



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO - FACED  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TÁINA RAIARA DE ANDRADE ALMEIDA**

**ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO DA PANDEMIA NA  
CIDADE DE SALVADOR: O COMPORTAMENTO DAS  
CRIANÇAS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO  
SOCIAL**

Salvador  
2020

**TÁINA RAIARA DE ANDRADE ALMEIDA**

**ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO DA PANDEMIA NA  
CIDADE DE SALVADOR: O COMPORTAMENTO DAS CRIANÇAS  
DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da UFBA, como requisito parcial para a obtenção do título de licenciada em Educação Física, sob a orientação do Professor Dr. Fernando Reis do Espírito Santo.

Salvador  
2020

**TÁINA RAIARA DE ANDRADE ALMEIDA**

**ATIVIDADE FÍSICA NO CONTEXTO DA PANDEMIA NA  
CIDADE DE SALVADOR: O COMPORTAMENTO DAS  
CRIANÇAS DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO  
SOCIAL**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da UFBA, como requisito parcial para a obtenção do título de licenciada em Educação Física, sob a orientação do Professor Dr. Fernando Reis do Espírito Santo.

BANCA EXAMINADORA

Fernando Reis do Espírito Santo

---

Orientador:  
Universidade Federal da Bahia - UFBA

José Ney Nascimento Santos

---

Prof<sup>a</sup>  
Universidade

Antônio Luiz Ferreira Bahia

---

Prof<sup>a</sup>  
Faculdade

Salvador  
2020

## DEDICATÓRIA

*Dedicado à minha mãe, que é uma grande inspiração na minha vida, dona dos melhores conselhos. Sempre dizendo para lutar com todas as forças, nunca desistir dos meus sonhos e nem daquilo em que acredito.*

*Ao meu orientador, que conduziu o trabalho com paciência e dedicação, sempre disponível a compartilhar todo o seu vasto conhecimento.*

## **AGRADECIMENTOS**

À Deus, pela minha vida, e por me permitir ultrapassar todos os obstáculos encontrados ao longo da realização deste trabalho.

À minha mãe Rosalina e irmã Franciane, que me incentivaram nos momentos difíceis e compreenderam a minha ausência enquanto eu me dedicava à realização deste trabalho.

Aos meus avós, pelos conselhos sábios dados quando criança e que estão comigo até hoje.

Ao meu bichinho de estimação Júnior, que foi meu companheiro fiel, principalmente quando me sentia sozinha e triste.

À Beatriz, minha namorada, que esteve o tempo todo ao meu lado, principalmente nos momentos que eu pensava em desistir.

À minha psicóloga, que me ajudou nos piores momentos da minha vida.

À todos que participaram direta ou indiretamente do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o meu processo de aprendizado.

Aos professores, pelas grandes contribuições e ensinamentos que me permitiram realizar uma melhor performance no meu processo de formação profissional ao longo do curso.

Por último, quero agradecer à Universidade Federal da Bahia e todo o seu corpo docente.

## RESUMO

Este trabalho apresenta e discute a prática de atividade física em Salvador, Bahia, no contexto da pandemia causada pelo vírus Covid-19, destacando o comportamento das crianças durante o período de isolamento social. O objetivo foi evidenciar a relevância da prática de exercícios físicos em domicílio como recurso de apoio em tempos de pandemia. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, que utilizou como fontes de pesquisa artigos Scielo, e sites governamentais, a partir do estudo das obras selecionadas com a temática abordada. Os resultados nos mostram que a prática de exercícios físicos a partir do espaço doméstico também permite o desenvolvimento dos alunos e a promoção da qualidade de vida. As brincadeiras desenvolvidas com o apoio de pais e professores podem auxiliar no desenvolvimento das crianças, através de atividades que promovem a prática de exercício físico e o aumento da sensação de bem-estar já que, em casa, muitas vezes, as crianças acabam não se exercitando da mesma forma que fariam se estivessem nas escolas

**Palavras-chave:** Atividades físicas; Brincadeiras; Covid-19. Desenvolvimento físico; Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental.

## **ABSTRACT**

This work presents and discusses the practice of physical activity in Salvador, Bahia, in the context of the pandemic caused by the Covid-19 virus, highlighting the behavior of children during the period of social isolation. The purpose was to highlight the relevance of home exercise as a support resource in times of pandemic. The methodology used was bibliographic research, which used as sources of research Scielo articles, governmental websites and the study of the selected works with the addressed theme. The results show us that the practice of physical exercises from the domestic space also allows the development of students and promotes quality of life. The games developed with the support of parents and teachers can help the development of children, through activities that promote the practice of physical exercise and increase the sense of well-being, since, at home, children often end up not exercising in the same way they would if they were in school.

**Keywords:** Physical activities; Games; Covid-19. Physical development; Early Childhood Education and Elementary School grades..

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

SMI- SOCIEDADE MINEIRA DE INFECTOLOGIA

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – A aglomeração em pleno o carnaval de 2020.....	15
Figura 2 – Minicircuito para crianças.....	25
Figura 3 – Jogo de Amarelinha.....	25
Figura 4 – Atividades com bolas.....	26
Figura 5 – Jogo de boliche.....	26

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	11
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b>	13
2.1. O covid-19 e suas principais especificações	13
2.2. A realidade do isolamento social	15
2.3 A relevância da atividade física como meio de promover a qualidade de vida e o bem-estar físico	16
2.4 A prática de atividades físicas no lar	21
2.4.1 A brincadeira como fonte de produzir e trabalhar energia	22
2.4.2 Alguns exemplos de atividades físicas aplicáveis à crianças	24
<b>3. PERCURSO METODOLÓGICO</b>	28
<b>4. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	29
<b>REFERÊNCIAS</b>	31

## 1. INTRODUÇÃO

A pandemia causada pelo COVID-19 vem assolando a população mundial que, dentre outros fatores, se viu obrigada a se reinventar para combater o novo coronavírus. Dessa forma, como pôde ser presenciado por todos, as pessoas se viram em um processo de distanciamento social como forma de se prevenir da contaminação.

A partir disso, estabelecimentos diversos foram fechados e as pessoas foram desautorizadas de realizar atividades comuns antes praticadas, como: caminhadas, prática de academia, aulas de natação, entre outras. Isso fez com que os praticantes deixassem de realizar essas atividades até que a situação tenha condições seguras para que possam ser novamente liberadas. A partir disso, notou-se a necessidade da continuidade da realização de exercícios físicos durante a pandemia, fazendo assim com que a criatividade esteja aliada ao processo de ânimo e motivação para a realização de atividades físicas diversas.

Dessa forma, a justificativa que permite a abordagem desse tema leva em conta o fato de que existem muitas pessoas que estão acostumadas a praticar atividades físicas esporadicamente e que, em condições de isolamento, deixaram de ser possíveis por conta da aglomeração durante o exercício. Com isso, abriu-se o campo da necessidade de realização de atividades físicas a partir do domicílio, de maneira a permitir a continuidade da manutenção do corpo e da saúde.

A escolha do tema em questão surgiu das dúvidas existentes por parte da população que às vezes deixa de realizar a prática de exercícios físicos em razão da necessidade do distanciamento social. Entretanto, existem formas seguras de se realizar a prática de exercícios que contribuem com a manutenção do corpo e da saúde executadas no próprio lar, sob orientação adequada de profissionais qualificados.

A abordagem do tema possui relevância científica e acadêmica, pois permite o estudo sobre potenciais possibilidades de adaptação da rotina praticada na Educação Física, apontando formas de trabalhar o desenvolvimento do corpo. Permite ainda que os graduandos no curso de Educação Física recebam a orientação adequada sobre como proceder diante do chamado “novo normal” e sobre como orientar os seus alunos de maneira adequada para a prática de atividades físicas diversas.

Para a sociedade, trata-se de uma forma de conhecimento acerca das possibilidades de realização de atividades físicas no próprio lar, sem comprometer a estrutura do corpo. Dessa forma, obtêm-se informações necessárias para a manutenção da qualidade de vida enquanto o distanciamento social se fizer presente na sociedade como forma de prevenção à toda a população. Diante disso, pretende-se compreender a seguinte questão: Como a prática de atividades físicas poderá ser realizada a partir de exercícios feitos em casa?

O objetivo deste trabalho é o de evidenciar a relevância da prática de exercícios físicos em domicílio como recurso de apoio em tempos de pandemia.

Este trabalho está estruturado em três momentos, sendo que o primeiro deles aborda a covid-19 e suas principais especificações no segundo momento, a relevância da atividade física como meio de promover a qualidade de vida e o bem-estar físico é abordada e, no terceiro e último momento, a realização de atividades físicas no lar e a manutenção do corpo em tempos de distanciamento social é mencionada, visando apresentar atividades específicas que poderão ser aplicadas a partir de uma estrutura simplificada.

## **2. REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. O covid-19 e suas principais especificações**

O COVID-19 traz complicações respiratórias. Trata-se de um vírus descoberto no ano de 2019, que tem colocado todo o planeta em alerta devido à sua facilidade de contágio. A China foi o primeiro país a passar por problemas sérios com a contaminação da sua população, e milhares de pessoas não resistiram ao tratamento e faleceram (PREM, 2020).

A transmissão acontece de uma pessoa para outra e, em razão disso, faz-se necessário manter o chamado 'distanciamento social', fazendo com que as pessoas evitem aglomerações que, conseqüentemente, podem facilitar a contaminação pelo vírus. Seus principais sintomas são: febre, tosse, dificuldade em respirar e sintomas semelhantes a uma gripe (BUCKERIDGE; PHILIPPI JÚNIOR, 2020).

No Brasil, a pandemia do COVID-19 tem feito com que o distanciamento social seja praticado em todos os estados, sendo ainda altamente recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como ponto alto no combate ao vírus. O Estado brasileiro, assim como os demais países, ainda está aprendendo sobre como lidar da melhor maneira possível com o combate ao vírus, haja vista que se trata de uma situação nunca vivenciada antes (PREM, 2020).

Dessa forma, o Ministério da Saúde tem procurado por alternativas plausíveis para o controle da disseminação do vírus no Brasil, que até meados da segunda quinzena do mês de agosto de 2020 já fez mais de 115 mil vítimas fatais e atingiu o marco de de quase 3 milhões de contaminados (BRASIL, 2020).

Com isso, a população brasileira, assim como acontece em muitos países, têm passado por um período difícil, em razão da pandemia da COVID-19. A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é a de que as pessoas, se puderem, permaneçam em casa. Esse processo faz com que a economia brasileira passe por tempos ainda mais difíceis, pois o trabalhador brasileiro, na maior parte dos casos, não se encontrava preparado para enfrentar esse período (BRASIL, 2020).

Em razão disso, o Estado brasileiro precisou adotar algumas medidas emergenciais para que assim a população não fique financeiramente desamparada e

possa viver com o mínimo de recursos necessários para a sua sobrevivência enquanto a fase mais crítica da pandemia não seja vencida (BRASIL, 2020). Por outro lado, como será demonstrado mais adiante nesse trabalho, os cuidados com a saúde da população foram amplamente intensificados, na tentativa de combater um vírus que pouco se sabe sobre ele, surpreendendo e desafiando até mesmo as maiores autoridades mundiais, no que se refere aos estudos da saúde.

Essa situação vivenciada no Brasil e no mundo coloca em questão a eficácia do Estado brasileiro no enfrentamento ao COVID-19 e na forma como ele vem atuando em prol do cuidado com a população brasileira. Posicionamento político à parte, é preciso mencionar que, a possibilidade de uma possível negligência por parte das autoridades de saúde e até mesmo por parte das autoridades federais no bloqueio de atividades diversas antes do pico da pandemia é grande (BUCKERIDGE; PHILIPPI JÚNIOR, 2020).

Um exemplo prático disso ocorreu no período do carnaval, quando a China já se encontrava em situação altamente crítica em seu país, com possibilidade de a contaminação ultrapassar suas barreiras. Nesse período foi autorizada a realização do carnaval no Brasil, aumentando muito a possibilidade da chegada do vírus (PEREIRA, 2020).

Para o presidente da Sociedade Mineira de Infectologia (SMI), por exemplo, existe a possibilidade de que a circulação do vírus já estivesse acontecendo em meados de fevereiro, antes da realização do carnaval. Entretanto, a disseminação durante esse período é apenas uma hipótese totalmente possível e ainda não descartada pela ciência (PEREIRA, 2020). A imagem abaixo (Figura 1) mostra a concentração de foliões no carnaval de São Paulo, onde estiveram presentes mais de 3 milhões de pessoas em uma verdadeira aglomeração.

Nesse sentido, a questão da aglomeração também é um fator capaz de intensificar a propagação da COVID-19, sendo uma prática que tem sido fiscalizada para não haver maiores problemas quanto à contaminação disseminada da população por esse motivo (PEREIRA, 2020).

**Figura 1 – A aglomeração em pleno carnaval de 2020**



**Fonte: Imagem retirada da internet; Revista Circuito. 2020.**

A questão da aglomeração, no entanto, não é o único problema a ser trabalhado. Existe ainda a necessidade da realização de políticas públicas eficazes para que a população possa enfrentar a COVID-19, como ensina Prem (2020). Quanto a isso cabe ao Estado idealizar e implantar medidas capazes de combater a pandemia e cuidar dos cidadãos para que assim eles tenham recursos diante dessa situação.

## **2.2. A realidade do isolamento social**

A Covid-19 trouxe uma nova realidade não apenas aos brasileiros, mas uma prática que foi presenciada em todo o mundo: o isolamento social e o distanciamento social. No início da pandemia, quando pouco se sabia ainda sobre a doença e, quando os surtos começaram a acontecer em diversos países, foi adotada a seguinte medida: isolamento social como forma de reter a contaminação do vírus da Covid-19 (PEREIRA, 2020).

Com isso, as pessoas tiveram de se isolar em seus lares. Foi destacada a frase: “fique em casa”. A partir disso, foram fechadas as escolas e estabelecimentos em geral, e a população só poderia sair de casa em caso de extrema necessidade, sem qualquer tipo de aglomeração. O isolamento social foi a fase mais intensa da pandemia, pois o medo tomou conta dos cidadãos, as crianças não puderam brincar nos playgrounds, praças e espaços destinados ao lazer e, conseqüentemente o tédio instalou-se em muitos lares (PEREIRA, 2020).

Passado o momento inicial, os pesquisadores e cientistas foram compreendendo um pouco mais sobre a doença, até mesmo espelhando-se no comportamento dos países que passaram pela situação antes do Brasil. Com isso, o isolamento social deu vez ao distanciamento social, que permite a circulação dos indivíduos em estabelecimentos, ruas e outros espaços desde que não haja qualquer tipo de aglomeração e sejam obedecidas as normas de segurança, como o uso do álcool em gel e da máscara por exemplo (PEREIRA, 2020).

É preciso ressaltar que durante esse processo, um dos maiores prejudicados foram as crianças, que muitas vezes não entendem a necessidade de ter de ficar em casa, sem poder ir à escola, brincar e se exercitar com os seus colegas. Esse processo trouxe o tédio e, em muitos casos, o sedentarismo infantil, haja vista que muitos trocaram as atividades físicas antes praticadas por meio das práticas lúdicas e aulas de Educação Física pelos televisores, os sofás, computadores e tablets, praticando atividades que dependem de pouco ou nenhum esforço para serem feitas (PEREIRA, 2020).

### **2.3 A relevância da atividade física como meio de promover a qualidade de vida e o bem-estar físico**

As atividades e jogos que levam a exercitar a imaginação e as diversas atividades que propõem desafios: a todas elas se define 'atividade física' como uma prática necessária para o desenvolvimento do corpo e da mente. Essas atividades são responsáveis por prender a atenção das crianças, jovens e adultos; trazer entusiasmo; e ser peça fundamental na eficiência da busca pela qualidade de vida, pois por meio de várias formas elas transmitem as informações necessárias e estimulam assim vários sentidos, de forma prazerosa (BARROS *et.al*, 2012).

O desenvolvimento do corpo se dá mais significativamente quando os professores se dispõem a preparar aulas envolvendo jogos e levando a criança a pensar e executar seu pensamento (DOHME, 2012). As brincadeiras preparam a criança para suas responsabilidades quando alcançarem a vida adulta, como o trabalho, por exemplo. Isso se explica pela concentração que a criança deve ter quando tenta entender e realizar as brincadeiras e assim executar corretamente o que é proposto: ela estimula a autoestima e desenvolve a confiança em si e com os demais.

Para Leon (2011) brincar é aprender. Por meio da brincadeira, a criança conhece onde está a base daquilo que, futuramente, permitirá à criança buscar conhecimentos mais elaborados sobre diversos temas relacionados ao seu mundo. Uma forma disso acontecer é praticando atividades físicas que permitam o raciocínio e o desenvolvimento de ações, fazendo assim com que a juventude se exercite e crie opções diversas de atividades.

A prática de exercícios físicos é capaz ainda de proporcionar aos jovens momentos em que eles poderão demonstrar sua agilidade, espírito de competição, refletir sobre o organizar e desorganizar, construir e reconstruir, crescer nos aspectos culturais e sociais como parte essencial de uma sociedade. Segundo Passos (2013), a criança é um ser em desenvolvimento que necessita de estímulos para que o saber possa ser construído de forma que ela não seja apenas uma criança, mas sim um agente transformador dentro da sociedade.

Vygotsky (2008) orienta que, o contexto escolar determina que o professor tenha uma fundamentação teórica bem desenvolvida e estruturada, atenção para entender a tendência de cada criança, dentro de cada faixa etária e entender que as diversas atividades devem estar adequadas às muitas e diversas situações. O jogo lúdico deve ser planejado e sistematizado para promover condições de interação da criança onde ela aprenda a brincar de forma grupal, desenvolvendo diversas habilidades.

Com a junção desses fatores, destaca-se a importância de resgatar a ludicidade no espaço escolar. É preciso questionar como as atividades físicas vêm sendo trabalhadas nas escolas, de maneira a investigar como vem sendo compreendida e aproveitada pelos educadores e pelos alunos para, assim, notar as influências da ludicidade na formação e desenvolvimento da criança nas várias fases de seu crescimento (PASSOS, 2013).

É preciso frisar que a prática de atividades físicas e as brincadeiras pela juventude contribuem com o desenvolvimento de maneira que o brincar possa ensinar, divertir e educar. Segundo Darido (2010), a conscientização dos professores em proporcionar aos alunos um aprendizado de forma lúdica, fazendo com que tenham mais interesse nas aulas e a assimilação do conteúdo seja satisfatória, auxiliando-os em seu desenvolvimento físico e construindo sua identidade na sociedade.

Conforme ressalta Passos (2013), o termo Lúdico tem por significado o que caracteriza os jogos ou divertimentos. O termo indica alternativa: uma escolha entre ambos. Entende-se que o Lúdico se resume em brincadeiras que provoquem divertimento por meio de alguma atividade relacionada a jogos, o espírito de disputa, e a ação de jogar com a finalidade de facilitar a aprendizagem.

Analisando a palavra jogo, entende-se que é uma atividade desenvolvida em conjunto, composta por regras, uma competição que finaliza com um ganhador. Neste aspecto, por ser uma competição onde haverá um ganhador e um perdedor, deve-se atentar para que a ideia de diversão e prazer não deixe de ser válida tendo em vista que quem perde nunca estará satisfeito (DARIDO, 2010).

Passos (2013) defende que o termo lúdico serve como um adjetivo adequado à palavra Jogo. Quando seu significado é compreendido, entende-se que é um consumo de atividade física ou mental sem nenhum objetivo imediatamente útil, nem definido, cuja razão de ser é o próprio prazer na consciência daquele que a ele se entrega.

Leon (2011) sustenta uma visão distinta de lúdico levando para o aspecto educacional, ajudando no processo de ensino-aprendizagem. Conforme o autor compreende, essa atividade é considerada como um mecanismo estratégico de ampliação da aprendizagem, pois proporciona o envolvimento do aluno e permite uma assimilação significativa do conhecimento. Com este parecer Leon (2011) constata que o lúdico tem um objetivo diferente, no qual os educadores poderão propor diversas práticas onde o ensinar e aprender serão parte de várias atividades diferentes.

As atividades realizadas de forma lúdica são de caráter motivador, visando atrair o interesse do aluno e provocar o envolvimento em algo que tenha importância para si. Ainda segundo esses autores, o aluno necessita se sentir seduzido pelo que lhe for apresentado. Aprender se divertindo através de jogos bem esquematizados e estruturados levará aos alunos os conteúdos de forma mais leve e atrativa (PASSOS, 2013).

A ludicidade refere-se à expressão mais pura do ser; é o espaço de todo ser humano para o exercício da afinidade afetiva com o mundo, com os indivíduos e objetos. Leon (2011) compreende que, as técnicas para a prática de exercícios físicos proporcionam às crianças um aprendizado com prazer, alegria e entretenimento, mas não deixa de relatar que os jogos não são apenas

passatempos, brincadeiras sem sentido, nem tampouco uma diversão superficial. O autor considera a educação lúdica como uma ação que aparece sempre como uma forma de levar a criança a algum conhecimento e assim fazer com que ela tenha, não apenas pensamentos individuais, mas também coletivos.

A prática de exercícios físicos por meio do lúdico indica uma nova postura existencial, onde o padrão é aprender brincando movido numa compreensão de educar preparando a criança para ir além da instrução. O lúdico é próprio da criança e, por meio dele, as crianças se relacionam com as pessoas e com os objetos, expandindo seus conhecimentos e desenvolvendo suas capacidades psicomotoras, afetivas, linguísticas, sociais e emocionais, além de trabalhar o desenvolvimento do corpo físico de maneira saudável (DARIDO, 2010).

Nas atividades lúdicas, independentemente de quais sejam, estão baseados na essência da infância. Elas possibilitam o desenvolvimento afetivo, social, mental, físico, porque por meio das atividades lúdicas, a criança pode formar conceitos, estabelecer relações lógicas, reduzir a agressividade, possibilitando companheirismo etc. (BARROS *et.al*, 2012).

As diversas formas de entendimento dos autores permitem ver a diferença entre a ludicidade quando apresentada no jogo, aproveitado para prazer, e o uso do jogo por uma forma lúdica como um recurso didático para ensinar. Desta maneira, do mesmo jeito que ensina, leva ao aprendizado de forma prazerosa, usando didáticas diferenciadas, onde a criança se diverte ao brincar através de um jogo (VYGOTSKY, 2008).

A brincadeira é a principal atividade da infância. Pode-se afirmar isso não somente pela frequência com a qual as crianças brincam mas, principalmente, pelo fato da atividade ser influenciadora no desenvolvimento infantil. A ludicidade é indispensável à saúde da criança. Dohme (2012) compreende que para uma criança o ato de brincar representa desenvolvimento e aprendizagem através de jogos, pois ao brincar, a criança tenta compreender, controlar e interpretar a si mesma. A prática de exercícios físicos utilizando a ludicidade permite que a juventude trabalhe o seu corpo físico, colocando-o em plena atividade. Esse processo faz bem ao corpo e à mente.

Segundo Vygotsky (2008), para que se entenda o desenvolvimento da criança, se faz necessário analisar e levar em conta as necessidades dessas crianças e os incentivos que são dinâmicos e eficazes para colocá-las em

movimento. O autor entende que o desenvolvimento delas está ligado à uma modificação nas motivações e incentivos, como exemplo: o que seria interesse para uma criança com uma idade X, não seria igualmente interessante para uma criança um pouco maior.

Vygotsky (2008) observa que a brincadeira constrói as zonas de desenvolvimento e proporcionam uma transposição qualitativa no desenvolvimento e na aprendizagem infantil. Independentemente das características ou do tipo do brinquedo, através do brincar há um estímulo no desenvolvimento infantil.

Quando um bebê nasce, ele começa suas primeiras brincadeiras e elas são caracterizadas por observar e, logo depois, manipular os objetos, levando à criança a conhecer e explorar o seu meio através dos órgãos dos sentidos. As brincadeiras variam de acordo com a mudança de idade das crianças. Assim que a criança começa a falar, os jogos de exercícios diminuem e dão espaço aos jogos peculiares (PASSOS, 2013).

Um fator que pode ser observado no que diz respeito à brincadeira é o desenvolvimento emocional e da personalidade da criança. Dohme (2012) entende que as crianças têm muitos motivos para brincar. Um deles é o prazer que podem desfrutar enquanto brincam. Assim como prazer, as crianças exprimem a agressividade, domínio da angústia, aumento das experiências e estabelecem relações sociais através da brincadeira.

Com base nas ações demonstradas ao longo desse texto é possível concluir que o desenvolvimento da juventude, em todas as faixas etárias, passa pelo campo da prática de atividades físicas. Para Darido (2010), o desenvolvimento de atividades lúdicas, até dar lugar à prática de exercícios mais elaborados, de acordo com cada faixa etária, permite um trabalho intenso com o corpo e com a mente, de maneira a trabalhar a qualidade de vida desses jovens e o desenvolvimento saudável do corpo físico.

Assim sendo, é cada vez mais importante implantar nas atividades escolares e na rotina da juventude atividades que possam trabalhar o corpo e a mente para que assim eles possam crescer como indivíduos saudáveis e preparados para a vida em sociedade, trabalhando e enfrentando todos os seus desafios com saúde e disposição (PASSOS, 2013).

Existe uma necessidade cada vez maior de trabalhar a qualidade de vida e o desenvolvimento de crianças e jovens por meio da prática de exercícios físicos. Isso

se faz necessário porque esses jovens estão cada vez mais sedentários em razão das inovações e facilidades promovidas pelo uso da tecnologia disponível no mercado, o que tem feito com que muitos dediquem boa parte do seu tempo aos jogos eletrônicos e ao uso constante de celulares, mantendo o corpo em repouso (DARIDO, 2010).

Esse processo poderá trazer danos à saúde e problemas futuros, pois a ausência da prática de atividades físicas traz transtornos desnecessários para o corpo, sendo necessário um incentivo para que esses jovens compreendam os benefícios da prática de exercícios físicos e sejam incentivados a isso (PASSOS, 2013).

Dohme (2012) compreendeu que, ao profissional de Educação Física cabe o incentivo ao esporte, às atividades voltadas para a prática lúdica - no caso de crianças, e a promoção geral da saúde na busca pela qualidade de vida. Entretanto, aos pais cabe o desenvolvimento de atividades em que os filhos poderão se exercitar no período da pandemia e do distanciamento social, evitando assim o sedentarismo e o tédio. Os pais, portanto, são peças fundamentais no processo da prática de atividades físicas fora da escola como será identificado no próximo capítulo.

## **2.4 A prática de atividades físicas no lar**

Em tempos em que cuidados intensos têm sido preparados para que a volta às aulas aconteça com o máximo de segurança possível, é preciso saber lidar com os filhos em casa, especialmente os que estão na Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental e que contam com um nível muito alto de energia. Diante disso, tanto os professores quanto os alunos poderão contribuir de forma considerável no auxílio do desenvolvimento de atividades físicas que as crianças podem praticar durante esse período (DARIDO, 2010).

Esse processo poderá ser introduzido por meio virtual, através da aula de Educação Física *online*, ou por meio da comunicação dos pais com a escola para que assim atividades específicas sejam direcionadas por meio deles aos filhos, sob o acompanhamento e até mesmo a participação dos pais e/ou responsáveis (DOHME, 2012).

### **2.4.1 A brincadeira como fonte de produzir e trabalhar energia**

É possível observar que, entre educadores e pais, falar sobre a importância das brincadeiras e jogos no processo de ensino/aprendizagem ainda é um exercício um pouco complexo. Um dos motivos para a realização deste estudo é comprovar que com a utilização de jogos e brincadeiras em sala de aula ou até mesmo nas dependências do lar, em tempos de distanciamento social, permitirá uma contribuição à formação de atitudes sociais como, respeito mútuo, cooperação, relação social e interação, auxiliando na construção do conhecimento (DOHME, 2012).

A criança desenvolve suas habilidades por meio da brincadeira. Os jogos e atividades diversas são uma forma de descobrir o mundo e suas possibilidades. As brincadeiras e jogos fazem com que a criança se prepare para a vida adulta. Os movimentos, a interação, ao dar a vez e as possibilidade de escolha são pontos onde a criança aprende a desenvolver habilidades que usará em toda a sua vida em sociedade (LEON, 2011).

Estabelecer um horário para a aplicação de brincadeiras e jogos na Educação Infantil é necessário, mas, às vezes, é uma missão difícil, pois as crianças estão sempre interessadas em brincar e é nesse momento que os professores devem utilizar de criatividade para unir o útil ao agradável. Com isso, as habilidades práticas dos alunos serão desenvolvidas, fazendo com que eles encontrem pontos em que se destacam da melhor forma por meio de habilidades que são desenvolvidas (DOHME, 2012).

Passos (2013) afirma que os métodos de ensino foram estudados por muito tempo. Antigamente existia uma preocupação maior em apenas passar o conteúdo proposto nas aulas, sem haver uma preocupação constante quanto a forma como os alunos recebiam os conteúdos. Na contemporaneidade a visão acerca da forma como os professores ensinam é diferente. Professores utilizam técnicas que muitas vezes ultrapassam as barreiras das salas de aula, tornando o ensino mais eficaz e interessante para os alunos.

Dessa forma, ensinar por meio da prática lúdica, de forma que a criança aprenda brincando e ao mesmo tempo trabalhe o seu corpo físico, é uma forma eficiente de desenvolver as habilidades dos alunos. Brincadeiras e jogos diversos

permitem esse processo de aprendizagem e são bem recebidos pelos alunos, que apresentam bons resultados futuros (PASSOS, 2013).

Então, se a criança aprende brincando, por que então não ensinarmos da maneira que ela aprenda melhor, de uma forma prazerosa e, portanto, eficiente, quer seja na escola ou a partir do seu espaço doméstico? A utilização de certos jogos e brincadeiras como facilitadores na aprendizagem, na Educação Infantil, são sem dúvida, a solução para se obter resultados positivos no processo de ensino/aprendizagem das crianças (PASSOS, 2013).

O jogo é um excelente recurso para facilitar a aprendizagem. Neste sentido, Dohme (2012) afirma que:

Desde muito cedo o jogo na vida da criança é de fundamental importância, pois quando ela brinca, explora e manuseia tudo aquilo que está a sua volta, através de esforços físicos e mentais e sem se sentir coagida pelo adulto, começa a ter sentimentos de liberdade, portanto, real valor e atenção as atividades vivenciadas naquele instante. (...) O ensino absorvido de maneira lúdica, passa a adquirir um aspecto significativo e afetivo no curso do desenvolvimento da inteligência da criança, já que ela se modifica de ato puramente transmissor a ato transformador em ludicidade, denotando-se, portanto, em jogo. (DOHME, 2012, p.289).

As ações com o jogo devem ser criadas e recriadas, para que sejam sempre uma nova descoberta, e sempre se transformem em uma nova forma de jogar. Quando brinca, a criança toma certa distância da vida cotidiana, entra em seu mundo imaginário e ilusório, não estando preocupada com a aquisição de conhecimento ou desenvolvimento de qualquer habilidade mental ou física (DOHME, 2012).

O que importa, neste caso, é o processo em si de brincar, algo que flui naturalmente, pois a única finalidade é o prazer, a alegria, a livre exploração do brinquedo. Diante dessas informações sobre o prazer de se aprender brincando, sobre a facilidade que o professor tem em conduzir uma aula, partindo da curiosidade dos alunos, atualmente, muitos educadores pensam que dinamizar as suas aulas utilizando jogos e brincadeiras é pura "perda de tempo" (DARIDO, 2010). Todavia é fundamental conscientizar esses professores e pais da importância do brincar, dentro e fora da escola. Mas como fazê-lo? O brincar sendo direcionado, seguindo uma linha de aprendizagem para o alcance de objetivos é o caminho. Torna-se importante levar o educador e os pais a refletirem sobre a sua prática pedagógica no que diz respeito à utilização de jogos e brincadeiras, no decorrer de

suas aulas e nas atividades dos filhos e, também de buscar informações, sobre a prática de ensino de alguns educadores que trabalham com crianças e que conciliam as suas aulas com os jogos e com as brincadeiras (DOHME, 2012).

É importante também investigar sobre algumas brincadeiras e jogos que, ainda que pareçam sem importância para os adultos, testam diversas habilidades e conhecimento da criança.

#### **2.4.2 Alguns exemplos de atividades físicas aplicáveis à crianças**

Como mencionado ao longo do texto, a pandemia do vírus Covid-19 tem feito com que as crianças tenham que ficar em casa, distanciando-se dos seus colegas de escola, onde brincavam e praticavam atividades físicas de acordo com a idade de cada um. Com isso, a presença do tédio muitas vezes pode ocorrer e, com isso, a tendência das crianças é utilizar os recursos eletrônicos de maneira a levar ao sedentarismo, o que deve ser evitado (DOHME, 2012).

Mas, não é necessário ficar sem realizar algum tipo de atividade física. O espaço doméstico permite a realização de atividades que de alguma forma auxiliam no gasto de energia e na manutenção da saúde. Esse espaço deve ser utilizado para essas práticas, tendo o apoio dos pais - quanto ao uso da criatividade para desenvolver atividades que os filhos possam praticar - e até mesmo dos professores, que mesmo a distância podem sugerir atividades possíveis de serem desenvolvidas em casa. Algumas dessas atividades são (DOHME, 2012):

- a) Minicircuito: um circuito de atividades físicas (Figura 2) pode ser idealizado (mesmo com poucos recursos) e montado a partir de um pequeno espaço que pode ser no terreno da família ou até mesmo em uma sala de apartamento, onde as crianças poderão percorrê-lo de maneira a iniciar e terminar as atividades propostas. É um momento divertido, que pode ser compreendido como uma brincadeira, mas ao mesmo tempo apresenta possibilidades reais de prática de exercícios físicos, haja vista que as crianças terão que realizar várias atividades como: pular bambolês, fazer polichinelos, saltar pequenos obstáculos e outras formas de acordo com o espaço e idade da criança para a realização das atividades.

**Figura 2 – Minicircuito para crianças**



Fonte: Imagem retirada da internet; Ação Social do Paraná. 2020.

- b) Amarelinha: brincadeira muito conhecida por várias gerações, a amarelinha (Figura 3) é uma forma de trabalhar a musculatura das pernas e o raciocínio das crianças. Com ela, o gasto calórico acontece porque as crianças precisam percorrer um pequeno caminho até chegar ao ‘céu’, ponto onde o jogador vencerá o jogo.

**Figura 3 - Jogo de Amarelinha**



Fonte: Imagem retirada da internet; Ideia Criativa para atividades pedagógicas. 2020.

- c) Exercícios com bolas: dependendo do espaço que as famílias tiverem em casa, os exercícios com bolas (Figura 4) poderão representar uma ótima

forma de realizar atividades físicas. Os pais poderão auxiliar e até mesmo participar dessas atividades que podem variar entre: um simples jogo de 'chute a gol', onde a criança chuta a bola com a finalidade de fazer gol, onde um adulto ou um dos irmãos poderá ficar no gol; um jogo de 'queimada', onde os irmãos e os pais poderão participar, exercitando a força e o trabalho muscular; um simples jogo de basquete, devidamente montado de acordo com a idade e altura da criança, etc.

**Figura 4 – Atividades com bolas**



Fonte: Imagem retirada da internet; Blog Unisport Brasil. 2020.

- d) Jogo de boliche (Figura 5): essa prática permite o trabalho do raciocínio da criança, equilíbrio e o trabalho muscular, onde as crianças devem pensar, mirar e jogar a bola rumo às garrafas, tendo a finalidade de derrubar todas.

**Figura 5 – Jogo de boliche**



Imagem retirada da internet; Blog Tempo Junto. 2020.

Fica evidente, enfim, que muitas são as possibilidades de realização de atividades para as crianças. O uso da criatividade é sempre bem-vindo nesses casos e, o apoio dos pais é uma excelente ideia, que poderá trabalhar o relacionamento com os filhos e o fim do tédio e da indisposição - que muitas vezes eles mesmos estão sentindo (DARIDO, 2010).

Com isso, trabalha-se o relacionamento familiar e a prática de atividades físicas, mesmo que em menor proporção, mas que não deixam de trabalhar a movimentação do corpo e a consequente manutenção do bem-estar e da qualidade de vida das crianças. Os professores poderão criar outras atividades e enviar aos alunos por meio das mídias virtuais, que podem ser enviadas aos pais (DARIDO, 2010).

Enfim, a escola não precisa e não deve ficar totalmente isolada dos seus alunos. Os professores podem contribuir muito com a realização de atividades que possam beneficiar e preservar a qualidade de vida dos seus alunos. A criatividade e a boa vontade são aliadas importantes nesse processo.

### **3. PERCURSO METODOLÓGICO**

A metodologia utilizada para a elaboração deste trabalho foi a pesquisa bibliográfica que objetivou-se em estudar artigos científicos, literaturas científicas e discussões médicas acerca do assunto, conforme orienta SEVERINO (2007), por meio de obras e autores que abordam o tema em questão:

A pesquisa bibliográfica é aquela que se realiza a partir do registro disponível, decorrente de pesquisas anteriores, em documentos impressos, como livros, artigos, teses etc. Utiliza-se de dados ou de categorias teóricas já trabalhados por outros pesquisadores e devidamente registrados.

Tendo em vista os conceitos que foram apresentados, o presente trabalho apoiou-se em pesquisas bibliográficas, discussões e análise da literatura já publicada em forma de revistas, textos, artigos e livros. A revisão da literatura realizada para esse estudo utilizou as bases de dados: Scielo e Google Acadêmico, sendo escolhidas por serem consideradas bases de dados virtuais de referência para publicações de teses, artigos, dissertações e pesquisas, conforme orienta Gil (2010). Foram selecionadas obras publicadas entre os anos de 2008 a 2020.

Nesta busca, foram envolvidos os estudos que estivessem publicados em periódicos, revistas especializadas ou indexados nas referidas bases de dados, sendo excluídos documentos que apresentassem duplicidade entre as bases, e cujo tema não analisasse o objetivo da pesquisa. Foram pesquisadas as seguintes palavras-chave: Educação Física. COVID-19. Distanciamento social. Prática de atividades físicas. Manutenção do corpo.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo abordou a relevância da prática de atividades físicas com crianças a partir do contexto do distanciamento social – causa que tem levado ao fechamento das escolas em razão da pandemia da Covid-19. Com isso, muitas crianças ficam ociosas e acabam por fazer uso de recursos eletrônicos, que podem levar ao sedentarismo, devido à ausência de movimentação do corpo e até mesmo ao estresse.

O estudo mostrou que é possível realizar atividades físicas com as crianças utilizando o espaço doméstico, quer seja em uma casa com terreno amplo ou em um pequeno apartamento. A presença e participação dos pais nesse processo é importante, não apenas para idealizar e colocar em prática as atividades como também para participar da realização desses momentos com os seus filhos, criando assim a realização de atividades em família, que servirá como incentivo às crianças.

Observa-se que os professores também podem participar do processo de desenvolvimento das atividades, mesmo a distância, onde poderão idealizar atividades físicas, brincadeiras e afins e direcioná-las aos pais dos alunos, por meio das mídias digitais para que esses apliquem juntamente com os filhos. Com isso, tentou-se compreender que a escola não precisa estar completamente fechada para os alunos nesse período de pandemia. Os professores poderão mostrar aos alunos que a escola está presente, mesmo que de portas fechadas para atividades presenciais.

Com o desenvolvimento de atividades físicas no ambiente doméstico, voltadas para a prática do lúdico, as crianças poderão desenvolver o gasto de energia, o trabalho muscular, a prática do raciocínio, equilíbrio e assim trabalhar a manutenção do bem-estar e da qualidade de vida. Com isso, o período da pandemia vai passando sem que haja o completo tédio e estresse por parte das crianças, até que as escolas possam recebê-los novamente para atividades presenciais.

Conclui-se, portanto, que a escola tem um papel fundamental, por meio dos seus professores e equipe pedagógica no processo de desenvolvimento dos seus alunos que estão iniciando a jornada escolar. A escola não deve se fechar completamente, mas poderá desenvolver ações que mantenham os seus alunos em constante atividade, até mesmo para que eles compreendam que se trata de um

período momentâneo, que passará permitindo assim que as atividades escolares voltem ao normal. Aos pais também cabe o raciocínio e a criatividade em promover ações que beneficiem o trabalho corporal com os filhos a fim de promover o bem-estar e a qualidade de vida desses até que tudo isso passe e a normalidade volte a se fazer presente na vida das crianças.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Desenvolvimento Regional. **Investimentos são aliados a políticas públicas para enfrentar a pandemia**. 2020a. Disponível em: <https://www.gov.br/pt-br/noticias/transito-e-transportes/2020/05/investimentos-sao-aliados-a-politicas-publicas-para-enfrentar-a-pandemia> Acesso em: 11/10/2020.
- BUCKERIDGE, M. S.; PHILIPPI JÚNIOR, A. Ciências e políticas públicas nas cidades: Revelações da pandemia da Covid-19. In: **Revista Estudos Avançados**, vol. 34, nº 99, São Paulo, maio/agosto. 2020.
- CALDAS, M. F. **A utopia da reforma urbana: ação governamental e política pública no Brasil**. Belo Horizonte: C/Arte, 2018
- DARIDO, S.C A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. In: **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.18, n.1, p.61-80, jan./mar. 2010.
- DOHME, V. A. **Atividades lúdicas na educação: O caminho de tijolos amarelos do aprendizado**. 2012. Dissertação de Mestrado, Curso de Pós-Graduação em Educação, Arte e História da Cultura, Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2010.
- KINGDON J. W. **Políticas Públicas**, 2007. Coletânea Volume 1. Como chega a hora de uma ideia. São Paulo: Scipione, 2007.
- LEITE, C. Cidades sustentáveis, cidades inteligentes. São Paulo: Bookman, 2012.
- LEON, Adriana D. Reafirmando o lúdico como estratégia de superação das dificuldades de aprendizagem. In: **Revista Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, La Ciencia y la Cultura (OEI)**, Anais... SL, vol. 50, nº 56/3, p. 1-15, Out., 2011.
- PASSOS, Marcos P. de. **O ato lúdico de conhecer: a pesquisa como processo dialógico de apropriação de dispositivos informacionais e culturais**. 2013. 125 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Informação) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- PREM, K. The effect of control strategies to reduce social mixing on outcomes of the COVID-19 epidemic in Wuhan, China: **a modelling study**. The Lancet, 2020. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30073-6](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30073-6). Acesso em: 11/10/2020.
- SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 23. ed. rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007.
- VYGOTSKY, Lev Semenovich. **A formação social da mente**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008.