

# REVISTA TÓPICOS

---

## HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS DE CRIANÇAS DE 7 A 10 ANOS PRATICANTES DE ATIVIDADES EXTRACURRICULARES ESPORTIVAS: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

DOI: 10.5281/zenodo.14230700

Fernanda Eller Garcia Moraes<sup>1</sup>  
Andreia Munalli Pereira Borssatto<sup>2</sup>

### RESUMO

Pesquisas apontam que as habilidades motoras básicas são as primeiras indicações para que o indivíduo desempenhe uma variedade de movimentos, e que se torne totalmente apto para o seu cotidiano dinâmico. Na faixa etária específica de 7 a 10 anos a criança já entra em uma classificação de movimentos especializados, porém, nem todas as crianças obtiveram estímulos significativos na fase de movimento fundamental em idades inferiores. Eis o questionamento que impulsionou a pesquisa: qual a importância da participação de crianças de 7 a 10 anos em atividades esportivas extracurriculares para ao desenvolvimento motor? O objetivo desse estudo é evidenciar a importância da participação de crianças de 7 a 10 anos em atividades esportivas extracurriculares. É necessário compreender que a inúmeros benefícios através dos estímulos esportivos relacionados as habilidades motoras básicas no decorrer das atividades

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

extracurriculares. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo. Verificou-se que os benefícios motores através da prática de atividades esportivas extracurriculares são de extrema importância para crianças da faixa etária investigada, influenciando o indivíduo nos ganhos motores, na aprendizagem, na evolução intelectual, na adaptação e na execução da motricidade. Os estímulos recebidos através da prática de atividades físicas simplificam todo processo de compressão da criança e facilitam o aprendizado infantil. A inclusão da criança nas atividades extracurricular proporciona uma variedade de vantagens que fixam a criança no esporte, enriquecendo a desenvoltura e a disciplina intrapessoal, refinando a performance motora, além da evolução do trabalho cooperativo, formação de personalidade, perseverança, desenvolvimento sociocultural, e ganhos positivos na saúde mental e qualidade de vida.

Palavras-chave: Desenvolvimento Motor. Habilidades motoras. Atividades Extracurriculares.

## ABSTRACT

Research shows that basic motor skills are the first indications for the individual to perform a variety of movements, and to become fully fit for his dynamic daily life. In the specific age group of 7 to 10 years, the child already enters a classification of specialized movements, however, not all children obtained significant stimuli in the phase of fundamental movement at younger ages. Here is the question that drove the research: what is the importance of the participation of children from 7 to 10 years old in extracurricular sports activities for motor development? The objective of this study is to highlight the importance of the participation of

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

children aged 7 to 10 years in extracurricular sports activities. It is necessary to understand that there are countless benefits through sports stimuli related to basic motor skills in the course of extracurricular activities. It is a qualitative bibliographic research. It was found that motor benefits through the practice of extracurricular sports activities are extremely important for children of the investigated age group, influencing the individual in motor gains, learning, intellectual evolution, adaptation and execution of motor skills. The stimuli received through the practice of physical activities simplify the child's entire compression process and facilitate children's learning. The inclusion of children in extracurricular activities provides a variety of advantages that keep children in sports, enriching resourcefulness and intrapersonal discipline, refining motor performance, in addition to the evolution of cooperative work, personality formation, perseverance, socio-cultural development, and gains positive effects on mental health and quality of life.

Keywords: Motor Development. Motor Skills. Extracurricular Activities.

## Introdução

As habilidades motoras básicas são as primeiras indicações para que o indivíduo desempenhe uma variedade de movimentos, e que se torne totalmente apto para o seu cotidiano dinâmico (Ferraz; Flores, 2004). Na faixa etária específica de 7 a 10 anos a criança já entra em uma classificação de movimentos especializados, porém, nem todas as crianças obtiveram estímulos significativos na fase de movimento fundamental em idades inferiores. Observa-se que crianças pouco estimuladas sofrem atraso

# REVISTA TÓPICOS

---

no padrão motor que se torna prejudicial para o seu desenvolvimento em longo prazo.

De acordo com Haywood e Getchell (2016) as habilidades do movimento fundamental no início da infância são resultados do desenvolvimento das etapas do movimento rudimentar da infância inicial do indivíduo. Essa etapa do desenvolvimento motor demonstra que as crianças mais novas estão ativamente inclusas na especulação e investigação e em compreensão do potencial de movimento do seu corpo.

Mendes e Batista (2011) afirmam que a privação de movimentos vem de acordo com o subdesenvolvimento que a criança não obtém durante os seus estágios de evoluções, a ausência, carência e a incorreção de motilidade degeneram a continuação de experiências de movimentos que o indivíduo depara com o desestímulo.

Para Fernandes (2009) prática de atividade física na infância está de acordo com pesquisas que comprovam que o exercício físico é benéfico em muitos aspectos da vida diária de uma criança, como estimular o crescimento e o desenvolvimento das estruturas físicas, auxilia na progressão da estabilidade, domínio do próprio corpo, competência social afetivo, qualidade de vida, redução a prevalência de obesidade, melhora o perfil lipídico e metabólico, manutenção e estimulação psicofísico e psicossocial.

Segundo Galatti, Paes e Soares (2012) a participação de crianças na prática esportiva vem com intuito de promover hábitos saudáveis ao decorrer da vida. De maneira geral, os programas de exercícios físicos

# REVISTA TÓPICOS

---

extracurriculares têm como proposta amenizar a deficiência imposta ao desestímulo no desenvolvimento neuromotor, expor o indivíduo no meio social cultural e proporcionar incrementos positivos na aptidão física relacionada à saúde.

Conforme Da Silva e Bezerra (2017) promovem a reflexão que crianças necessitam compreender a relevância da prática de exercícios físicos como promoção da saúde e da melhora da qualidade de vida, conscientizado sobre a necessidade de uma nutrição mais saudável e equilibrada.

O âmbito escolar tem como dever esclarecer a importância da prática do movimento, dos benefícios de uma nutrição correta e, em conjunto com os genitores incentivar o potencial sócio – afetivo. Em concordância com Brito, Sampaio e Bastos (2013) a atividade extracurricular (desportivas federadas ou lazer) vem com o propósito de evoluir, aperfeiçoar e ampliar desenvolvimento global, físicos, psicológicos, social e o desenvolvimento pessoal, como a melhora da qualidade de vida, autonomia, afetivo emocional, confiança e desempenho ocupacional de crianças e pré-adolescentes que possui apenas o ensino fundamental escolar. A partir do instante que a criança inicia Atividades Extracurriculares (AEC) o organismo desperta modificações no comportamento motor e estreita o interesse da aprendizagem do movimento e a compreensão do ensinamento esportivo.

# REVISTA TÓPICOS

---

A Atividade Extracurricular (AEC) no âmbito esportivo pode ser aplicada principalmente em crianças que se encontram nos estágios da primeira infância tardia e na segunda infância, no qual partirão das habilidades básicas e estarão inclusos nas modificações para as habilidades motoras complexas. “Durante o período de transição, o indivíduo começa a combinar e a aplicar habilidades especiais em ambientes esportivos e recreativos. (Gallahue, Gzmun e Goodway, 2013, p. 304-305)

Na construção deste trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica, visto que esta exploração temática utiliza outras revisões já finalizadas sobre o tema exposto, mas com concepções e resultados desiguais. De acordo com Treinta, et al., (2012) o intuito da pesquisa bibliográfica refere-se ao conjunto de métodos de pesquisas utilizados para nortear a estrutura do conhecimento em um campo científico através do delineamento quantitativo de diversos dados bibliográficos. Segundo Macedo (1994) a pesquisa bibliográfica é a busca de informação, distinção de documentos

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

que se relacionam com o problema de pesquisa e o respectivo fichamento das referências para que sejam posteriormente utilizadas. É uma pesquisa qualitativa, que busca compreender os objetivos da temática proposta.

A estrutura de dados para a pesquisa se deu através de livros e artigos científicos referentes ao tema proposto, acessados através do Google Acadêmico e Scielo. Sendo utilizados 24 (vinte e quatro) disponíveis online e em texto completo. Para a triagem das fontes, considerado com discernimento as bibliografias que abordassem o desenvolvimento motor e atividades extracurriculares esportivas, de modo consequente aquelas pesquisas que não realizaram a proposta da temática foram rejeitadas.

A coleta de dados se deu a partir da leitura exploratória de todo o material, leitura seletiva e fichamentos. A interpretação de dados foi efetuada com a finalidade da elaboração textual com coerência nos conteúdos, as análises captadas na investigação trouxeram informações ordenadas para incluí-las na pesquisa.

O objetivo geral da pesquisa é evidenciar a importância da participação de crianças de 7 a 10 anos em atividades esportivas extracurriculares visando o desenvolvimento motor. Os objetivos específicos são: investigar a relevância das habilidades motoras básicas para a especialização motora; verificar os benefícios relativos a prática de atividades esportivas extracurriculares na infância e identificar os ganhos motores relacionados aos estímulos esportivos recebidos no decorrer do desenvolvimento motor infantil.

# REVISTA TÓPICOS

---

Baseado em fontes teóricas, faz-se necessário compreender os benefícios de estímulos esportivos adquiridos de habilidades motoras fundamentais através das atividades extracurriculares. A partir do exposto, justifica-se a pesquisa, a qual tentará responder a seguinte questão: Qual a importância da participação de crianças de 7 a 10 anos em atividades esportivas extracurriculares para ao desenvolvimento motor?

Processo do desenvolvimento humano

De acordo com Sifuentes, Dessen e Oliveira (2007) o desenvolvimento humano é um ciclo contínuo de construção que se estende ao longo da vida do indivíduo, sendo descendente de uma organização complexa e hierarquizada que é constituído por fatores psicossociais, psicofísicos, fatores biológicos, fisiológicos, ambientais e socioculturais.

O ser vivo tem seu processo de evolução delineado à incontáveis possibilidades dependentes do tempo, as mudanças que ocorrem ao longo da vida é um processo natural da espécie humana, é original de um organismo está incluso nas mudanças e transformações. A atuação do ser humano na construção sociocultural possibilita alterações de diferentes aceções, que pode modificar a direção de seu desenvolvimento (Papalia; Feldman, 2013).

Haywood e Getchell (2004) afirmam que o desenvolvimento é um processo de contínuas mudanças, podendo ser observáveis enquanto capacidades funcionais. Apresenta relação direta com a faixa etária, podendo ser acelerada ou lenta em diferentes períodos e divergir em proporções

# REVISTA TÓPICOS

---

individuais de mesma idade. É sequencial, irreversível e ordenado a partir de interações intrínsecas e extrínsecas entre o indivíduo e seu ambiente.

A compreensão do desenvolvimento na perspectiva do curso de vida considera os componentes que atuam na construção de trajetórias e as forças que determinam as relações entre eles. Entre os componentes que são considerados na análise do desenvolvimento, temos as células, o organismo e o ambiente. Entre as forças que atuam na interação entre esses componentes destacam-se as forças de coação, a experiência, as trajetórias de desenvolvimento e a relação continuidade-descontinuidade nas transições comportamentais. Tais elementos atuam, às vezes, em complementaridade, às vezes, em contraposição, estabelecendo relações de forças multidirecionais, que guiam o indivíduo ao longo do seu desenvolvimento (Sifuentes; Dessen e Oliveira, 2007, p.381) .

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

O desenvolvimento humano é um conglomerado de eventos e ações que vão desde a concepção até a estruturação de sistemas biológicos que desenvolverão funções fisiológicas determinantes para o funcionamento harmônico do organismo. Assim possibilitando o desenvolvimento humano cíclico nas suas diferentes faixas etárias mesmo estando atrelado a fatores aos quais não depende apenas dos processos biológicos maturacionais mais sim de fatores ambientais que o indivíduo recebe e interage e se tornam determinantes na sua formação evolutiva desde a concepção até a morte.

Segundo Moreira (2011) o organismo em desenvolvimento se insere em todas as modificações morfológicas e fisiológicas que é necessário para a trajetória das funções essenciais para sua existência. O corpo humano é uma resposta de um processo contínuo com impulsos voluntários e não voluntários derivado de condições intrínsecas e extrínsecas que conseqüentemente está conectado as diferenças e características individuais, a interferência de fatores limitantes afetam diretamente no desenvolvimento natural. O organismo é reflexo de restrições ambientais, individuais e da tarefa, se uma restrição for modificada automaticamente a ação do indivíduo será alterada igualmente.

Em concordância com Go Tani et al. (2012) o desenvolvimento natural está relacionado a modificação, a representação desse seguimento está destacada na estabilidade do comportamento. O organismo passa por vários níveis de estabilidade ao longo da vida. Esses níveis equivalem aos

# REVISTA TÓPICOS

---

estágios, períodos ou etapas da continuação do desenvolvimento. A sequência da mudança é caracterizada por níveis de desenvolvimento, a partir do momento que os níveis de estabilidade alteram o processo de evolução é ampliado.

Conforme Guedes et al. (2001) o desenvolvimento é conceituado como um conjunto de fenômenos que apresentam aspectos que se relacionam, possibilitando o organismo a se transformar de acordo com as fases do processo maturacional individual, desde a etapa ovulacional até o perecimento. O progresso individual inclui simultaneamente diversas questões do comportamento humano, o indivíduo necessita de experiências para o aprimoramento do aprendizado global que obtém ganhos sucessivos para desenvolver a capacidade psicofísica.

De acordo com Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), desenvolvimento humano está associado a um processo dividido em etapas que o ser humano percorre durante o ciclo vital. Ou seja, o desenvolvimento é a sequência contínua que começa na fecundação e cessa na morte. A maturação do desenvolvimento e do crescimento são interligados. O crescimento resulta de numerosos elementos ligados ao mecanismo a nível celular, envolvendo três fenômenos sendo, hiperplasia, hipertrofia e agregação.

A cada faixa etária da evolução humana é necessário estimular as capacidades psicofísicas, motoras e ambientais, pois o ser humano é um aprendiz eterno até o fim de sua duração. Está incluso no percorrer da vivência individual o desenvolvimento global automático, mas é relevante compreender que os estímulos externos são aspectos de um

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

amadurecimento saudável tanto no crescimento quanto no desenvolvimento, surgindo o aperfeiçoamento de suas habilidades, qualificando as fases do desenvolvimento motor, e beneficiando as condições neurais através do movimento.

## O desenvolvimento motor na infância

De acordo com Haywood e Getchell (2004) o desenvolvimento motor engloba inúmeras subdivisões relacionadas ao respectivo organismo e a capacidade de mobilidade. Em modo geral, os indivíduos estão inclusos nesse ciclo desde o nascimento até a morte. Derivado da definição de desenvolvimento motor, a capacidade de o indivíduo expressar suas habilidades é através do movimento, podendo ser utilizadas em modalidades esportivas como na funcionalidade corporal do cotidiano.

Para Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), desenvolvimento motor é um extenso percurso que ocorre com o indivíduo, todo esse trajeto que transcorre com o ser humano está relacionado a idade, à medida que o desenvolvimento ocorre a idade cronológica e biológica avança, porém, não na mesma proporção.

O desenvolvimento motor está relacionado com o processo sequencial de funções da mobilidade humana, as mudanças ocorrem por um determinado período serial que é relativo a uma duração específica da existência. A evolução do ser vivo é relativa de acordo com a idade, à medida que o indivíduo avança nos estágios desenvolvimentais de motilidade, ele passa por adaptações físicas e fisiológicas, onde ele adquire habilidades e

# REVISTA TÓPICOS

---

capacidades funcionais que estão em concordância com manifestações positivas para o progresso humano.

Segundo Gaya, Marques e Tani (2004) nos últimos tempos o desenvolvimento tem uma concepção que procede um envolvimento de aquisição e aperfeiçoamento de funções de habilidades fundamentais, que ao longo do tempo o indivíduo passa por experiências, apresentando aprimoramento em seu movimento. A evolução da mobilidade do organismo é referente ao ambiente social que vive.

Conforme Santos, Dantas e Oliveira (2004) o desenvolvimento motor é caracterizado por uma ampla aparição de habilidades motoras que possibilita que o indivíduo tenha um imenso domínio do seu corpo em diferentes aspectos físicos de forma dinâmica ou estática. A evolução motora é um fenômeno que está presente no ciclo vital do ser humano, possibilitando realizações de atos motores essenciais nas ações diárias como a locomoção, manipulação e a estabilidade motora.

A mudança varia de acordo com a criança. A tendência de exibir diferenças individuais é fundamental. Cada pessoa é singular e possui o seu próprio cronograma de desenvolvimento, que é uma combinação entre a hereditariedade individual e as influências ambientais. Embora

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

a sequência de surgimento das características desenvolvimentais seja previsível, o ritmo de surgimento sofre variações (Gallahue, Ozmun e Goodway, 2013, p.88).

O processo de desenvolvimento motor está relacionado especificamente com a individualidade do aprendiz. Cada indivíduo tem um calendário ímpar para a obtenção das capacidades de movimento e das habilidades de movimento (Haywood; Getchell, 2004). Embora o tempo biológico do indivíduo seja específico em relação a sequência de consecução das habilidades de movimento, a taxa e o processo de desenvolvimento são determinadas individualmente através das experiências motoras e sofrem influência das demandas de desempenho das tarefas.

A relevância da estimulação para a aquisição das habilidades motoras básicas

Habilidade motora segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), é qualquer atividade que contenha movimentos voluntários, que seja aprendida, norteada para um objetivo, executada por uma ou mais partes do corpo humano. A definição de habilidade, é uma ação aprendida que tem objetivo específico, como resultado, é propriamente natural que movimentos voluntários sejam apresentados.

# REVISTA TÓPICOS

---

As habilidades motoras básicas são o suporte para o desenvolvimento dos movimentos fundamentais de qualquer indivíduo que está no processo de iniciação de sua vida (Da Silva, 2010). No início da primeira infância, é comum e de imensa relevância que crianças explorem o conhecimento do seu corpo, do movimento apresentado por si e no âmbito em que vive.

Ao analisar a aquisição das habilidades motoras compreendemos que elas são a base sobre a qual a criança desenvolve ou refina os padrões motores fundamentais e as habilidades motoras especializadas no estágio de transição. As crianças são capazes de explorar os potenciais motores do corpo, à medida que se movimentam no espaço e ampliando o controle sobre seus músculos através das experiências com a estabilidade e a instabilidade. (Santos; Nobre-Lima, 2011, p. 24).

Para Valentini (2002) a evolução das habilidades motoras fundamentais é considerada a base de construção para a mobilidade humana que é fornecida pelo sistema nervoso central, as habilidades básicas são

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

indispensáveis para o desenvolvimento de ações de movimentos em uma perspectiva de qualidade de vida ativa, e para a especialização de capacidades motoras específicas esportivas.

Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) defendem que as intervenções nas habilidades motoras fundamentais estão associadas às restrições ambientais, individuais e de tarefas que são expostas em todos os estágios do desenvolvimento motor, impossibilitando o desempenho na performance das habilidades motoras fundamentais de crianças.

Segundo Haywood e Getchell (2016) as restrições são fatores limitantes do indivíduo, é uma condição centralizada a desvantagens do desenvolvimento neuromotor e relacionada ao comportamento do movimento e as habilidades do corpo humano. As restrições de movimento dão forma ao movimento, ou seja, o movimento está de acordo com as restrições expostas ao decorrer do desenvolvimento, o movimento é moldado por moderações individuais e ambientais que estão correlacionados a metas de tarefas efetuadas.

O aprimoramento e a evolução das habilidades motoras básicas se manifestam com maior ênfase nas habilidades motoras especializadas, que são essências para a execução de movimentos esportivos. Para que o desenvolvimento das habilidades motoras ocorra de forma adequada, são essenciais a prática de atividades esportivas, através de vivências sistematizadas e com uma ampla variedade de benefícios que são resultantes em longo prazo (Santos; Rosa Neto; Pimenta, 2013; De Souza; Berleze; Valentini, 2008). As atividades esportivas apresentam lucros no

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

desempenho dos praticantes, adaptando, aprimorando e desenvolvendo as habilidades motoras de acordo com a sua faixa etária e seu desempenho motor.

Para Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) as habilidades motoras específicas são experiências e combinações das habilidades fundamentais que formam e se manifestam durante a prática esportiva, as habilidades específicas são moldadas, aperfeiçoadas, adaptadas e adquiridas através de movimentos complexos e específicos através de um treinamento sistematizado. As habilidades motoras específicas devem estar de acordo com a idade da criança, os estímulos devem entrar em concordância com a especificidade da modalidade, pois partindo disso o indivíduo pode exercer o alto rendimento, mas atingindo a relação com as fases do desenvolvimento motor.

Em concordância com Zacaron e Krebs (2006) a evolução da aprendizagem de habilidade ocorre em estágios, a fase de especialização se localiza na busca do refinamento da prática esportiva com a perfeição na execução das habilidades motoras específicas, mas para que isso ocorra, é necessário que a base dos movimentos fundamentais esteja bem estruturada, para auxiliar na captação da aprendizagem, na compreensão dos fundamentos técnico-tático das modalidades esportivas e proporcionando estímulos que auxiliarão nas seguintes etapas para a conclusão de tarefas.

A importância da prática esportiva na infância

# REVISTA TÓPICOS

---

De acordo com Silva, Fernandes e Celani (2001) a prática esportiva é um fator essencial no auxílio da obtenção e desempenho de habilidades e aprendizagens motoras, principalmente em crianças que se encontram presentes na primeira infância tardia do desenvolvimento humano. A inclusão do esporte na vida de crianças se torna algo de imensa relevância, pois, o conhecimento corporal através do movimento enriquece a desenvoltura e a disciplina intrapessoal, estímulos significativos de habilidades motoras básicas relacionadas a performance motora, além da evolução do trabalho cooperativo, formação de personalidade, perseverança, desenvolvimento sociocultural, e ganhos positivos na saúde mental e qualidade de vida.

É importante ressaltar que as crianças e adolescentes necessitam de abundância de oportunidades em uma variedade de atividades motoras vigorosas e diárias, com o objetivo de desenvolver suas capacidades singulares de movimento, contribuindo para a formação de um cidadão apto a participar de programas esportivos em geral e de um consumidor crítico em relação a espetáculos esportivos e

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

informações veiculadas pelos meios de comunicação. (De Rose Jr., 2009, p.45).

O estímulo esportivo na infância apresenta lucros significativos para o desenvolvimento motor, a prática diária de exercícios físicos constrói um evoluir gradativamente prazerosa para crianças da primeira infância tardia à segunda infância, desfrutando da ludicidade e da dinâmica nas atividades esportivas, dessa maneira, a compreensão do conhecimento adquirido pelo indivíduo é um facilitador para o movimento corporal.

Segundo Cotrim, et al (2011) crianças que obtém mais estímulos no desenvolvimento motor apresentam maior pundonor e competência para uma evolução motora mais convincente para o seu estágio progressivo. Para Ferreira (2010) o desenvolvimento motor tem como vantagem o enriquecimento de estímulos motores aliados com a prática esportiva, sendo que a programação do treinamento esportivo estará conectada com a faixa etária da criança.

Em concordância com Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) na infância a necessidade da prática esportiva tem maior intensidade, pois nessa etapa é inserido o destaque para qualificar a fluência de movimentos rudimentares e fundamentais, é onde o indivíduo executa movimentos mais proficientes, natural e eficaz, estimulando gradativamente as habilidades motoras para o decorrer do desenvolvimento humano.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Para Paes et al. (2015) a prática esportiva proporciona inúmeros benefícios para crianças em fases de desenvolvimento humano e motor, estando incluso a melhora da qualidade de vida, é um catalisador da saúde física e psicológica, além de favorecer a socialização entre indivíduos, causa o aumento de ganhos em habilidades motoras básicas e esportivas, provocando outras vantagens ao biopsicossocial e psicofísico do indivíduo. O âmbito escolar é um excelente incentivador a buscar a prática esportiva, por inserir o processo pedagógico, é um espaço de acesso democrático, constituído por aulas de Educação Física sistematizada, organizada e avaliada, apresentando ao indivíduo que os benefícios obtidos são de imensa relevância para sua vida (Ramalho et al., 2011; Pansera et al., 2008).

Segundo Guedes et al. (2001) os benefícios ganhos na prática esportiva são favoráveis para um desenvolver individual mais harmonioso, proporcionando uma qualidade de vida, deixando o corpo mais ativo e apto para qualquer habilidade funcional, evitando o sedentarismo e a obesidade infantil, preservando e estimulando as capacidades psicoemocionais e psicofísicas. De acordo com Soares e Petroski (2003) o indivíduo que pratica esporte desde a infância possivelmente vai transferir esses hábitos para a idade adulta, conservando uma nutrição mais saudável, retardando o processo de envelhecimento natural, evitando possíveis doenças degenerativas crônicas classificadas como não transmissíveis e defende as funções naturais do sistema nervoso.

# REVISTA TÓPICOS

---

Em concordância com Braga (2012) a atividade física influencia volumosamente no desenvolvimento motor, pois os estímulos apresentados através de ações físicas aperfeiçoam e estabilizam as habilidades funcionais, proporcionando maior desempenho no movimento físico e melhor realização das tarefas simples para a mais complexa, auxiliando nos movimentos mais importantes para a sobrevivência do ser humano. As contribuições das modalidades esportivas facilitam a aprendizagem motora, intelectual e constrói um indivíduo mais capacitado para a sociedade.

“Os profissionais da área da Educação concordam que a prática esportiva proporciona um papel fundamental na socialização entre as crianças, informando aos indivíduos dos benefícios que a atividade física oferece (Vianna; Lovisolo, 2011, p. 285)”. Os educadores acreditam que os esportes podem formar o indivíduo capaz de interagir com maior preparo na socialidade, responsabilidade, participação, motivando as crianças para apreciar e executar as modalidades esportivas.

As condições de aprendizagem e desenvolvimento no esporte que permitam ao praticante a percepção de progresso na atividade parecem estimular a permanência, enquanto a sua ausência, pode significar a evasão. As perspectivas de formação escolar e

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

de formação esportiva dos participantes apresentaram-se vinculadas ao anseio de adquirir as competências necessárias para ocupar uma posição social melhor do que aquelas observadas no seu meio social nativo, que represente a superação das barreiras sociais e uma melhoria na qualidade de vida. (Vianna; Lovisolo, 2011, p. 285).

O esporte, devido suas inúmeras possibilidades, é uma ótima ferramenta para manter e aprimorar as habilidades psicomotoras, pois tendo a socialização à necessidade de seguir regras universais, auxilia também na construção do caráter coletivo (Gallahue, Ozmun e Goodway, 2013).

A forma nas quais são abordadas as situações inerentes a prática tais como, ganhar ou perder, superar seus próprios desafios de forma equilibrada e sensata concomitante a isso, a profilaxia de doenças na infância e na adolescência desde que continue a praticar algum esporte regularmente e estruturado de maneira adequada, para que não se tenha o abandono do âmbito esportivo o que é comum em esportes que ocorrem a especialização precoce e mais de 80% dos praticantes desistem antes dos 12 anos, deste modo nota-se a importância de respeitar as faixas etárias e as etapas de desenvolvimentos dos indivíduos.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

A prática de atividade física executada diariamente apresenta vantagens para a saúde humana, transmitir e conscientizar o indivíduo que a atividade física proporciona e demonstra uma imensa relevância para a prevenção e tratamento de doenças resultando em uma promoção de saúde e uma melhora na qualidade de vida (Oliveira et al. 2011, p. 126-130).

O exercício físico aumenta a capacidade funcional a longo prazo, além de a melhora no desempenho cognitivo, aumento dos níveis de neurotransmissores, diminuição da pressão arterial (PA), decréscimo dos níveis de triglicerídeos e inibição da agregação plaquetária.

“É importante ressaltar que a atividade física bem estruturada e sistematizada para crianças é de imensa importância para o seu desenvolvimento, a prática regular de atividade física inibe o processo de ansiedade e depressão em crianças (Alves, 2003, p. 5-6)”. Nos dias atuais, a inatividade e o excesso de eletrônicos causam danos muitas vezes

# REVISTA TÓPICOS

---

irreversíveis, desencadeando o sedentarismo, obesidade, transtorno de humor, perda da autoestima e déficits cognitivos.

Benefícios alcançados a partir da participação em atividades extracurriculares esportivas

De acordo com Cunha (2013) a execução de atividades extracurriculares esportivas (AEC) proporcionam diversos benefícios para o crescimento e desenvolvimento motor de crianças. As AEC utilizam-se de experiências e estímulos recebidos naturalmente e podem ser compreendidas como práticas de atividades não obrigatórias.

Cunha (2013) reforça que a influência dos ambientes em que a criança está inserida é essencial, uma vez que a base do indivíduo traz fatores extrínsecos e intrínsecos que afetam diretamente o seu desenvolvimento. E que partir da efetiva participação em atividades extracurriculares esportivas, possibilita a ocupação do tempo vago no contra turno escolar, encaminhando à criança a situações positivas de aprendizado e de diversão, onde a motivação é fundamental para o avanço motor especializado.

Segundo Silva e Ehrenberg (2017) a participação dos indivíduos em atividades extracurriculares têm demonstrado indícios positivos de desenvolvimento pessoal. Entende-se que o desenvolvimento é um progresso sucessivo de aprendizagem que adquire conhecimento e evolução nas habilidades características da classe individual. Além de proporcionar vantagens como, o aumento da autoestima, responsabilidade, qualidade de

# REVISTA TÓPICOS

---

vida, aprendizado motor e um vasto conhecimento, ocupação do tempo livre, diminuição do sedentarismo, interação social e mudanças de hábitos.

É possível que a prática esportiva nas Atividades Extracurriculares envolva motivos extrínsecos e intrínsecos, contendo esses motivos, o praticante observa que a persistência, responsabilidade, motivação, conhecimentos e ensinamentos do profissional de Educação Física agrega em sua evolução e desenvolvimento pessoal (Carbinatto et al., 2010, p. 126-127).

As vantagens adquiridas através das Atividades Extracurriculares vêm de encontro com ganhos motores e cognitivos.

No que se refere a prática de esportes no contra turno em tempos atuais, torna-se uma ótima opção, já que estamos imersos na era

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

tecnológica e cada vez mais as crianças são atraídas por estímulos tecnológicos, seja ele através de jogos, filmes, desenhos, vídeos, rede social ou até mesmos navegar pela internet. Sendo que se utilizando esses veículos de forma dosada e consciente pode sim ter grandes proveitos, caso contrário pode ser um forte aliado para um aprendizado vago e mal aproveitamento do tempo já que não tem uma forma efetiva dos pais acompanhar o consumo destes estímulos, sem falar no sedentarismo e todas as comorbidades associadas a inatividade física (FITAS et al. 2014, p. 33-35).

Onde se encontra a importância das atividades extracurriculares, sendo bem estruturada, elaborada e aplicado pelos Profissionais de Educação Física como uma ótima opção de ocupação do tempo ocioso destas crianças e concomitante, encontrando todos os benefícios associados a prática esportiva.

Conclusão

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

As Habilidades Motoras Básicas são a base de movimentos para crianças que iniciam os gestos voluntário, assim possibilita a funcionalidade para o cotidiano. Os estímulos são ferramentas utilizadas com o intuito de manter e aprimorar o desempenho motor do indivíduo. Nota-se que crianças de 7 a 10 anos entram em uma classificação de movimentos especializados, mas nem sempre recebem estímulos significativos em idades inferiores, devido a isso sofrem atrasos no padrão motor, limitando a sua aprendizagem e as próximas etapas do desenvolvimento motor.

Percebeu-se no estudo que prática das atividades esportivas é essencial para a obtenção de uma excelente execução de habilidades motoras, pois a criança tem um maior domínio corporal, melhor assimilação, controle e interpretação neuromotora, facilitando seu movimento e o aperfeiçoamento das habilidades motoras. Os estímulos recebidos através da prática de atividades físicas simplificam todo processo de compressão da criança, ou seja, a dinâmica e a ludicidade da prática esportiva facilitam o aprendizado infantil, demonstrando ao indivíduo que a captação do conhecimento é de forma ativa, animada e contendo todos os fatores benéficos que a atividade física proporciona.

As Atividades Extracurriculares Esportivas promovem benefícios fisiológicos, biológicos e ambientais, a inclusão da criança nas atividades extracurricular proporciona uma variedade de vantagens que fixam a criança no esporte, enriquecendo a desenvoltura e a disciplina intrapessoal, refinando a performance motora, além da evolução do trabalho cooperativo, formação de personalidade, perseverança, desenvolvimento

# REVISTA TÓPICOS

---

sociocultural, e ganhos positivos na saúde mental e qualidade de vida. Sendo que as Atividades Extracurriculares Esportivas são consideráveis e de extrema importância para a obtenção, aperfeiçoamento e o desenvolvimento das habilidades motoras básicas na criança.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, J. G. B. Atividade Física em crianças: promovendo a saúde em adultos. Rev. bras. saúde matern. Infant., Recife, v. 3, n. 1, p. 5-6, 2003.

BRAGA, R. K. et al. A influência das diferentes práticas esportivas no desenvolvimento motor em crianças. Rev. Acta Brasileira do movimento humano, v. 2, n. 1, p. 58-64, 2012.

BRITO, A. et al. Estudo sobre atividade física de crianças do 7º ano com e sem práticas extracurriculares e a sua relação com estrutura corporal e alimentação. IX Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde: desafios e oportunidades num mundo em mudança. Universidade do Minho. Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC), 2013. p. 56-63.

CARBINATTO, M. V. et al. Motivação e Ginástica Artística no Contexto Extracurricular. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 8, n. 3, p. 124-145, 2010.

COTRIM, J. R. et al. Desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças com diferentes contextos escolares. Revista da Educação Física/UEM, v. 22, n. 4, p. 523-533, 2011.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

CUNHA, A. J. A importância das atividades extracurriculares na motivação escolar e no sucesso escolar. 2013. Tese de Doutorado. [sn].

CUNHA, G. G.; ALMEIDA, A. M. O. Representações Sociais do Desenvolvimento Humano. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 16, n. 1, p. 147-155, 2003.

DA SILVA, C. M. M.. Diferenças motoras entre crianças desportistas e crianças somente praticantes de Educação Física escolar. *Revista Espaço Acadêmico*, v. 9, n. 105, p. 78-86, 2010.

DA SILVA, F. A. L.; BEZERRA, J. A. X. Benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. *Revista Campo do Saber*, v. 3, n. 1, 2017.

DA SILVA, M. G. Q.; EHRENBERG, M. C. Atividades culturais e esportivas extracurriculares: influência sobre a vida escolar do discente. *Pro-posições*, v. 28, n. 1, p. 15-32, 2017.

DE SOUZA, M. C.; BERLEZE, A.; VALENTINI, N. C. Efeitos de um programa de educação pelo esporte no domínio das habilidades motoras fundamentais especializadas: Ênfase na dança. *R. da Educação Física /UEM*, v. 19, n. 4, p. 509-519, 2008.

DE ROSE JR, D. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: Uma abordagem multidisciplinar. ARTMED Editora, 2009.

FERNANDES, R. A. et al. Atividade Física na infância e na adolescência promove efeitos benéficos na saúde de adultos. *Rev SOCERJ*, v. 22, n. 6, p.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

365-372, 2009.

FERRAZ, O. L.; FLORES, K. Z. Educação física na educação infantil: Influência de um programa na aprendizagem e desenvolvimento de conteúdos conceituais e procedimentais. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp*, São Paulo, v. 18, n. 1, p. 47-60, 2004.

FERREIRA, M. Q. A influência de um programa de iniciação ao futsal sobre o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais em crianças pré-escolares. Universidade Federal do Rio Grande do Sul Escola de Educação Física – Trabalho de Conclusão de Curso. 2010.

FITAS, A. N. et al. Atividades extracurriculares e outras ocupações de tempo livre em adolescentes – um modelo para investigação fundamentado por grupos focais. *Adolesc. Saude*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 32-38, 2014.

GALLAHUE, D. A classificação das habilidades de movimento: um caso para modelos multidimensionais. *Journal of Physical Education*, v. 13, n. 2, p. 105-111, 2002.

GALLAHUE, D. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. *Journal of Physical Education*, v. 16, n. 2, 2005.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. AMGH Editora, 2013.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

GALATTI, L.R.; PAES, R.; SEOANE, A. M. Pedagogia do esporte e obesidade: perspectivas para um estilo de vida saudável com base na adequada iniciação esportiva na infância. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 15, n. 2, p. 272-550, 2012.

GAYA, Adroaldo; MARQUES, Antônio; TANI, Go. *Desporto para Crianças e Jovens: Razões e Finalidades*. UFRGS Editora, 2004.

GUEDES, D. P. et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, v. 7, n. 6, p. 187-199, 2001.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. *Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida*. 6 Ed. Artmed Editora, 2016.

MACEDO, N. D. *Iniciação à pesquisa bibliográfica*. 2ª Ed. São Paulo: Edições Loyola, 1994.

MENDES, H. K. P.; BATISTA, P. *Estudos das capacidades motoras, atividade física e estado nutricional, com crianças entre 7 a 10 anos*. Pontifícia Universidade Católica do Paraná –PUCPR. 2011.

MOREIRA, L. M. A. *Desenvolvimento e Crescimento humano*. 3ª ed. Salvador: EDUFBA, 2011, p. 113-123.

OLIVEIRA, E. N. et al. Benefícios da Atividade Física na Saúde Mental. *Saúde Coletiva*, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

# REVISTA TÓPICOS

---

PAES, S. T.; MARINS, J. C. B.; ANDREAZZI, A. E. Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. Revista Paulista de Pediatria, v. 33, n. 1, p. 122-129, 2015.

PANSERA, S. M.; DE PAULA, P. R.; VALENTINI, N. C.. Educação física no ensino infantil: sua influência no desempenho das habilidades motoras fundamentais. Cinergis, v. 9, n. 2, 2008.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. Desenvolvimento Humano. 12ª Ed. AMGH Editora, 2013.

RAMALHO, M. H. et al. Habilidades motoras e os conceitos de movimento na educação infantil. ACTA Brasileira do Movimento Humano, v. 1, n. 1, p. 23-32, 2011.

RÉ, A. H. N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. Motricidade, v. 7, n. 3, p. 55-67, 2011.

SANTOS, R. M.; NOBRE-LIMA, L. A prática de atividades extracurriculares no primeiro ciclo do ensino básico e a sua influência na qualidade de vida das crianças. In: E-book: VI Congresso Internacional ASPESM. A Pessoa, a Família, a Comunidade e a Saúde Mental. ASPESM, 2015. p. 256-267.

SANTOS, S.; DANTAS, L.; OLIVEIRA, J. A. Desenvolvimento Motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtorno de coordenação. Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, v. 18, p. 33-44, 2004.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

SANTOS, A. M.; NETO, F. R.; PIMENTA, R. A. Avaliação das habilidades motoras básicas de crianças participantes de projetos sociais/esportivos. *Motricidade*, v. 9, n. 2, p. 51-61, 2013.

SIFUENTES, T. R. et al. Desenvolvimento Humano: Desafios para a Compreensão das Trajetórias Probabilísticas. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, v. 23, n. 4, p. 379-386, 2007.

SILVA, F. M.; FERNANDES, L.; CELANI, F. O. Desporto de crianças e jovens—um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 1, n. 2, p. 45-55, 2001.

SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v. 5, n. 1, p. 63-74, 2003.

TANI, G. *Comportamento Motor: Aprendizagem e Desenvolvimento*. GEN/GUANABARA KOOGAN Editora, 2012.

TREINTA, F. T. et al. Metodologia de pesquisa bibliográfica com a utilização de métodos multicritério de apoio a decisão. *UFF*, Niterói, RJ, Brasil, v. 24, n. 3, p. 508-520, 2012.

VALENTINI, N. C. Percepção de competência e desenvolvimento motor de meninos e meninas: um estudo transversal. *Movimento*, v. 8, n. 2, p. 51-62, 2002.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

VIANNA, J. A.; LOVISOLO, H. R. A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 285-96, 2011.

ZACARON, D.; KREBS, R. J. A complexidade e a organização no processo de aprendizagem de habilidades motoras. R. da Educação Física/UEM, v.17, n. 1, p. 85-94, 2006.

<sup>1</sup> Graduada em Educação Física – Bacharelado na Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC. E-mail: [fernanda.eller@uniplaclages.edu.br](mailto:fernanda.eller@uniplaclages.edu.br).

<sup>2</sup> Mestra em Ambiente e Saúde e Professora do Curso de Educação Física da Universidade do Planalto Catarinense – UNIPLAC. E-mail: [andreiaborssatto@uniplaclages.edu.br](mailto:andreiaborssatto@uniplaclages.edu.br).