

## IMPACTO DA GINÁSTICA E O LAZER NA EDUCAÇÃO BÁSICA

Kemel José Fonseca Barbosa<sup>a,b,c,d</sup> ; Ivan de Jesus Ferreira<sup>a,b,c,d</sup> 

<sup>a</sup>Universidade Federal do Amazonas (UFAM),

<sup>b</sup>Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF)

<sup>c</sup>Grupo de Pesquisa em Biodinâmica do Movimento Humano

<sup>d</sup>Laboratório de Estudos e Pesquisas em Aptidão Física (LEPAFI)

---

### RESUMO

As atividades de ginástica e lazer desempenham um papel crucial no desenvolvimento integral de crianças e jovens na educação básica, com benefícios que se estendem aos âmbitos social, científico e ambiental. Socialmente, essas práticas incentivam habilidades como cooperação, disciplina e autocontrole, além de promover o bem-estar emocional por meio de um autoconceito físico positivo. Cientificamente, a ginástica melhora o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional, contribuindo para a saúde mental ao reduzir o estresse e a ansiedade. Em termos ambientais, há a necessidade de um planejamento adequado de espaços para a prática esportiva, com políticas públicas que assegurem a necessidade de infraestrutura e minimizem os riscos. A ginástica, em especial, tem uma influência significativa no autoconceito físico de crianças e jovens, fortalecendo habilidades motoras e proporcionando uma autoimagem positiva. Ela também promove benefícios psicossociais, como liderança e cooperação, e apresenta um impacto educacional abrangente, melhorando o desempenho esportivo e físico dos alunos. Atividades de lazer, por sua vez, são importantes para o desenvolvimento cognitivo, promovendo a função executiva, motivação e habilidades acadêmicas. Além disso, elas facilitam a transição entre diferentes fases da educação e educação para o desenvolvimento holístico dos alunos, abrangendo aspectos cognitivos, sociais e emocionais. Em resumo, a ginástica e as atividades de lazer oferecem uma abordagem essencial para o desenvolvimento global de crianças e jovens, melhorando não apenas seu bem-estar físico e emocional, mas também os preparando para uma vida ativa e saudável. Contudo, a implementação dessas práticas depende da melhoria das condições estruturais e da formação adequada dos educadores nas escolas.

**Palavras-chave:** ginástica; autoconceito físico; atividades de lazer; educação básica

## **ABSTRACT**

Gymnastics and leisure activities play a crucial role in the comprehensive development of children and young people in basic education, with benefits that extend to the social, scientific and environmental spheres. Socially, these practices encourage skills such as cooperation, discipline and self-control, in addition to promoting emotional well-being through a positive physical self-concept. Scientifically, gymnastics improves motor, cognitive and emotional development, contributing to mental health by reducing stress and anxiety. In environmental terms, there is a need for adequate planning of spaces for sports practice, with public policies that ensure the necessary infrastructure and minimize risks. Gymnastics, in particular, has a significant influence on the physical self-concept of children and young people, strengthening motor skills and providing a positive self-image. It also promotes psychosocial benefits, such as leadership and cooperation, and has a comprehensive educational impact, improving students' sports and physical performance. Leisure activities, in turn, are important for cognitive development, promoting executive function, motivation and academic skills. Furthermore, they facilitate the transition between different stages of education and education for the holistic development of students, covering cognitive, social and emotional aspects. In short, gymnastics and leisure activities offer an essential approach to the overall development of children and young people, improving not only their physical and emotional well-being, but also preparing them for an active and healthy life. However, the implementation of these practices depends on the improvement of structural conditions and adequate training of educators in schools.

**Keywords:** gymnastics; physical self-concept; leisure activities; basic education

## 1 - INTRODUÇÃO

As atividades de ginástica e lazer na educação básica desempenham um papel fundamental no desenvolvimento integral de crianças e jovens, gerando impactos significativos nos âmbitos social, científico e ambiental. Socialmente, essas práticas fortalecem habilidades de cooperação, disciplina e autocontrole, essenciais para a convivência em grupo e a construção de cidadãos mais preparadas para os desafios da vida em sociedade. Ao participar de atividades físicas estruturadas, as crianças desenvolvem um autoconceito físico positivo e uma imagem corporal saudável, o que contribui para seu bem-estar emocional e social (RUDD et al., 2017; FONSECA, 2017).

Além disso, atividades de lazer proporcionam momentos de aprendizagem informais que ajudam na adaptação a novos ambientes escolares, minimizando o estresse e promovendo interações sociais saudáveis (PEÑA, 2020).

Do ponto de vista científico, a ginástica e outras atividades físicas têm sido amplamente estudados e observados por seus efeitos positivos no desenvolvimento motor, cognitivo e emocional das crianças. Pesquisas indicam que a prática regular da ginástica melhora a função cognitiva, a capacidade motora e o autoconceito físico, ao mesmo tempo que promove a saúde mental ao reduzir o estresse e a ansiedade (MULYANA et al., 2024; POTOP, 2018).

Esses benefícios científicos reforçam a importância de integrar essas atividades ao currículo escolar, criando um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e eficiente, que favorece tanto o desempenho físico quanto acadêmico dos alunos (RODRIGUEZ & AUDRAIN-MCGOVERN, 2005).

Em termos ambientais, a promoção de atividades físicas nas escolas também contribui para a conscientização sobre a importância de espaços planejados e seguros para a prática esportiva. No entanto, desafios como a falta de infraestrutura adequada e o risco de lesões apontam para a necessidade de políticas públicas que promovam ambientes saudáveis e sustentáveis para o desenvolvimento infantil (Rahayu et al., 2024). Dessa maneira, as atividades de ginástica e lazer não só melhoram a qualidade de vida dos estudantes, como também incentivam uma cultura escolar mais atenta à preservação ambiental e ao uso responsável dos espaços coletivos.

As atividades de ginástica e lazer têm um impacto significativo na educação básica, melhorando o desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças. Essas atividades são integradas aos ambientes educacionais para promover uma abordagem holística da aprendizagem, que inclui condicionamento físico, habilidades motoras e bem-estar emocional. Foi demonstrado que a ginástica, em particular, melhora a competência de movimento e o

autoconceito físico das crianças, que são cruciais para seu desenvolvimento geral (Rudd et al., 2017). As atividades de lazer, por outro lado, fornecem uma plataforma para a aprendizagem experiencial e ajudam na transição da primeira infância para a educação primária (PEÑA, 2020).

Outro aspecto a ser considerado é o impacto sobre o desenvolvimento físico de crianças e jovens. Neste sentido, a ginástica melhora o autoconceito físico e as habilidades de movimento, essenciais para o desenvolvimento físico das crianças e jovens (RUDD et al., 2017).

A ginástica básica melhora a força muscular, a velocidade de movimento e a coordenação, contribuindo para um melhor condicionamento físico (POTOP, 2018).

A ginástica artística nas escolas ajuda as crianças a descobrirem seus corpos e a construir uma autoimagem positiva por meio de vários movimentos e posturas (KOREN, 2006).

Por outro lado, a ginástica promove benefícios cognitivos e emocionais. A ginástica básica estimula o fluxo sanguíneo para o cérebro, melhorando a função cognitiva e reduzindo o estresse e a ansiedade (MULYANA et al., 2024).

As atividades de lazer facilitam o aprendizado, tornando o ambiente da sala de aula mais envolvente e motivador para os alunos (HEBERLE, 2010).

As atividades recreativas ajudam as crianças e jovens a se adaptarem a novos ambientes de aprendizagem, reduzindo o medo e a ansiedade (PEÑA, 2020).

Por outro ângulo a ginástica impacta as habilidades sociais e desenvolvimento comportamental. As atividades de ginástica e lazer promovem habilidades sociais como cooperação, autocontrole e disciplina, que são vitais em um ambiente de ensino. Essas atividades evitam comportamentos desviantes e incentivam um estilo de vida saudável (MULYANA et al., 2024; SCARPINO et al., 2024).

Assim, a ginástica e as atividades de lazer oferecem inúmeros benefícios, desafios como instalações limitadas e o risco de lesões podem impedir sua implementação nas escolas. Além disso, a integração da educação de lazer nas escolas ainda não é generalizada, apesar de seu potencial para melhorar a aprendizagem e a diversão ao longo da vida (RAHAYU et al., 2024; SIVAN, 2008).

## **2 - INFLUENCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA SOBRE O AUTOCONCEITO FÍSICO DE CRIANÇAS E JOVENS NA EDUCAÇÃO BÁSICA**

A participação na ginástica tem uma influência significativa no autoconceito físico de crianças e jovens na educação básica. Essa influência é principalmente positiva, aumentando a percepção das crianças e jovens sobre suas habilidades físicas e contribuindo para sua autoestima geral. A ginástica oferece um conjunto único de benefícios físicos e psicossociais que não são facilmente replicados por outras atividades, tornando-a um componente valioso dos programas de educação física. As seções a seguir detalham as maneiras específicas pelas quais a ginástica afeta o autoconceito físico das crianças.

### **Melhoria no autoconceito físico**

Um currículo de ginástica de 8 semanas melhorou significativamente o autoconceito físico das crianças, principalmente em faixas etárias mais jovens. Essa melhoria foi mais pronunciada em comparação com aqueles que seguiram um currículo padrão, destacando os benefícios exclusivos da ginástica no desenvolvimento da competência de movimento e da auto percepção (RUDD et al., 2017).

A participação na ginástica melhora as habilidades motoras fundamentais, as capacidades motoras como flexibilidade, a força e o equilíbrio, que contribuem para o autoconceito físico de crianças e jovens ao proporcionar uma sensação de domínio e competência em atividades físicas (RAMOS, 2008).

### **Benefícios psicossociais**

A ginástica promove comportamentos pró-sociais, como liderança, cooperação e expressão emocional, que estão ligados à melhoria do autoconceito. Essas atividades ajudam as crianças e jovens a se sentirem orgulhosas e enriquecidas tanto física quanto emocionalmente (FONSECA, 2017).

O modelo de efeitos recíprocos sugere que melhorias nas habilidades de ginástica podem melhorar o autoconceito e vice-versa, indicando uma relação cíclica em que cada um influencia positivamente o outro (RODRIGUEZ & AUDRAIN-MCGOVERN., 2005).

## **Impacto educacional e de desenvolvimento**

A implementação da ginástica na educação física pode levar a melhorias significativas no autoconceito físico dos alunos, conforme evidenciado pelo aumento das pontuações no desempenho físico, aparência e controle de peso (SLAMET et al., 2020).

A ginástica fornece uma ferramenta de desenvolvimento abrangente, abordando o crescimento mental, físico, social e emocional, que aprimora coletivamente o autoconceito de criança e jovens (VIEIRA et al., 2018).

Apesar da ginástica oferecer inúmeros benefícios, é importante considerar os riscos e desafios potenciais associados à sua prática, como o risco de lesões e a necessidade de instalações adequadas e instrutores treinados (VIEIRA., 2018). Além disso, a influência do gênero no autoconceito físico e na motivação para a educação física deve ser considerada, pois os meninos geralmente relatam níveis de autoconceito mais altos do que as meninas (FONSECA., 2017). Esses fatores destacam a necessidade de implementação e apoio cuidadosos para maximizar os benefícios da ginástica na educação básica.

### **3 - O PAPEL DAS ATIVIDADES DE LAZER NO APRIMORAMENTO DA FUNÇÃO COGNITIVA ENTRE ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

As atividades de lazer desempenham um papel significativo no aprimoramento da função cognitiva entre os alunos do ensino fundamental, oferecendo diversas oportunidades de engajamento cognitivo, motivação e desenvolvimento de habilidades. Essas atividades, que vão do aprendizado lúdico aos jogos físicos, contribuem para melhorar as funções executivas, a motivação e o desempenho acadêmico. A integração de atividades de lazer em ambientes educacionais pode, portanto, ser uma abordagem estratégica para promover o desenvolvimento cognitivo em jovens alunos.

Foi demonstrado que as atividades lúdicas na educação primária aumentam a motivação e a concentração dos alunos, levando a melhores resultados de aprendizagem em comparação com os métodos tradicionais. Essas atividades envolvem os alunos de forma mais eficaz, tornando o aprendizado agradável e estimulando as funções cognitivas (PARKER & THOMSEN, 2019).

Atividades de lazer em inglês, como jogos e tarefas interativas, aumentam a motivação e a eficácia do aprendizado, particularmente na aquisição do idioma. Isso sugere que as atividades de lazer podem ser fundamentais para melhorar as habilidades cognitivas por meio de maior engajamento e motivação (LIN et al., 2023).

Descobriu-se que jogos de atividade física desafiadores cognitivamente melhoram significativamente as funções executivas em alunos do ensino fundamental. Essas atividades não apenas aprimoram as habilidades cognitivas, mas também aumentam o interesse situacional, tornando-as uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento cognitivo em ambientes de educação física (KOLOVELONIS & GOUDAS, 2023).

A integração de jogos com atividades físicas estimula as habilidades cognitivas, conforme evidenciado por melhorias significativas no desempenho cognitivo dos alunos que participam dessas atividades. Essa abordagem combina desafios físicos e cognitivos para otimizar as experiências de aprendizagem (GUSTIAN, SAMODRA & PRANATA, 2022).

Outro aspecto a ser considerado são as atividades extracurriculares que contribuem para o desenvolvimento holístico das crianças, aprimorando habilidades como trabalho em equipe, comunicação e liderança, que são cruciais para o desenvolvimento cognitivo e social. Essas atividades também promovem o sucesso acadêmico ao aprimorar as habilidades organizacionais e de gerenciamento de tempo (BRYZHAK, 2024).

Foi demonstrado que atividades de lazer, incluindo música e esportes, impactam positivamente as habilidades cognitivas, como matemática e leitura. Essas atividades fornecem uma abordagem equilibrada para o desenvolvimento de habilidades, complementando o aprendizado acadêmico (FUNK & KEMPER, 2016).

Mesmo que as atividades de lazer ofereçam vários benefícios cognitivos, é essencial considerar as diferenças individuais na capacidade de resposta a essas atividades. Fatores como nível de desafio cognitivo, duração e afeto positivo podem influenciar a eficácia das atividades de lazer nas funções cognitivas. Adaptar essas atividades para atender às necessidades e preferências individuais pode maximizar seus benefícios cognitivos (ANZENEDER, BENZING & SCHMIDT 2023).

## **5 - CONCLUSÃO**

Além dos impactos sociais e emocionais, as atividades físicas, especialmente a esportiva, também favorecem o desenvolvimento cognitivo dos alunos, criando um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e eficaz. Entretanto, a implementação dessas práticas requer atenção às condições estruturais das escolas, à formação adequada de educadores e ao desenvolvimento de pessoal.

Portanto, a inclusão da ginástica e das atividades de lazer no currículo escolar deve ser detalhada como uma estratégia essencial para o desenvolvimento global dos estudantes, garantindo não só o bem-estar físico e emocional, mas também preparando-os para uma vida saudável e ativa, tanto dentro quanto fora da escola.

## 6 - REFERÊNCIAS

ANZENEDER, Sofia; BENZING, Valentin; SCHMIDT, Mirko. Designed acute physical activity to benefit primary school children's cognition: Effects of cognitive challenge, bout duration and positive affect. **Current Issues in Sport Science (CISS)**, v. 8, n. 2, p. 025-025, 2023.

BRYZHAK, Nadiia et al. Effectiveness of Extra-curricular Activities in the Self-Development of Primary School Students. **International Journal of Education and Information Technologies**, v. 18, p. 64-74, 2024.

FONSECA, Luís Alberto Cabral. **O autoconceito e a autoestima na dinâmica de motivação para a prática desportiva-Um estudo nos ensinos básico e secundário**. 2017. Tese de Doutorado. Universidade do Minho (Portugal).

FUNK, Peter; KEMPER, Thorsten. Leisure and learning-activities and their effects on child skill development. **Economics Working Paper**, v. 85, 2016.

GUSTIAN, Uray; SAMODRA, Touvan Juni; PRANATA, Rio. The integration of games and physical activities to stimulate cognitive abilities of elementary school students. **Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga**, v. 7, n. 1, p. 104-109, 2022.

KOLOVELONIS, Athanasios; GOUDAS, Marios. Acute enhancement of executive functions through cognitively challenging physical activity games in elementary physical education. **European Physical Education Review**, v. 29, n. 2, p. 268-285, 2023.

LIN, Chih-Wei et al. Applying a Multivariate Simultaneous Linear Regression Model to Analyze the Mediating Effect of English Leisure Activities on English Learning Motivation and Learning Effectiveness. **Engineering Proceedings**, v. 38, n. 1, p. 48, 2023.

MULYANA, Agus et al. Efektivitas Gerakan Senam Dasar dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak. **Indo-MathEdu Intellectuals Journal**, v. 5, n. 3, p. 3078-3085, 2024.

PARKER, Rachel; THOMSEN, Bo Stjerne. Learning through play at school: A study of playful integrated pedagogies that foster children's holistic skills development in the primary school classroom. 2019.

PEÑA, Marlise del Valle Parra. Actividades lúdicas como estrategias de transición educativa. **Revista Scientific**, v. 5, n. 17, p. 143-163, 2020.

POTOP, Larisa et al. Gymnastics Means Influence on Improving Students' Capacities and Skills in Primary School. **European Proceedings of Social and Behavioural Sciences**, 2018.

RAHAYU, Ni Putu Diah Yeni; PARWATA, I. Gusti Lanang Agung; SWADESI, I. Ketut Iwan. The Influence of Learning Models on Students' Floor Exercise Learning Outcomes and Body Fitness. **Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani**, v. 8, n. 1, p. 47-56, 2024.

RAMOS, Eloiza da Silva Honório et al. A importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescentes. **Revista Movimento e Percepção**, v. 9, n. 13, p. 190-199, 2008.



RODRIGUEZ, Daniel; AUDRAIN-MCGOVERN, Janet. Physical activity, global physical self-concept, and adolescent smoking. **Annals of Behavioral Medicine**, v. 30, n. 3, p. 251-259, 2005.

RUDD, J. R. et al. The impact of gymnastics on children's physical self-concept and movement skill development in primary schools. **Measurement in physical education and exercise science**, v. 21, n. 2, p. 92-100, 2017.

SCARPINO, Miriam et al. National Project "Gymnastics game", a Playful-physical-emotional Pathway in Kindergarten and Primary School. **Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala**, v. 16, n. 1, p. 224-240, 2024.

SIVAN, Atara. Leisure education in educational settings: From instruction to inspiration. **Loisir et Société/Society and Leisure**, v. 31, n. 1, p. 49-68, 2008.

SLAMET, Suherman et al. Model Pendidikan Gerak untuk Meningkatkan Physical-Self-Concept pada Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. **TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School**, v. 3, n. 2, p. 20-25. 2020

TAMAYO, Alvaro et al. The influence of regular physical activity on the self-concept. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 6, p. 157-165, 2001.

VIEIRA, A. et al. Aplicação do Modelo de Educação Desportiva na matéria de Ginástica: da conceção à avaliação. **Didática da educação física: perspectivas, interrogações e alternativas**, p. 258-268, 2018.