

O CORPO EM MOVIMENTO: CONTRIBUIÇÕES PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL

Paulo Jefferson de Oliveira

Graduando do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Piauí -UFPI- Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, Picos, Piauí, Brasil. E-mail:

Isaelton Borges De Figueiredo

Graduando do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Piauí -UFPI- Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, Picos, Piauí, Brasil. E-mail: isaeltonborges.@ufpi.edu.br

Maricléia Almeida de Oliveira

Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Piauí - UFPI- Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, Picos, E-mail: maricleia.oliveira@ufpi.edu.br

Sidhelem da Cruz Silva

Graduanda do Curso de Pedagogia da Universidade Federal do Piauí - UFPI- Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, Picos, E-mail: sidhelem.silva@ufpi.edu.br

Enayde Fernandes Silva

Doutora em Educação, Professora Adjunta da Universidade Federal do Piauí - UFPI- Campus Senador Helvídio Nunes de Barros, Picos, E-mail: enaydedias@ufpi.edu.br

Resumo

O presente artigo tem o objetivo de compreender a relação entre a atividade física e a educação infantil, estudando também os efeitos de como a falta desse movimento afeta o aprendizado da criança e seu crescimento. As práticas pedagógicas devem criar oportunidades para que as crianças explorem e vivenciem gestos, deslocamentos e interações corporais no espaço de forma lúdica, seguindo essa ideia reconhecer o impacto que as práticas corporais têm na educação. O problema de pesquisa a ser investigado é descobrir como a relação das atividades e ensino de educação físicas na educação infantil contribui nessa fase, a pesquisa adota uma abordagem qualitativa e narrativa fundamentadas nos autores Bertin (2016), Guimarães (2017), Guedes (2015), Gil (2002), Alves (2021), Brasil (2017), Desmurget (2021), Garcia (2012), Mendonça e Costa (2016), Silva (2019), Vygotsky (1991), Ministério da saúde (2021), UNIMED (2022) e Van Praag (2009), Ao longo da discussão, tornou-se evidente que o sedentarismo, intensificado pelo uso excessivo das tecnologias digitais tem impactado negativamente o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo das crianças, em contrapartida, os resultados analisados indicaram que a prática regular de atividades físicas favorece não apenas o aprimoramento motor, mas também o fortalecimento das funções cognitivas.

Palavras-Chave: Educação física, Sedentarismo, Educação infantil, Movimento.

Introdução

REALIZAÇÃO:



UECE



AINPGP

Diante das transformações sociais e educacionais ao longo dos anos os métodos de ensino desde a educação tradicional até a educação progressista, a temática do ensino de Educação Física tem ganhado amplo espaço na atualidade. A inserção da Educação Física na Educação básica tem ganhado inúmeras possibilidades de aprendizagem para as crianças, ao valorizar o brincar, o movimento e a exploração do espaço como elementos centrais do processo educativo.

Além disso, a Educação Física nas escolas atuais ainda é frequentemente associada ao papel de garantir uma carga horária mínima de atividade física para as crianças. Segundo Guedes (2015), “na maioria das vezes o único lugar que a criança tem a oportunidade de praticar atividade física é dentro da escola” realizada com o objetivo de evitar o sedentarismo e contribuir para o desenvolvimento corporal. No entanto, o foco desta análise é ir além dessa perspectiva, buscando compreender o efeito da atividade física no dia a dia, através da literatura, no desempenho escolar e nas funções do cérebro, bem como os efeitos negativos que a ausência de movimento e o excesso de exposição à vida digital podem trazer para a saúde mental do indivíduo.

De acordo com Brasil (2017), a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), no campo de experiência “Corpo, gestos e movimentos” aponta que a criança deve desenvolver-se com o auxílio da escola através da construção de experiências em situações de brincadeiras e interações na Educação Infantil. Nesse contexto, o corpo e o movimento são entendidos como elementos fundamentais para a aprendizagem, e as práticas pedagógicas devem criar oportunidades para que as crianças explorem e vivenciem gestos, deslocamentos e interações corporais no espaço de forma lúdica e em interação com seus pares, favorecendo não apenas o desenvolvimento motor, mas também a construção de sentidos sobre si e o mundo.

Esse trabalho tem como objetivo principal de estudo, compreender a contribuição do movimento para o desenvolvimento da criança na educação infantil. Para fundamentar a discussão, serão analisados estudos científicos e publicações de Bertin (2016), Guimarães (2017), Guedes (2015), Gil (2002), Alves (2021), Brasil (2017), Desmurget (2021), Garcia (2012), Mendonça e Costa (2016), Silva (2019), Vygotsky (1991), Ministério da saúde (2021), UNIMED (2022) e Van Praag (2009).

Metodologia

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa elaborado por meio de uma pesquisa bibliográfica do tipo revisão narrativa baseadas em autores de referência na área da Educação Física, Educação Infantil e Movimento corporal. Logo, essa abordagem metodológica foi definida por favorecer a análise de produções teóricas já estruturadas sobre a ensino de Educação Física para crianças e o desenvolvimento físico, intelectual e cognitivo das crianças na primeira infância, proporcionando uma compreensão mais ampla e fundamentada na discussão.

Segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de estudos já publicados, que oferecem base teórica para a análise e a compreensão do tema investigado. Para embasar a pesquisa, a metodologia seguiu passos essenciais de uma análise bibliográfica, iniciando pela definição do tema e pela delimitação do problema de pesquisa a partir de uma leitura crítica e interpretativa das obras selecionadas, destacando as contribuições dos autores: Os documentos selecionados para a realização deste estudo foram apresentados no Quadro 1:

Quadro 1- Documentos selecionados para a pesquisa

NOME DO AUTOR	TÍTULO	ANO	GÊNERO
Alves	A relação entre o uso de internet e ansiedade em crianças	2021	Artigo
Bertin	A influência da atividade física nas dificuldades de aprendizagem.	2016	Trabalho de Conclusão de Curso
Brasil	Base Nacional Comum Curricular	2017	Documento
Desmurget	A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças.	2021	Livro
Guedes	A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental.	2015	Trabalho de Conclusão de Curso
Guimarães	Impacto do sedentarismo no desenvolvimento motor e na aprendizagem na educação infantil	2017	Trabalho de Conclusão de Curso
Garcia	Atividades físicas e comportamentos sedentários: evidências e novos caminhos para nossas pesquisas.	2012	Artigo
Mendonça e Costa	O Olhar Do Pedagogo Sobre A Educação Física Nos Anos Iniciais Do Ensino Fundamental	2016	Artigo

Silva	Educação Infantil na BNCC: análise e contextualização do componente curricular educação física	2019	Artigo
Vygotsky	A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores.	1991	Livro
Ministério da saúde	Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira	2021	Guias Informativos.
Unimed	Sedentarismo: o que é, tipos, sintomas, relação com a saúde mental e a qualidade de vida. Informativo	2022	Guias Informativo
Van Praag	<i>Exercise and the brain: something to chew on</i>	2009	Artigo

Fonte: Elaborado pelos autores da pesquisa. 2026.

Assim, a escolha das obras foi selecionada por produções acadêmicas que conversasse com o tema e com os objetivos do estudo ao apresentar respaldo teórico reconhecido na área da pesquisa. Nessa perspectiva, o trabalho teve como ponto de partida o estudo da atividade física e sua influência na educação infantil.

Ademais, para a escolha dos materiais acadêmicos, foram utilizadas as plataformas de pesquisa acadêmica: Google Acadêmico e o Portal de Periódicos da CAPES. Durante a busca utilizou Educação física, Sedentarismo, Educação infantil e relacionados a leitura, organização e análise das obras escolhidas proporcionou uma amplitude maior para complementar as discussões e reflexões norteadas, movimentando os referenciais teóricos à discussão proposta.

Resultados e Discussão

Sedentarismo e Vida Digital

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2021, o sedentarismo pode ser definido como um comportamento diário caracterizado por uma grande quantidade de tempo dedicada a atividades que não promovem um gasto energético significativo, quando comparado ao gasto produzido em momentos de repouso ou em atividades de baixo consumo energético.

Também segundo a Unimed (2022), o sedentarismo pode ser percebido por meio de alguns sinais e sintomas decorrentes da falta de atividade física. Entre eles, destacam-se a

dificuldade ou incapacidade de realizar tarefas cotidianas, como descer escadas, levantar pequenos pesos e deslocar-se em curtas ou longas distâncias, além da ausência de preparo físico adequado.

Ao se falar sobre uma das grandes causas do sedentarismo na atualidade, o contato com a tecnologia é constantemente lembrado, pois o que antes era uma ferramenta, uma distração ou entretenimento durante o dia, atualmente o uso tecnológico sem limites, acaba moldando a vida e a personalidade de muitos jovens e crianças, tornando-os inativos e sobrecarregados. Logo mediante a esse impasse contemporâneo Guedes (2015) menciona que:

o avanço da tecnologia, a expansão das cidades e o aumento do número de condomínios prediais, limitaram as áreas destinadas ao lazer e à prática esportiva, e, as crianças perderam o espaço para brincar. Esses fatores contribuíram para o aumento do sedentarismo, diminuindo as opções de brincadeiras, a autonomia das crianças (Guedes, 2015, p.10).

De acordo com a análise de Guedes (2015), mostra que o estilo de vida moderno, não apenas aumentam o sedentarismo como diminui até mesmo a autonomia das crianças, influencia suas brincadeiras e por consequência toda sua interação social que é algo necessário na infância onde houve queda devido ao estilo de vida atual, quando até crianças pequenas, ou crianças muito pequenas, pais entregam um telefone celular a fim de diminuir o choro da criança, mas esse comportamento vem a ser prejudicial no futuro, onde o contato desde cedo com a tecnologia e a internet acaba por vezes deixando a criança mais ansiosa e impaciente. Nessa visão, Oliveira, Silva e Pucci, (2021) destaca que:

certos comportamentos característicos de dependência química estão presentes em quem utiliza internet em excesso como agitação motora, o que explicaria, em tese, o porquê as crianças ficam mais tranquilas quando em contato com a ferramenta tecnológica. Este dado traz a memória aspectos relacionados ao circuito de recompensa cerebral. (Oliveira, Silva e Pucci, 2021, p.5).

Segundo as autoras (Oliveira, Silva e Pucci, 2021), o contato com a internet e seus conteúdos acaba se transformando em uma dependência, fazendo com que a criança busque o digital para se sentir confortável e recompensada por um prazer imediato, mas que, a longo prazo, resultará em comportamentos prejudiciais para a criança.

Segundo Michel Desmurget (2021), as ferramentas digitais impactam diretamente a vida das crianças, dos adolescentes e também dos adultos, sendo que o uso excessivo de aparelhos digitais pode afetar os quatro pilares da identidade da criança e do adolescente: o cognitivo, relacionado à maneira como essa criança pensa e se comporta; o emocional, referente à forma

como reage às situações; o social, podendo ocasionar isolamento ou a ausência de interação; e o sanitário, que pode acarretar obesidade e sedentarismo.

Nessa perspectiva, Desmurget (2021) afirma que o sedentarismo, juntamente com o excesso das mídias digitais, impacta direta e indiretamente a vida das crianças, ocasionando, por exemplo, alterações no sono e prejuízos na memorização, que acabam sendo comprometidos pelo uso prolongado das mídias. Ademais, essa exposição excessiva às mídias digitais pode conduzir ao sedentarismo e, conseqüentemente, contribuir para o desenvolvimento da obesidade.

Assim, quando a criança demanda mais tempo para jogar videogames e utilizar consoles, dedicando-se a atividades que não requerem gasto energético significativo, ela não prejudica apenas o seu desenvolvimento físico, mas também o cognitivo, afetando diretamente o seu desempenho escolar, além de repercutir em diversos outros campos de sua vida.

Atividade Física e Função Motora

A atividade física está ligada a função motora e saúde do corpo assim como seu funcionamento básico, para a saúde mental, também é importante a saúde física está em pleno vigor, principalmente para uma criança em processo de crescimento e aprendizagem, afinal uma vez que ela consegue explorar o mundo, não sofrerá de dificuldades futuras, seguindo a ideia de Guimarães (2017, p. 5) “a criança que não domina padrões básicos de movimento pode apresentar dificuldades futuras, tanto na aprendizagem das habilidades básicas como também na especialização destas habilidades.

À primeira vista, quando se fala em ensino e aprendizagem, o corpo não se torna a primeira pauta e essa pode ser a principal diferença de um ensino de modelo tradicional ou rotineiro para um modelo mais intrigante e chamativo, levar as crianças a terem experiências sensoriais, conhecerem de perto o objeto de estudo deles e as vezes até mesmo tocarem aquele objeto pode despertar a curiosidade do jovem.

Aprendizagem nos anos iniciais dá-se por meio do brincar, a criança tem movimentos básicos e a partir das brincadeiras começa a refiná-los, brincar com os conhecimentos de se arrastar, andar, pegar, lançar ou resmungar, quando ela aprende a representá-los mentalmente passa a jogar com isso. (Guimarães, 2017, p.15).

Diante dessa visão, o ponto de partida da aprendizagem das crianças na Educação Infantil ocorre por meio das múltiplas linguagens e interações do corpo infantil, que se representa e se expressa por ações de movimentar-se e conhecer o espaço, pelo movimento

ativo. Logo, são por meio das atividades físicas auxiliam na construção dos sistemas cognitivo, motor e sensorial, por intermédio de brincadeiras e interações, desenvolvendo habilidades e promovendo o engajamento motor (Bertin, 2016).

Segundo Vygotsky (1991), o processo de ensino e aprendizagem da criança ocorre ao longo de sua trajetória no âmbito escolar, realizando-se por meio do contato direto ou da aproximação com o objetivo que se planeja trabalhar ao decorrer do processo educativo. Dessa forma a aprendizagem também acontece por meio das interações e associações que fazem parte da zona de desenvolvimento potencial da criança.

Nessa perspectiva, Mendonça e Costa (2019) tratam que as atividades físicas se tornam espaços privilegiados e oportunos para gerar a articulação dos movimentos corporais da criança, com o corpo alinhado à formação da mente e ao sistema cognitivo, por meio das relações sociais. Assim, a Educação Física possibilita contato direto com as representações do corpo da criança pelas linguagens, interações e brincadeiras.

Assim, as crianças, muito cedo, exploram o mundo, o espaço e os objetos que estão ao seu redor, estabelecendo relações, expressando-se, brincando e produzindo novos conhecimentos sobre si mesmas, ao descobrir outros elementos que fazem parte de seu convívio, por meio das diferentes linguagens. Nessa lógica, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), (Brasil, 2017, p. 41) menciona que “as crianças conhecem e reconhecem as sensações e funções de seu corpo e, com seus gestos e movimentos, identificam suas potencialidades e seus limites”. Logo, essa afirmação contida na BNCC na seção do campo de experiência “*Corpo, gestos e movimentos*” mostra que, devido às interações e brincadeiras, a criança transforma experiências em símbolos que podem ser experimentados corporalmente, e sua aprendizagem se constrói, inicialmente, sob a forma de ações.

Nessa ótica, Mendonça e Costa (2016) ressaltam que as crianças se desenvolvem no âmbito escolar a partir de suas vivências e experiências, ou seja, a partir do ato de brincar envolve a exploração do seu próprio corpo e do ambiente. São as experiências que possibilitam uma dimensão de movimentos e conhecimentos com os jogos e as brincadeiras. Logo, a construção dos conhecimentos vivenciados em novas formas de aprendizagem.

Segundo Silva (2019), o ato de brincar constitui elemento essencial para que a aprendizagem ocorra de forma dinâmica e envolvente, sobretudo por estimular o sistema motor da criança. Ao vivenciar experiências lúdicas mediadas pelo movimento, a criança ativa e aprimora suas habilidades motoras, fortalecendo a coordenação, o equilíbrio e o controle corporal, ao mesmo tempo em que constrói conhecimentos. O professor é peça fundamental nessa engrenagem educativa, pois sua atuação articula os diferentes elementos do processo de

ensino e aprendizagem, assegurando organização, mediação e intencionalidade nas experiências propostas às crianças.

Nesse contexto, cabe ao professor planejar práticas que integrem movimento e intencionalidade pedagógica, favorecendo não apenas o desenvolvimento motor, mas também a expressão, a comunicação e a compreensão do mundo, em interação com a cultura, os objetos, as pessoas e as próprias emoções.

Nessa perspectiva, Bertin (2016), Mendonça e Costa (2016), Guimarães (2017), e Silva (2019), dialogam diretamente com os princípios previsto nos campos de experiência BNCC, que estão todos conectados com a finalidade de estimular a criança a se movimentar, desde os anos primários da primeira infância que se estabelece como um passo essencial para o seu desenvolvimento integral que acontecem em processos e ciclos, que são considerando que a infância é uma fase inicial na formação do ser humano.

Atividade Física e Desempenho Escolar

Quando se pensa em melhora do desempenho escolar, a atividade física raramente vem à mente, apesar disso de acordo com Bertin (2016, p.6) “as pesquisas científicas que exploram os efeitos da atividade sobre desempenho acadêmico e desenvolvimento cognitivo têm demonstrado benefícios às crianças e adolescentes que apresentam dificuldades acadêmicas”, seguindo essa afirmação o foco do presente artigo se configura em trazer as informações e afirmações que comprovam o desempenho da atividade física e da educação física para a redução das dificuldades de aprendizagem.

Seguindo novamente com a leitura de Bertin (2016, p.8) “A função cognitiva está relacionada às variáveis como atenção, memória, raciocínio, pensamento, juízo, entre outras. Pesquisas feitas nos EUA, com seres humanos e animais, demonstraram que o exercício físico melhora a aprendizagem e a memória” estudos comprovam a eficiência da aprendizagem, assim como outras áreas, necessária para o estudo como raciocínio e atenção, como visto anteriormente o sedentarismo tende a diminuir as funções cognitivas então seguindo a lógica e os estudos apresentados até o momento a atividade física, tem se comprovado como uma possível peça faltando na rotina das crianças e adolescentes com dificuldade na aprendizagem, e que desejam melhorar seu desempenho nos estudos.

a atividade física promove maior atividade nos neurotransmissores, neurotrofinas e vascularização. Essa maior atividade tende a criar e fortalecer conexões neurais – em diversas regiões cerebrais, particularmente no

REALIZAÇÃO:



UECE



AINPGP

Associação Nacional de Pedagogos

hipocampo, que é a área essencial do cérebro relacionada com o aprendizado e a memória (Van Praag, 2009, p.7).

Segundo ainda o pesquisador Van Praag, a atividade física ainda reage em regiões do cérebro, que são essenciais para os estudos e conforme maior ativação dessas melhor o desempenho apresentado para a aprendizagem e estudo. De acordo com Bertin:

A experiência motora auxilia na ampliação do desenvolvimento dos diferentes componentes de motricidade, como a coordenação, o equilíbrio e o esquema corporal, tendo devida importância no desenvolvimento das habilidades motoras e dos aspectos referentes à aplicação nas tarefas escolares. Além disso, as pesquisas defendem que a educação física tem um importante papel na estruturação de um ambiente adequado para que a criança possa refletir sobre suas ações e experiências práticas (Bertin, 2016, p.10).

Seguindo a ideia da autora, a educação física na escola ainda prepara um ambiente para a criança no qual ela é capaz de refletir sobre suas ações, sua tomada de decisão e suas experiências em grupo, assim aumentando seu autoconhecimento e suas relações interpessoais, o que por consequência, trará experiências positivas para o ambiente escolar daquela criança e todo seu desempenho estudantil.

Ainda em casos extremos como em dispraxia os indivíduos segundo Guimarães (2015, p.15) “tendem a revelar dificuldades de simbolização e verbalização de ações e de movimentos” o que acarreta dificuldade em conteúdos como matemática e seus símbolos, uma vez que até a atividade de pegar um lápis e desenhar um “X” de multiplicação será um desafio, mas com atividades físicas como natação e ciclismo, com o acompanhamento pedagógico correto, aumentara a coordenação e a confiança do aluno, melhorando seu desempenho em sala de aula.

Considerações Finais

Diante das discussões teóricas desenvolvidas, com base em autores estudados como Bertin (2016), Brasil (2017), Guedes (2015), Guimarães (2017), Alves, Oliveira Silva e Pucci (2021), Van Praag (2009), Garcia, Silva e Nahas (2012), Mendonça e Costa (2016), Silva et al. (2019), Vygotsky (1991), Desmurget (2021), bem como nos documentos do Ministério da Saúde (2021) e da Unimed Curitiba (2022), evidencia-se que o movimento corporal na Educação Infantil constitui um compromisso pedagógico, científico e social com o desenvolvimento integral da criança.

Este estudo teve como objetivo central compreender as contribuições do corpo em movimento para o desenvolvimento infantil, a partir de uma pesquisa qualitativa, de natureza

bibliográfica e narrativa, fundamentada em autores que discutem a relação entre atividade física, aprendizagem, desenvolvimento motor, funções cognitivas e os impactos do sedentarismo na infância. Os resultados analisados indicaram que a prática regular de atividades físicas favorece não apenas o aprimoramento motor, mas também o fortalecimento das funções cognitivas, como atenção, memória e raciocínio, elementos diretamente ligados ao desempenho escolar.

Ao longo da discussão, tornou-se evidente que o sedentarismo, intensificado pelo uso excessivo das tecnologias digitais, conforme apontam Guedes (2015), Alves, Oliveira Silva e Pucci (2021) e Desmurget (2021), tem impactado negativamente o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo das crianças. Em contrapartida, estudos como os de Bertin (2016) e Van Praag (2009) demonstram que a atividade física estimula conexões neurais importantes, especialmente em áreas relacionadas à aprendizagem e à memória, reforçando a necessidade de práticas corporais intencionais no contexto escolar.

As diretrizes educacionais brasileiras, especialmente a Base Nacional Comum Curricular (MEC, 2017), ao destacar o campo de experiência “Corpo, gestos e movimentos”, reafirmam o movimento como linguagem essencial na Educação Infantil. Nesse contexto, o professor assume papel fundamental como mediador, organizando experiências significativas que integrem o brincar, a interação e o desenvolvimento cognitivo, conforme defendem Vygotsky (1991) e Mendonça e Costa (2016).

Portanto, conclui-se que a Educação Física na Educação Infantil deve ser compreendida como componente estruturante do processo educativo, e não apenas como prática complementar ou recreativa. Investir em práticas corporais planejadas, lúdicas e pedagogicamente intencionais é essencial para combater o sedentarismo, minimizar os impactos da vida digital excessiva e promover o desenvolvimento integral da criança. Destaca-se, ainda, a importância de ampliar pesquisas que investiguem práticas concretas no ambiente escolar, fortalecendo o debate acadêmico e contribuindo para a consolidação de uma educação que reconheça o corpo como elemento central na formação humana desde a primeira infância.

Referências

Bertin, Maysa de Almeida. **A influência da atividade física nas dificuldades de aprendizagem.** 2016.

Brasil. **Base Nacional Comum Curricular.** Brasília, 2017.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. **Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico]**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021.

Desmurget, Michel. **A fábrica de cretinos digitais: os perigos das telas para nossas crianças. Tradução de Mauro Pinheiro**. São Paulo: Vestígio Editora, 2021.

Gil, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

Guedes, Nathan Pinheiro. **A influência da tecnologia para o sedentarismo de estudantes no ensino fundamental**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2015.

Guimarães, Leila Luzia. **Impacto do sedentarismo no desenvolvimento motor e na aprendizagem na educação infantil**. 2017.

Alves, De Oliveira, V.; Oliveira Silva, P.; Pucci, S. A relação entre o uso de internet e ansiedade em crianças. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n. 70, p. 8651–8661, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i70p8651-8661>

Van Praag, H. Exercise and the brain: something to chew o. **Trends in Neurosciences**, nv. 32, n. 5, p. 283–290, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.tins.2008.12.007>

Garcia, Leandro Martin Totaro; SILVA, Kelly Samara da; NAHAS, Markus Vinicius. Atividades físicas e comportamentos sedentários: evidências e novos caminhos para nossas pesquisas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 126-127, 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/709>. Acesso em: 16 fev. 2026.

Mendonça, Bruna; da Costa, Leandra Costa. **O Olhar Do Pedagogo Sobre A Educação Física Nos Anos Iniciais Do Ensino Fundamental**. Kinesis, v. 34, n. 2, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2316546420547>.

Silva, Gustavo Cleiton Sousa, et al. "Educação Infantil na BNCC: análise e contextualização do componente curricular educação física." **Temas em educação física escolar**, Rio de Janeiro 4.1 (2019): 97-116. Disponível em: <https://doi.org/10.33025/tefe.v4i1.1938>

Vygotsky, Lev. S. **A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

UNIMED CURITIBA. **Sedentarismo: o que é, tipos, sintomas, relação com a saúde mental e a qualidade de vida**. Informativo, mar. 2022. Disponível em: https://www.unimedcuritiba.com.br/sites/default/files/public/2022-03/unimed_ebook-mar22_sedentarismo-1.pdf