

Exercício físico como intervenção psicomotora para o público infanto-juvenil

Physical exercise as a psychomotor intervention for children and youth

El ejercicio físico como intervención psicomotora en niños y jóvenes

Recebido: 21/12/2022 | Revisado: 09/01/2023 | Aceitado: 18/01/2023 | Publicado: 21/01/2023

Arthur dos Santos Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3333-5416>
Christus Faculdade do Piauí, Brasil
E-mail: arthur.15.zico@gmail.com

Gabriel Freitas de Andrade

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8003-7767>
Christus Faculdade do Piauí, Brasil
E-mail: gabrielandrademaru2@gmail.com

Danilo Háviner Machado Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1113-818X>
Christus Faculdade do Piauí, Brasil
E-mail: danilohaviner@chrisfapi.com.br

Jairo da Costa Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9231-5808>
Christus Faculdade do Piauí, Brasil
E-mail: jairocostachrisfapi@hotmail.com

Gustavo Silva dos Anjos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9428-8329>
Secretaria de Educação - Seduc-Piripiri-PI, Brasil
E-mail: gustavosilvaa@hotmail.com

Wanderson Rocha de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5278-1329>
Christus Faculdade do Piauí, Brasil
E-mail: Wanderson_vitoria2010@hotmail.com

Laislâne da Silva Cavalcante

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5280-5263>
Universidade Estadual do Piauí, Brasil
E-mail: laislane-silva@hotmail.com

Emirislene Paz de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0368-0430>
Centro Universitário Santo Agostinho, Brasil
E-mail: miris-sousa@hotmail.com

Maria Gabriele de Sousa Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6668-3591>
Faculdade Estácio - CEUT Teresina, Brasil
E-mail: gabrielerib31@gmail.com

Katiúscia dos Santos Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4164-9853>
Secretaria de Saúde Municipal de Piripiri-PI, Brasil
E-mail: katiusciasouza@hotmail.com

Resumo

Introdução: A inatividade física está negligenciando crianças e adolescentes, diante disso, provoca atrasos psicomotores junto às mudanças comportamentais e prejuízos psicológicos decorrentes do sedentarismo e a perda de brincadeiras infanto-juvenis pelo uso das tecnologias por crianças e adolescentes. **Objetivo:** reiterar por meio de uma revisão bibliográfica, o exercício físico como um meio de intervenção psicomotora para o desempenho cognitivo, biomecânico e fisiológico de crianças e adolescentes para promover bons hábitos e comportamentos durante a vida. **Justificativa:** Dessa forma, como o exercício físico contribui para um meio de intervenção no desenvolvimento motor do público infanto-juvenil? O treinamento físico é de suma importância para crianças e adolescentes, promove-se benefícios na aptidão física e pilares psicomotores em prol do essencial condicionamento físico e qualidade de vida, a tornar futuramente, adultos e idosos saudáveis em sua idade biológica. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de revisão narrativa, pois segundo Oliveira et al. (2022) as revisões narrativas são caracterizadas como uma compreensão e análise de um determinado assunto de literatura que apresentam narrativas já efetivamente publicadas. Neste estudo, as referências bibliográficas selecionadas e utilizadas na pesquisa foram trabalhos publicados e indexados levando em consideração o período de 2009 a 2022. **Considerações finais:** No presente estudo, foram coordenados conhecimentos

em relação à importância da prática de exercício físico desde a infância e os principais problemas relacionados a inatividade física. Diante disso, podemos afirmar que a psicomotricidade atrelada ao exercício físico é de suma importância para o desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas, biomecânicas e fisiológicas do ser humano.

Palavras-chave: Exercício Físico; Psicomotricidade; Educação Física; Comportamento Motor; Crianças e Adolescentes.

Abstract

Introduction: Physical inactivity is neglecting children and adolescents, in view of this, it causes psychomotor delays along with behavioral changes and psychological damage resulting from a sedentary lifestyle and the loss of children's and youth games due to the use of technologies by children and adolescents. **Objective:** to reiterate, through a bibliographic review, physical exercise as a means of psychomotor intervention for the cognitive, biomechanical and physiological performance of children and adolescents to promote good habits and behaviors throughout life. **Justification:** In this way, how does physical exercise contribute to a means of intervention in the motor development of children and adolescents? Physical training is of paramount importance for children and adolescents, it promotes benefits in physical fitness and psychomotor pillars in favor of essential physical conditioning and quality of life, to make adults and elderly healthy in their biological age in the future. **Methodology:** This study is a narrative review, as according to Oliveira et al. (2022) narrative reviews are characterized as an understanding and analysis of a particular subject of literature that present narratives already effectively published. In this study, the bibliographical references selected and used in the research were published and indexed works taking into account the period from 2009 to 2022. **Final considerations:** In the present study, knowledge was coordinated regarding the importance of practicing physical exercise since childhood and the main problems related to physical inactivity. In view of this, we can state that psychomotricity linked to physical exercise is of paramount importance for the development of motor, cognitive, biomechanical and physiological skills of the human being.

Keywords: Physical Exercise; Psychomotricity; Physical Education; Motor Behavior; Children and Teenagers.

Resumen

Introducción: La inactividad física es el descuido de los niños y adolescentes, ante esto provoca retrasos psicomotores junto con cambios de comportamiento y daños psicológicos derivados del sedentarismo y la pérdida del juego infantil y juvenil por el uso de las tecnologías por parte de los niños y adolescentes. **Objetivo:** reiterar, a través de una revisión bibliográfica, el ejercicio físico como medio de intervención psicomotriz para el desempeño cognitivo, biomecánico y fisiológico de niños y adolescentes para promover buenos hábitos y conductas a lo largo de la vida. **Justificación:** De esta forma, ¿cómo contribuye el ejercicio físico a ser un medio de intervención en el desarrollo motor de niños y adolescentes? La preparación física es de suma importancia para los niños y adolescentes, promueve beneficios en los pilares de la aptitud física y la psicomotricidad en favor del acondicionamiento físico esencial y la calidad de vida, para que en el futuro los adultos y ancianos sean saludables en su edad biológica. **Metodología:** Este estudio es una revisión narrativa, ya que según Oliveira et al. (2022) las revisiones narrativas se caracterizan como una comprensión y análisis de un tema particular de la literatura que presenta narrativas ya efectivamente publicadas. En este estudio, las referencias bibliográficas seleccionadas y utilizadas en la investigación fueron obras publicadas e indexadas teniendo en cuenta el período de 2009 a 2022. **Consideraciones finales:** En el presente estudio se coordinó el conocimiento sobre la importancia de practicar ejercicio físico desde la niñez y los principales problemas relacionados con la inactividad física. Ante esto, podemos afirmar que la psicomotricidad ligada al ejercicio físico es de suma importancia para el desarrollo de las habilidades motrices, cognitivas, biomecânicas y fisiológicas del ser humano.

Palabras clave: Ejercicio Físico; Psicomotricidad; Educación Física; Comportamiento Motor; Niños y Adolescentes.

1. Introdução

Antes de mencionar o exercício físico é essencial conceituar o público infantojuvenil como integrante dos grupos especiais por ter direitos de acordo com o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) para com saúde, educação, esporte e proteção. Sabendo disso, a infância compreende do nascimento até os 12 anos de idade, a frente, denominamos adolescência até os 18 anos. Buscar entender esse público e suas narrativas durante seu desenvolvimento motor, de fato, contribui para uma vida adulta saudável, até mesmo em sociedade (Kramer et al., 2020).

O cuidado com o mesmo fortalece o vínculo e promove o reconhecimento sobre o que as crianças e adolescentes têm a expressar por meio da linguagem corporal, nessas duas fases da vida é observado o maior momento em que o ser humano praticou e pratica o movimento humano com seu corpo por intermédio do tamanho corporal e suas dimensões, tecido musculoesquelético e osséo diferentes, tecido adiposo, potência aeróbica, anaeróbica e controle neuromotor diferentes (Queiroga

& Vitale, 2013).

O início do desenvolvimento infantil ocorre na vida intrauterina e envolve as etapas da maturação neurológica, ganho das habilidades cognitivas, emocionais, motoras e sociais. Aliado a isso, os fatores biológicos e ambientais alteram o crescimento físico. Na descoberta, habilidades psicomotoras ocorrem após muitas tentativas e experiências com erros e acertos no meio em que a criança vive, observando cada etapa do desenvolvimento motor (Viera, 2009). Dessa forma, o exercício físico colabora na manutenção da relação entre o público infante-juvenil e a ambiência por meio da ação com gestos e movimentos, contribuindo também para o desenvolvimento das características somáticas (Dorneles & Benetti, 2012).

O movimento é a ferramenta que não deve ser vista somente por fatores biomecânicos e fisiológicos, na infância é o fator que promove a formação e transformação para a existência e experiências no meio, tanto a ontogênese, filogênese e retrogênese influenciam nesse processo. A linguagem e a cognição integram não somente as ideias, mas o movimento antecede esse processo que está correlacionado aos aspectos sensório-motores e o ato mental, respectivamente, pois o exterior organiza o interior do organismo. Exposto a isso é considerado que o comportamento se deve as relações extrínsecas, criando a conduta (Gorla et al., 2014).

Na esfera psicomotora é viável estudar o físico para depois entender o psicológico, os ajustes psíquicos de cada indivíduo na sociedade são compreendidos de acordo com a base física no mundo o qual vive. Necessidades básicas e fisiológicas permitem as pessoas agir e ajustar-se ao meio ambiente através do equipamento motor, ele é o modo de deixar as vivências, experiências e dificuldades superadas tendo como consequência a aprendizagem psicomotora (Fonseca, 2012).

Outro ponto é a síndrome metabólica citada como obesidade em crianças e adolescentes, deixa clara a alteração no comportamento, alto afeto hostil e agressividade quando comparado ao mesmo público fisicamente ativo e sem obesidade ou acima do peso. O fato é que o índice de massa corporal (IMC) está atrelado à autoestima do público infante-juvenil (Williams et.al., 2019).

Crianças de 4 a 11 anos de idade acabam aderindo à frente das telas por mais de 7 horas ao dia, usufruindo de smartphones, computadores, TVs ou tablets. Esses comportamentos estão sendo moldados a cada instante. O público infante-juvenil precisa da oportunidade de se relacionar e brincar, onde tenha um ambiente estimulador, aceitação e pertencimento para estabelecer vínculos com seus pares, brincar através do exercício físico intensifica a autoestima e habilidade de relações positivas (Virgilio, 2015).

O exercício físico atrelado à psicomotricidade poderá auxiliar na aprendizagem acadêmica, com bons hábitos que consistem positivamente nas ações psicomotoras praticadas pelo ser humano, de modo a beneficiar os comportamentos (Dorneles & Benetti, 2012). A intervenção do profissional de educação física nos fatores psicomotores das crianças e adolescentes constituem uma base integrada em prol da tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção corporal e espaço-temporal, praxia grossa e fina do público infante-juvenil, melhorando as capacidades motoras, condicionamento físico e aptidão física (Viera, 2009).

A inatividade física está negligenciando crianças e adolescentes, diante disso, provoca atrasos psicomotores junto às mudanças comportamentais e prejuízos psicológicos decorrentes do sedentarismo e a perda de brincadeiras infante-juvenis pelo uso das tecnologias por crianças e adolescentes. Dessa forma, como o exercício físico contribui para um meio de intervenção no desenvolvimento motor do público infante-juvenil? O treinamento físico é de suma importância para crianças e adolescentes, promove-se benefícios na aptidão física e pilares psicomotores em prol do essencial condicionamento físico e qualidade de vida, a tornar futuramente, adultos e idosos saudáveis em sua idade biológica (Carvalho et al., 2021).

O sedentarismo torna negativamente crianças e adolescentes com baixos níveis de coordenação motora, reagindo emocionalmente com inferioridade, ansiedade e medo aos seus problemas motores, surgi-se o isolamento social. Esse público, satisfatoriamente apto para suas valências físicas, apresentam sentimentos positivos e de autocompetência, experimentam

variados tipos de atividades físicas e tem alegria em realizar tarefas do seu dia a dia, melhor desempenho escolar e com isso são aceitas socialmente (Gorla et al., 2014).

Diante disso, o objetivo geral é reiterar por meio de uma revisão bibliográfica, o exercício físico como um meio de intervenção psicomotora para o desempenho cognitivo, biomecânico e fisiológico de crianças e adolescentes para promover bons hábitos e comportamentos durante a vida. Como objetivos específicos temos: (i) apresentar os benefícios do exercício físico na vida de crianças e adolescentes, (ii) identificar as contribuições do exercício físico no fundamento comportamental, (iii) discorrer sobre saúde física e mental atrelado ao exercício físico na infância e adolescência.

2. Metodologia

O presente estudo trata-se de revisão narrativa, pois segundo Oliveira et al. (2022) as revisões narrativas são caracterizadas como uma compreensão e análise de um determinado assunto de literatura que apresentam narrativas já efetivamente publicadas. Sendo assim, é um método de pesquisa eficaz para pesquisadores na produção e sistematização das informações, sendo maior utilizada para a discussão dos diversificados assuntos em diversos campos de conhecimento. A revisão do presente estudo é descritiva de abordagem qualitativa, logo, Cyriaco et al. (2017) apresentam que a pesquisa qualitativa se torna descritiva por observar, analisar e buscar assuntos e temas como um todo, adicionando as conclusões após uma leitura e verificação do conteúdo apresentado.

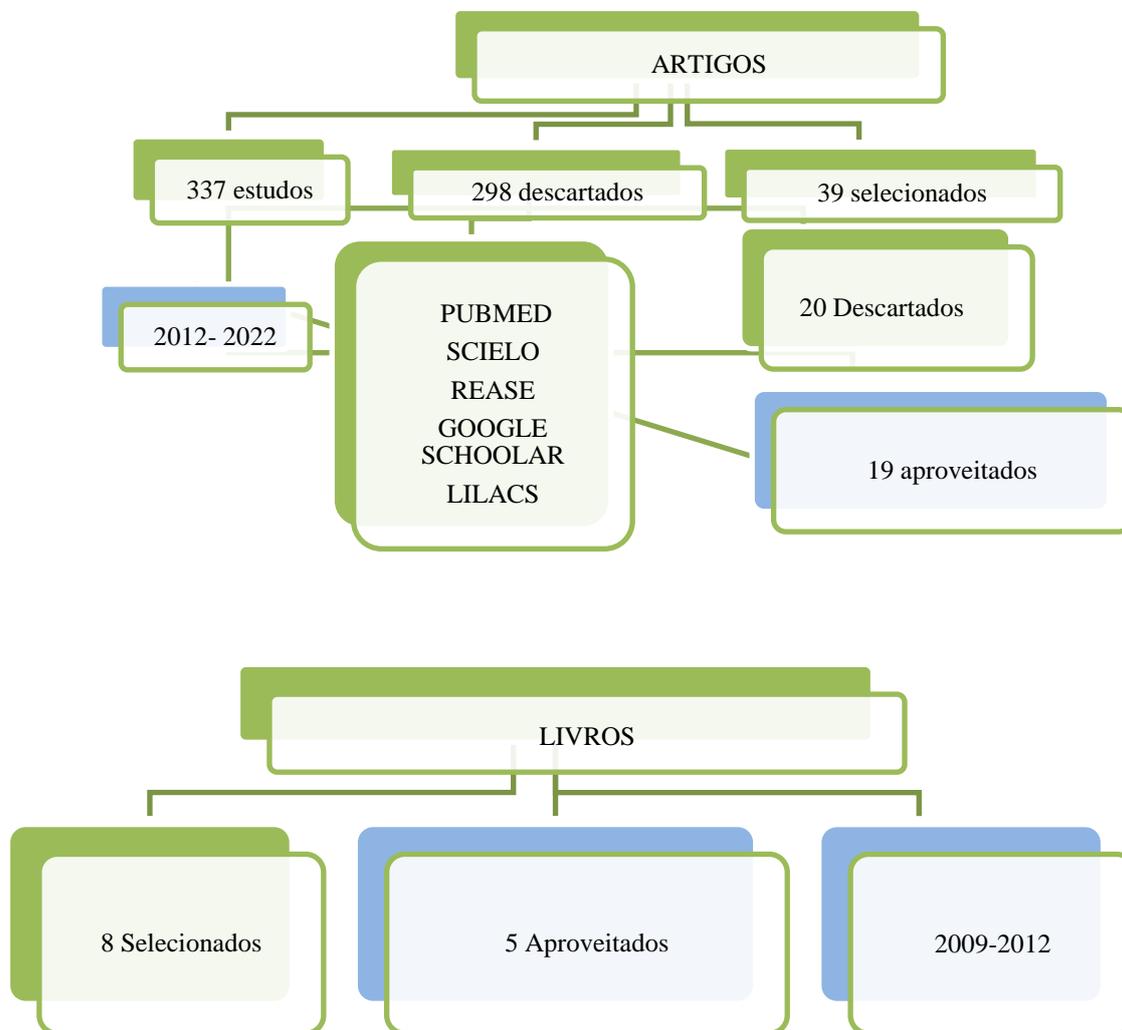
Os critérios de inclusão sobre o referido levantamento foram realizados através de conexões entre os termos com a utilização dos operadores booleanos “AND”, que na íntegra retrata-se da temática referente a atividade física na infância como combinações de palavras-chaves em inglês de artigos “physical exercise benefits, psychomotricity, physical education in childhood and adolescence, child and youth health” e as palavras em português “Exercício físico e benefícios, psicomotricidade, educação física na infância e adolescência, saúde infantil e juvenil”, em livros foram feitas nas seguintes palavras-chaves “aptidão física em crianças, coordenação motora, psicologia geral, desenvolvimento motor, psicomotora” com o intuito de tornar a busca mais específica. Como critérios de exclusão, limitando-se aos resultados das buscas em consenso em relação aos fatores de duplicidade, as não relacionadas à temática e fora do período de tempo.

Neste estudo, as referências bibliográficas selecionadas e utilizadas na pesquisa foram trabalhos publicados e indexados levando em consideração o período de 2009 a 2022. As principais bases de dados de periódicos utilizados para as buscas ativas dos artigos foram: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Google Scholar, National Library of Medicine (PubMed), Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, Ciências e Educação (REASE), Scientific Electronic Library Online (SCIELO). Foram também utilizado buscas em livros dentro do contexto da educação física infantil.

3. Resultados e Discussão

A prioridade desse estudo foi verificar se o exercício físico para crianças e adolescentes contribui ou não através de uma abordagem psicomotora, com efeitos significativos ou irrelevantes para esse público, de modo que a pesquisa para esse artigo se limitou a 24 estudos disponíveis, 19 artigos em bases de periódicos e 5 livros. Adicionando palavras-chave junto o termo “psicomotricidade” e “exercício físico” foram obtidos 337 estudos, sendo (106 na Scielo; 137 no Google scholar; 57 na Pubmed; 14 na Lilacs; 23 na Rease), tais artigos se tratavam de diversos assuntos relacionados ao termo, ao acrescentar demais termos para formar a temática, foram-se diminuindo o acervo de buscas. As etapas desse processo estão descritas na forma de um fluxograma (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma de seleção dos estudos que constituíram a amostra.



Fonte: Elaborado pelos autores.

As discussões apresentadas no decorrer deste estudo foram distribuídas abaixo no Quadro 1, diante dos seguintes eixos temáticos: Exercício físico e suas contribuições para crianças e adolescentes, exercício físico como ferramenta psicomotora e intervenções psicomotoras proporcionadas pelo exercício. Ademais, os textos eleitos foram em seguida, submetidos à análise crítica.

Quadro 1 - Referências distribuídas pelos eixos temáticos.

Eixos temáticos	Referências
Exercício físico e suas contribuições para crianças e adolescentes	Raso et al., 2013; Peixoto, 2021; Muller, 2022; Carneiro et al., 2022; Marques, H. R., Pereira, T. T., & Oliveira, C. M. V, 2018.
Exercício físico como ferramenta psicomotora	Morawietz & Muehlbauer, 2021; Gorla et al., 2014; Guerreiro & Forsberg, 2019; Carneiro et al., 2022; Martins, R.F.R, 2015.
Intervenções psicomotoras proporcionadas pelo exercício	Buzescu et al., 2021; Fernando et al., 2022; Mélo et al., 2019; Thon, 2012.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Exercício físico e suas contribuições para crianças e adolescentes

O exercício físico contribui não só fisiologicamente, além disso, tem sido empregado na tolerância psicológica, pois crianças e adolescentes fisicamente ativos estão bem mais resistentes aos estressores psicobiológicos e de fato melhora não somente o físico, mas torna apto a superar adversidades durante a vida (Raso et al, 2013).

Nesse cenário, o exercício físico é determinado como uma subclasse em relação à atividade física, sendo definido como algo bem estruturado, geralmente supervisionado e tendo como objetivo preservar ou melhorar as capacidades físicas e também a saúde. Diante disso, a psicologia do exercício vem destacando a importância e a indispensabilidade de investir em pesquisas sobre os fenômenos psicológicos, os quais ajudam a manter uma boa e longa conexão com o exercício físico, leva-se em consideração os seus inúmeros benefícios, como por exemplo, a melhora do condicionamento físico, o emocional, além de proporcionar uma melhor qualidade de vida para seus praticantes (Peixoto, 2021).

Segundo Muller (2022) as crianças e adolescentes não tem oportunidade de aprender sobre atitudes positivas acerca da atividade física, como antes. A inatividade física trás reações emocionais de inferioridade para o público infante-juvenil. Dessa forma, é necessário entender que o exercício físico não é somente morfologia estética do corpo, mas é de suma importância saber sua função como estimulador cerebral, pois a manipulação das telas furtou o sono e a criatividade de crianças e adolescentes, sobrevivendo da ansiedade. O exercício físico moderado contribui para sintomas psiquiátricos e fisiológicos, uma alternativa não farmacológica e terapia cognitiva comportamental.

Carneiro et al., (2022) pontuam que o exercício físico para menores de idade ocupa o tempo e torna proveitoso a execução de jogos, brincadeiras e modalidades esportivas, deixando a marginalidade distante, a manifestação e disposição física na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), melhoras no perfil bioquímico e antropométrico são boas consequências da prática, de acordo com a nutrição, genética e principalmente o ambiente do praticante. Consequências da globalização e exorbitante crescimento da industrialização promoveram alterações na saúde humana, como o declínio da prática de atividade física, acarreta a incidência da obesidade. É na infância que se encontra a base para as próximas etapas da vida, diante dos hábitos saudáveis, a organização mundial da saúde solicita novas diretrizes para a prática de exercício físico na infância e adolescência baseado na variabilidade socioeconômica e cultural de cada região nacional.

Marques, Pereira e Oliveira (2018), descrevem a abordagens que correlacionam com o tema desse artigo, na abordagem psicomotora o desenvolvimento do indivíduo é conjunto de expressão psíquicas, cognitivas e motoras, a visão dos exercícios psicomotores por meio da educação física é inserir o aprendiz no meio social por meio do equipamento motor para a formação da conduta cidadã. Dessa forma, cita-se também a educação física desenvolvimentista, pluralista e de promoção da saúde, na ordem em que a prioridade do aprendizado do movimento para todas as idades eficiência para as habilidades motoras de locomoção, manipulação e estabilização do corpo por consequência dos pilares psicomotores, no qual torna-se essencial

compreender que existe uma pluralidade de técnica corporal entre cada indivíduo e seus padrões de movimento e antes de tudo o maior desafio da sociedade e principalmente dos pais é adotar um estilo de vida saudável por intermédio do exercício físico.

Exercício físico como ferramenta psicomotora

A educação física tem como sua ferramenta o exercício físico, não somente para a redução dos fatores de risco ligado as disfunções osteomusculares ou patologias, mas também na infância e juventude, além de gerar benefícios para o comportamento psicossocial e psicomotor dessas fases. Diante dessa afirmação, a visão do movimento humano não se resume somente aos músculos, ao coração e ao pulmão, a crescente prática de exercício físico carrega consigo melhores desfechos nas funções cognitivas para o desempenho acadêmico de crianças e adolescentes (Morawietz & Muehlbauer, 2021).

Nesse contexto, Gorla et al., (2014) relatam que crianças e adolescentes necessitam de movimentos e por intermédio do exercício corporal, que aumenta qualitativamente a coordenação e seus movimentos, uma criança ou adolescente sem vivência motora não terá uma ampla biblioteca de movimento. A maturação das habilidades motoras não segue somente uma linha cronológica, em sua grande parte são influenciadas por elementos do ambiente, bem como a prática, instrução e motivação. A limitação de exploração motora é afetada pela privação do ambiente em que o aprendiz vive, desencadeando os problemas enfrentados, advindos da deficiência intelectual, logo, diversas estereotipias motoras irão tornar-se frequentes na vida.

Na lógica, Martins (2015), relata a psicomotricidade numa dimensão ampla do homem e a sua convivência singular entre o proceder motor, emocional e cognitivo, esses fatores sofrendo mudanças sociais pela tecnologia, que colocaram a psicomotricidade e o profissional de educação física entre oportunidades e limitações ao longo do desenvolvimento motor e para com crianças e adolescentes aplicar diferentes habilidades psicomotoras para resolver impasses, e o profissional de educação física, deve-se a competência de lidar com atipicidade, atrasos, objetivos, intervenção e avaliação dos seus aprendizes.

Diante disso, Guerreiro & Forsberg (2019) destacam que para compreender a base psicomotora na educação física é necessário um entendimento sobre os termos ontogenese, filogenese e retrogenese, citando respectivamente esses três processos da nossa vivência quanto ser humano. Evoluir, crescer e amadurecer faz parte do comportamento humano, a ontogênese é nossa formação ainda em fase intrauterina, posteriormete a filogênese é dada como o desenvolvimento da nossa espécie e que podem surgir a retrogênese como definição do retrocesso de nossa espécie. Para cada atividade que executamos em nosso cotidiano, o sistema nervoso aprimora e entende aquilo como uma rotina a ser estabelecida por captação dos estímulos sensoriais, físicos e intelectuais que recebemos em cada fase do nosso desenvolvimento que não é estável e pode sofrer alterações qualitativas para nosso comportamento.

Em síntese, é preciso destacar que a infância é uma das fases mais importantes para a saúde da criança, o brincar através do exercício físico ajuda na boa formação de adolescentes e adultos, em que são realizadas técnicas essenciais para o crescimento e desenvolvimento psicomotor. É nesse momento da vida que a criança desenvolve a parte motora paralela ao processo de linguagem com o repertório de habilidades e competências, sendo possível evoluir e tornar eficiente os movimentos desorganizados dos simples aos mais complexos, expondo uma satisfatória conduta comportamental (Carneiro et al., 2022).

Intervenções psicomotoras proporcionadas pelo exercício

Segundo Buzescu et al., (2021) a tarefa que é realizada com o intuito de potencializar o desenvolvimento motor do indivíduo através do corpo na ação e movimento é chamada de intervenção psicomotora, pois une os elementos motores e mentais e determina o comportamento do aprendiz em determinadas situações e experiências no meio ambiente, expressamente no movimento involuntário. As dificuldades, atrasos ou imaturidades encontradas na educação infantil se resumem aos déficits psicomotores nos adolescentes e adultos, na base da educação psicomotora tem o estímulo das habilidades motoras grossas e

finas em específico para cada nível de formação, a fim de ampliar a biblioteca motora do público infanto-juvenil.

De acordo com Fernandes, Veiga e Filho (2022) a psicomotricidade compreende uma referência terapêutica, algo relacionado a um objeto epistêmico que envolve vários conhecimentos tanto da teoria, como da prática e que levam em consideração a idade, suas dificuldades e suas patologias para serem aplicados. Ao ser realizada uma sessão de psicomotricidade, o espaço e o tempo, atuam como reguladores do corpo porque atuam como o principal ponto de referência em relação às sensações, sinais e movimentos. Com isso acontecem as experiências com o movimento, com as relações e vivências simbólicas que contribuem com a possibilidade de qualquer pessoa, em qualquer fase da vida, ter de volta uma identidade psicocorporal, resgatando as representações, as sensações e a aceitação da própria imagem.

Cabe também citar a importância das crianças realizarem atividade física semanalmente, porque muitos são os desafios fora da escola aliado aos hábitos de vida negligenciados de crianças e adolescentes, principalmente com atrasos neuropsicomotores. A intervenção psicomotora não segue somente um teste padrão, é preciso conhecer as dificuldades, potencialidades e o dia a dia da criança, o desenvolvimento motor não se limita a uma ordem cronológica, e sim de maturação, formando a estrutura psicomotora, pois toda ação começa e termina no cérebro (Mélo et al., 2019).

Ademais, é preciso esclarecer que desde antes do nascimento as coisas que acontecem com as pessoas serão primordiais para a definição de como será a sua reação e também o seu comportamento durante toda a vida, pois todos os momentos da vida do indivíduo estarão relacionados à sua consciência corporal. Dito isso, são inúmeras as atividades que contribuem para o melhor desenvolvimento da consciência corporal e do autoconhecimento por meio da realização de movimentos, e também comprovações importantes de que é necessário ter uma vida melhor emocionalmente e mais equilibrada desde o período gestacional. Diante disso, faz-se necessário saber como desenvolver a prática dessas atividades de uma maneira que de fato ocorra a conscientização corporal, contribuindo para que as pessoas livres-se dos seus problemas, sem a necessidade de apelar para outros meios que podem ser prejudiciais à saúde (Thon, 2012).

4. Considerações Finais

No presente estudo, foram coordenados conhecimentos em relação à importância da prática de exercício físico desde a infância e os principais problemas relacionados a inatividade física. Diante disso, podemos afirmar que a psicomotricidade atrelada ao exercício físico é de suma importância para o desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas, biomecânicas e fisiológicas do ser humano.

Constata-se que os problemas relatados por este estudo foram principalmente, atrasos psicomotores junto às mudanças comportamentais, prejuízos psicológicos decorrentes do sedentarismo e a perda de brincadeiras infanto-juvenis pelo uso das tecnologias por crianças e adolescentes, sendo necessária uma atenção especial para esses indivíduos, pois os pilares psicomotores podem ser agravados com o tempo se não forem tratados. Observa-se que os profissionais de Educação Física podem contribuir com os fatores psicomotores em prol da tonicidade, equilíbrio, lateralidade, noção corporal e espaço-temporal, praxia grossa e fina das crianças e adolescentes, melhorando as capacidades motoras, condicionamento físico e aptidão física, além de servir como alicerce e inspiração para esses jovens.

Enfim, salienta-se, que quando estas medidas andam juntas, podem trazer inúmeros benefícios ao público infanto-juvenil, contribuindo de forma relevante para a diminuição das consequências da inatividade física, além de ter papel importante na prevenção de problemas futuros, principalmente em crianças e adolescentes com problemas psicológicos.

Para a elaboração de trabalhos futuros, é importante que as pesquisas feitas sejam detalhadas sobre o tema desse artigo, buscar de forma coerente, assuntos de acordo com o ponto de vista dos autores mencionados. Os estudos apresentam como objetivo principal a qualidade no aprendizado e o domínio do tema a ser desenvolvido na construção da pesquisa, com isso, é

viável a indicação, participação e desempenho dos autores, pois um trabalho bem avançado e com referências embasadas se diferem bastante com relevância e agrega conhecimento ao contexto da saúde.

Referências

- Buzescu, R., Nechita, F., & Cioroiu, S. G. (2021). The Relationship between Neuromuscular Control and Physical Activity in the Formation of the Visual-Psychomotor Schemes in Preschools. *Sensors*, 21(1), 224. doi: <https://doi.org/10.3390/s21010224>
- Carvalho, A.S., Abdalla, P. P., Silva, N. G. F., Júnior, J. R. G., Mantovani, A. M., & Ramos, N. C. (2021). Exercício físico e seus benefícios para a saúde das crianças: uma revisão narrativa. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. Disponível em: <https://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=642>
- Carneiro, G.S., Pacheco, N. I., Silva, J. D. S., Moraes, L. A., Gonçalves, E. M. R., Lopes, D. C., & Silva, A. P. et al. (2022). A influência de exercícios na infância e ganhos na saúde para o futuro. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 11(3), e31211326504. doi: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26504>
- Cyriaco, A. F. F. et al. Pesquisa qualitativa: conceitos importantes e breve revisão de sua aplicação à geriatria/gerontologia. *Geriatrics, Gerontology and Aging*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 4-9, 2017.
- De oliveira flor, Tainá et al. Revisões de literatura como métodos de pesquisa: aproximações e divergências, 2022.
- Dorneles, L. R., & Benetti, L. B. (2022). A psicomotricidade como ferramenta da aprendizagem. *Revista Monografias Ambientais*, 8 (8), 1775–1786. doi: 10.5902/223613086186
- Fernandes, J., Veiga, G., & Filho P. G. (2022) Psicomotricidade e paradigma da complexidade. *Psicologia e saúde em debate*, 8 (1), 363-377. doi: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V8N1A21>
- Fonseca, V. (2012). *Manual de observação: significação psiconeurológica dos fatores*. (2a. ed). Rio de Janeiro: Wak Editora.
- Guerreiro, E. M. B. R., Forsberg, S. S. (2019). Filogênese, sociogênese e a ontogênese psicomotora: uma reflexão sobre o filme “vermelho como o céu”. *Researchgate*. https://www.researchgate.net/publication/338019037_FILOGENESE_SOCIOGENESE_E_A_ONTOGENESE_PSICOMOTORA_UMA_REFLEXAO_SOBRE_O_FILME_VERMELHO_COMO_O_CEU.
- Gorla, J. I., Araújo, P. F., & Rodrigues, J. L. (2014). *Avaliação motora em educação física adaptada: teste KTK*. (3. ed) São Paulo: Phorte.
- Kramer, S., Nunes, M. F. R., & Pena, A. (2020). Crianças, ética do cuidado e direitos: A propósito do estatuto da criança e do adolescente. *Educação e Pesquisa*, 46, e237202. doi: <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202046237202>
- Mélo, T. R., Lucchesi, V. O., Araujo, L. B., & Israel, V. L. (2019). Intervenções psicomotoras para aprendizagem e desenvolvimento da criança. *Divers@ Revista Eletrônica Interdisciplinar, Matinhos*, 12 (2), 63-73. doi: <http://dx.doi.org/10.5380/diver.v12i2.69369>
- Morawietz, C., & Muehlbauer, T. (2021). Effects of Physical Exercise Interventions on Spatial Orientation in Children and Adolescents: A Systematic Scoping Review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. doi: 10.3389/fspor.2021.664640
- Muller, A. K. O. (2022). Relação da ansiedade com o exercício físico : uma revisão analítica. *Universidade Estadual Paulista (Unesp)*. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/216451>
- Marques, H. R., Pereira, T. T., & Oliveira, C. M. V. (2018). Abordagens pedagógicas da educação física para crianças. *Jornada Brasileira de Educação e Linguagem/Encontro do Profeduc e Profletas/Jornada de Educação de Mato Grosso do sul*, 1(1). Disponível em: <https://anaisonline.uems.br/index.php/jornadaeducacao/article/view/4886>
- Martins, R.F.R. (2015). Desafios da psicomotricidade numa sociedade de mudança: aportes da experiência europeia. *Revista Iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, 40, 5-12. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/423361>
- Peixoto, E. M. (2021). Exercício Físico: compreendendo as razões para prática e seus desfechos psicológicos positivos. *Avaliação Psicológica*, 20 (1), 52-60. doi: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2021.2001.18940.06>
- Queiroga, F. L., Vitale, M. S. S. (2013). O adolescente e suas representações sociais: Apontamentos sobre a importância do contexto histórico. *Revista de saúde coletiva*, 23 (3), 863-878. doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312013000300011>
- Raso, V., Greve, J. M.D., & Polito, M. D. (2013). *Pollock: Fisiologia clínica do exercício*. Barueri: Manole.
- Thon, B. M. (2012). Consciência corporal e autorregulação: um caminho para libertação. *Psicologia corporal*, 13. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>
- Viana-Cardoso, K. V., LIMA, S. A. (2022). Intervenção psicomotora no desenvolvimento infantil: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 32. doi: 10.5020/18061230.2019.9300

Vieira, D. R. G. (2009). *Desenvolvimento psicomotor: Importância da Maternação no Primeiro ano de vida*. (13a. ed) Rio de Janeiro: Revinter.

Virgilio, S. J. (2015). *Educando crianças para a aptidão física: uma abordagem multidisciplinar*. (2. ed). Barueri: Manole.

Williams, C.F., Bustamante, E. E., Waller, J. L., & Davis, C. L. (2019). Exercise effects on quality of life, mood, and self-worth in overweight children: the SMART randomized controlled trial. *Translational Behavioral Medicine*, 9 (3), 451- 459. doi: 10.1093/tbm/ibz015