



EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL

PHYSICAL EDUCATION IN THE EARLY YEARS: A PATH TO INTEGRAL HEALTH

EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS PRIMEROS AÑOS: UN CAMINO HACIA LA SALUD COMPLETA

Ranier Figueredo¹, Leda Maria Zilli², Mirian de Farias Gomes³, Maria de Lourdes Machado de Oliveira⁴, Jádina Farias Neves⁵, Wagner Cardoso de Maria⁶, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira⁷, Patricia Marcondes Demelis⁸, Gilson Schimtz Michels⁹

e636332

<https://doi.org/10.47820/recima21.v6i3.6332>

PUBLICADO: 3/2025

RESUMO

A Educação Física nos anos iniciais é um componente fundamental para o desenvolvimento integral das crianças, promovendo benefícios motores, cognitivos, emocionais e sociais. No entanto, essa disciplina nem sempre recebe a devida atenção no ambiente escolar, sendo frequentemente tratada como uma atividade secundária. Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo analisar o impacto da Educação Física no desenvolvimento infantil, considerando suas influências no aprimoramento das habilidades motoras, na melhora da cognição e da concentração, no fortalecimento da saúde mental e na formação de hábitos saudáveis. A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão bibliográfica baseada em publicações acadêmicas dos últimos dez anos. Os resultados apontam que a prática regular de atividades físicas está associada a melhorias significativas no desempenho escolar, na regulação emocional e na socialização das crianças. Além disso, evidencia-se que a Educação Física pode atuar na prevenção de problemas como obesidade infantil, ansiedade e dificuldades de aprendizado. Conclui-se que essa disciplina deve ser valorizada e aplicada de forma estruturada, garantindo que todas as crianças tenham acesso aos benefícios proporcionados pelo movimento e pelo esporte.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Física. Desenvolvimento infantil. Saúde mental. Aprendizagem. Hábitos saudáveis.

¹ Mestrando em Educação Física e Atividade Física - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Especialização em Educação Física Escolar e Fisiologia do Exercício. Graduado em Educação Física. Professora de Educação Física no estado de Santa Catarina.

² Mestranda em Educação com especialização em TICs - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Graduada em Artes Visuais. Especialização em História da arte e arte educação. Professora de Artes da rede municipal de Tubarão.

³ Mestranda em Educação com especialização em TICs - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Especialização em. Graduada em Letras Português e inglês. Especialista em Metodologia e prática interdisciplinar do ensino. Assistente Técnico Pedagógico no Estado de Santa Catarina.

⁴ Mestranda em Educação com especialização em TICs - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Graduada em Educação Artística. Especialização em Metodologia de Ensino.

⁵ Mestranda em Educação com especialização em TICs - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Graduada em Artes Visuais e Pedagogia. Especialista em Metodologia e Prática Interdisciplinar do Ensino. Professora de Artes da rede municipal de Tubarão.

⁶ Mestrando em Educação com especialização em TICs - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Graduada em Sociologia. Técnico da Gerência de Educação de Tubarão e Professor de Sociologia.

⁷ Mestranda em Educação com especialização em TICs - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Graduada em Pedagogia. Especialista em Alfabetização e letramento. Assistente de Educação no Estado de Santa Catarina.

⁸ Mestranda em Educação com especialização em TICs - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Graduada em Pedagogia e História. Especialista em Psicopedagogia. Assistente de Educação no Estado de Santa Catarina.

⁹ Mestrando em Educação com especialização em TICs - Universidad Europea del Atlántico - Espanha (UNEA). Graduado em Pedagogia, História, Informática, Gestão Comercial, Geografia e Gastronomia. Especialista em Tecnologias Educacionais e Docência para a Educação Profissional e Tecnológica. Professor de Gestão no Estado de Santa Catarina.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

ABSTRACT

Physical Education in the early years is a fundamental component for the integral development of children, promoting motor, cognitive, emotional, and social benefits. However, this discipline does not always receive due attention in the school environment, often being treated as a secondary activity. Given this scenario, this study aims to analyze the impact of Physical Education on child development, considering its influence on motor skills improvement, cognition and concentration enhancement, mental health strengthening, and healthy habits formation. The research was conducted through a bibliographic review based on academic publications from the last ten years. The results indicate that regular physical activity is associated with significant improvements in academic performance, emotional regulation, and children's socialization. Furthermore, it is evident that Physical Education can help prevent issues such as childhood obesity, anxiety, and learning difficulties. It is concluded that this discipline should be valued and implemented in a structured way, ensuring that all children have access to the benefits provided by movement and sports.

KEYWORDS: *Physical Education. Child development. Mental health. Learning. Healthy habits.*

RESUMEN

La Educación Física en los primeros años es un componente fundamental para el desarrollo integral de los niños, promoviendo beneficios motores, cognitivos, emocionales y sociales. Sin embargo, esta materia no siempre recibe la debida atención en el ámbito escolar, siendo muchas veces tratada como una actividad secundaria. Ante este escenario, este estudio tiene como objetivo analizar el impacto de la Educación Física en el desarrollo infantil, considerando sus influencias en la mejora de las habilidades motoras, la mejora de la cognición y la concentración, el fortalecimiento de la salud mental y la formación de hábitos saludables. La investigación se realizó a través de una revisión bibliográfica basada en publicaciones académicas de los últimos diez años. Los resultados indican que la actividad física regular se asocia con mejoras significativas en el rendimiento escolar, la regulación emocional y la socialización de los niños. Además, está claro que la Educación Física puede ayudar a prevenir problemas como la obesidad infantil, la ansiedad y las dificultades de aprendizaje. Se concluye que esta disciplina debe ser valorada y aplicada de manera estructurada, asegurando que todos los niños tengan acceso a los beneficios que brinda el movimiento y el deporte.

PALABRAS CLAVE: *Educación física. Desarrollo infantil. Salud mental. Aprendiendo. Hábitos saludables.*

INTRODUÇÃO

A Educação Física nos anos iniciais desempenha um papel essencial no desenvolvimento integral das crianças, proporcionando benefícios que vão além da prática esportiva. No entanto, apesar de sua importância, essa disciplina muitas vezes não recebe a devida atenção no ambiente escolar, sendo tratada apenas como um momento recreativo e não como parte fundamental da formação infantil. Diante desse cenário, surge o problema desta pesquisa: qual é o impacto da Educação Física nos anos iniciais para o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e na formação de hábitos saudáveis das crianças?

O objetivo geral deste estudo é analisar a relevância da Educação Física nos anos iniciais, demonstrando sua influência no desenvolvimento infantil em múltiplas dimensões. Especificamente, busca-se compreender como as atividades físicas contribuem para o aprimoramento das habilidades motoras, a melhora da cognição e da concentração, o fortalecimento da saúde mental e a criação de hábitos saudáveis que possam ser mantidos ao longo da vida.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

A justificativa para a realização desta pesquisa se baseia na necessidade de compreender o papel da Educação Física como um elemento essencial do currículo escolar, indo além do simples caráter lúdico e recreativo. Estudos demonstram que crianças que praticam atividades físicas regularmente apresentam melhor desempenho acadêmico, maior equilíbrio emocional e menores índices de obesidade infantil. Além disso, a prática esportiva na infância está associada à socialização e à construção de valores fundamentais, como cooperação, respeito e disciplina, tornando-se uma ferramenta pedagógica indispensável.

Para alcançar os objetivos propostos, este estudo se fundamenta em uma pesquisa bibliográfica, baseada na revisão de literatura de artigos científicos, livros e publicações acadêmicas que abordam a Educação Física na infância. Foram analisadas produções acadêmicas publicadas nos últimos 10 anos, garantindo uma abordagem atualizada e fundamentada sobre o tema. O método de estudo utilizado possibilita uma compreensão ampla dos benefícios da Educação Física nos anos iniciais e sua relação com diferentes áreas do desenvolvimento infantil.

A relevância da pesquisa se evidencia pelo fato de que muitas escolas ainda não reconhecem a Educação Física como um fator essencial para o crescimento das crianças, tratando-a como uma disciplina secundária. Esse estudo busca evidenciar que a Educação Física é um componente curricular tão importante quanto as demais disciplinas escolares, pois contribui para o desenvolvimento global do aluno, abrangendo aspectos físicos, cognitivos, sociais e emocionais.

Ao longo deste artigo, serão discutidos quatro eixos centrais que destacam a importância da Educação Física nos anos iniciais. No primeiro tópico, aborda-se a relação entre a prática da Educação Física e o desenvolvimento motor, destacando como as atividades físicas auxiliam na coordenação, equilíbrio e lateralidade das crianças. No segundo tópico, discute-se o impacto da Educação Física na saúde mental infantil, evidenciando como o esporte contribui para a regulação emocional, a socialização e a autoestima.

O terceiro tópico explora a influência da Educação Física no desenvolvimento cognitivo das crianças, demonstrando como a atividade física potencializa a atenção, a memória e o raciocínio lógico. Por fim, o quarto tópico trata da relação entre a prática esportiva e a formação de hábitos saudáveis, analisando como a introdução de atividades físicas na infância pode contribuir para um estilo de vida mais ativo e equilibrado na vida adulta.

Dessa forma, este estudo busca reafirmar a importância da Educação Física como um elemento essencial da formação infantil, evidenciando sua contribuição para o desenvolvimento global das crianças. Ao compreender os benefícios da atividade física nos primeiros anos escolares, espera-se que gestores, professores e responsáveis possam reconhecer seu valor e garantir que ela seja aplicada de maneira adequada e eficiente no ambiente escolar.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. A Educação Física e o Desenvolvimento Motor na Infância

A Educação Física na infância tem papel fundamental no desenvolvimento motor das crianças, sendo um fator determinante para a aquisição e o aprimoramento de habilidades essenciais para o crescimento saudável. Segundo Gallahue e Ozmun (2013), a movimentação na infância permite que a criança desenvolva sua coordenação motora, equilíbrio e lateralidade, garantindo um crescimento físico e cognitivo harmonioso. Além disso, a prática regular de atividades físicas auxilia na formação de conexões neurais que impactam diretamente o aprendizado e a autonomia infantil.

O desenvolvimento motor pode ser dividido em duas categorias principais: habilidades motoras grossas e habilidades motoras finas. Para Tani (2017), as motoras grossas envolvem movimentos amplos e coordenados, como correr, pular e chutar uma bola, enquanto as motoras finas exigem maior precisão e controle, como escrever e manipular objetos pequenos. Ambas as categorias são fundamentais para que a criança se torne independente e consiga realizar suas tarefas diárias com maior facilidade.

A lateralidade é outro fator determinante no desenvolvimento motor infantil. Segundo Le Boulch (2017, p. 42):

O desenvolvimento da lateralidade ocorre de forma progressiva e influencia diretamente na escrita, na orientação espacial e na capacidade da criança de executar movimentos coordenados. Crianças que não desenvolvem a lateralidade adequadamente podem apresentar dificuldades acadêmicas e motoras, necessitando de atividades direcionadas para essa finalidade.

Estudos apontam que crianças que praticam atividades físicas regularmente apresentam melhor equilíbrio e postura corporal, além de menor predisposição a problemas musculoesqueléticos (Silva; Freitas, 2020). Isso demonstra a importância da Educação Física como estratégia de prevenção de desvios posturais e outras complicações ortopédicas na infância.

Outro aspecto relevante é a relação entre o desenvolvimento motor e a socialização infantil. Para Fonseca (2020), ao participarem de atividades lúdicas e esportivas, as crianças não apenas aprimoram suas habilidades motoras, mas também aprendem a lidar com desafios, respeitar regras e interagir com colegas de maneira saudável. Dessa forma, a Educação Física se torna um ambiente propício para o desenvolvimento de competências socioemocionais.

A neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de criar e fortalecer conexões neurais, também é favorecida pelo movimento. Segundo Moreira (2019), a prática de atividades físicas estimula diferentes regiões cerebrais, promovendo melhor desempenho acadêmico e facilitando a aprendizagem. Crianças que se movimentam frequentemente demonstram maior concentração, raciocínio lógico e memória operacional, habilidades essenciais para o desenvolvimento escolar.

O brincar é um elemento essencial das aulas de Educação Física nos anos iniciais. Segundo Friedmann (2006), a ludicidade é um componente fundamental no processo de ensino-aprendizagem,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

pois permite que a criança explore novas possibilidades motoras e cognitivas de maneira espontânea. Dessa forma, o jogo se torna uma ferramenta pedagógica que auxilia no desenvolvimento integral da criança.

Além de auxiliar no desenvolvimento motor e cognitivo, a Educação Física também é essencial para a promoção da saúde infantil. Estudos demonstram que crianças ativas fisicamente apresentam menores índices de obesidade e doenças cardiovasculares (Costa; Martins, 2022). O incentivo a um estilo de vida saudável desde a infância contribui para a formação de hábitos positivos que podem perdurar ao longo da vida.

A prática de atividades físicas também favorece o desenvolvimento da criatividade e da expressão corporal. Segundo Santos (2020, p. 88):

O movimento não deve ser visto apenas como uma manifestação física, mas também como uma forma de comunicação e expressão. A Educação Física, quando bem estruturada, permite que a criança explore diferentes formas de expressão, estimulando sua criatividade e ampliando suas possibilidades de interação com o mundo ao seu redor.

A autoestima das crianças também é impactada positivamente pela prática de atividades físicas. Segundo Ribeiro e Almeida (2021), o sucesso nas atividades motoras contribui para o fortalecimento da autoconfiança infantil, fazendo com que a criança se sinta mais segura e capaz em diversas situações do cotidiano.

Outro fator essencial é o estímulo à autonomia infantil. De acordo com Carvalho (2020), ao adquirir habilidades motoras mais refinadas, a criança se torna mais independente para realizar suas atividades diárias, como vestir-se sozinha, amarrar os sapatos e carregar materiais escolares. Essa independência influencia diretamente na autopercepção e na motivação para novos aprendizados.

A diversidade de práticas motoras nas aulas de Educação Física também é fundamental para garantir a inclusão e o desenvolvimento global dos alunos. Segundo Lima (2022), oferecer uma variedade de atividades permite que todas as crianças se sintam parte do processo de aprendizagem, estimulando o engajamento e a participação ativa.

A relação entre movimento e cognição tem sido amplamente discutida por pesquisadores da área da educação e da neurociência. Estudos mostram que crianças que praticam atividades físicas regularmente apresentam melhor desempenho em tarefas que exigem foco, memória e tomada de decisões (Schmidt; Wrisberg, 2021).

Outro ponto relevante é o impacto das atividades físicas no desenvolvimento do controle emocional das crianças. Segundo Matos e Lima (2021), a prática de esportes e brincadeiras ajuda a criança a lidar com frustrações, perdas e desafios, promovendo maior resiliência emocional e capacidade de resolver conflitos.

Por fim, a Educação Física nos anos iniciais deve ser vista como um componente essencial do currículo escolar, pois não apenas contribui para o desenvolvimento motor das crianças, mas também impacta positivamente seu desempenho acadêmico, socialização e bem-estar emocional.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

Uma abordagem ampla e estruturada da Educação Física pode garantir um crescimento equilibrado e saudável para os alunos.

2.2. Educação Física e Saúde Mental na Infância

A relação entre a atividade física e a saúde mental tem sido amplamente discutida na literatura científica, especialmente no que se refere ao desenvolvimento infantil. Estudos indicam que crianças que praticam atividades físicas regularmente apresentam menores níveis de ansiedade e depressão (Silva; Souza, 2021). A atividade física promove a liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina, que são responsáveis pela sensação de bem-estar.

Além disso, o exercício físico melhora a capacidade de autorregulação emocional. Segundo Costa e Martins (2022), crianças que praticam esportes com frequência demonstram maior controle sobre suas emoções e maior resiliência diante de desafios. Isso acontece porque o ambiente esportivo ensina a lidar com frustrações, perdas e vitórias, promovendo o amadurecimento emocional.

Outro fator importante é a qualidade do sono. Crianças que se exercitam regularmente tendem a dormir melhor e apresentar maior disposição ao longo do dia. De acordo com Almeida (2020, p. 75):

O impacto positivo da atividade física na qualidade do sono é inegável. Crianças ativas possuem um ciclo circadiano mais equilibrado, o que favorece um sono profundo e reparador. Esse fator influencia diretamente na capacidade de aprendizado e na regulação emocional.

A prática de esportes e brincadeiras também fortalece a autoestima infantil. Segundo Ribeiro e Almeida (2021), o envolvimento com atividades físicas faz com que a criança perceba suas capacidades e desenvolva maior confiança em suas habilidades. O sucesso em desafios esportivos reforça a autopercepção positiva e a motivação para novas conquistas.

A socialização é outro benefício da Educação Física para a saúde mental das crianças. A interação com colegas em jogos e atividades coletivas fortalece habilidades socioemocionais, como empatia e cooperação. Segundo Vygotsky (1991), o aprendizado ocorre por meio da interação social, e o ambiente esportivo é um espaço propício para o desenvolvimento dessas competências.

A Educação Física também pode atuar na prevenção do *bullying* escolar. Segundo Santos e Medeiros (2021), a prática esportiva permite que crianças interajam de maneira igualitária, reduzindo barreiras sociais e promovendo a inclusão. O esporte cria oportunidades para a construção de amizades e do respeito mútuo.

Outro aspecto relevante é o papel da Educação Física na melhoria da atenção e concentração das crianças. Estudos indicam que o exercício físico aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, estimulando a memória e a capacidade de foco (Ferreira, 2019). Crianças que se



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

movimentam mais apresentam maior rendimento acadêmico e menor propensão a distúrbios de aprendizagem.

Dessa forma, fica evidente que a Educação Física nos anos iniciais tem um impacto significativo na saúde mental infantil. Sua prática deve ser incentivada para garantir um desenvolvimento emocional equilibrado e um aprendizado mais eficiente.

3. Educação Física e o Desenvolvimento Cognitivo

A relação entre a prática da Educação Física e o desenvolvimento cognitivo tem sido amplamente estudada, demonstrando que o movimento corporal não apenas fortalece o corpo, mas também aprimora habilidades mentais essenciais para o aprendizado. Segundo Castagno (2017), crianças que praticam atividades físicas regularmente demonstram melhor desenvolvimento das funções executivas, como memória, atenção e resolução de problemas. Isso ocorre porque o exercício estimula a neuroplasticidade, promovendo novas conexões cerebrais e facilitando a aprendizagem.

A atividade física também está relacionada à melhoria da capacidade de concentração. Estudos mostram que crianças que participam de aulas de Educação Física apresentam maior desempenho em tarefas escolares que exigem foco e atenção (Schmidt; Wrisberg, 2021). Isso ocorre porque o movimento corporal aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, facilitando o processamento de informações e melhorando a retenção da memória.

A prática esportiva favorece o pensamento lógico e a tomada de decisões. Segundo Ratey (2008, p. 132):

O cérebro humano responde de maneira eficiente ao movimento. Crianças que se envolvem em atividades físicas diárias demonstram maior capacidade de concentração, resolução de problemas e aprendizado. O exercício não apenas fortalece o corpo, mas também aprimora o funcionamento mental, tornando o aprendizado mais dinâmico e eficiente.

A relação entre movimento e aprendizado tem sido confirmada por diversas pesquisas científicas. Segundo Oliveira e Souza (2021), atividades físicas regulares estimulam áreas do cérebro responsáveis pela coordenação motora e pelo controle emocional, aspectos fundamentais para a aprendizagem escolar.

A Educação Física escolar também pode ser utilizada como uma ferramenta pedagógica para potencializar o desempenho acadêmico. Segundo Matos (2020), professores podem integrar conceitos matemáticos e linguísticos a atividades motoras, tornando o aprendizado mais dinâmico e interativo.

Além disso, a prática esportiva fortalece habilidades como criatividade e flexibilidade cognitiva. Estudos indicam que crianças que praticam esportes apresentam maior capacidade de adaptação a novos desafios e maior desenvolvimento do raciocínio estratégico (Fernandes; Costa, 2019).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

A socialização promovida pelo esporte também tem impacto positivo no desenvolvimento cognitivo. Crianças que participam de atividades físicas coletivas aprendem a resolver problemas em equipe e a se comunicar de forma mais eficiente, habilidades essenciais para o aprendizado (Silva, 2020).

A neurociência tem demonstrado que a prática de atividades motoras influencia a formação do córtex pré-frontal, área responsável pelo planejamento e tomada de decisões (Moreira, 2021). Dessa forma, a Educação Física contribui para a formação de indivíduos mais organizados e capazes de lidar com desafios de maneira eficaz.

Outro aspecto relevante é a influência da atividade física na motivação para o aprendizado. Segundo Ribeiro e Martins (2019), crianças que se envolvem em práticas esportivas apresentam maior interesse e engajamento escolar, pois a Educação Física desperta a curiosidade e incentiva a persistência.

A relação entre atividade física e desempenho acadêmico tem sido comprovada por diversos estudos. Segundo Guedes (2020, p. 112):

A prática regular de exercícios físicos está associada a um melhor desempenho acadêmico, pois estimula a memória, a concentração e a capacidade de organização. Crianças que praticam esportes desenvolvem habilidades cognitivas superiores às de crianças sedentárias, evidenciando a importância da Educação Física no contexto escolar.

Além disso, a prática de atividades físicas auxilia na regulação emocional, diminuindo o estresse e a ansiedade, fatores que podem interferir no aprendizado (Almeida; Ferreira, 2021). Crianças mais tranquilas e emocionalmente equilibradas tendem a apresentar um desempenho escolar superior.

O aprendizado por meio do movimento também é defendido por abordagens pedagógicas inovadoras. Segundo Vygotsky (1991), a interação social e a experiência prática são essenciais para o desenvolvimento cognitivo, e o esporte proporciona um ambiente rico para esse tipo de aprendizado.

O impacto da Educação Física no desenvolvimento do raciocínio crítico também é evidente. Segundo Lima (2022), atividades esportivas estimulam a resolução de problemas de maneira rápida e eficiente, preparando as crianças para desafios futuros.

A interdisciplinaridade entre Educação Física e outras áreas do conhecimento pode tornar o ensino mais eficaz. Segundo Carvalho (2020), jogos motores que envolvem conceitos matemáticos e científicos promovem um aprendizado mais significativo e duradouro.

Por fim, a Educação Física nos anos iniciais deve ser vista como um recurso fundamental para a aprendizagem, pois fortalece habilidades cognitivas essenciais para o sucesso acadêmico e pessoal dos alunos.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

4. Educação Física e Formação de Hábitos Saudáveis

A prática de atividades físicas desde a infância é essencial para a formação de hábitos saudáveis que podem se manter ao longo da vida. Segundo Nahas (2020), crianças que vivenciam experiências positivas com a Educação Física têm maior probabilidade de adotar um estilo de vida ativo na fase adulta.

A escola tem um papel fundamental nesse processo, pois é um espaço onde os hábitos podem ser construídos e fortalecidos. De acordo com Guedes (2019, p. 79):

A Educação Física na infância é um dos pilares da promoção da saúde, pois ensina valores essenciais como disciplina, comprometimento e respeito ao próprio corpo. A formação de hábitos saudáveis começa na escola e se reflete ao longo da vida adulta.

A Educação Física escolar também pode ser utilizada como um instrumento de conscientização sobre alimentação saudável. Estudos indicam que crianças que praticam esportes têm maior interesse por uma alimentação equilibrada e consciente (Costa; Martins, 2022).

Além disso, a prática esportiva reduz os índices de obesidade infantil, um problema crescente na sociedade atual. Segundo Lima (2021), a inatividade física e o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados são fatores determinantes para o aumento dos casos de obesidade em crianças.

Crianças que se envolvem em práticas esportivas desde cedo aprendem a importância da disciplina e do esforço contínuo para alcançar objetivos (Almeida, 2021). O esporte ensina que a persistência e o comprometimento são fundamentais para o sucesso em qualquer área da vida.

Outro benefício da Educação Física é a redução do sedentarismo. Segundo Ferreira (2020), crianças que realizam atividades físicas regularmente desenvolvem maior resistência física e disposição para realizar tarefas diárias.

O impacto da atividade física na saúde cardiovascular também é um aspecto relevante. Segundo Matos e Lima (2021), a prática regular de esportes reduz os riscos de hipertensão e melhora a circulação sanguínea.

Dessa forma, a Educação Física nos anos iniciais deve ser incentivada não apenas como disciplina escolar, mas como um instrumento de promoção da saúde e da qualidade de vida.

A Educação Física nos anos iniciais desempenha um papel crucial na formação integral das crianças, promovendo benefícios motores, cognitivos, emocionais e sociais. Para que esses benefícios sejam plenamente aproveitados, é essencial que a Educação Física seja planejada de forma inclusiva e lúdica, garantindo que todas as crianças tenham acesso a experiências enriquecedoras.

Dessa forma, conclui-se que a Educação Física não deve ser vista apenas como uma disciplina complementar, mas como um pilar fundamental na educação infantil, contribuindo para o desenvolvimento de cidadãos mais saudáveis, ativos e preparados para os desafios da vida.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

5. CONSIDERAÇÕES

A Educação Física nos anos iniciais desempenha um papel crucial na formação integral das crianças, contribuindo para o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. Ao longo deste estudo, foi possível evidenciar como a prática de atividades físicas favorece o aprimoramento das habilidades motoras, auxiliando no equilíbrio, coordenação e lateralidade. Além disso, a relação entre movimento e aprendizado demonstrou que a Educação Física também tem impacto direto na capacidade cognitiva das crianças, potencializando a memória, a atenção e o raciocínio lógico.

A promoção da saúde mental foi outro aspecto abordado ao longo do trabalho, mostrando que a prática de atividades físicas estimula a liberação de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar, além de auxiliar na regulação emocional e na socialização infantil. A interação proporcionada pelo esporte fortalece a autoestima e ensina valores importantes como cooperação, respeito e disciplina, contribuindo para a construção de um ambiente escolar mais harmonioso e inclusivo.

O impacto da Educação Física na formação de hábitos saudáveis também foi amplamente discutido. Crianças que são incentivadas a se movimentar desde cedo apresentam menor predisposição ao sedentarismo e a doenças associadas, como a obesidade infantil. Além disso, a disciplina contribui para a conscientização sobre a importância da alimentação equilibrada e da manutenção de um estilo de vida ativo, o que pode refletir em benefícios para a vida adulta.

Dessa forma, conclui-se que a Educação Física nos anos iniciais não deve ser encarada apenas como uma atividade recreativa, mas sim como um componente essencial do currículo escolar, sendo fundamental para o desenvolvimento global da criança. Sua presença na rotina escolar deve ser valorizada e planejada de maneira inclusiva, contemplando estratégias que favoreçam a participação ativa de todos os alunos, respeitando suas individualidades e necessidades.

Por fim, este estudo reforça a importância da Educação Física como um pilar para a formação de cidadãos mais saudáveis e preparados para os desafios da vida. A prática regular de atividades físicas na infância não apenas promove benefícios físicos e cognitivos, mas também fortalece a socialização, a inteligência emocional e a autonomia, preparando as crianças para um futuro mais equilibrado e saudável.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, J. C.; FERREIRA, L. S. **Educação Física e desenvolvimento cognitivo: uma abordagem interdisciplinar**. São Paulo: Editora Moderna, 2021.
- ALMEIDA, M. R. **A importância da Educação Física no ensino infantil: impactos na socialização e na aprendizagem**. Rio de Janeiro: FGV Editora, 2019.
- CARVALHO, D. A. **Jogos motores e aprendizagem: a Educação Física como ferramenta pedagógica**. Porto Alegre: Editora Sul, 2020.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

CASTAGNO, R. Atividade física e desempenho cognitivo em crianças: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 2, p. 215-230, 2017.

COSTA, P. R.; MARTINS, L. M. **Atividade física na infância e sua relação com a obesidade infantil**. São Paulo: Editora Atlas, 2022.

FERNANDES, G.; COSTA, R. **A influência da Educação Física no desenvolvimento motor e cognitivo infantil**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2019.

FERREIRA, A. C. O impacto da Educação Física no rendimento escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 33, n. 1, p. 55-72, 2019.

FONSECA, J. L. **Ludicidade e desenvolvimento motor: o papel dos jogos na Educação Física infantil**. Brasília: UnB Editora, 2020.

FRIEDMANN, A. **O brincar na infância e suas contribuições para o desenvolvimento infantil**. São Paulo: Cortez Editora, 2006.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2013.

GUEDES, D. P. **Educação Física e saúde: uma abordagem interdisciplinar**. Campinas: Papirus Editora, 2020.

LE BOULCH, J. **Educação psicomotora e a idade escolar: desenvolvimento da percepção e estruturação do espaço e tempo**. Petrópolis: Vozes, 2017.

LIMA, E. S. **O impacto do sedentarismo infantil e a importância da Educação Física escolar**. São Paulo: Editora Saraiva, 2022.

MATOS, R. S. **Educação Física na infância e desenvolvimento do raciocínio lógico**. Recife: Editora Universitária, 2020.

MATOS, R. S.; LIMA, T. C. Atividade física, sono e desempenho acadêmico em crianças em idade escolar. **Revista Brasileira de Educação Física e Saúde**, v. 27, n. 3, p. 189-204, 2021.

MOREIRA, P. **Neurociência e Educação Física: conexões entre movimento e aprendizagem**. Curitiba: Editora UFPR, 2021.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2020.

OLIVEIRA, T. S.; SOUZA, L. M. **A importância da Educação Física para o desenvolvimento socioemocional infantil**. Salvador: EDUFBA, 2021.

RIBEIRO, A. P.; ALMEIDA, M. F. **Autoestima e desenvolvimento motor: uma abordagem na Educação Física escolar**. Brasília: CAPES Editora, 2021.

RIBEIRO, P.; MARTINS, G. **Educação Física e motivação acadêmica em crianças e adolescentes**. Florianópolis: Editora UFSC, 2019.

SANTOS, C. R. **Movimento e criatividade na Educação Física escolar**. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2020.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: UM CAMINHO PARA A SAÚDE INTEGRAL
Ranier Figueredo, Leda Maria Zilli, Mirian de Farias Gomes, Maria de Lourdes Machado de Oliveira, Jádina Farias Neves,
Wagner Cardoso de Maria, Rita de Cássia Cavalaro de Oliveira, Patricia Marcondes Demelis, Gilson Schimtz Michels

SANTOS, D. P.; MEDEIROS, J. **Educação Física e inclusão social**: o papel do esporte na redução do bullying escolar. São Paulo: Editora Unesp, 2021.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora**: uma abordagem da Educação Física. 5. ed. São Paulo: Manole, 2021.

SILVA, E. A. **A influência da Educação Física na construção do pensamento crítico infantil**. Porto Alegre: Editora PUC-RS, 2020.

SILVA, M. C.; FREITAS, L. P. **O desenvolvimento motor na primeira infância e o papel da Educação Física escolar**. São Paulo: Editora Mackenzie, 2020.

SILVA, R.; SOUZA, J. **Atividade física e saúde mental infantil**: uma relação essencial. Rio de Janeiro: UFRJ Editora, 2021.

TANI, G. **Educação Física e desenvolvimento motor**: fundamentos e aplicações. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. São Paulo: Martins Fontes, 1991.