

A IMPORTÂNCIA DAS VIVÊNCIAS MOTORAS NA INFÂNCIA REFLETINDO NA VIDA ADULTA

FARIA, Vinícius Gonçalves de¹
BENVENUTTI, Felipe Augusto²
CALVE, Tatiane³

RESUMO

A pesquisa em questão se debruça na análise de compreender os principais aspectos envolvendo vivências motoras na infância e adolescência e como essas atividades podem contribuir com uma vida mais saudável no futuro. Sabe-se que a obesidade é o grande mal que vem afligindo milhões e milhões de pessoas. Boa parte da causa desse mal tem a ver com o sedentarismo e os maus hábitos de alimentação. Além disso, é notório que uma criança que tem hábitos saudáveis, brinca, anda de bicicleta e se diverte fisicamente com os amigos é sadia física e mentalmente. Nesse sentido, através de uma pesquisa bibliográfica qualitativa, pretende-se esclarecer sobre a relevância de se estimular as crianças com atividades motoras e fazer com que essas vivências sejam significativas e que possam causar grande impacto no futuro. A pesquisa tem sua relevância no fato de que as práticas esportivas motoras precisam ser incentivadas desde o início da infância e, trazer essas reflexões a tona é fundamental para a área da Educação Física e todos os que se preocupam com saúde e bem-estar. Assim, busca-se também contribuir com profissionais da área da educação física e público em geral para esclarecer como as vivências motoras são fundamentais para a formação de adultos ativos e saudáveis. Para que tal análise seja possível, há a necessidade de se pesquisar diversos autores que dissertam sobre o assunto e, com isso, poder estabelecer um panorama sobre a psicomotricidade, vivências motoras e desenvolvimento infantil de maneira global.

Palavras-chave: Vivências Motoras. Corpo Humano. Obesidade. Sedentarismo.

1. INTRODUÇÃO

A obesidade é um mal que afeta milhões e milhões de pessoas em todo o mundo. A preocupação de órgãos competentes e sociedade em geral é pela qualidade de vida dessas pessoas que apresenta uma redução drástica em sua mobilidade física e aspectos sociais.

A análise em questão busca trazer uma reflexão deveras relevante sobre como as vivências motoras realizadas na infância influenciam positivamente a saúde do

¹ Aluno do Centro Universitário Internacional Uninter. Trabalho de Conclusão de Curso Bacharelado em Educação Física RU 2953566

² Professor Coordenador no Centro Universitário Internacional Uninter.

³ Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional Uninter.

adulto. Aqui, serão apresentados dados sobre a obesidade e como esse mal vem afetando a sociedade como um todo. Além dessas informações, também se fará um paralelo entre a importância das atividades motoras na infância e como esses tipos de estímulos motores podem contribuir para a aquisição de melhores condições de saúde e de vida para o adulto.

A relevância da pesquisa em questão está no fato de apresentar dados alarmantes sobre a obesidade no mundo e ainda contribuir trazendo informações sobre a motricidade na infância e adolescência e como esses estímulos são vitais para um futuro mais saudável. É muito importante a discussão em questão pois, com o processo intenso de globalização, as crianças estão cada vez mais enclausuradas em suas casas em frente a telas realizando poucos e pobres movimentos com o corpo.

O desenvolvimento psicomotor é de extrema relevância para que a criança, ao se deparar com desafios corporais, consiga ter ferramentas próprias que auxiliem na realização de atividades. Por mais estranho que pareça, muitas crianças não conhecem o próprio corpo e, dessa maneira, não sabem reconhecer suas limitações.

Com as vivências corporais, as crianças passam a dominar seus membros e conseguem usar sua corporalidade com muito mais segurança e propriedade. Mediante tais conhecimentos, surgirão crianças mais seguras e com maiores possibilidades de realização de atividades como caminhar, andar de bicicleta e se divertir com os amigos.

Dessa maneira, surgirá adultos mais seguros e com sua corporalidade toda desenvolvida. A grande relevância disso recai no fato de que, se tendo uma condição corporal favorável adquirida na infância, esse adulto tem grandes chances de ter uma vida mais saudável e regrada com alimentação e quantidade mínima de exercícios físicos.

Dessa forma, propõe-se a apresentar diversas informações sobre a obesidade no Brasil e no mundo e como as vivências motoras podem contribuir para a manutenção de uma vida mais saudável e regrada. As atividades psicomotoras na infância são fundamentais para a aquisição de ferramentas corporais que irão contribuir sobremaneira para a formação de um adulto ativo e mais voltado a atividades físicas.

Para a explanação em questão ter sua didática respeitada foi necessário dividi-la da seguinte maneira: Num primeiro momento se fez relevante explicar sobre a

obesidade e suas consequências. Além disso, pode-se trazer informações sobre o IMC e como essa “epidemia” vem causando diversos prejuízos para a humanidade.

Após isso, foi de extrema importância explicar a respeito da psicomotricidade na infância, como os jogos e brincadeiras por mais que pareçam atividades inocentes, são fundamentais para o desenvolvimento psicológico e físico das crianças.

E, finalmente, será realizada uma análise crítica a respeito do processo de globalização e o processo de enclausuramento que as crianças vêm sofrendo por inúmeros motivos como a residência em grandes cidades, vida corrida e agitada dos pais ou ausência de ambientes sociais que propicie a atividade física.

2. INFORMAÇÕES RELEVANTES SOBRE A OBESIDADE

Atualmente tem-se grande quantidade de indivíduos acima do peso estipulado como ideal pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Diversas são as causas para esse aumento considerável na massa corporal das pessoas e também, diversas são as consequências disso.

Sabe-se que, nos dias atuais, que mais de 55% da população adulta do Brasil está com excesso de peso e mais de 19% está obesa (OLIVEIRA, 2020). Dessa forma, nota-se que é extremamente preocupante os números observados e que as pessoas que se enquadram nessa pesquisa, sofrem graves riscos de saúde.

No sentido de contribuir com a divulgação de informações e estabelecer certos padrões a Organização Mundial da Saúde (OMS) elaborou o Índice de Massa Corporal (IMC) que, de acordo com Obesidade (2009, p. 1) que é calculado “dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado”

Dessa forma chega-se no resultado apresentado pela tabela abaixo:

TABELA 1 - Índice de Massa Corporal

Abaixo do Peso	Peso Normal	Sobrepeso	Obesidade
Menor que 18,5	Entre 18,5 e 24,9	Entre 25 e 29,9	Igual ou acima de 30

Fonte: Obesidade (2009)

Sabe-se que a obesidade é um dos elementos que contribuem sobremaneira para as Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), além é claro, o tabagismo, a inatividade física e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas. (BRASIL, 2018)

Nesse sentido, as DCNT's são, por exemplo, doenças cardiovasculares, neoplasias, doenças respiratórias e o diabetes. As doenças em questão são tidas como grave por causar grande número de mortes. A esse respeito, Brasil (2018, p. 15) relata que: no Brasil, as DCNT são igualmente relevantes, tendo sido responsáveis, em 2016, por 74% do total de mortes, com destaque para doenças cardiovasculares (28%), as neoplasias (18%), as doenças respiratórias (6%) e o diabetes (5%)”.

Desta forma, o combate à obesidade deveria ser prioridade número 1 de todos os governos. Porém, não se observa com tanta frequência quanto seria necessário publicidades incentivando a realização de atividades físicas ou ao consumo consciente de alimentos saudáveis. Nesse sentido, Laboissière (2018, p.1) apresenta projeções da obesidade em 2025. De acordo com o autor:

A projeção é de que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de indivíduos estejam com excesso de peso, sendo mais de 700 milhões com obesidade. Já o número de crianças com sobrepeso e obesidade pode chegar a 75 milhões casos nada seja feito – incluindo 427 mil crianças com pré-diabetes, 1 milhão com hipertensão arterial e 1,4 milhão com aumento do acúmulo de gordura no fígado.

Fica evidente assim, que as projeções para o futuro não são otimistas e que muitos adultos e crianças se tornarão obesos. A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica criou o Mapa da Obesidade no Brasil e demonstra que “57,8% dos homens e 53,9% das mulheres estão com excesso de peso e que 18,7% dos homens e 20,7% das mulheres estão obesas. (MAPA, 2020)

Tal fato aponta para a gravidade da situação como um todo e, observa-se alguns esforços de algumas organizações para a redução desses índices. Um exemplo ocorreu no dia 11 de outubro de 2018 pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), onde se promoveu “uma série de ações de orientação e esclarecimento sobre obesidade. Assim como no ano passado, o tema central da campanha é: Obesidade – eu trato com respeito” (BRASIL, 2018)

Mesmo com algumas ações sendo realizadas por programas particulares e organizações públicas, sabe-se que a prevenção ainda continua sendo a melhor

estratégia utilizada no caso da obesidade. Porém, de acordo com Sichieri e Souza (2008, p. 2):

Quanto às estratégias para prevenção da obesidade, embora seja tentador concluir que impedir o ganho futuro de peso seja menos desafiador do que tratar crianças com obesidade, a porcentagem de programas que produziram efeitos significativos na prevenção da obesidade é também insuficiente. Teoricamente, as crianças e os adolescentes poderiam mais facilmente prevenir o ganho excessivo de peso pois estão crescendo, ou seja, precisam de energia extra para crescer, e têm a possibilidade de gastar muito mais energia em atividades de lazer do que os adultos.

Nesse sentido fica evidente que mesmo os programas que visam a prevenção de hábitos nocivos à saúde ainda não apresentam eficácia na redução da obesidade e tal fato pode ser justificado por inúmeros quesitos, como por exemplo, o tabagismo, consumo de bebidas alcoólicas, consumo de refrigerantes e inatividade física.

Além de todo o exposto anteriormente, a obesidade não causa prejuízo apenas para o indivíduo que está com o IMC acima do recomendado pela Organização Mundial da Saúde. Tem-se também o custo financeiro e emocional para quem sofre com a obesidade. A esse respeito, Sichieri e Souza (2008, p. 3) acrescenta que:

A obesidade associa-se, também, a um elevado custo financeiro, e os custos diretos das hospitalizações associadas à obesidade no Brasil indicam que os percentuais de gastos são similares aos de países desenvolvidos. Entre adolescentes vale ainda salientar o custo emocional da obesidade em uma sociedade que valoriza o ser muito magro como exemplo de beleza.

Nesse sentido, fica evidente que a obesidade precisa ser combatida de forma eficiente e as atividades físicas são excelentes recursos que proporcionam melhor qualidade de vida e, conseqüentemente, redução da obesidade.

3. VIVÊNCIAS MOTORAS NA INFÂNCIA

Com a atual globalização e modernização dos processos, as pessoas estão sendo levadas a viverem em locais cercados de prédios e asfalto. Dessa forma, a atividade física desse tipo de população está localizada principalmente em suas residências e escolas. Assim, é fundamental, para se obter uma vida saudável que a infância tenha condições de brincar e se exercitar ao ar livre. Sobre esse assunto, Luz e Kuhnen (2013, p. 4) relatam que:

Os estudos citados demonstram que as crianças têm preferências em relação aos espaços que utilizam para brincar e se exercitar e que tais preferências dependem das características pessoais, como idade, mas também dos atributos físicos e sociais que os espaços oferecem. As características dos espaços podem influenciar ainda no tipo de interação social e na intensidade de atividade realizada, demonstrando a importância potencial dos ambientes para promover comportamentos de socialização, exploração, autonomia e atividade física.

Dessa maneira, fica evidente que a interação social é de grande importância para a formação das crianças e isso pode se traduzir em adultos mais saudáveis. Os espaços de atividade física são também, nesse caso, decisivos para que a socialização e a autonomia da criança sejam estimuladas.

Inúmeros são os benefícios da realização da atividade motora na infância e, a esse respeito, acrescenta Scherer (2020, p. 1), que:

A prática de atividade física na infância e na adolescência auxilia no equilíbrio do balanço energético e na prevenção da obesidade, melhora a circulação sanguínea e oxigenação do corpo e do cérebro, auxilia na melhora do metabolismo, no reforço do sistema imunológico, na melhora da cognição, autoestima e sentimento de bem-estar.

Assim, fica evidente que quanto mais vivências motoras as crianças tenham na infância, melhor será seu desempenho como um adulto saudável. Com a melhoria do metabolismo e prevenção da obesidade, é bem possível que o adulto não se transforme em uma pessoa sedentária.

Tem-se, nesse sentido, a relevância de se estimular o desenvolvimento psicomotor das crianças pois, com isso, tem-se o domínio sobre o próprio corpo. A esse respeito, Andrade, Barbosa e Bessa (2017, p. 1), acrescentam que:

A psicomotricidade desenvolve no ser humano a capacidade de controlar seu corpo, seus movimentos e suas ações, para que este controle seja efetivo é necessário que se usem os estímulos corretos, ou seja, apesar do cérebro ser o responsável por comandar todo o nosso corpo, sem se trabalhar os elementos psicomotores de maneira a serem estimulados se torna praticamente impossível realizar determinados movimentos com leveza e precisão.

Assim, tem-se que corpo e cérebro agindo em consonância produzem estímulos que contribuem para uma vida mais saudável física e mentalmente. Dessa maneira, vivências motoras dependem de um bom desenvolvimento psicomotor, assim, em outras palavras, a criança só consegue realizar atividade física se conhecer o próprio corpo.

A criança que conhece seu próprio corpo tem a possibilidade da realização de inúmeras atividades. Sobre esse assunto, Santana (2019, p. 2) relata que:

Com o corpo (por meio dos sentidos, gestos, movimentos impulsivos ou intencionais, coordenados ou espontâneos), as crianças, desde cedo, exploram o mundo, o espaço e os objetos do seu entorno, estabelecem relações, expressam-se, brincam e produzem conhecimentos sobre si, sobre o outro, sobre o universo social e cultural, tornando-se, progressivamente, conscientes dessa corporeidade.

Dessa forma, tem-se que com o corpo, crianças e adolescentes conseguem se expressar e isso, muitas vezes, perpassa para realização de jogos e brincadeiras que utilizam o corpo como seu principal instrumento.

4. JOGOS E BRINCADEIRAS NO DESENVOLVIMENTO MOTOR

Tem-se então que as atividades motoras são fundamentais para que a criança consiga se socializar e se expressar fisicamente através de brincadeiras e jogos. Sobre esse assunto de acordo com Referencial Curricular nacional da Educação Infantil (BRASIL, 1998, p. 27):

O principal indicador da brincadeira, entre as crianças, é o principal que assumem enquanto brincam. Ao adotar outros papéis na brincadeira, as crianças agem frente à realidade de maneira não-literal, transferindo e substituindo suas ações cotidianas pelas ações e características do papel assumindo, inutilizando-se de objetos substitutos.

O brincar é a atividade essencial de toda criança na escola no dia a dia, sendo fundamental valorizar essa criança como um ser que brinca, e faz suas escolhas, que é agente e se relaciona com as pessoas e os objetos para se comunicar, expressar e entender o mundo.

A respeito dos jogos, Brougerè (1998, p. 18) afirma que:

Há jogo a partir do momento em que a criança aprende a designar algo como jogo; ela não chega a isso sozinha. Ter consciência de jogar resulta de uma aprendizagem linguística advinda dos contextos da criança desde as primeiras semanas de sua existência.

Assim, o jogo é essencial ao exercício sensório-motor e de simbolismo, uma assimilação da real em função das necessidades do eu. Dessa maneira, para Piaget (1976, p. 160) "...os jogos não são apenas uma forma de desabafo ou entretenimento,

para gastar energias das crianças, mas meios que contribuem e enriquecem o desenvolvimento intelectual.”

Brincadeiras e jogos que evitam o sedentarismo e, conseqüentemente a obesidade, problemas modernos que afetam milhões de pessoas. Sobre os problemas da falta de atividade física, Neves (2019, p. 2) menciona que:

A falta de exercícios é um problema não somente a curto, mas a longo prazo, pensando em aspectos cardiológicos, neurológicos, prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida. É preciso envolver a família inteira pelo gosto da prática de esportes para motivar a criança, como levá-la ao parque para brincar, correr, ao clube para nadar.

Assim, o sedentarismo e a obesidade são ocasionados pela falta de atividade física e essa, deve ser estimulada já nos primeiros anos de vida para que, dessa maneira, se cresça um adolescente e adultos saudável e ativo.

5. ELEMENTOS DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

Sabe-se que as crianças se desenvolvem no sentido motor, desde que nascem passando por diversos estágios que vão desde conseguir sustentar a cabeça, rolar até se sentar sozinho. A esse respeito, relata Xavier e Amarante (2018, p. 2), que:

O desenvolvimento infantil se inicia ainda na vida uterina, com o crescimento físico, a maturação neurológica, a construção de habilidades relacionadas ao comportamento e as esferas cognitiva, afetiva e social. A primeira infância, que abrange a idade entre zero a cinco anos, é a fase em que a criança se encontra mais receptiva aos estímulos vindo do ambiente e o desenvolvimento das habilidades motoras ocorre muito rapidamente.

Nesse sentido, tem-se que toda atividade corporal realizada pelas crianças desde seu nascimento contribuem sobremaneira para a aquisição de consciência corporal, noção espacial e ainda hábitos mais saudáveis. Assim, existem alguns elementos que são básicos no desenvolvimento motor como motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial, organização temporal e lateralidade, os quais, serão descritos abaixo.

6. MOTRICIDADE FINA E GLOBAL

A motricidade fina é a capacidade que a criança adquire em realizar movimentos precisos e com destreza como, por exemplo, utilizar a tesoura ou o lápis com perfeição. (COSTA, 2020)

Ainda a respeito desse tipo de coordenação Moraes (2015, p. 1) relata que:

Na coordenação motora fina, verificamos o uso de músculos pequenos, como os das mãos e dos pés. Ao desenhar, pintar ou manusear pequenos objetos, a criança realiza movimentos mais precisos, delicados, e desenvolve habilidades que a acompanharão por toda a vida.

Assim, a coordenação motora fina é fundamental para que as crianças consigam manipular pequenos objetos com precisão.

Já a motricidade global, ocorre quando as crianças conseguem ou têm a possibilidade da utilização de vários músculos de forma simultânea realizado por diferentes membros do corpo. (BALBÉ et. al., 2009)

Assim, a criança que desenvolve sua motricidade global consegue caminhar, se alimentar, manipular objetos, andar de bicicleta e utilizar grandes músculos para a realização de suas atividades cotidianas.

7. EQUILÍBRIO E ESQUEMA CORPORAL

A respeito do equilíbrio nas crianças Balbé et. al. (2009, p. 4) relata que:

O equilíbrio considerado como o estado de um corpo, quando distintas e encontradas forças que atuam sobre ele se compensam e se anulam mutuamente. Desde o ponto de vista biológico, a possibilidade de manter posturas, posições e atitudes indica a existência de equilíbrio.

Dessa maneira, estimular as crianças a desenvolverem habilidades de equilíbrio é fundamental para seu desenvolvimento corporal. O equilíbrio, de acordo com Bozza (2016, p. 2) “permite que a criança fique de pé, caminhe, corra ou faça qualquer outra atividade física, tornando-se assim um dos sentidos essenciais ao dia a dia do indivíduo”.

De acordo com Wallon (1975, p. 19) “(...) O esquema corporal é um elemento básico indispensável para a formação da personalidade da criança. É a representação relativamente global, científica e diferenciada que a criança tem de seu próprio corpo.

Assim, tem-se que o esquema corporal é fundamental para o desenvolvimento da criança com indivíduo e, sua personalidade está intimamente ligada à qualidade de seu esquema corporal.

Em linhas gerais Fontana, (2012, p. 45) esclarece que:

O esquema regula a postura, equilíbrio e a própria imagem corporal, que é a impressão que a criança tem de seu próprio corpo proveniente das experiências com o meio em que vive, sendo que, a imagem corporal pode ser deduzida a partir dos desenhos da figura humana que a criança realiza. A noção do esquema corporal além de estar ligada a atividade motora, também está relacionada aos aspectos emocionais e com as necessidades biológicas do indivíduo.

Tem-se, dessa forma, a relevância do desenvolvimento satisfatório do esquema corporal para aspectos físicos e emocionais da criança.

8. ORGANIZAÇÃO ESPACIAL E LATERALIDADE

Noções espaciais são importantes para que as crianças tenham consciência da localização do seu corpo no espaço. Dessa maneira, os movimentos serão coordenados e seguros.

A esse respeito, Oliveira (2001, p. 56) relata que:

Todas as modalidades sensoriais participam pouco ou muito na percepção espacial: a visão; a audição; o tato; a propriocepção; e o olfato. A orientação espacial designa nossa habilidade para avaliar com precisão a relação física entre nosso corpo e o meio ambiente, e a tratar as modificações no curso de nossos deslocamentos.

Nesse sentido, nossa organização espacial faz com que tenhamos uma relação saudável com o meio em que vivemos. Nosso corpo em sintonia com o espaço proporciona melhores desempenhos no que tange o desenvolvimento motor e psicológico.

A lateralidade ocorre quando temos a preferência de usar uma parte do nosso corpo, como exemplo mais comum é quando usamos uma mão ao invés da outra para escrever.

A respeito da importância da lateralidade para o desenvolvimento da criança, Medina (2016, p. 2) afirma que:

A lateralidade é um processo dinâmico que passa por diferentes fases até que, aproximadamente aos 6 – 7 anos termina por se estabelecer definitivamente. É importante que quando a criança chegue a idade de

escolarização obrigatória (6 anos) tenha adquirido sua lateralidade. O adequado desenvolvimento da lateralidade é imprescindível para um correto aprendizado da leitura-escrita, da elaboração do seu esquema corporal, da organização da referência espacial direita.

Dessa maneira, nota-se que os desenvolvimentos motores apresentados acima não complementares uns aos outros, na medida que o desenvolvimento de uns contribui significativamente para que os outros sejam estimulados e desenvolvidos. Não consegue escrever uma carta apenas com a coordenação motora fina, é fundamental que se tenha a lateralidade e o esquema corporal bem desenvolvido.

9. METODOLOGIA

A Importância deste trabalho se constituiu pela tentativa de analisar a importância que o estímulo e desenvolvimento motor tem para crianças e adultos no intuito de uma vida mais saudável, menos sedentária e sem obesidade.

Para o desenvolvimento deste trabalho foi utilizada a Pesquisa Bibliográfica e teórica. Este tipo de pesquisa abrange a leitura, análise e interpretação de diferentes documentos, livros, revistas, artigos e material disponível na internet. E, de acordo com Demo (1994, p. 36) “O conhecimento teórico adequado acarreta rigor conceitual, análise acurada, desempenho lógico, argumentação diversificada, capacidade explicativa”.

Os artigos utilizados para a elaboração da pesquisa em questão foram escolhidos tendo em vista sua temática. Dessa maneira, os principais descritores foram obesidade, vivências motoras, psicomotricidade e desenvolvimento motor.

Os autores foram devidamente escolhidos tendo em vista sua relevância para a temática utilizada e a questão temporal para que a pesquisa não ficasse desatualizada.

Foram pesquisados artigos científicos da internet e alguns livros para embasar a pesquisa. O Scielo e o Google Scholar foram os principais sites de pesquisa.

De acordo Marconi e Lakatos (2005, p. 80) a pesquisa científica na formação acadêmica é: “uma sistematização de conhecimentos, um conjunto de proposições logicamente correlacionadas sobre o comportamento de certos fenômenos que se deseja estudar”,

A respeito da finalidade da pesquisa, Gil (1999, p. 42), a divide em pura e aplicada, apresentando a definição da primeira como aquela que “[...] busca o progresso da ciência, procura desenvolver os conhecimentos científicos sem a preocupação direta com suas aplicações e consequências práticas”. Sobre a segunda relata que, “tem como característica fundamental o interesse na aplicação, utilização e consequências práticas dos conhecimentos”.

Com o presente trabalho buscou-se mostrar como atividades que auxiliam no desenvolvimento motor das crianças é fundamental para que essas acabem crescendo indivíduos mais saudáveis e ativos. Além disso, fez-se fundamental apresentar informações sobre a obesidade, elemento esse extremamente preocupante e bastante comum em crianças sedentárias.

Assim, fez-se necessário apresentar informações sobre a obesidade no Brasil e no mundo e como essa epidemia vem prejudicando a vida de milhões de pessoas. Além disso, apresentou-se alguns números sobre a obesidade com o intuito de melhorar o panorama a respeito da importância das atividades físicas regulares através do acompanhamento de um profissional da educação física.

Também se demonstrou que o desenvolvimento motor apresenta elementos essenciais como a motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e lateralidade.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ficou evidente com a pesquisa em questão, que o problema da obesidade é mundial e que precisa ser intensamente combatido por organizações e pela comunidade civil em geral.

Além disso, viu-se que a obesidade é um problema consequente de maus hábitos alimentares e pela ausência da realização de atividades físicas/ginástica direcionadas. Nesse sentido, como um problema mundial, a obesidade vem trazendo inúmeros prejuízos como físicos, emocionais, sociais e financeiros para as redes hospitalares.

Também se observou que, com o crescente processo de globalização, muitas crianças acabam não sendo estimuladas na realização de atividades físicas e sociais que contribuam para seu desenvolvimento motor e, conseqüentemente, emocional.

Dessa forma, fica claro que é fundamental que as crianças desenvolvam sua corporalidade a fim de que compreendam como seu corpo funciona e, dessa maneira, se tornem adultos não sedentários.

Além disso, pode-se observar que o desenvolvimento motor apresenta alguns elementos que são essenciais para o desenvolvimento de qualquer indivíduo como a motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e lateralidade.

Em linhas gerais, a pesquisa foi positiva pois conseguiu trazer informações relevantes sobre as vivências motoras que precisam ser incentivadas em crianças e adolescentes. A análise em questão é fundamental para que profissionais de educação física busquem contribuir para a reflexão da qualidade de vida de crianças que passam, boa parte do seu tempo, presos em apartamentos e sem condições mínimas da realização de uma atividade física saudável e social.

Estimular as crianças para o desenvolvimento, no limite, é vital para que essas se desenvolvam adultos mais saudáveis e tenham condições e vida plena e ativa. Evitar o sedentarismo e, conseqüentemente a obesidade é fundamental para que a sociedade se desenvolva com características mais sustentáveis, propiciando assim, melhor qualidade de vida a todos.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A. S. S.; BARBOSA, C. C.; BESSA, S. **A importância do estímulo ao desenvolvimento da coordenação motora global e fina.** 2017. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/ciced/article/view/10504/7727>. Acesso em 06 nov. 2020.
- BALBÉ, G. P. et al. **Educação Física e suas contribuições para o desenvolvimento motor na educação infantil.** 2009. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd129/educacao-fisica-e-desenvolvimento-motor-na-educacao-infantil.htm>. Acesso em 07 dez. 2020.
- BOZZA, S. **A importância do equilíbrio e da educação física na pré-escola.** 2016. Disponível em: <http://stefanobozza.com.br/saude/importancia-equilibrio-educacao-fisica-pre-escola/>. Acesso em 08 dez. 2020.
- BRASIL. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. **11 de Outubro: Dia Mundial da Obesidade.** 2018. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/11-de-outubro-dia-mundial-da-obesidade/>. Acesso em 19 nov. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2018.** Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em 18 nov. 2020.
- BROUGÈRE, G. **Jogo e educação.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- DEMO, P. **Pesquisa e construção do conhecimento: metodologia científica no caminho de Habermas.** Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1994.
- FONTANA, C. M. **A importância da psicomotricidade na educação infantil.** 2012. Disponível em: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4701/1/MD_EDUMTE_VII_2012_03.pdf. Acesso em 02 dez. 2020.
- GIL, A. C.. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- LUZ, G. M.; KUHLEN, A. **O uso dos espaços urbanos pelas crianças: explorando o comportamento do brincar em praças públicas.** 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722013000300015. Acesso em 06 nov. 2020.
- LABOISSIÈRE, P. **Um em cada oito adultos no mundo é obeso, alerta a OMS.** 2018. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2018-10/um-em-cada-oito-adultos-no-mundo-e-obeso-alerta-oms>. Acesso em 19 nov. 2020.
- MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

MEDINA, V. **A lateralidade em crianças.** 2016. Disponível em: <https://br.guiainfantil.com/materias/saude/a-lateralidade-em-criancas/>. Acesso em 22 nov. 2020.

MORAES, P. L. **Coordenação motora.** Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/biologia/coordenacao-motora.htm>. Acesso em 12 de dez. de 2020.

NEVES, U. **Sedentarismo: somente 15% dos adolescentes se exercitam o suficiente.** 2019. Disponível em: <https://pebmed.com.br/sedentarismo-somente-15-dos-adolescentes-se-exercitam-o-suficiente/>. Acesso em 05 nov. 2020.

OLIVEIRA, G. C. **Psicomotricidade: Educação e Reeducação num enfoque Psicopedagógico.** 5.ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2001.

OLIVEIRA, T. **Metade dos brasileiros está acima do peso e 20% dos adultos estão obesos.** 2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46485-mais-da-metade-dos-brasileiros-esta-acima-do-peso>. Acesso em 17 nov. 2020.

OBESIDADE. Biblioteca Virtual em Saúde. 2009. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/215_obesidade.html. Acesso em 17 nov. 2020.

SANTANA, L. **Campos de Experiência na prática: como trabalhar “corpo, gestos e movimentos” na Educação Infantil.** 2019. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/17184/campos-de-experiencia-na-pratica-como-trabalhar-corpo-gestos-e-movimentos-na-educacao-infantil>. Acesso em: 05 nov. 2020.

SCHERER, L. **Atividade física, brincadeiras e muita diversão: Saúde para nossas crianças!** 2020. Disponível em: <https://www.explot.com/pt/atividade-fisica-brincadeira-diversao-criancas-quarentena/>. Acesso 06 nov. 2020.

SICHERI, R. SOUZA, R. A. **Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes.** 2008. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2008.v24suppl2/s209-s223/>. Acesso em 10 nov. 2020.

XAVIER, J.; AMARANTE, S. **Desenvolvimento motor na primeira infância.** 2018. Disponível em: <http://www.iff.fiocruz.br/index.php/8-noticias/88-motor>. Acesso em 12 dez. 2020.

WALLON, H. **Psicologia e Educação da Infância.** Lisboa: Estampo, 1975.