferenciá-la entre a relacionada ao desempenho esportivo – que avalia uma variedade de capacidades, como força, velocidade e resistência – e a focada na saúde, que se limita a componentes considerados benéficos para a saúde.

A educação física no Brasil tem-se confundido em muitos de seus momentos mais importantes com a história dos militares. Se esse era um aspecto existente na educação física brasileira, no mesmo sentido, percebeu-se sempre a influência de um grupo de médicos higienistas que propunham uma série de atividades a serem desenvolvidas nas escolas do sistema nacional de educação, com o intuito de tornar a juventude mais saudável para que pudesse atuar na defesa e do desenvolvimento do país, através de um corpo perfeito (Castellani, 1988).

A Educação Física escolar, como parte integrante da grade curricular, deve promover as mínimas condições para que os alunos como um todo possam saborear, vivenciar os mais diversos exercícios físicos, esportes, lutas, Jogos, dança, para que encontre a diversão na prática das atividades, e esse tipo de prática existe na sua vida depois da escola. Porque as atividades físicas regular podem ajudar a controlar o peso, ajuda a controlar e reduzir o risco de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, que são essenciais para uma vida saudável.

A função do professor no ensino de habilidades motoras abrange diversas responsabilidades importantes. Isso exige que o docente atue como planejador das aulas, transmissor de conhecimento, avaliador e incentivador dos alunos. Sua atuação no contexto educacional é fortemente focada em decidir o que será ensinado, de que forma será transmitido, quais as condições para a prática, entre outros aspectos. O trabalho do professor não se limita à elaboração de planos de aula ou à condução das instruções. Uma etapa fundamental desse processo é a avaliação do desempenho dos alunos, que envolve identificar os erros e acertos de cada um. O educador deve, então, compartilhar essas informações com os alunos para auxiliá-los a aprimorar suas próximas tentativas na execução da habilidade. Além disso, a função de motivador do professor permeia todos os elementos do processo educacional. O docente precisa criar um ambiente de aprendizagem que estimule nos alunos o desejo de dominar a habilidade que está sendo ensinada.

Atualmente, a saúde e a qualidade de vida são consideradas aspectos fundamentais, especialmente nas sociedades desenvolvidas ou em processo de desenvolvimento. A prática regular de exercícios físicos desempenha um papel essencial na adoção de hábitos de vida saudáveis e na prevenção de diversas doenças e da morte prematura, trazendo vantagens tanto na adolescência quanto na fase adulta.

No que diz respeito aos estudantes, embora ainda existam algumas dúvidas, acredita-se que a atividade física traz benefícios significativos para a saúde, enquanto um estilo de vida sedentário pode resultar em várias complicações, visto que muitos fatores de risco para doenças crônicas têm início na infância.

Os benefícios da realização de exercícios físicos em relação à saúde e ao bem-estar, assim como os riscos associados ao surgimento e à progressão de disfunções orgânicas devido ao sedentarismo, são amplamente abordados na literatura científica. Embora a maioria das pesquisas tenha foco em adultos, é relativamente fácil encontrar evidências que sustentem os efeitos positivos da atividade física sobre os adolescentes, tanto em aspectos biológicos quanto psicoemocionais.

É importante reconhecer que o máximo desenvolvimento de uma habilidade motora específica, como força, resistência ou velocidade, só pode ser alcançado se as demais habilidades também forem aprimoradas até um certo nível. Portanto, o desenvolvimento motor deve ser equilibrado. É amplamente reconhecido que níveis moderados a altos de condicionamento físico trazem benefícios indiscutíveis para a qualidade de vida de crianças e jovens. Para exemplificar, basta observar a diversidade de participação das crianças em atividades recreativas de intensidade moderada a alta, a maneira variada como reagem aos desafios das aulas de Educação Física ou como isso se reflete em um estilo de vida ativo e saudável.

Exercitarse traz vantagens significativas e pode impactar diretamente a alteração de hábitos de vida. É fundamental compreender que a prevenção ou o tratamento correto das doenças crônico-degenerativas (como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes) só é eficaz a partir da identificação e, sempre que viável, eliminação dos fatores que as provocam.

Em termos práticos, a força pode ser entendida como a quantidade de tensão que conseguimos gerar em uma única contração máxima de um grupo muscular específico. Assim, a força de um indivíduo está diretamente ligada ao desenvolvimento dos músculos envolvidos na atividade física: quanto mais forte e desenvolvido for um músculo, maior será sua habilidade de produzir força.

A resistência muscular, por sua vez, está relacionada à capacidade de executar várias contrações submáximas de forma contínua. É importante notar que, geralmente, conforme um grupo muscular se fortalece, sua habilidade para realizar repetições de contrações submáximas tende a aumentar. Entretanto, é essencial não confundir resistência muscular com resistência cardiorrespiratória, pois a última depende essencialmente da eficiência do sistema cardiorrespiratório, e não dos níveis de força muscular.

A Educação Física no ambiente escolar é essencial, pois favorece a saúde completa (física, mental e social), aprimora habilidades motoras e cognitivas, eleva o desempenho nos estudos e ensina princípios como colaboração, respeito e disciplina. Vai além do simples ato de se exercitar, ajudando na formação de cidadãos mais conscientes e saudáveis, e promovendo o bem-estar e um estilo de vida ativo.

PROCESSO METODOLÓGICO

A presente pesquisa deu-se a partir de uma revisão bibliográfica em acervos técnicos científicos. Ressalta-se que a pesquisa bibliográfica envolve a coleta de toda a literatura disponível, incluindo livros, artigos de periódicos, teses e anais de congressos, que estão registrados em bases de dados online. O objetivo é oferecer ao estudante ou pesquisador acesso às obras relacionadas a um tema específico, auxiliando na elaboração de trabalhos acadêmicos e na análise de investigações. Esse processo é seguido pela etapa de pesquisa que inclui: identificação, localização e leitura das fontes.

O levantamento bibliográfico constitui uma abordagem significativa para a análise dos retrocessos, mudanças, progressões e evoluções dos princípios e teorias de um setor específico do conhecimento. Por meio desse tipo de investigação, torna-se viável identificar a troca de ideias, as diversas perspectivas do saber e as tensões e conflitos envolvidos na criação do conhecimento em uma área particular.

A revisão da literatura visa esclarecer uma questão com base em fontes teóricas contidas em documentos. Ela pode ser conduzida de maneira autônoma ou integrada a pesquisas descritivas ou experimentais. Em qualquer cenário, seu foco é entender e avaliar as contribuições culturais ou científicas históricas relacionadas a um tema específico ou dilema. Por isso, é fundamental que estudantes de instituições de ensino e pesquisa sejam introduzidos às metodologias e técnicas de pesquisa bibliográfica.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

A atividade motora é fundamental para a aprendizagem e o crescimento intelectual, afetando diretamente a maneira como os pequenos absorvem conhecimento e cultivam suas habilidades cognitivas. Estudos mostram que a prática de exercícios físicos não só favorece a saúde corporal, mas também exerce uma influência importante no desempenho cerebral.

Figura 1 – Seqüência das Habilidades Motoras



Fonte: Gallahue, (2001)

A relevância da ordem das habilidades motoras está no fato de que o crescimento humano ocorre de maneira previsível e em níveis. Aprender uma habilidade básica (como se sentar ou engatinhar) é uma condição essencial para a obtenção de movimentos mais elaborados e sofisticados (como caminhar ou escrever). Relevância da Ordem.

- **Criação de Fundamentos Resilientes:** Cada competência motora que é aprendida atua como alicerce para a seguinte. Por exemplo, a habilidade de manter uma postura adequada (sentar) possibilita que o bebê investigue o espaço ao seu redor utilizando as mãos, o que é fundamental para o avanço da coordenação motora delicada.
- **Eficácia na Aprendizagem:** Respeitar a ordem natural melhora o processo de aprendizado motor. Tentar saltar fases pode resultar em padrões de movimento que não são eficientes ou que compensam, tornando mais desafiador corrigir esses erros posteriormente.
- **Desenvolvimento Global:** O progresso nas habilidades motoras está profundamente relacionado ao crescimento cognitivo, social e emocional. A aptidão para se deslocar e interagir com o ambiente de maneira eficiente promove maior independência, confiança em si mesmo e amplia as chances de aprendizado e interação social.

A participação em exercícios físicos incentiva a fabricação de compostos químicos no cérebro, como endorfinas e dopamina, que desempenham papéis importantes na felicidade e na motivação. Ademais, a prática consistente de atividade física melhora a oxigenação cerebral e favorece o desenvolvimento de novas células neurais, especialmente na região do hipocampo, crucial para a memória e o aprendizado.

O aprimoramento das habilidades motoras é essencial para o desenvolvimento saudável de um pequeno, afetando sua habilidade de se locomover, descobrir e se relacionar com o ambiente que o cerca. Reconhecer e auxiliar na superação de dificuldades relacionadas ao desenvolvimento motor desde os primeiros anos pode ter um impacto significativo no avanço da criança.

Fica comprovado que a saúde envolve o equilíbrio entre os aspectos físicos, mentais e sociais. Qualquer alteração no desenvolvimento físico ou nas habilidades motoras indica um desajuste no todo. As fraquezas físicas impactam de forma negativa a postura, a coordenação e a habilidade motora. As habilidades motoras e físicas são fundamentais para que a criança explore o conhecimento e aprenda a se comportar. A base das experiências motoras e físicas atua como um estímulo para o desenvolvimento mental e o crescimento intelectual. Cada experiência, seja ela positiva ou negativa, impulsiona a busca por novos saberes. Quanto mais diversas forem as atividades motoras, mais o corpo se desenvolverá, contribuindo para uma melhor condição física e bem-estar geral.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade física está profundamente conectada ao aprimoramento das funções executivas, que abarcam competências como organização, planejamento, controle inibitório e memória de curto prazo. Meninos e meninas que se engajam em atividades físicas, como jogos e brincadeiras, costumam mostrar um desempenho escolar superior e habilidades sociais mais desenvolvidas. Exercícios que demandam coordenação motora, como dançar ou praticar esportes, contribuem para a melhoria da concentração e da habilidade de solucionar problemas.

Integrar a movimentação nas aulas, utilizando estratégias de aprendizagem ativa como atividades práticas, jogos didáticos e pausas para exercícios, pode aumentar o envolvimento dos estudantes e melhorar a fixação do conteúdo.

Portanto fica comprovado que as pesquisas indicam que, estudantes que se exercitam com frequência durante o dia letivo apresentam resultados superiores em avaliações padronizadas e demonstram uma habilidade maior de foco.

REFERÊNCIAS

- ANJOS, J. A. DOS. A importância das atividades lúdicas nas aulas de educação física no processo ensino aprendizagem. 2013.
- BUCKEK, F. Vygotsky versus Piaget-ou sociointeracionismo e educação. Formação de Educadores. Desafios e Perspectivas. São Paulo, Editora UNESP, n. 7, p. 69–81, 2009.
- BRASIL, BNCC. Base Nacional Comum Curricular. 2018.
- BRASIL. LEI N° 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996). Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 1996.
- CASTELLANI FILHO, L. Educação física no Brasil: a História que não se conta/ Lino Castellani Filho- Campinas, SP: Papirus, 1988.
- CORDEIRO. Planejamento estratégico. São Paulo: Saraiva, 2005.
- DIAS. Aprendizagem significativa: a teoria de David Ausubel. Revista Espaço Pedagógico, v. 25, n. 2, p. 576–580, 2009.
- DARIDO, S. C. *et al.* A educação física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 17–32, 2005.
- FARINATTI. Motivação nas aulas de educação física: um enfoque no ensino médio. I Seminário de estudos em Educação Física escolar, v. 1995.
- JUNIOR, J. B. M.; HOLDEFER, C. A. A recreação inserida nas aulas de Educação Física no ensino fundamental. Caderno Intersaberes, v. 9, n. 17, 2020.
- MATOS, M. E. V.; DE VASCONCELOS MONTENEGRO, A. Conteúdos e metodologias aplicadas nas aulas de educação física e contribuição do psicólogo durante a pandemia COVID-19. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 4, p. 35366–35379, 2020.
- MACHADO, R. B. *et al.* Educação Física escolar em tempos de distanciamento social: panorama, desafios e enfrentamentos curriculares. Movimento, Porto Alegre, v.26, p.26081, jan./dez. 2014.
- SILVA, A. J. F. da *et al.* A adesão dos alunos às atividades remotas durante a pandemia: realidades da educação física escolar. Corpoconsciência, v. 24, n. 2, p. 57-70, mai./ago., 2020. Disponível em: [. Acesso em: 15 08. 2022.](#)