



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB  
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

DOUGLAS RAMALHO FORMIGA DE ARAÚJO

## **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTE NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA**

Brasília  
2019

DOUGLAS RAMALHO FORMIGA DE ARAÚJO

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTE NA INFÂNCIA E NA  
ADOLESCÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial à  
obtenção do grau de Bacharelado em  
Educação Física pela Faculdade de  
Ciências da Educação e Saúde Centro  
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília  
2019

DOUGLAS RAMALHO FORMIGA DE ARAUJO

## A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTE NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.


BRASÍLIA, 18 de novembro de 2019

### BANCA EXAMINADORA




---

Prof. Dr. Rômulo de Abreu Custodio  
Orientador



---

Prof. Me.  
Sergio Adriano Gomes



---

Prof. Me.  
Celeida Belchior Garcia Cintra Pinto

## **A importância da prática de esporte na infância e na adolescência**

### **RESUMO**

Na atualidade há uma tendência de que as crianças que são fisicamente ativas se tornem adultos mais saudáveis, pois promover o esporte já nas fases iniciais da vida pode trazer grande benefício para o futuro da criança e do adolescente. O objetivo da pesquisa foi relatar a importância da prática de esporte na infância e na adolescência, através de um presente estudo de revisão de literatura, sendo utilizados como fontes de pesquisa os bancos de dados Periódicos, Scielo, Google acadêmico, através de artigos científicos e livros de textos específicos. Tendo como conclusão que a prática de esporte é de extrema importância durante toda a fase do desenvolvimento motor da criança e do adolescente.

**Palavras-chave:** Esporte na Infância. Esporte na Adolescência.

## 1 INTRODUÇÃO

Ainda, é mais provável que uma criança fisicamente ativa se torne um adulto também ativo. Em consequência, do ponto de vista de saúde pública e medicina preventiva, promover a atividade física na infância e na adolescência significa estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na idade adulta, contribuindo desta forma para uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, ressaltamos que a atividade física é qualquer movimento como resultado de contração muscular esquelética que aumente o gasto energético acima do repouso e não necessariamente a prática desportiva (KAWAZOE. Et al. 2012).

O desenvolvimento motor está presente desde o nascimento e acompanha o ser humano até a morte. A contínua alteração do desenvolvimento motor ao longo da vida está estritamente ligada com a interação entre as necessidades da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições ambientais (GALLAHUE; OZMUN 2015).

Na infância, as crianças naturalmente realizam muitas atividades motoras, como correr, saltar, pular, arremessar, entre outras, sendo estas designadas habilidades motoras fundamentais. Estas habilidades motoras fundamentais estão presentes em uma variedade de esportes e de jogos, sendo estas classificadas em três estágios bem definidos na literatura: estágio inicial, elementar e maduro (GALLAHUE; OZMUN, 2003).

Assim, o conhecimento da aptidão física e aptidão motora de crianças e adolescentes é de fundamental importância para a geração de conhecimento atualizado e específico a essa determinada população, uma vez que os benefícios oriundos de níveis satisfatórios de aptidão física e aptidão motora na infância e na adolescência repercutirão por toda a vida do indivíduo (LUGUETTI et. al. 2010).

O objetivo desse trabalho, foi verificar se a presença do esporte na vida das crianças e dos adolescentes é significativa, e estudar os causas e efeitos da pratica de esporte na vida de cada um deles. Através disso, fazer uma breve relação de como essa pratica pode afetar na vida adulta, e que benefícios e malefícios podem trazer para seu desenvolvimento ao longo da vida.

## **2 METODOLOGIA**

O presente estudo é uma revisão de literatura, sendo utilizados como fontes de pesquisa os bancos de dados Periódicos, Scielo, Google acadêmico, através de artigos científicos e livros de textos específicos, tendo como escolha fontes pertinentes ao tema do trabalho. Palavras Chaves: Esporte na infância, Esporte na adolescência, Importância da pratica de esportes.

## **3 DESENVOLVIMENTO**

### **3.1 Desenvolvimento Motor**

De acordo com a Teoria Neuromaturacional, o desenvolvimento motor é definido como uma sequência de aquisições de habilidades motoras que resultam da maturação do Sistema Nervoso Central (SNC), onde as transformações motoras ocorrem em razão das propriedades intrínsecas do organismo, sendo a influência do ambiente um caráter secundário (CAMPOS; et. al. 2005).

Nesse contexto, a infância é entendida como um período de grande importância para o desenvolvimento motor, sobretudo porque é nesta fase que ocorrem o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais que servem de base para o desenvolvimento das habilidades motoras especializadas que o indivíduo utilizará nas suas atividades cotidianas, de lazer ou esportivas (GALLAHUE, 2005).

As habilidades motoras fundamentais aparecem em uma ampla variedade de esportes, de jogos e de outras atividades motoras nas quais nos engajamos. No basquete, por exemplo, o jogador corre, arremessa, recebe, dribla, curva-se e estende-se. Desta forma, o desenvolvimento desses tipos de habilidades é fundamental para um posterior trabalho. (CLARK, 1994).

De acordo como Ferraz (2009) devido à grande popularidade do esporte em todo país, muitas crianças têm procurado a prática esportiva em idades cada vez mais precoces, sobretudo em modalidades esportivas amplamente divulgadas na mídia e com forte impacto cultural, como é o caso do futebol. Embora a iniciação esportiva possa proporcionar vivências positivas para o desenvolvimento motor da

criança, sabe-se que a especialização precoce também pode trazer diversas complicações para o desenvolvimento infantil.

### **3.2 A importância dos indicadores de motricidade global e equilíbrio sobre o desempenho da criança**

A motricidade global implica na harmonia dos movimentos voluntários dos grandes segmentos corporais ou da capacidade de controle dos atos motores que colocam em ação o corpo todo. São movimentos como: engatinhar, andar, correr, saltitar, entre outros, que controlam a concentração necessária para aprendizados posteriores (ALMEIDA, 2007).

Segundo Lima et. al. (2005) a mesma perspectiva acontece com o equilíbrio que é a noção e distribuição da massa corporal em relação ao espaço, tempo e eixo de gravidade, constituindo a base de toda coordenação dinâmica global.

Fonseca (1995) A criança com dificuldade nos movimentos apresenta quase sempre problemas de aprendizagem. Sendo assim, as relações entre a motricidade e a organização psicológica não se verificam harmoniosamente, consubstanciando o papel da motricidade na preparação do terreno às funções do pensamento e da cognitividade.

Os especialistas ressaltam que o ambiente em que a criança está inserida, é fundamental para o sucesso do seu desenvolvimento físico, tal importância é dada desde os primeiros contatos da criança com o meio sólido, principalmente aquilo que ainda é novo, pois conseqüentemente fará com que ela experimente novos movimentos, para então se adequar ao meio em que se encontra, ou seja, se trata do próprio ambiente familiar da criança, aonde acontecem estímulos praticamente vinte e quatro horas por dia, vindo dos próprios pais, ou de desafios e barreiras que a criança encontra em seu cotidiano. (NOBREL, COSTA, OLIVEIRA, CABRAL, CAÇOLA, 2009).

### **•3.3 O papel do profissional de educação física na promoção da aptidão física motora em criança e adolescentes.**

Segundo Fialho e Ugrinowitsch (2004), ao pensar em habilidade motora, faz-se necessário enfatizar o processo de aprendizagem motora, que é definido como mudanças em processos internos que determinam a capacidade de um indivíduo para produzir uma tarefa motora, no qual o nível dessa aprendizagem aumenta com a prática e é frequentemente deduzido pela observação de níveis relativamente estáveis da performance motora do indivíduo.

De acordo com o Ávila e Perez (2008), os adolescentes com problemas evolutivos de coordenação motora tendem a ser menos ativos fisicamente que seus companheiros, apresentando um estilo de vida mais sedentário, o que não permite desfrutar dos benefícios que a prática de atividade física comporta sobre o organismo humano, o qual, de maneira direta, ficaria refletido no desenvolvimento de alguns níveis inferiores de condição física e saúde.

A maturação deve influenciar diretamente a aptidão motora, portanto o conhecimento do seu nível ao se planejar atividades motoras para crianças e adolescentes seria desejável, para isso se faz necessário eleger adequados indicadores que expressem corretamente este estado. (Machado e Barbanti, 2003).

As atividades físicas e esportivas são consideradas importantes meios de promoção da saúde, do desenvolvimento da personalidade dos indivíduos e da oportunidade de ascensão e integração social (RÊ, 2011).

De acordo com Sousa et. al. (2006) as aulas de Educação Física devem oferecer a cada indivíduo a possibilidade de atualizar o seu rendimento, projetando-o a níveis superiores.

A avaliação da aptidão física relacionada à saúde de escolares se torna um instrumento de referência para profissionais de Educação Física, pois a partir desses dados, é possível realizar o planejamento das aulas de Educação Física baseado nas necessidades físicas dos estudantes, bem como subsidiar a avaliação das interferências e benefícios da prática de atividade física, além de fornecer subsídios na elaboração de programas para treinamento de várias modalidades esportivas para escolares de diferentes faixas etárias (FERRARI, 2001).



## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desse trabalho pudemos inferir que o esporte possui diversas contribuições para a formação das crianças e do adolescente, e uns dos principais pilares que podem trazer essa melhoria na formação dos jovens são os profissionais de educação física.

Podemos concluir também que o aspecto motor para infância é entendido como um período de grande importância para o desenvolvimento motor, porque é nesta fase que pode ocorrer um maior desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais que são essenciais para a base do desenvolvimento das habilidades motoras especializadas.

Sendo assim o ambiente em que a criança está acostumada a viver, é fundamental para todo o seu desenvolvimento físico, essa importância é dada desde os primeiros contatos da criança com o meio sólido, e até mesmo para os meios novos que o jovem venha a conhecer.

Com isso é preciso que o esporte seja inserido no cotidiano da criança e do adolescente desde cedo para que possa ter um resultado positivo no desenvolvimento das habilidades motoras essenciais, trazendo um sucesso maior para vida ativa na fase adulta.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, G. P. **Teoria e pratica em psicomotricidade: jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis**. Copacabana: Wak , 2007.

ÁVILA, E. M. G.; PEREZ, L. M. R. Problemas de coordenação motora e percentagem de gordura corporal em alunos escolares. **Fitness & Performance Journal**. v. 7. n. 4. p. 239- 244. 2008.

BASSANI, J. J.; TORRI, D.; VAZ, A. F. Sobre a presença do esporte na escola: paradoxos e ambiguidades. **Movimentos**, Porto Alegre, 2003.

CAMPOS, D.; SANTOS, D. C. C.; GONÇALVES, V. M. G. Importance of variability in the acquisition of motor's abilities. **Revista Neurociências**, v. 13, n. 3, p. 152-157, 2005.

CLARK, J. E. **Motor development. Encyclopedia of human behavior.** v.3. n.1, p.245-255, 1994.

CRISTINA, K. F. N. **A influência das diferentes práticas esportivas no desenvolvimento motor em crianças**, São Paulo, v.2, n.1, p.58-64 – Jan/Mar, 2012

DEZANI, G. S. et al. A importância das aulas de educação física no ensino infantil, **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente** v.5, n.2, p. 115-124, jul. Dez, 2014.

FERRARI, M. S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. **Revista Brasileira Ciências do Esporte.** v. 22. n. 2. p. 41-54. 2001.

FERRAZ, Osvaldo Luiz. O esporte, a criança e o adolescente: consensos e divergências. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**, p. 45-59, 2009.

FERRAZ, O. L. **O esporte, a criança e o adolescente: consensos e divergências.** In: ROSE JR, D. et al. (Org). **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

FIALHO, J. V. A. P.; Ugrinowitsch, H. **O Efeito da Interferência Contextual no Treinamento de Habilidades Motoras Esportivas.** p. 1-24. 2004.

FONSECA, V. ; **Manual de observação psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 2. ed. São Paulo: Phorte Editora Ltda, 2003.

GALLAHUE, D. L. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. **Revista de Educação Física da UEM.** Maringá, v. 16, n.2, p.197-202, 2. sem. 2005.

JUNIOR, M. R. A. ; ARAÚJO, C. L. P.; PEREIRA, F. M.. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 1, p. 51-58, 2012.

LUGUETTI, C. N.; Ré, A. H. N.; Bohme, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 12. n. 5. p. 331-337. 2010.

MACHADO, D. R. L.; BARBANTI, V. J. Estado de maturação e aptidão motora em escolares do sexo feminino. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 8. n. 2. p.5- 11. 2003.

NOBREL F. S. S; COSTA C. L. A; OLIVEIRA D. L; CABRALL D. A; NOBREL G. C; CAÇOLA P. Análise das oportunidades para o desenvolvimento motor em ambientes domésticos no Ceará – Brasil – **Revista brasileira de crescimento e desenvolvimento humano**, 2009.

RAMOS, C. S. **Desenvolvimento motor: diferenças dos gêneros e o benefício da prática do futsal e ballet na infância**. São Paulo, v. 5, n. 2, p.177-187, mar 2012.

RÉ, A. H. N. **Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. Motricidade**. Vila Real. v. 7. n. 3. 2011.

SOUSA, M.; LOPES, V.; SEABRA, A.; GARGANTA, R.; MAIA, J. Explorando a noção de prontidão motora. Uma aplicação ao estudo da aptidão física de crianças dos 6 aos 9 anos de idade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.14. n. 1. p.59-66. 2006.

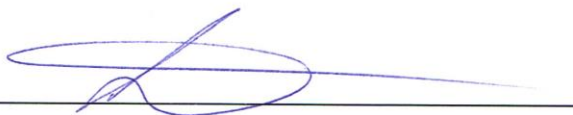
SOUSA, E. P.; COSTA, O. M. **A importância da aptidão física relacionada a saúde e aptidão motora em crianças e adolescentes**. São Paulo, v.7, n.39, p.309-316. Maio/Jun. 2013. Disponível em: <http://www.ibepex.com.br>. Acesso em: 1 nov. 19.

SCHUBERT, Alexandre et al. Imagem corporal, estado nutricional, força de resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória de crianças e adolescentes praticantes de esportes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 31, n. 1, p. 71-76, 2013.

## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, ROMULO DE ABREU CUSTODIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTE NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA autorizar sua apresentação no dia 18/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador



**CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de Autoria**

Eu, Douglas Ramalho Formiga de Araújo, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UnICEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

**Brasília, 25 de novembro de 2019.**



\_\_\_\_\_  
Orientador / Pesquisador



**CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

**Declaração de Autoria**

Eu, Douglas Ramalho Formiga de Araújo, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UnICEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

**Brasília, 25 de novembro de 2019.**



\_\_\_\_\_  
Orientador / Pesquisador



**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE  
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, DOUGLAS RAMALHO FORMIGA DE ARAÚJO  
RA:21604116 me responsabilizo pela apresentação do  
TCC intitulado A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE  
ESPORTE NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA no dia  
18/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade  
por parte do orientador.



ASSINATURA



## AUTORIZAÇÃO

Eu, Douglas Ramalho Formiga de Araújo RA 21604116 , aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado A Importância da Prática de Esporte na Infância e na Adolescência , autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 25 de Novembro de 2019.



Assinatura do Aluno



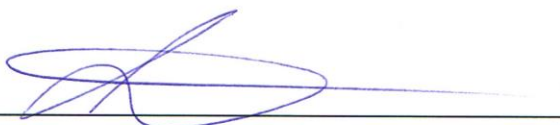


## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, ROMULO DE ABREU CUSTODIO

venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ESPORTE NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA autorizar a entrega da versão final no dia 25/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Professor Orientador



## CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

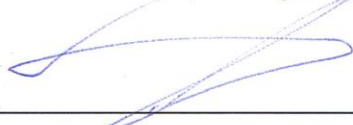
**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC**

### Declaração de aceite do orientador

Eu, ROMULO DE ABREU CUSTODIO, declaro aceitar orientar o(a) discente DOUGLAS RAMALHO FORMIGA DE ARAUJO no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 28 de Agosto de 2019.



ASSINATURA

### FICHA DE ACOMPANHAMENTO DAS ATIVIDADES

Discente: \_\_\_\_\_

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) – [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.