



Brincando com saúde, recreação, jogo e lazer: o impacto das atividades lúdicas no desenvolvimento integral da criança de 4 a 6 anos: Um relato de experiência.

Playing with health, recreation, games and leisure: the impact of playful activities on the integral development of children aged 4 to 6 years

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

Thiago Lima Mendonça¹, Ezequiel Neris Albuquerque de Souza¹, Gustavo Almeida Pereira¹, Kevin Thyrsó¹, Anderson Sevalho de Souza¹, Maria Regiane Ferreira da Silva², Davy da Silva Mendes², Joaquim Albuquerque Viana², Alessandra Bárbara Cesar de Freitas Boaventura², Gleiser Barroso Barbosa²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física – UniNorte

²Docente do Curso de Educação Física – UniNorte

Resumo

O trabalho foi realizado com crianças de 4 a 6 anos, com o objetivo de promover o desenvolvimento motor das crianças por meio de um circuito de atividades lúdicas. A proposta buscou trabalhar diferentes habilidades motoras, como por exemplo coordenação, equilíbrio, agilidade, força e noção espacial, de forma divertida e estimulante. O circuito foi organizado em estações, cada uma oferecendo uma atividade específica, como saltos, corrida, rastejamento, arremesso de objetos e exercícios de equilíbrio. Durante a execução do circuito, as crianças participaram de todas as estações, respeitando seu ritmo individual e sendo incentivadas a explorar movimentos de forma autônoma e criativa. O caráter lúdico das atividades favoreceu por exemplo o engajamento, a interação social e a cooperação entre os participantes, além de estimular a autoestima e a confiança corporal. Foi possível observar uma evolução significativa na motricidade global das crianças, no controle dos movimentos e na capacidade de seguir instruções de maneira organizada. Além do desenvolvimento motor, o circuito contribuiu por exemplo a percepção espacial, o senso de tempo e a capacidade de planejamento de ações motoras. O trabalho reforça a importância da atividade física orientada e divertida na primeira infância, mostrando que o aprendizado motor pode ser eficaz quando integrado ao brincar e à exploração do corpo. Conclui-se que a utilização de circuitos motores é uma estratégia eficiente para o desenvolvimento integral das crianças, promovendo habilidades físicas, cognitivas e sociais de maneira simultânea e prazerosa.

Palavras-chaves: Atividade física; Atividades lúdicas; Circuito; Desenvolvimento motor.

Abstract

The work was carried out with children aged 4 to 6 years, with the aim of promoting the children's motor development through a circuit of playful activities. The proposal sought to work on different motor skills, such as coordination, balance, agility, strength and spatial awareness, in a fun and stimulating way. The circuit was organized into stations, each offering a specific activity, such as jumping, running, crawling, throwing objects and balance exercises. During the execution of the circuit, the children participated in all stations, respecting their individual pace and being encouraged to explore movements autonomously and creatively. The playful nature of the activities favored, for example, engagement, social interaction and cooperation among the participants, in addition to stimulating self-esteem and body confidence. It was possible to observe a significant evolution in the children's overall motor skills, in the control of movements and in the ability to follow instructions in an organized manner. In addition to motor development, the circuit contributed, for example, to spatial perception, sense of time and the ability to plan motor actions. This work reinforces the importance of guided and fun physical activity in early childhood, showing that motor learning can be effective when integrated with play and body exploration. It concludes that the use of motor circuits is an efficient strategy for the integral development of children, promoting physical, cognitive, and social skills in a simultaneous and enjoyable way.

Keywords: Physical activity; Playful activities; Circuit; Motor development.

1. Introdução

O projeto tem como finalidade implementar circuitos de atividades motoras direcionados a crianças da primeira infância, com o objetivo de promover o desenvolvimento integral, abrangendo os domínios físico, cognitivo e socioemocional. As intervenções serão realizadas no Centro de Ensino Malheiros, localizado na cidade de Manaus, envolvendo crianças de 4 a 6 anos de idade. Nessa etapa do desenvolvimento, torna-se imprescindível adotar cuidados específicos, uma vez que as habilidades motoras,



cognitivas e emocionais se encontram em processo de consolidação, exigindo que todas as propostas pedagógicas sejam planejadas e adaptadas às capacidades individuais das crianças.

As atividades que compõem o circuito estão sendo estruturadas de forma a atender às demandas e limitações próprias dessa faixa etária. Cada estação será organizada para estimular diferentes componentes das habilidades motoras fundamentais, tais como equilíbrio, coordenação motora global, força, agilidade e percepção espacial, assegurando a natureza lúdica e a segurança durante toda a execução. Considerando a pouca idade dos participantes, o planejamento e a condução das tarefas motoras exigirão atenção intensificada, garantindo a realização adequada dos movimentos e a prevenção de riscos.

A adoção de estratégias lúdicas mostra-se especialmente eficaz para potencializar a atenção e o engajamento infantil, uma vez que o brincar desperta motivação intrínseca, curiosidade e interesse. Atividades estruturadas em formato de jogo favorecem a manutenção do foco, facilitam a compreensão das instruções e estimulam a participação ativa. Conforme enfatiza Kishimoto, o lúdico constitui um recurso pedagógico que amplia a atenção e favorece a aprendizagem ao integrar corpo e mente em um processo natural de exploração e descoberta.

Adicionalmente, é relevante considerar que crianças de 4 a 6 anos frequentemente apresentam limitações na manutenção da atenção sustentada e na compreensão de instruções complexas. Por esse motivo, as orientações serão transmitidas de forma clara, objetiva e acompanhadas de demonstrações práticas, a fim de garantir a participação segura e eficaz de todas as crianças. O caráter lúdico das atividades tem como função manter a motivação, promover o engajamento e tornar a aprendizagem motora uma experiência prazerosa.

A aprendizagem motora nessa faixa etária é considerada fundamental, uma vez que esse período corresponde à fase de aquisição e refinamento das habilidades motoras básicas, de ampliação do controle corporal e de desenvolvimento de competências essenciais para a trajetória escolar e social. Experiências motoras diversificadas, seguras e estimulantes contribuem de maneira significativa para o aprimoramento da coordenação, do equilíbrio, da percepção espacial e da autonomia. De acordo com Gallahue e Ozmun, a qualidade das oportunidades motoras oferecidas na primeira infância exerce influência direta sobre o progresso das habilidades motoras fundamentais, tornando esse momento decisivo para o desenvolvimento global da criança.

A equipe responsável pela execução do projeto será composta por cinco professores, cada um designado para acompanhar um grupo específico de crianças. Essa organização possibilitará um monitoramento individualizado, assegurando orientação adequada, suporte contínuo e intervenções pedagógicas coerentes com as necessidades de cada participante. Compete aos professores estimular a participação ativa, promover interações cooperativas e observar o desempenho motor das crianças, garantindo um ambiente seguro, acolhedor e propício ao desenvolvimento.

A presença de um profissional qualificado durante a realização de atividades físicas na infância é indispensável para assegurar que os movimentos sejam explorados de forma adequada e significativa. A mediação pedagógica contribui não apenas para a prevenção de acidentes, mas também para a correção postural, a compreensão dos gestos motores e a aquisição progressiva de competências corporais. Conforme destaca Le Boulch, a atuação do professor no processo psicomotor é fundamental, pois a criança depende de orientações, estímulos adequados e feedback contínuo para transformar a atividade física em aprendizagem efetiva.

Espera-se que o circuito motor contribua para o desenvolvimento não apenas das habilidades físicas, mas também de competências cognitivas e sociais, como a capacidade de seguir instruções, planejar ações motoras, resolver problemas e fortalecer a autoestima. Nesse sentido, o projeto busca evidenciar que atividades físicas sistematizadas, planejadas segundo princípios pedagógicos e executadas de forma lúdica e segura constituem uma estratégia eficaz para promover o desenvolvimento integral das crianças, integrando aprendizagem, movimento e cuidado às especificidades da primeira infância.

2. Metodologia

O trabalho foi desenvolvido com o objetivo de estimular e aprimorar habilidades motoras fundamentais em crianças de 4 a 6 anos por meio da aplicação estruturada de um circuito psicomotor. As atividades selecionadas para compor o circuito amarelinha, corrida lateral entre cones, deslocamento pela escada de agilidade e equilíbrio sobre corda foram planejadas para contemplar diferentes componentes das habilidades motoras, incluindo coordenação, equilíbrio estático e dinâmico, força e agilidade.

As intervenções foram realizadas no Centro de Ensino Malheiros, que disponibilizou a quadra escolar para a execução do circuito. As atividades ocorreram no período vespertino, das 14h às 16h, totalizando duas horas de prática supervisionada. Antes do início do circuito, foi conduzido um protocolo de alongamento com todos os participantes, com o intuito de preparar o sistema musculoesquelético, reduzir o risco de lesões e estabelecer uma organização inicial adequada para a aula.

Posteriormente, as crianças foram agrupadas considerando critérios de estatura e força, de modo a equilibrar a composição dos grupos e garantir participação homogênea nas atividades. Foram formadas quatro equipes, utilizando-se os seguintes materiais: bambolês, cones, chapéus chineses, corda e escada de agilidade. Cada grupo iniciou o percurso em uma estação distinta, executando cada tarefa motora por um período de 5 minutos, o que permitiu adaptação progressiva aos diferentes estímulos. Ao término de cada intervalo, os grupos rotacionavam entre as estações, assegurando que todos os participantes vivenciassem integralmente as atividades propostas.

O circuito contou com a participação de 24 crianças, de ambos os sexos, que conseguiram concluir com êxito todas as atividades programadas. Ao final da aula, foi realizado novamente um protocolo de alongamento, favorecendo o relaxamento muscular e o fechamento seguro das atividades. Antes do encerramento, foram distribuídos brindes confeccionados pela equipe, promovendo um momento de socialização e reforço motivacional. O método adotado possibilitou um acompanhamento próximo e individualizado, garantindo segurança, engajamento contínuo e participação ativa de todas as crianças ao longo de todo o circuito psicomotor.

3. Resultados e Discussões

Os resultados obtidos durante a execução do circuito motor mostraram-se altamente satisfatórios, especialmente devido à supervisão contínua realizada pelos cinco professores responsáveis. A presença constante dos educadores assegurou condições adequadas de segurança, forneceu orientação técnica apropriada e garantiu suporte imediato às crianças sempre que necessário. Ademais, o tempo estipulado de cinco minutos para cada estação mostrou-se adequado para favorecer a adaptação progressiva dos participantes às tarefas propostas, possibilitando a aprendizagem gradual dos gestos motores e aumentando a confiança e a eficiência na execução. Esse período de adaptação foi fundamental para que cada criança pudesse evoluir em seu próprio ritmo, minimizando possíveis frustrações e favorecendo maior engajamento.

A aprendizagem motora mediada por circuitos psicomotores é amplamente reconhecida na literatura como uma metodologia eficaz para crianças na primeira infância. Essa abordagem contribui para o desenvolvimento global ao estimular simultaneamente coordenação, equilíbrio, agilidade, lateralidade e consciência corporal, além de favorecer interações sociais cooperativas. Crianças expostas a experiências motoras diversificadas tendem a adquirir habilidades com maior facilidade, uma vez que o movimento constitui um elemento central no processo de aprendizagem e no desenvolvimento cognitivo (Gallahue & Ozmun, 2005).

A instituição escolar disponibilizou diferentes materiais para a realização das atividades, como cones e cordas, enquanto a equipe docente complementou o acervo levando bambolês e chapéus chineses. Essa combinação de recursos permitiu contemplar

todos os participantes e assegurou que nenhuma criança fosse excluída das estações previstas. A colaboração entre escola e professores resultou em uma execução organizada, eficiente e alinhada aos objetivos propostos.

A experiência proporcionou à equipe uma oportunidade significativa de compreender o potencial dos trabalhos dirigidos ao público infantil quando são devidamente planejados, acompanhados e supervisionados. As práticas realizadas evidenciaram que o movimento, quando orientado pedagogicamente, configura-se como um recurso essencial para o desenvolvimento integral da criança, permitindo que ela aprenda por meio da ação corporal, explore suas capacidades e se desenvolva de maneira prazerosa e significativa.

Destaca-se, ainda, a relevância do acompanhamento qualificado durante atividades físicas na infância. Crianças pequenas encontram-se em processo contínuo de desenvolvimento do equilíbrio, da coordenação e da percepção espacial, o que exige supervisão constante para prevenir acidentes, garantir a execução adequada dos movimentos e promover aprendizagens consistentes. A mediação próxima dos educadores contribui não apenas para a segurança, mas também para o incentivo, a motivação e o fortalecimento da autoconfiança em contextos escolares e motores (Brasil, BNCC, 2017).

4. Considerações Finais

A implementação do circuito motor com crianças configurou-se como uma oportunidade significativa para observar, de forma prática, como atividades físicas planejadas e sistematizadas podem contribuir para o desenvolvimento integral na primeira infância. A organização das estações, a utilização de diferentes materiais e a adequação das tarefas às características etárias dos participantes possibilitaram a criação de um ambiente pedagógico estimulante, seguro e favorável à exploração motora. Cada dinâmica proposta contribuiu de maneira específica para o aprimoramento das capacidades motoras fundamentais, promovendo maior domínio corporal e incentivando a construção de novas possibilidades de ação.

A atuação ativa dos professores constituiu um elemento decisivo para a efetividade das atividades. A presença constante dos profissionais permitiu intervenções oportunas, preveniu situações de risco e garantiu suporte técnico e emocional às crianças, que ainda se encontram em fase de desenvolvimento da atenção, do equilíbrio e da percepção espacial. Esse acompanhamento próximo evidenciou a importância do olhar atento e qualificado do educador no processo de ensino-aprendizagem, tornando-o mais significativo, seguro e acolhedor.

O caráter lúdico do circuito mostrou-se fundamental para manter o engajamento e a motivação dos participantes, permitindo que executassem as tarefas com entusiasmo e participação ativa. A integração entre brincadeira e movimento favoreceu o envolvimento das crianças, tornando o processo de aprendizagem mais leve e prazeroso. A colaboração do Centro de Ensino Malheiros, por meio da disponibilização do espaço físico e de parte dos materiais, aliada aos recursos levados pelos professores, possibilitou atender adequadamente o grupo de 24 participantes, garantindo condições apropriadas para o desenvolvimento das atividades.

A experiência evidenciou que propostas motoras bem estruturadas têm potencial para promover avanços significativos nos aspectos físicos, cognitivos e sociais das crianças. A utilização do circuito motor, a exploração de diferentes padrões de movimento e a oferta de desafios adequados configuraram-se como estratégias eficazes para ampliar habilidades, fortalecer a autonomia e favorecer o desenvolvimento global infantil. Dessa forma, o presente trabalho reafirma a relevância da Educação Física e das práticas psicomotoras na infância, destacando que investir em vivências motoras qualificadas significa promover saúde, confiança e bem-estar.



Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/>.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2005.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. **O jogo e a criança: educação e desenvolvimento**. São Paulo: Pioneira, 1994.

LE BOULCH, Jean. **Educação psicomotora: psicocinética e desenvolvimento da criança**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.