



Atividades Funcionais na Infância: Relato de Experiência sobre a Promoção da Coordenação Motora e da Qualidade de Vida por Profissional de Educação Física.

Functional Activities in Childhood: An Experience Report on Promoting Motor
Coordination and Quality of Life by a Physical Education Professional.

Recebido: 21/11/2025 | Aceito: 28/11/2025 | Publicado: 05/01/2026
DOI: 00.000.0000/000

Tamilly Cristina Soares de Andrade¹; Julie Auxiliadora da Silva de Souza¹; Maria Regiane Ferreira da Silva²; Davy da Silva Mendes²; Joaquim Albuquerque Viana²; Alessandra Bárbara César de Freitas Boaventura²; Gleiser Barroso Barbosa².

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O presente relato descreve uma experiência extensionista desenvolvida com crianças de 6 a 12 anos, realizada no Sítio Maria Nilza, localizado no município de Iranduba-Am, com o objetivo de promover saúde, coordenação motora, hábitos de vida saudáveis e prevenção do sedentarismo e da obesidade infantil. A intervenção integrou competências lúdicas, recreativas e funcionais por meio de um circuito motor, composto por 14 estações com desafios de força leve, equilíbrio, coordenação, noção espacial, agilidade, trabalho coletivo e tomada de decisão. O projeto envolveu 60 crianças organizadas em grupos de cinco participantes, possibilitando acompanhamento individualizado, segurança e maior engajamento. A prática extensionista foi conduzida por acadêmicas do curso de Educação Física da Uninorte, que atuaram no planejamento, organização, condução das atividades e mediação do processo de aprendizagem corporal. Além disso, estabeleceu-se parceria institucional com a empresa Guilherme Fitness, que contribuiu com apoio logístico e disponibilização do espaço físico. Os resultados evidenciaram significativo envolvimento das crianças, melhora perceptível das habilidades motoras básicas, aumento da interação social, fortalecimento da autoestima e vivências coletivas positivas. A experiência também proporcionou às acadêmicas o desenvolvimento de competências pedagógicas, humanas e profissionais, reforçando a relevância da formação extensionista. Conclui-se que atividades funcionais de caráter lúdico configuram estratégias eficazes para promoção da saúde infantil, especialmente em comunidades com acesso limitado a práticas estruturadas de esporte e lazer.

Palavras-chave: Atividade funcional; Educação Física infantil; Desenvolvimento motor; Extensão universitária; Promoção da saúde.

Abstract

This report describes an extension experience developed with children aged 6 to 12 years, carried out at Sítio Maria Nilza, located in the municipality of Iranduba-Am, with the objective of promoting health, motor coordination, healthy lifestyle habits and prevention of sedentary lifestyle and childhood obesity. The intervention integrated playful, recreational and functional skills through a motor circuit, composed of 14 stations with challenges of light strength, balance, coordination, spatial awareness, agility, teamwork and decision-making. The project involved 60 children organized into groups of five participants, allowing for individualized monitoring, safety and greater engagement. The extension practice was conducted by academics from the Physical Education course at Uninorte, who worked in the planning, organization, conducting of activities and mediation of the body learning process. In addition, an institutional partnership was established with the company Guilherme Fitness, which contributed with logistical support and provision of physical space. The results showed significant involvement of the children, a noticeable improvement in basic motor skills, increased social interaction, strengthened self-esteem, and positive collective experiences. The experience also provided the students with the development of pedagogical, human, and professional skills, reinforcing the relevance of extension training. It is concluded that functional activities of a playful nature constitute effective strategies for promoting children's health, especially in communities with limited access to structured sports and leisure practices.

Keywords: Functional activity; Children's Physical Education; Motor development; University extension; Health promotion.



1. Introdução

O aumento progressivo dos índices de sedentarismo e obesidade infantil tem se consolidado como um desafio global de saúde pública, exigindo intervenções interdisciplinares que integrem promoção da saúde, educação e desenvolvimento motor. Evidências recentes apontam que a redução das oportunidades de movimento na infância impacta negativamente habilidades fundamentais, como equilíbrio, coordenação e consciência corporal, além de favorecer o surgimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis (OLIVEIRA et al., 2022). Nesse contexto, programas que utilizam atividades funcionais e práticas corporais lúdicas emergem como estratégias eficazes para ampliar o repertório motor das crianças e estimular comportamentos fisicamente ativos, conforme demonstram estudos que relacionam vivências funcionais ao aprimoramento motor e psicossocial (RODRIGUES; LIMA; MOURA, 2022; SILVEIRA et al., 2020).

Do ponto de vista pedagógico, o trabalho com atividades funcionais na infância dialoga com referenciais educacionais como as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) da Educação Física, que defendem a formação integral e a articulação crítica entre teoria e prática, e com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que reconhece as práticas corporais como linguagem e como meio de construção de autonomia, identidade e socialização. Tais documentos reforçam a importância de garantir experiências corporais diversificadas que promovam o desenvolvimento motor, a inclusão e o bem-estar das crianças nos diferentes contextos socioculturais.

A literatura científica tem apontado a relevância de intervenções que utilizem ambientes naturais e vivências lúdicas para potencializar fatores motivacionais e ampliar a adesão das crianças às práticas corporais. Em regiões com menor acesso a atividades estruturadas de lazer como áreas periurbanas e rurais, tais iniciativas ganham ainda maior relevância, pois respondem a lacunas sociais e ambientais que limitam experiências motoras adequadas. O município de Iranduba-Am exemplifica esse cenário, apresentando fragilidades de infraestrutura e carência de espaços organizados para atividades infantis, o que torna o desenvolvimento de ações educativas voltadas à saúde infantil uma necessidade emergente.

Diante desse panorama, o presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos de uma intervenção baseada em atividades funcionais lúdicas para crianças de 6 a 12 anos, enfatizando sua contribuição para o desenvolvimento motor, a socialização e a promoção de hábitos fisicamente ativos. Ao integrar princípios da Educação Física escolar, fundamentos do treinamento funcional infantil e perspectivas da educação para a saúde, esta experiência busca contribuir para o avanço do conhecimento sobre estratégias pedagógicas efetivas no enfrentamento do sedentarismo e na promoção da qualidade de vida infantil, especialmente em contextos socialmente vulneráveis.

2. Metodologia

O presente estudo configura-se como um relato de experiência, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, desenvolvido no âmbito do projeto “Insanus Kids”, idealizado por Francimara da Silva Chagas de Moraes, com o objetivo de proporcionar experiências práticas, recreativas e educativas voltadas ao desenvolvimento motor infantil, utilizando a ludicidade como eixo estruturante das atividades.

A ação foi realizada no dia 05 de outubro de 2025, no Sítio Maria Nilza, localizado no município de Iranduba-AM, em um ambiente natural ao ar livre que favoreceu a construção de percursos e desafios motores, sendo o espaço escolhido por permitir o uso de elementos da natureza e estruturas adaptadas, ampliando as possibilidades de exploração corporal pelas crianças e reforçando a proposta lúdica do projeto. O projeto foi organizado em formato de circuito funcional recreativo, com duração total

de quatro horas, composto por diferentes atividades motoras integradas, cuja estrutura priorizou o movimento espontâneo, a criatividade, a cooperação e a participação inclusiva, elementos essenciais para o desenvolvimento motor global.

Participaram da ação 60 crianças, com idades entre 6 e 12 anos, provenientes da comunidade local, que foram distribuídas em grupos de cinco participantes a fim de garantir maior segurança, acompanhamento individualizado e respeito aos limites físicos e ritmos de cada criança durante o percurso. Também integraram a equipe executora acadêmicas e professores do curso de Educação Física, responsáveis pela organização das estações, supervisão dos movimentos, mediação pedagógica e registros sistemáticos da experiência.

O circuito funcional recreativo foi composto por 14 estações com desafios motores variados, elaborados para estimular habilidades fundamentais como equilíbrio, coordenação, agilidade, força leve, noção espacial, resistência e tomada de decisão, integrando jogos, desafios motores e tarefas funcionais sem perder o caráter lúdico e motivador. Ao longo das estações, as crianças foram estimuladas a vivenciar movimentos naturais como correr, saltar, escalar, rastejar e transportar objetos, sempre com foco no prazer pelo movimento, na autonomia e no aprendizado corporal, sem a utilização de tempo cronometrado, uma vez que o objetivo pedagógico central não estava relacionado ao desempenho competitivo, mas à promoção da diversão, cooperação e participação ativa. As estações incluíram atividades como transporte de pneus, corrida com troncos, travessia de barras suspensas, subida e descida de rampas, escaladas leves, túneis de pneus, rastejo sob fitas, prova cooperativa de água, travessias sobre e sob traves, além de obstáculos com água e lama, possibilitando uma diversidade de estímulos motores adaptados às necessidades e capacidades de cada grupo.

Durante toda a intervenção, as acadêmicas atuaram como facilitadoras e mediadoras do processo pedagógico, realizando demonstrações dos movimentos, garantindo a segurança nos obstáculos mais complexos, adaptando tarefas quando necessário e incentivando atitudes de respeito, cooperação e superação de desafios. A coleta de informações ocorreu por meio de registros fotográficos, vídeos, observações sistemáticas e anotações descritivas realizadas pelos acadêmicos durante o percurso, com o objetivo de documentar a execução dos movimentos, o nível de participação e engajamento, as interações sociais entre as crianças, os desafios enfrentados, as estratégias de superação e os aspectos afetivo-motivacionais relacionados às atividades.

Os dados obtidos foram organizados e analisados segundo os princípios da abordagem qualitativa, permitindo uma interpretação descritiva e reflexiva da experiência vivida, sendo agrupados em categorias analíticas como participação, desempenho motor, interação social, mediação pedagógica e implicações para o desenvolvimento motor infantil.

3. Resultados e Discussões

A execução do projeto Insanus Kids, fundamentado em um circuito funcional recreativo concebido para promover experiências práticas, educativas e lúdicas, resultou em impactos significativos no desenvolvimento motor, social e emocional das crianças participantes. A organização das atividades em grupos reduzidos de cinco integrantes favoreceu um acompanhamento mais individualizado, promovendo maior segurança e melhor aproveitamento das vivências propostas. Observou-se um elevado nível de engajamento, entusiasmo e adesão espontânea durante todo o percurso, sendo que a ludicidade e a diversidade das tarefas estimularam a participação contínua, sem registros de resistência ou desistências, mesmo diante de obstáculos que exigiam maior esforço físico ou superação de medos, como as travessias em barras suspensas e os percursos com água e lama.

Os registros observacionais indicaram melhora progressiva em diferentes capacidades motoras fundamentais, uma vez que atividades como transporte de pneus, escaladas leves e transposição de rampas evidenciaram avanços na coordenação motora, no equilíbrio, no controle postural e na agilidade. Crianças que inicialmente apresentavam receio ou dificuldade frente a determinados desafios demonstraram progressiva superação, retornando às estações com maior autonomia, confiança e assertividade. No âmbito socioafetivo, os resultados também se mostraram expressivos, especialmente nas atividades cooperativas, como a “Prova da Água”, que favoreceram a comunicação, a colaboração e o senso de coletividade, possibilitando



que crianças mais tímidas ampliassem suas interações sociais, enquanto aquelas com maior iniciativa assumiram papéis espontâneos de liderança, auxiliando colegas em tarefas mais complexas.

Do ponto de vista emocional, prevaleceram manifestações de alegria, motivação e satisfação, potencializadas pelo caráter recreativo do circuito e pelo ambiente natural, que contribuiu para uma relação mais livre, exploratória e criativa com o movimento, estimulando curiosidade, experimentação e prazer pela atividade física. Para os acadêmicos envolvidos, a experiência proporcionou avanços formativos relevantes, ampliando competências relacionadas à mediação pedagógica, organização de espaços educativos, leitura das demandas individuais, manejo de grupos heterogêneos e adaptação das atividades em tempo real. Entre os principais desafios enfrentados destacaram-se as diferenças no repertório motor entre as crianças, a necessidade de reorganização de algumas estações por questões de segurança, o apoio intensificado a participantes com medo ou baixa confiança em obstáculos elevados e a manutenção da fluidez do circuito diante de diferentes ritmos de execução, os quais foram superados por meio de demonstrações práticas, apoio físico moderado, incentivo verbal e adaptações pedagógicas, reafirmando o papel mediador do profissional de Educação Física em contextos lúdicos e funcionais.

Os resultados obtidos confirmam o potencial pedagógico das atividades funcionais recreativas para o desenvolvimento motor infantil, corroborando estudos que apontam a importância da diversidade de estímulos, da ludicidade e da variação de ambientes para a ampliação do repertório motor e a consolidação de habilidades fundamentais. A evolução observada em capacidades como equilíbrio, coordenação e tomada de decisão converge com evidências de que atividades desafiadoras e ludicamente estruturadas favorecem o desenvolvimento psicomotor e promovem maior autonomia no movimento, especialmente quando organizadas a partir de movimentos naturais como correr, subir, rastejar e transportar objetos. A elevada participação e o engajamento emocional das crianças reforçam o papel da ludicidade como ferramenta de aprendizagem, sobretudo em ambientes cooperativos e não competitivos, os quais tendem a potencializar sentimentos de pertencimento, segurança emocional e interesse pela prática corporal.

Do ponto de vista educativo, os achados dialogam diretamente com a Base Nacional Comum Curricular e com as Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Física, ao evidenciarem práticas corporais compreendidas como linguagem e promotoras do desenvolvimento integral, envolvendo dimensões motoras, sociais e afetivas, além de reafirmarem o compromisso social da formação profissional. No campo da saúde, o projeto apresentou contribuições relevantes ao estimular movimentos variados em intensidade leve a moderada, associados ao prazer pelo movimento, configurando-se como estratégia preventiva frente ao sedentarismo e às condições associadas, como a obesidade infantil. Embora se reconheçam limitações, como a ausência de instrumentos padronizados de avaliação motora e possíveis vieses decorrentes da observação direta, a experiência demonstra elevado potencial formativo e social, configurando-se como prática eficaz, replicável e alinhada aos princípios da extensão universitária.

Em síntese, a intervenção Insanus Kids mostrou-se uma ação pedagógica consistente, capaz de promover desenvolvimento motor, socialização, autonomia e bem-estar infantil, ao mesmo tempo em que fortalece a formação de futuros profissionais de Educação Física e reafirma o compromisso da universidade com a transformação social.

4. Considerações Finais

A intervenção realizada evidenciou que atividades funcionais planejadas e aplicadas de forma lúdica, quando devidamente adaptadas às características da infância, constituem ferramentas pedagógicas eficazes para a promoção da saúde, do desenvolvimento da coordenação motora, da socialização e da adoção de hábitos de vida mais ativos. O projeto mostrou-se sensível às necessidades da comunidade atendida, ao oferecer às crianças oportunidades de movimento qualificado, diversificado e seguro, possibilitando vivências corporais significativas e prazerosas, que contribuíram para o fortalecimento do vínculo com a prática de atividades físicas desde a infância.



Para as acadêmicas envolvidas, a experiência extensionista representou um importante espaço formativo, favorecendo o desenvolvimento de competências profissionais relacionadas ao planejamento, à mediação pedagógica, à organização de ambientes educativos e à adaptação de estratégias diante de diferentes perfis motores e comportamentais. A vivência possibilitou ainda a articulação efetiva entre teoria e prática, ampliando a compreensão sobre o papel social da Educação Física e fortalecendo o compromisso ético com a promoção da saúde, a inclusão social e o respeito à diversidade.

No que se refere às limitações do estudo, destaca-se o caráter pontual da intervenção, que restringiu a observação dos efeitos das atividades a médio e longo prazo, bem como a ausência de instrumentos quantitativos padronizados para avaliação do desempenho motor. Tais aspectos indicam a necessidade de aprimoramentos metodológicos em futuras ações, como a implementação de edições regulares do projeto, a ampliação do tempo de acompanhamento das crianças e o refinamento dos métodos de registro, análise e avaliação dos resultados.

Dessa forma, conclui-se que iniciativas como esta reafirmam a relevância da extensão universitária como espaço de transformação social e de formação profissional, além de evidenciar o papel fundamental da Educação Física na construção de comunidades mais saudáveis, participativas e comprometidas com o desenvolvimento integral das crianças.



Referências Bibliográficas

Amazonas Atual. (2025). *Cachoeira do Castanho vive privação de água potável*. <https://amazonasatual.com.br>

D24AM. (2025). *Irاندوبا lidera crescimento populacional*. <https://d24am.com>

Instituto Água e Saneamento. (2025). *Perfil de saneamento – Irاندوبا*. <https://www.aguaesaneamento.org.br>

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). (2025). *Cidades e estados: Irاندوبا (AM)*. <https://www.ibge.gov.br>

Oliveira, H. L., et al. (2022). Obesidade infantil e sedentarismo: Um problema crescente de saúde pública. *Revista Panamericana de Saúde Coletiva*, 32, e210152.

Rodrigues, V. S., Lima, R. A., & Moura, T. P. (2022). Educação Física escolar e benefícios psicossociais das atividades funcionais. *Journal of Physical Education and Research*, 28(2), 44–53.

Secretaria de Estado da Assistência Social do Amazonas (SEAS-AM). (2021). *Boletim socioeconômico de Irاندوبا*. <https://www.seas.am.gov.br>

Silveira, J. A., et al. (2020). Intervenções motoras e atividades funcionais: Efeitos na coordenação motora de crianças. *Revista Brasileira de Desenvolvimento Humano e Educação Física*, 10(1), 33–45.