



**VI** Semana de  
**Estudos,**  
Teorias e  
Práticas Educativas

**ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E NA FASE ADULTA: CONTRAPONTO  
PERCEBIDOS A PARTIR DE RELATOS DE ALUNOS DO 1º PERÍODO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Francisco Bruno da Silva Fernandes<sup>1</sup>**

[bruno\\_10\\_bol@hotmail.com](mailto:bruno_10_bol@hotmail.com)

**Bruno Luan da Silva<sup>1</sup>**

[brunnoluan1915@hotmail.com](mailto:brunnoluan1915@hotmail.com)

**Ramires Ferreira da Silva<sup>1</sup>**

[ramiresfox@hotmail.com](mailto:ramiresfox@hotmail.com)

**Jorge Alexandre Maia de Oliveira<sup>2</sup>**

[Jorgealexandre16@gmail.com](mailto:Jorgealexandre16@gmail.com)

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte

<sup>2</sup> Professor da Secretaria de Educação do Governo do Estado do Rio Grande do Norte

## RESUMO

É iminente e indispensável ressaltarmos a relevância da atividade física (AF) durante o período da infância, contribuindo para desenvolvimento de condições físicas necessárias, bem estar social, assim como ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares e combate ao sedentarismo. Dessa forma, o presente trabalho tem como finalidade avaliar por meio de relatos como foi a prática de atividades físicas dos alunos do 1º período do curso de Educação Física – CAMEAM, da cidade de Pau dos Ferros/RN, durante a infância, visando enfatizar a importância dessas atividades no período da infância. Participaram desse estudo 34 alunos de ambos os sexos, com faixa etária de 17 a 34 anos. O mesmo teve como base a aplicação de um questionário com 13 questões com perguntas abertas e fechadas. Com isso, vemos tamanha importância da infância e do fazer brincar das crianças, pois é por meio de estímulos que as crianças iram desenvolver suas brincadeiras e conseqüentemente seu desenvolvimento de modo geral. Entretanto, é importante frisarmos a importância que a prática de exercícios físicos diários traz para o nosso bem-estar e saúde, salientando que seus benefícios podem vim desde o bem-estar social até prevenção de doenças cardiovasculares em que se observa em outros estudos que crianças e adolescentes que se mantêm fisicamente ativos apresentam probabilidade menor de se tonar adultos sedentários.

**Palavras Chaves:** Atividade Física, Infância, Estímulos.

## Introdução

É iminente e indispensável ressaltarmos a relevância da atividade física (AF) durante o período da infância, contribuindo para desenvolvimento de condições físicas necessárias, bem estar social, assim como ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares e combate ao sedentarismo.

Nesta perspectiva, durante a infância, as crianças estão propícias à prática de atividades físicas que visem o desenvolvimento pleno. Sendo assim, a escola é uma forte aliada para ajudar nesse processo crítico da fase infantil, especialmente durante as aulas de Educação Física.

De acordo com Saura (2014, p. 163), compreende o brincar ou a brincadeira “como uma maneira de oportunizar o movimento a fim de que a criança adquira “maior domínio e conhecimento sobre o seu corpo”. Assim, o indivíduo com o passar do tempo amadurece o desenvolvimento motor de uma maneira inconsciente, onde é apenas uma brincadeira para a criança, mas que para o professor é uma excelente didática para a construção e aperfeiçoamento motor.

Entretanto, nos últimos anos o avanço tecnológico tem contribuído para a diminuição do tempo que as crianças destinavam para praticar AF e lhes conduzem a desenvolverem uma vida voltada ao sedentarismo, devido ao comodismo e inatividades físicas, bem como o “lazer” que essas tecnologias disponibilizam para as crianças.

Em um período onde as crianças deveriam vivenciar experiências para o desenvolvimento do seu corpo, adquirindo hábitos saudáveis para que futuramente os riscos de problemas de saúde sejam menores, estas muitas vezes deixam as atividades físicas de lado, onde as consequências disto podem ser elucidadas segundo Pinho e Petroski (1997, p. 68) ao afirmar que “o mundo infantil gradativamente passou a adotar um estilo de vida que compromete o desenvolvimento motor e funcional, colocando em risco a qualidade futura de seu nível de saúde”.

Sendo assim, os pais têm papel fundamental nesse processo, seja para estimular a criança na prática saudável de atividade física ou para estimular de maneira negativa no uso de tecnologias, muitas vezes por medo dos filhos se machucarem durante as atividades ou até mesmo como um modo onde possam ocupar seus filhos por longas horas.

Outro fator que está cada vez mais desestimulando as crianças em relação a prática de exercícios é o desenvolvimento exacerbado das cidades e diminuição dos espaços de lazer e recreação, sendo que essa diminuição de espaços recreativos geram um impacto enorme no desenvolvimento social motor e cognitivo do indivíduo.

Podemos ver como expõe Piaget (1970) que é através da interação entre sujeitos que se constrói o conhecimento dos indivíduos, e não por meio de métodos robotizados, onde o ser é visto como um depósito de informações, entretanto é notório que com a redução dos ambientes educacionais, conseqüentemente haverá um prejuízo considerável no processo do conhecimento humano.

Partindo dessas premissas, o presente trabalho tem como finalidade avaliar, por meio de relatos, como foi a prática de atividades físicas dos alunos do 1º período do curso de Educação Física – CAMEAM, da cidade de Pau dos Ferros/RN, durante sua infância, visando enfatizar a importância dessas atividades para esses indivíduos.

## **Metodologia**

Este estudo caracteriza-se como descritivo, pois tem como ponto central a descrição de determinadas pessoas, grupos ou populações de sujeitos onde existe a possibilidade de interação entre essas variáveis (SILVA e MENEZES, 2005), de corte transversal de abordagem qualitativa, onde SILVA e MENEZES (2005) nos trazem novamente sua colaboração ao citar que há uma interação indissociável entre o mundo e os sujeitos, ou seja, existe uma relação harmoniosa entre o que está presente no mundo com as subjetividades das pessoas, sendo que essa relação nem sempre poderá ser traduzida em números.

Participaram desse estudo 34 alunos de ambos os sexos, com faixa etária de 17 a 34 anos, todos alunos do 1º Período do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte, Campus Avançado Maria Elisa de Albuquerque Maia. O mesmo teve como base a aplicação de um questionário com 13 questões com perguntas abertas e fechadas que versavam sobre os relatos de vivências relacionados à atividade física na infância dos sujeitos pesquisados. Os dados foram organizados através do software Excel®, versão 2013 e analisados através da estatística descritiva, sendo apresentados por meio de gráficos, frequência e porcentagem.

## **Resultados e Discussões**

Com a obtenção dos dados dos alunos foi possível diagnosticar que: da turma analisada 53% (n=18) são mulheres e 47% (n=16) são homens, com média de idade de 19

anos. Com isso, temos 82% (n=28) que praticam esportes atualmente e outros 18% (n=6) não praticam nenhum tipo de AF; sendo assim, dos 82% que praticam esportes, temos 36% (n=10) que praticam futebol ou futsal, 29% (n=9) que praticam musculação e 19% (n=5) praticam ginástica. Vale ressaltar que foi possível identificar 7 alunos que praticam atualmente 2 ou mais esportes diferentes durante a semana.

Os alunos iniciaram suas vivências com atividades física em média com tardios 8 anos de idade. Sabe-se que estas vivências devem ter início bem antes, considerando o que diz GALLAHUE, OZMUN e GOODWAY (2013) ao explicitarem que durante a infância as crianças passam por uma série de fases/estágios que são de suma importância para o desenvolvimento de habilidades motoras e o controle sobre seu corpo, sendo indispensáveis os estímulos nas crianças, sendo que na primeira infância o número de estímulos deve ser maior, possibilitando uma maior vivência e experiências as crianças, aumentando o repertório motor das mesmas.

Dessa forma, vemos tamanha importância da infância e do fazer brincar das crianças, pois é por meio de estímulos que as crianças iram desenvolver suas brincadeiras e conseqüentemente seu desenvolvimento de modo geral.

Atualmente, dos 28 alunos que praticam algum tipo de esporte, temos 38% (n=11) que tiveram estímulos para a prática de atividades na infância e 62% (n=16) que não tiveram estímulos, enquanto que entre outros 6 alunos que não praticam AF, temos um tocante de 4 alunos que não tiveram estímulos na infância e apenas 2 que tiveram estímulos, porém decidiram por não conviver com essa prática. Foi desconsiderada uma resposta.

É alarmante observar que a grande quantidade de alunos que não tiveram estímulos na sua infância é maior que o número de alunos estimulados, mesmo sabendo que a atividade física é de extrema importância para o desenvolvimento físico, cognitivo e social da criança.

Fica nítida a importância de ter estímulos durante a infância para que as crianças possam crescer com o hábito de praticar atividades físicas e assim diminuir o número de sedentários, pois alguns dos alunos que não praticam AF atualmente, nunca tiveram estímulos que pudessem despertar nos mesmos esse hábito pela prática de esportes.

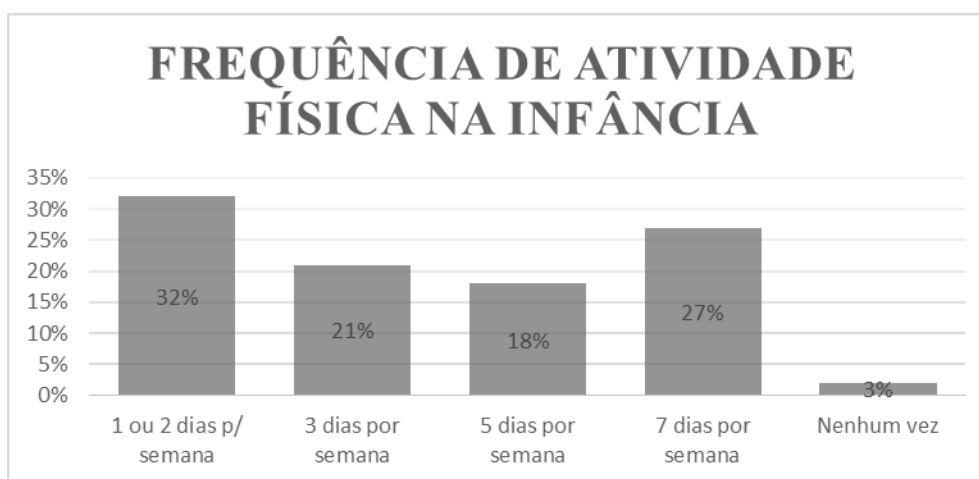
Ainda foi possível identificar que 32% (n=11) não praticavam atividades extra aula, enquanto que outros 68% (n=23) mantinham a praticar de AF além da escola. Outro dado

identificado é que dos 68% (n=22) dos alunos que praticavam AF além da escola, cerca de 70% (n=12) praticava as modalidades de futebol/futsal.

Sendo assim, temos segundo a análise uma boa parte que praticam esporte extra sala de aula, mas que estão muito limitados ao futebol/futsal, no qual deviam abranger uma vasta quantidade de práticas esportivas para que haja um desenvolvimento do corpo por inteiro, não se limitando a apenas uma determinada modalidade esportiva, mas sim, ter vivência em variadas modalidades e práticas esportivas.

A seguir, de acordo com o gráfico 1: Frequência de atividade física na infância, é possível identificar a quantidade de dias que os alunos praticavam AF durante sua infância:

Gráfico 1: Frequência de atividade física na infância.

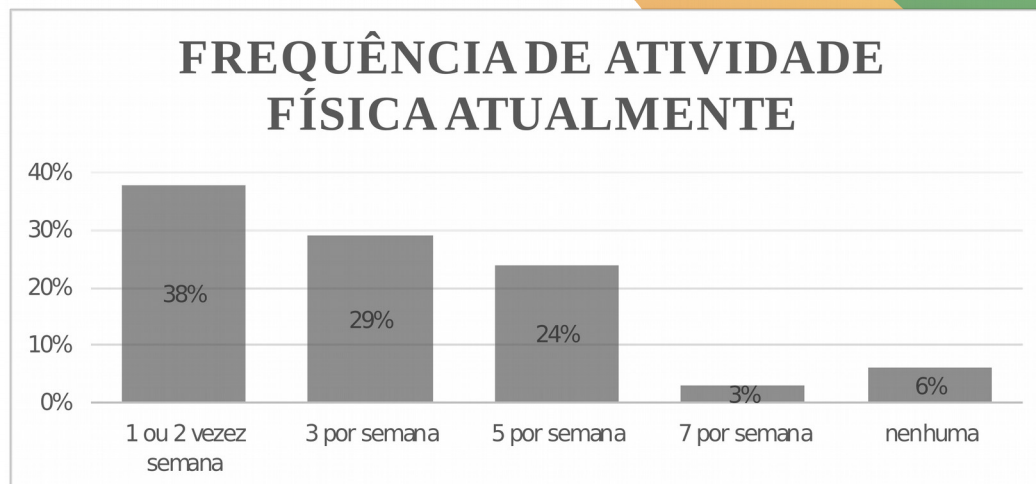


Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

No gráfico 1 pode-se destacar que os alunos mantinham a maior rotina de AF apenas em 1 ou 2 dias por semana, sendo muito baixa as práticas semanais, entretanto vale destacar que uma grande porcentagem praticava na faixa de 7 dias por semana e outra grande porcentagem praticava de 3 a 5 dias por semana, sendo estas mais ativas e praticando atividades quase que diariamente para manter uma vida mais saudável.

Sequencialmente, mostraremos o gráfico 2: Frequência de atividade física atual, da quantidade de dias que os respectivos alunos praticam AF:

Gráfico 2: Frequência de atividade física atualmente.



Fonte: Dados da pesquisa, 2016.

A partir da observação dos gráficos 1 e 2, pode-se identificar mudanças entre a prática de atividades físicas na infância com relação aos dias atuais dos alunos, no qual os alunos que praticavam atividades físicas de 1 a 2 vezes por semana, tiveram um crescente com cerca de 6% (n=3), enquanto que a prática de pelo menos 3 vezes por semana também apresentou um aumento considerável, saindo dos 21% (n=7) para os 29% (n=10), com isso temos um relevante aumento das práticas levando em conta a infância dos alunos.

Esse aumento pode ser considerado como um avanço em busca de condições de vida melhor, pois “mais da metade dos adolescentes levam vida sedentária, sendo em número maior ainda as do sexo feminino. No Brasil, quase a metade dos escolares não tem aulas regulares de educação física” (ALVES, 2005).

Sendo assim, temos as seguintes recomendações sobre a prática de atividade física:

A fim de promover e manter a saúde, os adultos saudáveis de 18-25 anos necessitam praticar atividades aeróbias de intensidade moderada por no mínimo 30 min, 5 dias por semana ou atividades intensas (vigorosas) pelo menos 20 min, 3 vezes por semana. Recomendamos também, combinações entre atividades moderadas e vigorosas a fim de atingir esta recomendação. Por exemplo, uma pessoa pode atender esta recomendação fazendo uma caminhada rápida por 30 min, duas vezes na semana e depois correr 20 min, 2 vezes nos outros dias da semana. Atividades aeróbias de intensidade moderada, que são equivalentes a uma caminhada rápida e que pode acelerar o coração, poderá ser acumulada por no mínimo 30 min e aceleradas nos últimos 10 minutos ou mais (HASKELL et al, s/d).

O aumento dos níveis de AF durante a adolescência pode ser atribuída aos maiores estímulos ao quais os jovens estão sendo submetidos, seja por meio de programas do governo

que visem a saúde da população, como o programa Segundo Tempo, Mais Saúde, etc. além de praças e espaços de lazer que possibilitem tais práticas de atividades físicas.

Pode-se notar entre os que praticavam por cerca de 5 dias, que houve um aumento de apenas 6% (n=2) saindo dos 18% (n=6) aos 24% (n=8). Porém, um ponto negativo apresentado nos gráficos foi a queda significativa entre os alunos que praticavam atividades durante os 7 dias da semana, decrescendo de um total de 27% (n=9), no qual se estipula ter a quantidade atual de apenas 3% (n=1) dos alunos praticando atividades diariamente nos dias atuais.

Esse dado negativo pode ser relacionado ao fator que a sociedade em geral está cada vez mais tendo seu tempo ocupado por outras atividades diárias, assim como trabalho, ou até mesmo pelo fato que a sociedade está abdicando dos exercícios para se deterem ao comodismo e benefícios das novas e avançadas tecnologias dos dias atuais.

Por outro lado, identificamos um aumento consideravelmente negativo dos alunos que não praticavam atividades em nenhum dia da semana, crescendo de um total de 3% (n=1), para atualmente um total de 6% (n=2), ou seja, aumento de 4% (n=1) dos inativos.

Esse aumento negativo deveria ser revertido e diminuído o máximo possível o número de alunos sedentários, sendo de suma importância o papel da escola em oferta aulas de Educação Física, onde os alunos possam ter os estímulos necessários em busca de melhores condições de vida.

As mudanças ocorridas no gráfico 2 podem ser relacionadas com o aumento de estímulos sobre os alunos, onde podem separar mais do seu tempo para à prática de atividades físicas.

Ao contrário deste aumento, observamos que muitos dos alunos que na infância praticavam atividades em todos os dias da semana, os mesmos não o fazem mais, então podemos buscar entender esta queda levando em consideração as ocupações dos dias atuais, onde as pessoas se dividem entre as obrigações diárias, ao comodismo que o avanço tecnológico proporciona as pessoas, sendo assim as pessoas tendem a ficar sem tempo para a prática de atividades físicas durante toda a semana.

Sabendo da importância da prática de atividades físicas diárias, indagamos aos alunos sobre a sua importância durante a infância para sua prática no decorrer de suas vidas, e obtivemos como resultados os seguintes dados: 7 alunos não consideraram importante a prática de AF na infância para continuarem vivenciando essas práticas atualmente, enquanto que outras 25 pessoas consideraram o fato de que sim, pois as AF são importantes para manterem os hábitos e para desenvolver as habilidades necessárias.



Praticamente todos os alunos, com exceção de um dado onde foi desconsiderada a resposta, consideram que a prática de atividade física na infância é importante sim, destacando sua importância no desenvolvimento da criança, os benefícios à saúde que a mesma trás, assim como desenvolver habilidades motoras e mentais, além de estimular para ter uma vida baseada e voltada para a prática dos exercícios físicos.

Outro ponto levantado durante a pesquisa foi a estimulação por parte dos professores de Educação Física em relação aos próprios alunos, onde obtivemos o seguinte resultado: 13 alunos relataram que tiveram estímulos para praticar AF por parte de seus respectivos professores de Educação Física na escola, enquanto que 20 alunos disseram que não tiveram ou não foram suficientes os estímulos que os professores lhe proporcionaram no âmbito escolar.

Vale ressaltar a importância de um profissional de Educação Física no tocante a prática de atividades físicas, pois:

O profissional da área de Educação Física promove a saúde das pessoas através da prática de atividades físicas, além planejar, supervisionar e coordenar programas de atividades físicas, esportivas e recreativas. De uma maneira geral, seu trabalho consiste em acompanhar e orientar as pessoas durante a prática de esportes ou exercícios físicos [...] (PORTAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2015).

Além do mais, identificamos que maioria dos alunos tiveram durante sua infância ambientes que possibilitassem a prática de AF, sendo assim cerca de 27 alunos disseram que tinham ambientes propícios para desenvolver atividades, desde praças esportivas, quadras e ginásios esportivos, campos de futebol, a rua em que os mesmos moravam, a escola, assim como o PETI, além de pátios. Entretanto identificamos que 7 alunos não tinham ambientes adequados para a prática de AF, e assim os mesmos ficavam restritos às práticas na escola, nas vezes que havia aula de Educação Física.

### **Considerações finais**

De acordo com o presente trabalho apresentado, identifica-se um número razoável de alunos que praticavam atividade física durante a infância e que continuam praticando, sendo atividades diversificadas entre os alunos, em que muitas vezes essas atividades são culturais, ou seja, experiências vividas por cada aluno em sua infância e em seu determinado lugar onde viveu.

Mas esse número ainda precisa ser bem maior, pois muitos desconhecem certos benefícios ou necessitam de um incentivo maior, seja por parte dos pais ou principalmente dos professores de Educação Física.

Dessa forma, é importante frisarmos a importância que a prática de exercícios físicos diários traz para o nosso bem-estar e saúde, salientando que seus benefícios podem vir desde o bem-estar social até prevenção de doenças cardiovasculares em que se observa em outros estudos que crianças e adolescentes que se mantêm fisicamente ativos apresentam probabilidade menor de se tornar adultos sedentários.

Na turma investigada, percebe-se que muitos alunos mantêm o hábito de práticas diárias de atividades físicas, sendo um número pequeno, entretanto ainda perceptível o número de alunos que não praticam algum tipo de AF, seja por falta de estímulo na infância ou até mesmo pela falta de tempo nos corridos dias atuais, onde as pessoas deixam sua saúde em segundo plano.

Com o questionário do artigo é possível perceber uma quantidade considerada de pessoas que não tiveram estímulos à prática de atividade física, logo surge a ideia de se fazer mais pesquisas e/ou ampliar as discussões relacionadas ao tema, a fim de investigar e analisar cada vez maior como está sendo o desenvolvimento de crianças e jovens durante todo o período da infância.

## Referências

ALVES, João Guilherme Bezerra; Montenegro, Fernanda Maria Ulisses; OLIVEIRA, Fernando Antonio; ALVES, Roseane Victor. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte**. Recife, v. 11, n. 5, Set/Out, 2005.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês**. Crianças, adolescentes e adultos. 7ª edição, AMGH editora, Porto Alegre, pag. 1-488, 2013.

HASKELL, William L.; LEE, I-Min; PATE, Russell R.; POWELL, Kenneth E.; BLAIR, Steven N.; FRANKLIN, Barry A.; MACERA, Caroline A.; HEATH, Gregory W.; THOMPSON, Paul D.; BAUMAN, Adrian. Recomendações do ACSM e American Heart Association para atividade física e saúde pública de adultos 2007. Disponível em <<http://www.cdof.com.br/acsm16.htm>>. Acesso em: <07 de Nov. 2016>

O Profissional de Educação Física e sua missão. 2015. Disponível em <<http://www.educacaofisica.com.br/carreiras2/o-profissional-de-educacao-fisica-e-sua-missao/>> Acesso em: <07 de Nov. 2016>

PIAGET, Jean. *L'epistémologie génétique*. Paris, Presses Universitaire de France, 1970.

PINHO, Ricardo Aurino.; PETROSKI, Édio Luiz. Nível de atividade física em crianças. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v. 2, n. 3, p. 67-79, 1997.

SAURA, Soraia Chung. O imaginário do lazer e do lúdico anunciado em práticas espontâneas do corpo brincante. **Rev Bras Educ Fís Esporte**. São Paulo. v. 28, n. 1, p. 163-75, 2014.

SILVA, Edna Lúcia; MENEZES, Estera Muszkat. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. 4. ed. **rev. atual**. Florianópolis, p.138, 2005.