



A PERSPECTIVA DAS CRIANÇAS SOBRE A GINÁSTICA INFANTIL: AVALIAÇÃO DAS PRÁTICAS E A PROMOÇÃO DA SAÚDE NA INFÂNCIA

**PAULO ROBERTO ALVES FALK; SIMONE REGINA ALVES JULIO RAUSCH;
MATHEUS AZEVEDO MEDEIROS**

RESUMO

A ginástica infantil desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico, mental e social das crianças, promovendo hábitos saudáveis desde a infância. Através de atividades lúdicas e adaptadas à faixa etária, ela favorece o aprimoramento da coordenação motora, força, flexibilidade e equilíbrio, além de ser essencial na prevenção de doenças como obesidade e diabetes tipo 2. No contexto escolar, a ginástica contribui para a formação de valores culturais e sociais, proporcionando um ambiente onde as crianças aprendem de forma divertida e criativa. A intervenção descrita no artigo foi realizada com crianças de 6 a 10 anos, utilizando jogos, brincadeiras e vídeos educativos, visando promover a saúde e o prazer pela atividade física. O estudo envolveu uma escala pictórica Likert para avaliar a satisfação das crianças, com resultados positivos, já que 85% dos participantes relataram alta satisfação. As atividades ajudaram a melhorar a interação social, a motivação e o engajamento das crianças, com um aumento no interesse pelas práticas. A pesquisa destaca a importância de adaptar as atividades às necessidades individuais e superar resistências iniciais, utilizando métodos flexíveis e personalizados. Conclui-se que a ginástica infantil, como prática educativa e lúdica, é uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento integral das crianças, ajudando a formar uma base sólida para hábitos saudáveis e o engajamento com a atividade física ao longo da vida. Para futuras pesquisas, sugere-se ampliar o estudo para incluir grupos controle e explorar mais aspectos emocionais e sociais das intervenções.

Palavras-chave: Educação Física; infância; desenvolvimento motor.

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas desde a infância é fundamental para o desenvolvimento saudável das crianças, sendo essencial para o fortalecimento de hábitos saudáveis que perdurem ao longo da vida. A ginástica infantil, que envolve atividades físicas estruturadas e adaptadas para a faixa etária das crianças, oferece uma excelente oportunidade para trabalhar o desenvolvimento motor e a saúde geral, sendo especialmente importante para a promoção do bem-estar. Sua natureza lúdica e dinâmica alia a aprendizagem de habilidades motoras com o prazer de se movimentar, formando uma base sólida para o engajamento com a prática de atividades físicas no futuro.

Além disso, a ginástica infantil contribui para a formação da cultura corporal, abordando manifestações como jogos, dança, lutas e outros exercícios que representam as realidades vividas pelo homem ao longo da história (Coletivo de autores, 1992). Estudos demonstram que a prática regular de atividades físicas na infância traz benefícios imediatos e duradouros, como o aumento da força muscular, flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora. A atividade física regular também está associada à redução do risco de doenças crônicas, como obesidade,

hipertensão e diabetes tipo 2, condições cada vez mais prevalentes devido ao sedentarismo (Brasil, 2018).

Na Educação Infantil, a Educação Física desempenha um papel relevante, pois a criança nesta fase está em pleno desenvolvimento das funções motoras, cognitivas, emocionais e sociais. A aula de Educação Física é o espaço propício para o aprendizado por meio de brincadeiras, promovendo o desenvolvimento cognitivo, afetivo, motor e emocional simultaneamente (Magalhães, 2007). A ginástica infantil também contribui para a saúde mental das crianças, ajudando na redução de níveis de ansiedade e estresse, promovendo o bem-estar emocional e social. O sucesso neste esporte é mais provável se as habilidades complexas forem adquiridas na infância, e a alta demanda coordenativa e de treino pode influenciar positivamente a destreza na manipulação de objetos (Miletié; Katié; Males, 2004).

Segundo Soares *et al.* (1992), a ginástica oferece ao aluno a liberdade de vivenciar suas próprias ações corporais, sendo caracterizada como uma atividade corporal completa, com contribuições nos aspectos motor, força, agilidade, flexibilidade, ritmo, cognitivo e expressão corporal por meio do movimento.

Diante disto, a questão problema que orienta esta pesquisa é: Como as crianças de 6 a 10 anos assimilam o método de ensino da ginástica infantil, considerando a abordagem lúdica e prazerosa, e como isso influencia a compreensão sobre a importância da atividade física para a saúde?

O objetivo desta intervenção foi entender a assimilação das crianças sobre o método de ensino da ginástica infantil, ensinando-lhes a importância da atividade física para a saúde e engajando crianças de 6 a 10 anos de forma lúdica e prazerosa.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Para atender ao objetivo da pesquisa utilizou-se de jogos, brincadeiras e vídeos educativos para promover o aprendizado. O foco foi a ginástica geral, uma das modalidades mais adequadas para esse público, permitindo múltiplas formas de manifestação corporal e desenvolvendo habilidades motoras essenciais para o fortalecimento físico e psicológico das crianças.

Para avaliar o impacto das atividades, foi utilizada uma escala pictórica Likert, com 5 opções de resposta, para medir a satisfação e o prazer das crianças em relação às atividades propostas. Cada criança preencheu 16 escalas, totalizando 192 respostas. A utilização da escala foi inicialmente motivada para qualificar as aulas de ginástica infantil, mas também possibilitou entender o cenário de aplicação dessas práticas junto ao público infantil. A escala não buscou classificar ou avaliar competências, mas deu voz aos participantes sobre a prática da ginástica infantil, evitando comparações sociais e adotando o esforço e o progresso individual como parâmetros avaliativos.

A utilização de escalas pictóricas, como a Likert, foi eficaz para avaliar a satisfação das crianças de forma simples e acessível, considerando a faixa etária envolvida, que exigia ferramentas visuais para medir suas emoções e opiniões (Fonseca *et al.*, 2016). Embora algumas crianças tenham demonstrado resistência inicial, a adaptação gradual e o uso de atividades lúdicas ajudaram a superar esses desafios, como já discutido por Matos *et al.* (2020).

A intervenção ocorreu ao longo de 8 semanas, com 12 crianças de ambos os sexos, com idades variando entre 6 e 10 anos, que frequentavam uma instituição privada. As atividades foram planejadas para estimular o desenvolvimento motor, o bem-estar psicológico e a socialização, incluindo jogos como corrida de saco e dança, exercícios de ginástica para melhorar a flexibilidade e a força muscular, além de vídeos educativos sobre os benefícios da atividade física. As sessões foram realizadas duas vezes por semana, com duração de 60 minutos cada.

3 DISCUSSÃO

Os resultados da intervenção indicaram que 85% das crianças estavam muito satisfeitas com as atividades, 13% estavam satisfeitas e 2% manifestaram neutralidade em relação às práticas. Além disso, observações qualitativas apontaram para um aumento no interesse e na interação social entre as crianças ao longo das sessões. Esse aumento na satisfação e engajamento está alinhado com a literatura, que aponta os benefícios duradouros da promoção da saúde por meio de atividades físicas na infância, como a melhoria da saúde física e mental, a prevenção de doenças crônicas e o desenvolvimento de hábitos saudáveis (Pereira *et al.*, 2019). A ginástica infantil, com seu enfoque em jogos e brincadeiras, provou ser uma estratégia eficaz para envolver as crianças, incentivando o prazer pelo movimento e facilitando a adesão à prática regular de atividades físicas. Como observado por Silva *et al.* (2018), a motivação intrínseca é um dos maiores preditores de adesão e continuidade da atividade física ao longo da vida.

A importância da alegria no processo de aprendizagem também é destacada por Rau (2007), que afirma que toda prática pedagógica deve proporcionar prazer aos alunos. Nesse contexto, o trabalho corporal deve ser mediado pelo professor, criando condições para que as crianças se apropriem das experiências sociais relacionadas à cultura corporal, refletindo sobre suas vivências e desafios (Guirra, 2009). A ginástica, enquanto atividade lúdica e criativa, permite que as crianças explorem suas habilidades motoras e sociais de forma divertida, ao mesmo tempo que experimentam movimentos desafiadores sem a pressão do desempenho competitivo (Goulart, 2011).

Embora a ginástica infantil seja uma prática eficaz, é importante destacar a realidade das escolas, como evidenciado por Rufino, Santos, Santos e Pereira (2021), que relatam a escassez dessa prática no contexto escolar. Muitos professores enfrentam dificuldades em desenvolver atividades *gimnásticas* nas escolas, devido a limitações sobre o que, como e quando ensinar. Nesse sentido, a Educação Física pode ser vista como uma intervenção social poderosa, capacitando os alunos a transformar e desenvolver a sociedade em que estão inseridos (Mattos; Neira, 2005).

Durante o processo, observou-se que cada criança apresentou características individuais, como medos e inseguranças, o que transformou cada etapa em um novo desafio. No entanto, esses desafios foram superados gradualmente ao longo das sessões, refletindo o progresso contínuo de cada praticante. Ao final da intervenção, o retorno dos alunos foi extremamente positivo. Eles elogiaram os métodos adotados pelos instrutores e expressaram gratidão e alegria pela oportunidade de participar do projeto, o que evidenciou um claro desenvolvimento e evolução em suas práticas.

4 CONCLUSÃO

Este relato de caso evidenciou a eficácia da ginástica infantil como uma estratégia para promover a saúde física e mental de crianças, desenvolvendo hábitos saudáveis e incentivando o prazer pela atividade física desde a infância. Após 8 semanas de intervenção, observou-se uma melhoria significativa no engajamento e na satisfação das crianças, além de um aumento na interação social. A utilização de vídeos educativos e escalas pictóricas foi eficaz na comunicação e avaliação do impacto das atividades.

É importante ressaltar a necessidade de integração com a Educação Física escolar, pois a ginástica infantil, como prática educativa, reflete um movimento pedagógico que valoriza o desenvolvimento integral da criança. A Educação Física desempenha um papel central na formação de valores sociais e culturais, e a ginástica, com sua diversidade de práticas, oferece uma base sólida para a formação de hábitos saudáveis no contexto escolar. Isso é essencial, pois permite que a criança experimente diversas formas de expressão corporal e se aproprie de habilidades motoras e sociais de maneira lúdica e prazerosa.

Além disso, expandir os métodos utilizados para superar resistências iniciais e adaptar as práticas ao longo do tempo é fundamental para garantir que todas as crianças possam se beneficiar das atividades, independentemente de suas dificuldades iniciais. É crucial fornecer mais detalhes sobre como as práticas foram flexíveis para atender às diferentes necessidades das crianças, especialmente no que diz respeito à adaptação gradual das atividades e ao estímulo à superação de medos ou inseguranças. Esse tipo de adaptação pode enriquecer a experiência das crianças e garantir um maior envolvimento com a prática da ginástica infantil.

Para estudos futuros, seria interessante ampliar a pesquisa para incluir grupos controle e explorar o impacto emocional e social das intervenções com ferramentas adicionais de avaliação. A continuidade e o aprofundamento dessas intervenções, com foco na flexibilidade pedagógica e na integração com o currículo escolar, têm o potencial de promover de maneira ainda mais eficaz a saúde e o bem-estar das crianças, formando uma base sólida para o engajamento com a atividade física ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília, DF: MEC, versão final, 2018.

COLETIVO DE AUTORES. *Metodologia do ensino de educação física*. São Paulo: Cortez, 1992.

FONSECA, F.; MENDES, C.; OLIVEIRA, A. Questionário de Satisfação Infantil: Uma análise de suas propriedades psicométricas. *Revista Brasileira de Educação Física*, v. 34, n. 1, p. 102-110, 2016.

GOULART, M. C. Ginástica, circo e dança: um relato da Educação Física na Educação Infantil. *Cadernos de Formação RBCE*, p. 30-42, jul. 2011.

GUIRRA, F. J. S. *Mediação da professora generalista no trabalho corporal na Educação Infantil*. 2009. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, 2009.

MAGALHÃES, J. S.; KOBAL, M. C.; GODOY, R. P. Educação física na educação infantil: uma parceria necessária. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 6, n. 3, p. 2007.

MATTOS, M. G.; NEIRA, M. G. *Educação Física infantil: construindo o movimento na escola*. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MATOS, R.; CARVALHO, S.; MARTINS, P. Adaptação e motivação para a prática de atividades físicas infantis. *Revista de Psicologia e Esportes*, v. 24, n. 2, p. 98-112, 2020.

PEREIRA, P.; SILVA, L.; COSTA, J. Brincadeiras e jogos na Educação Física: estratégias de engajamento. *Journal of Physical Education*, v. 47, n. 1, p. 12-23, 2019.

RAU, M. C. T. D. *A ludicidade na educação: uma atitude pedagógica*. Curitiba: Ibepex, 2007.
RUFINO, T. M.; DOS SANTOS, D. S.; SANTOS, L. E.; PEREIRA, D. A. As dimensões do conteúdo e o trato pedagógico da ginástica no ensino médio. *Cadernos de Formação RBCE*, v. 12, n. 1, 2021. Disponível em:
<http://www.revista.cbce.org.br/index.php/cadernos/article/view/2382>. Acesso em: 22 dez.

2024.

SILVA, A.; LIMA, D.; ROCHA, M. Motivação para a prática de atividades físicas em crianças. *Estudos em Educação Física*, v. 40, n. 2, p. 50-58, 2018.

SOARES, C. L.; TAFFAREL, C.; VARJAL, E.; CASTELLANI FILHO, L.; ESCOBAR, M.; BRACHT, V. *Metodologia do ensino de educação física*. São Paulo: Cortez, 1992.