



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA

AMILTON JOSÉ DAMIÃO JÚNIOR

**JOGOS E BRINCADEIRAS REALIZADAS NO RECREIO ESCOLAR E SUA
INFLUÊNCIA NOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E CIÊNCIA DO ESPORTE

AMILTON JOSÉ DAMIÃO JÚNIOR

**JOGOS E BRINCADEIRAS REALIZADAS NO RECREIO ESCOLAR E SUA
INFLUÊNCIA NOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Isabeli Lins
Pinheiro

Coorientadora: Profa. Ms. Dayana da
Silva Oliveira

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Jaciane Freire Santana, CRB4-2018

- D158j Damião Júnior, Amilton José.
 Jogos e brincadeiras realizadas no recreio escolar e sua influência nos níveis de atividade física/ Amilton José Damião Júnior. - Vitória de Santo Antão, 2019.
 27 folhas; il.: color.
- Orientadora: Isabeli Lins Pinheiro.
 Coorientadora: Dayana da Silva Oliveira.
 TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2019.
 Inclui referência.
1. Jogos infantis. 2. Educação física para crianças. I. Pinheiro, Isabeli Lins (Orientadora). II. Oliveira, Dayana da Silva (Coorientadora). III. Título.

790.083 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-062/2019

AMILTON JOSÉ DAMIÃO JÚNIOR

**JOGOS E BRINCADEIRAS REALIZADAS NO RECREIO ESCOLAR E SUA
INFLUÊNCIA NOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA**

TCC apresentado ao Curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado em: 19/06/2019.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Isabeli Lins Pinheiro
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Ms. Dayana da Silva Oliveira
Faculdade Estácio de Sá

Profº. Ms. Thaynan Raquel dos Prazeres Oliveira
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho aos meus pais que tanto trabalharam para que tudo fosse possível.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família e aos meus pais, Maria Lenira e Amilton Damião, que com muito trabalho e luta, conseguiram manter meus estudos durante quatro anos de graduação, sempre ao meu lado no que foi necessário. À minha namorada Raíssa Andrade, que esteve sempre ao meu lado, me ajudando nessa longa caminhada. Agradeço também à minha orientadora, a Professora Isabeli Lins, que sempre esteve disposta a ajudar e orientar no que foi necessário.

RESUMO

Os jogos e brincadeiras são atividades lúdicas de grande importância para o desenvolvimento das crianças, através do brincar exploram o ambiente, interagem com os demais, expressam sentimentos e executam movimentos. Tendo em vista, que o recreio escolar é um espaço propício para a realização dessas atividades, o presente trabalho objetivou compreender se a prática de jogos e brincadeiras durante o recreio escolar sobre o nível de atividade física em crianças. Para a realização deste estudo, foi realizada uma revisão da literatura através da busca nas bases de dados e revistas científicas: Scielo, Pubmed, Periódicos CAPES, utilizando artigos nacionais e internacionais. As palavras-chave e termos utilizados durante as buscas foram: Nível de Atividade Física; Recreio; Criança; Desenvolvimento Infantil; Infância; Escola. A partir do estudo da literatura científica foi possível considerar que a vivência de diversos jogos e brincadeiras ativos durante o recreio escolar pode ser eficaz em aumentar o nível de atividade física nas crianças. Esta melhoria também parece ter associação a outros fatores, como o gênero das crianças, o ambiente estrutural escolar, o tempo de recreio, o tipo de recreio supervisionado ou/e orientado, neste caso, recreio orientado por um profissional parece promover um aumento mais significativo nos níveis de atividade física. Concluímos que a prática de jogos e brincadeiras ativos no recreio escolar melhora os níveis de atividade física em escolares.

Palavras-chave: Recreio. Jogos e Brincadeiras. Nível de Atividade Física. Escola. Infância.

ABSTRACT

The play and games are play activities of great importance for the development of children, through play explore the environment, Interact with others, express feelings and perform movements. Considering that the school playground is an ideal place to carry out these activities, the present work aimed to analyze the practice of games and games during school play on the level of physical activity in children. For the accomplishment of this study, a review of the literature was carried out through the search in the scientific databases: Scielo, Pubmed, Periodicals CAPES, scientific journals, using national and international articles. The keywords and terms used during the searches were: Physical Activity Level; Playground; Kid; Child development; Childhood; School. From the study of the scientific literature it was possible to consider that the experience of several games and active games during school play can be effective in increasing the level of physical activity in children. This improve mental so seems to be associated with other factors such as the gender of the children, the school structural environment, the recreation time, the type of supervised and/or supervised playground, in this case, professional-oriented playground seems to promote a more significant increase levels of physical activity. We conclude that the practice of games and active games in the school playground improves the levels of physical activity in school children.

Keywords: Playground. Play and Games. Physical Activity Level. School. Childhood.

LISTA DE ABREVIACES

AF	Atividade Física
AFMV	Atividade Física Moderada a Vigorosa
AFM	Atividade Física Moderada
AFV	Atividade Física Vigorosa
ECA	Estatuto da Criança e do Adolescente
OMS	Organização Mundial da Saúde
REP	Programa de Aprimoramento do Recesso

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: Proporção de meninos (A) e meninas (B) entre 13 a 15 anos de idade que não alcançam a prática de atividade física moderada a vigorosa 60 minutos por dia.	21
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1 O brincar na Infância	12
2.2 Recreio Escolar	14
2.3 Atividade Física	15
3 OBJETIVOS	19
4 METODOLOGIA.....	20
5 RESULTADOS	21
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

Os jogos e brincadeiras são de grande importância para o desenvolvimento das crianças, pois no brincar a criança explora o ambiente, interagem com os demais, expressam sentimentos, executam movimentos (COOLKENS et al. 2018; ROLIM; GUERRA; TASSIGNY, 2008). Nos jogos e brincadeiras, a criança encontra situações importantes para o desenvolvimento físico, emocional, social e cognitivo (BRAGA, 1977). O brincar é uma das principais atividades do dia a dia, do cotidiano, da criança (KISHIMOTO, 2010). Neste momento a criança pode expressar valores, conhece a si mesma, expressam sua individualidade e identidade através de linguagens diferentes (KISHIMOTO, 2010).

Nos últimos anos, a maneira de viver das populações sofreu grandes modificações, dentre estas, uma crescente diminuição da prática de atividades físicas vem provocando prejuízos à qualidade de vida e saúde das pessoas (CAFRUNI; VALADÃO; MELLO, 2012). Sabendo da importância da prática de atividades físicas, vemos que os jogos e brincadeiras podem ser uma solução para a diminuição da inatividade física, onde eles trazem diversos benefícios para quem o pratica.

A prática de atividade física na infância é de extrema importância para o desenvolvimento adequado do indivíduo. Atualmente, pesquisas apontam que crianças, entre 5 e 17 anos de idade, devem realizar atividade física moderadas e vigorosas por cinco dias na semana, por no mínimo 60 minutos por dia (JANSSEN; ALLANA, 2010; STRONG et al., 2005;OMS, 2018).A escola é um ambiente propício para a vivência de atividades física pela criança, tanto nas aulas de educação física quanto no momento do recreio (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER,2010).

O recreio escolar tem como umas de suas funções, uma pausa nas atividades escolares. No período de intervalo entre as aulas os alunos podem brincar, comer, interagir com seus colegas, praticar atividades físicas, é um período em que as crianças têm mais liberdade para escolher o que querem fazer (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010). Assim como as aulas de educação física, o recreio escolar é fundamental para a promoção de atividades físicas para os escolares, visto que as crianças empregam aproximadamente entre seis e oito horas por dia no ambiente escolar (HOWE, 2012). Em virtude disto, as estratégias de intervenção na hora do recreio escolar podem ter efeitos promissores e eficientes para a promoção

de atividade física e um estilo de vida mais saudável. Uma estratégia admissível para estimular a prática de atividade física diária é a realização de um recreio escolar organizado com atividades lúdicas e esportivas (COOLKENS et al., 2018).

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O brincar na Infância

É na infância que ocorre um maior desenvolvimento do ser humano, sendo uma fase crítica para formar um adulto saudável. O desenvolvimento é um processo que tem início na vida intrauterina, envolvendo o crescimento físico, a maturação neurológica e a construção de habilidades relacionadas ao comportamento, as esferas cognitiva, social e afetiva da criança (MIRANDA; RESEGUE; FIGUEIRAS, 2003). Tem como objetivo tornar a criança adequada para responder às suas necessidades e às do seu meio (MIRANDA; RESEGUE; FIGUEIRAS, 2003). O crescimento e desenvolvimento ocorrem de maneira dinâmica e contínua, ligados a fatores de crescimento físico e processos de maturação neurológica (ROMANI; LIRA, 2004).

O Desenvolvimento Infantil é parte fundamental do desenvolvimento humano, um processo ativo e único de cada criança, expresso por continuidade e mudanças nas habilidades motoras, cognitivas, psicossociais e de linguagem, com aquisições progressivamente mais complexas nas funções da vida diária e no exercício de seu papel social. (SOUZA; VERÍSSIMO, 2015, p. 5).

A infância é o período, no qual a criança desenvolve suas principais características, reduzindo sua dependência de um adulto para tornar-se um ser com independência parcial (FRANZ; PERUZZO; RODRIGUES, 2015). Neste período, torna-se importante um grande incentivo para a prática de atividades físicas. Vários estudos mostram que os jogos e brincadeiras são uma grande ferramenta de promoção de atividade física (COOLKENS et al. 2018). As atividades lúdicas podem promover a interação entre os adultos e as crianças para gerar novas formas de desenvolvimento e de reconstrução de conhecimento (ROLIM; GUERRA; TASSIGNY, 2008).

O brincar envolve muitos aprendizados, sejam culturais, de linguagem, físicos, sociais, se tornando uma parte muito importante no crescimento e desenvolvimento das crianças, além de ser um direito assegurado pela Lei 8.069, de 13 de julho de 1990, denominada Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), que acrescenta no Capítulo II, Art. 16º, Inciso IV, que toda criança tem o direito de brincar, praticar esportes e divertir-se (BRASIL, 1990).

Os jogos e brincadeiras são construções históricas da humanidade que fazem parte de nossa cultura, ao longo do tempo tiveram papel importante na vida do ser humano (HUIZINGA, 1971). Em diversas culturas, a brincadeira infantil é um importante preparativo para uma atividade necessária no dia a dia do adulto (KISHIMOTO, 1994). Brincando e jogando o sujeito se relaciona com o ambiente de forma lúdica, os jogos e brincadeiras compunham uma forma de atividade essencial ao ser humano, imitando os mais velhos em forma de brincadeira a criança aprendia o que era necessário para sua vida, fosse caçar, pescar, alguma profissão, ou qualquer necessidade para sua sobrevivência (BENJAMIN, 1984). O brincar lúdico através de atividades musicais, teatrais e jogos auxilia no reconhecimento, enfrentamento e adaptação da criança à realidade social e cultural que ela está inserida (FALBO et al., 2010).

O brincar permite diversos aprendizados e favorecem desenvolvimento da criança. A brincadeira é um instrumento de extrema relevância para o desenvolvimento da criança, sendo considerada uma atividade natural e cultural do cotidiano infantil (ROLIM; GUERRA; TASSIGNY, 2008). Os jogos e brincadeiras podem ser utilizados para o aprendizado de outras disciplinas, podem aprender regras, valores, onde se direcionados por um adulto podem melhorar o aspecto educacional (BRAGA, 1977). O jogo é compreendido como uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias (HUIZINGA, 1971, p. 9).

Os jogos promovem diversos benefícios ao desenvolvimento da criança, como no aspecto físico, em que os jogos e brincadeiras podem trabalhar propriedades motoras como, a força, resistência, a velocidade, a flexibilidade, o equilíbrio, coordenação motora, além de habilidades motoras básicas (BRAGA, 1977). No aspecto social, a criança pode interagir com os demais, assim se relacionando melhor e aprendendo sobre as relações (BARANITA; 2012). Os jogos ofertam estímulos importantes para as crianças, como refletir e analisar ações, vivenciar e criar novas situações, ela é instigada a ter curiosidade e autonomia, essas atividades também trazem benefícios importantes no desenvolvimento da linguagem e concentração, isso se dá pelo fato da criança fazer uma ligação entre a realidade e o imaginário, fazendo com que os jogos tragam fatores valiosos para o desenvolvimento social e emocional da criança (BÖHM, 2015).

Os jogos estimulam que a criança escolha ser mais fisicamente ativa, fornecendo benefícios (BRAGA, 1977; RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010). Durante o dia letivo, as aulas de Educação Física e durante o recreio escolar são oportunidades para a criança de ficar mais livre e praticar atividade física, principalmente a partir da brincadeira e dos jogos lúdicos.

2.2 Recreio Escolar

O recreio escolar, também conhecido como, intervalo ou recesso, é o momento onde os alunos ficam mais livres durante o período entre as aulas (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010). A criança poderá descansar, imaginar, mover-se e socializar, brincar, jogar, comer, conversar, entre outras atividades que ele queira fazer, e é por isso que o recreio é um momento muito benéfico para o desenvolvimento da criança (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010).

O “recreio faz parte da atividade educativa e, como tal, se inclui no tempo de trabalho escolar efetivo...; e quanto à sua duração... parece razoável que se adote como referência o limite de um sexto das atividades.” (CNE, 2002, p. 3). O recreio escolar tem sido mencionado por entidades da saúde pública, como um contexto importante no domínio da promoção da Atividade Física em crianças e jovens em idade escolar (MARQUES et al., 2001). A promoção de saúde se dá a partir de um conjunto de ações realizadas no cotidiano (MIRANDA, 2006). O ambiente pode estimular o desenvolvimento. Assim podemos incluir o recreio escolar nesse meio, como uma forma de promoção de saúde, pois é um tempo e ambiente propício para a prática de atividade física (VERISSIMO, 2002).

No Japão, o recreio nas escolas primárias tem duração de 10 a 15 minutos após terem 1 hora de aula, pois a atenção dos alunos começa a diminuir após 40-50 minutos de aula, pois assim dá um descanso aos alunos maximizando suas funções cognitivas (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010). O recreio escolar oferta seus próprios benefícios, proporcionando à criança um tempo para descansar, brincar, imaginar, movimentar-se e socializar. Após o recreio, as crianças ficam mais atentas e mais aptas a realizar tarefas cognitivas, ajuda as crianças a desenvolver habilidades sociais que não são adquiridas apenas no ambiente de sala de aula (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010). Neste momento, elas devem ser incentivadas a serem fisicamente ativas, mas não obrigadas, além do recreio ser um

complemente ideal para as aulas de Educação Física, mas não um substituto (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010).

Os jogos e brincadeiras durante o recreio escolar têm uma grande influência na promoção dos aspectos social e emocional das crianças, oferecendo-lhes um tempo para se envolver em interações sociais, fazendo com que as crianças desenvolvam habilidades sociais valiosas, jogar durante o recreio ajuda a criança a se habituar ao ambiente difícil da escola, fazendo com que melhore seu desenvolvimento cognitivo, pois essa pausa nas atividades da sala de aula ajuda a aliviar o estresse dos alunos melhorando seu desempenho e atenção em sala de aula (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010).

As evidências sobre os benefícios do recreio escolar são muitas, os estudos mostram que o recreio escolar é importante para a promoção de atividades físicas, nelas são avaliados os efeitos das atividades físicas, moderada a vigorosa, durante o recreio escolar (MARTÍNEZ et al., 2017; HOWE et al., 2011). O recreio escolar estruturado pode aumentar os níveis de atividade física moderada a vigorosa (HOWE et al., 2011). O tempo de recreio influencia diretamente sobre seus benefícios, onde o tempo ideal é de 20 a 60 minutos, ou tempos menores, mas com uma maior periodicidade durante o dia (RAMSTETTER; MURRAY; GARNER, 2010). O recreio escolar pode ser um grande aliado na promoção de atividades físicas para crianças em idade escolar, pois durante esse tempo livre a criança tem a liberdade de brincar e praticar atividades que não podem fazer durante o resto dos horários de aula.

2.3 Atividade Física

Durante a infância é muito importante que tenha incentivo a prática de atividade física, pois ela tem uma grande importância no desenvolvimento da criança, além de criar hábitos saudáveis, prevenir e controlar doenças crônicas não transmissíveis, como a hipertensão e diabetes. Atividade Física é qualquer movimento corporal realizados pelos músculos esqueléticos que necessitem de gasto energético, incluindo atividades feitas durante o trabalho, afazeres domésticos, viagens e atividades recreativas, não podendo ser confundida com exercício físico, pois é ele é planejado, repetitivo, estruturado e tem como objetivo manter ou melhorar componentes da aptidão física (OMS, 2018). “Para crianças e jovens, a atividade

física, inclui brincadeiras, jogos, esportes, transporte, tarefas domésticas, recreação, educação física ou exercícios planejados, no contexto de atividades familiares, escolares e comunitárias” (OMS, 2011, p. 01).

A inatividade física é um dos principais problemas da sociedade atual. Este problema de saúde pública está associado à obesidade, as doenças cardiovasculares e outras doenças que aparecem com altos índices, principalmente na população de crianças e jovens em idade escolar (RYCERZ; LÓI, 2014). A prática de atividade física é fundamental para uma melhor qualidade de vida. A recomendação de 60 minutos, com intensidade de moderada a vigorosa, 5 dias por semana para crianças de 5 a 17 anos de idade, sendo as atividades vigorosas pode proporcionar benefícios, e nesta recomendação, as atividades aeróbicas devem compor a maioria da atividade física, com grande variedade de atividades (JANSSEN; LEBLANC, 2010; STRONG et al. 2005).

A prática de atividade física pode ser mensurada através de alguns instrumentos, alguns métodos de avaliação, e estes podem ser classificados em objetivos (calorimetria, observação direta, monitores cardíacos e sensores de movimentos) e subjetivos (questionários e diários), a variedade de métodos utilizados para medir AF resulta em um amplo campo de difícil equivalência e comparações, a combinação de mais de um método pode resultar em uma melhor avaliação (CAFRUNI; VALADÃO; MELLO, 2012).

Os benefícios da prática de atividade física, para o bem-estar e saúde estão bem descritos, podendo trazer benefícios à jovens obesos, sendo as atividades de intensidade vigorosa as que proporcionam maiores benefícios, para a saúde e saúde óssea do indivíduo(JANSSEN; LEBLANC, 2010).Evidências científicas mostram que, na faixa etária de 5 a 17 anos de idade, a prática de atividade física oferece benefícios fundamentais para a saúde de crianças e jovens, onde os níveis adequados de atividade física contribuem para o desenvolvimento dos tecidos musculoesqueléticos saudáveis, sistema cardiovascular saudável, consciência neuromuscular (isto é, coordenação e controle do movimento) e também facilita a manutenção de um peso corporal saudável (OMS, 2011).

A inatividade física tem uma significativa associação com as medidas antropométricas Índice de Massa Corporal e Circunferência da Cintura. Os baixos níveis de atividade física podem ser fatores que estimulam o excesso de peso e gordura abdominal (GUILHERME, et al. 2014). Podemos constatar que a prática de

atividade física durante o recreio escolar contribui para o tempo diário de atividade física recomendada para crianças com faixa etária de 5 a 17 anos.

O recreio escolar organizado, utilizando 22 jogos com intensidade moderada a vigorosa, selecionados a partir de outros estudos que buscavam avaliar AF, foi observado o aumento dos níveis de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) (HOWE et al., 2011). Um aumento significativo de 8 minutos no tempo gasto em AFMV, durante os 30 minutos de recreio teve um crescente de 23% para 49,7% no tempo gasto na prática dessas atividades, em crianças da terceira série da escola primária (HOWE et al., 2011).

Em estudo randomizado, feito por Coolkens et al. (2018), mostrou que durante o recreio escolar supervisionado, onde participaram 16 professores de Educação Física, as crianças de 8 a 10 anos alcançaram em média 70% de AFMV. Ainda neste estudo, também foi realizada outra metodologia com o recreio escolar organizado, nesta o professor de educação física estava presente no momento do recreio realizando atividades lúdicas (Exemplo: parkour) com as crianças, e quando avaliado, os níveis de atividade física moderada e vigorosa, tiveram um aumento de 76% nestes indivíduos. Onde o recesso de 20 minutos contribui com 14 e 15 minutos de AFMV, respectivamente (COOLKENS et al., 2018).

Uma prática comum de atividade física no recreio escolar são os jogos, que vêm deixando de ser praticados devido a alguns fatores. Sejam estas mudanças culturais, incluindo menos envolvimento dos pais por causa de pais trabalhando em tempo integral, menos lugares seguros para jogar e muito mais distrações digitais, esses fatores podem afetar negativamente a prontidão escolar, ajuste saudável das crianças, e o desenvolvimento de importantes habilidades de funcionamento executivo (YOGMAN et al. 2018).

Um fator fundamental para a prática de atividade física na escola é o acesso às instalações da escola, o fornecimento de equipamentos destinados a prática de atividades e a identificação de formas de promover o incentivo à atividade física têm o potencial de informar estratégias para aumentar os níveis de atividade física durante os períodos de recreio (RIDGERS et al., 2012). Em um estudo realizado em 15 escolas utilizando o Programa de Aprimoramento de Recesso (REP), onde um Professor guia as crianças na prática jogos, apropriados para a faixa etária, com o objetivo de aumentar a prática de atividade física, foi possível concluir que a taxa de atividade física vigorosa foi 52% maior nas escolas com o programa quando

comparadas à taxa em escolas que não utilizaram o REP (10 escolas), em que os alunos ficavam livres, tornando o programa um grande aliado à saúde de crianças (CHIN, 2012).

O recreio escolar quando associado a uma intervenção, oferta um aumento nos níveis de AF total, aumentando em ambos os sexos e faixas etárias, tendo um efeito ainda mais positivo se utilizado materiais, principalmente nos níveis de AFV, tornando o espaço do recreio escolar muito privilegiado para a promoção de atividade física (LOPES; LOPES; PEREIRA, 2006). Com o objetivo de examinar o efeito de uma intervenção de promoção da AF durante o recreio nos níveis de atividade física, comportamentos sedentários e adiposidade de alunos da Colômbia, um estudo comprovou que houve um aumento significativo no número de minutos diários de atividades físicas moderadas e da atividade física vigorosa, onde o tempo de recreio ativo é uma estratégia promissora para aumentar os níveis de AF e diminuir o comportamento sedentário em escolares (MARTÍNEZ et al., 2017).

3 OBJETIVOS

Tendo em vista a importância do recreio escolar e dos jogos e brincadeiras para a criança e seu desenvolvimento, esse estudo que teve como objetivo compreender se os jogos e brincadeiras vivenciados durante o recreio influenciam no nível de atividade física dos escolares.

4 METODOLOGIA

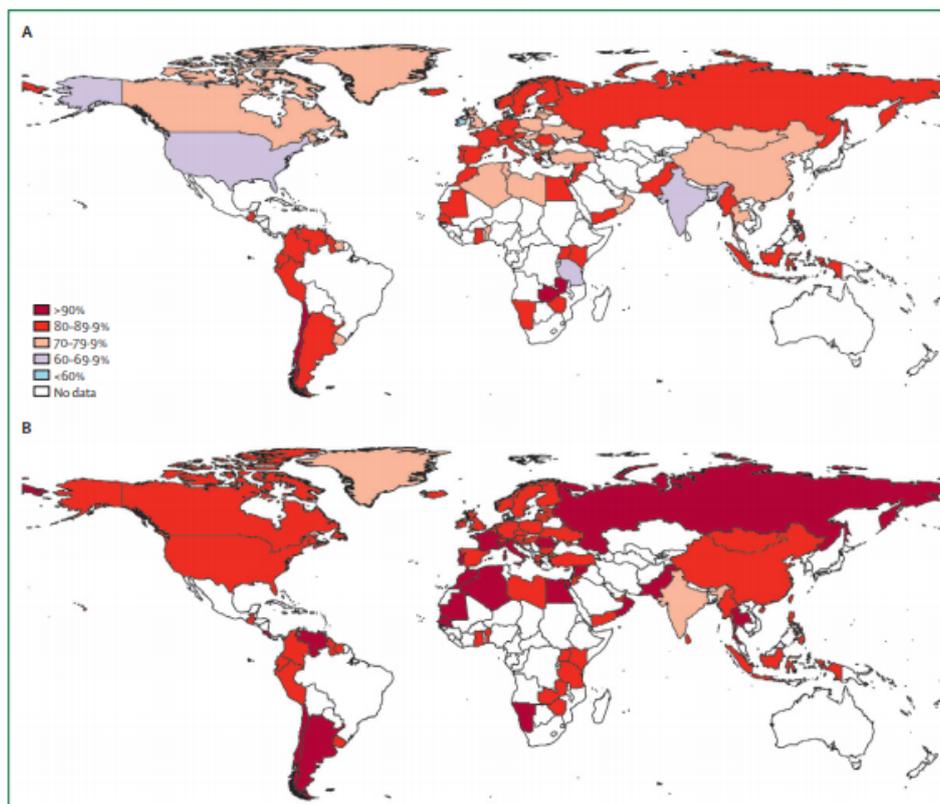
Através de uma revisão da literatura realizada foi possível encontrar diversos dados sobre o tema abordado. A revisão bibliográfica é aquela que é realizada a partir de registros disponíveis, resultantes de pesquisas anteriores, em documentos, sejam eles impressos, como livros, artigos, teses, ou arquivos digitais (SEVERINO; 2007). A revisão da literatura tem como objetivo localizar e sintetizar a literatura relevante de um determinado tema, para que assim tenha um desenvolvimento do assunto tratado ou uma teoria para explicá-lo (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). As buscas foram realizadas nas bases de dados: SciELO, PubMed, Periódicos CAPES, utilizando palavras as chaves relacionadas ao assunto: Recreio, Desenvolvimento Infantil, Infância, Atividade Física, Nível de Atividade Física. Foram utilizados artigos sem recorte temporal, em português e inglês, além de documentos oficiais do Governo Federal e de uma entidade mundial, para escolha das fontes a serem utilizadas foram levados em conta o título e resumo, não utilizando aqueles que não tinham relação com o tema pesquisado.

5 RESULTADOS

É possível ver que o recreio escolar aliado a prática de atividade física traz diversos benefícios a vida de crianças, podendo ser um grande aliado para a reversão dos altos níveis de sedentarismo. Considerando que os níveis de atividade física declinam desde a infância até a adolescência e a idade adulta, com taxas ainda maiores nas meninas do que nos meninos (BASTERFIELD et al. 2010).

A inatividade física cresce em todo o mundo, aumentando com a idade, é maior em mulheres do que em homens e é aumentada em países de alta renda (HALLAL et al., 2012). Apesar de não ser objeto deste estudo, a prática de atividade física em adolescentes também é fundamental para manutenção da saúde. A proporção de adolescentes de 13 a 15 anos que fazem menos de 60 min de atividade física de intensidade moderada a vigorosa por dia é de 80,3%, como podemos ver no mapa abaixo. (HALLAL et al., 2012). É de grande importância que ocorra um o incentivo à prática de atividade física, pois o sedentarismo pode trazer consequências à saúde do indivíduo, principalmente de crianças e adolescentes, que estão em uma fase crítica do seu desenvolvimento.

Figura 1: Proporção de meninos (A) e meninas (B) entre 13 a 15 anos de idade que não alcançam a prática de atividade física moderada a vigorosa 60 minutos por dia



Fonte: HALLAL et al, 2012.

Em um estudo de 2010 ao realizar uma revisão sistemática de estudos que examinam a relação entre atividade física, condicionamento físico e saúde em crianças e jovens em idade escolar, tiveram como resultado que para alcançar benefícios substanciais à saúde, a atividade física deve ser de pelo menos de intensidade moderada, as atividades de intensidade vigorosa podem proporcionar benefícios ainda maiores (JANSSEN; LEBLANC, 2010). As atividades de base aeróbica tiveram o maior benefício à saúde, além da saúde óssea, cujo foram necessárias atividades de alto impacto, crianças e jovens de 5 a 17 anos de idade devem acumular uma média pelo menos 60 minutos de AFMV por dia, e até várias horas de atividade física de intensidade moderada. Alguns dos benefícios para a saúde podem ser alcançados em uma média de 30 minutos diários (JANSSEN; LEBLANC, 2010).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os jogos e brincadeiras são de grande importância para o desenvolvimento das crianças, pois são atividades comuns da faixa etária, a prática de atividade física na infância é de extrema importância para o desenvolvimento adequado do indivíduo, contudo nos últimos anos uma crescente diminuição da prática de atividades físicas vem provocando prejuízos à qualidade de vida e saúde das pessoas, principalmente as crianças que estão em uma fase crítica de seu crescimento, tornando necessário o incentivo à prática de AF e novas medidas para a oferta dessas atividades.

Após a pesquisa foi possível considerar que a prática de jogos e brincadeiras ativos durante o recreio escolar pode ser um grande aliado para aumentar o nível de atividade física das crianças, contribuindo para o acúmulo do tempo recomendado de AFMV diários, colaborando para a reversão do quadro crescente de sedentarismo, esses resultados podem sofrer influência de vários fatores, como o tipo de recreio, pois se ele for orientado por um profissional parece ofertar um aumento mais significativo nos níveis de atividade física, outros fatores que podem influenciar são, o gênero das crianças, o tempo de recreio, e o ambiente escolar e os tipos de atividades realizadas, elas devem ser variadas e adequadas à faixa etária, para poderem oferecer maiores benefícios.

REFERÊNCIAS

- BARANITA, Isabel Maria da Costa. **A importância do Jogo no desenvolvimento da Criança**. 2012. 79 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências da Educação na Especialidade da Educação Especial e Domínio Cognitivo e Motor, Escola Superior de Educação Almeida Garrett, Lisboa, 2012. Disponível em: <<http://recil.grupolusofona.pt/handle/10437/3254>>. Acesso em: 07 jun. 2019.
- BASTERFIELD, L. et al. Longitudinal Study of Physical Activity and Sedentary Behavior in Children. **Pediatrics**, Elk Grove Village Il, v. 127, n. 1, p.24-30, 20 dez. 2010. American Academy of Pediatrics (AAP). <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2010-1935>. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21173005>>. Acesso em: 28 maio 2019.
- BENJAMIN, Walter. **Reflexões**: a criança, o brinquedo, a educação. São Paulo: Summus, 1984.
- BÖHM, Ottopaulo. **Jogo, Brinquedo e Brincadeira na Educação**. 2015. Artigo produzido na Pós-Graduação Lato Sensu em Educação e a Interface com a Rede de Proteção Social da Universidade Comunitária da Região de Chapecó – Unochapecó, como requisito para a obtenção do título de especialista. Disponível em: <http://www.uniedu.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2017/02/Ottopaulo-B%C3%B6hm.pdf>. Acesso em: 28 maio 2019.
- BRAGA, C.F. Recreação e jogo: informações técnico-pedagógicas. In: BRAGA, C.F. **Recreação e jogo: informações técnico-pedagógicas**. Brasília: [s. n.], 1977.
- BRASIL. Câmara de Educação Básica. Conselho Nacional de Educação. **Recreio como atividade escolar (referente à Indicação CNE/CEB 2/2002, de 04.11.2002)**. Brasília: Ministério da Educação, 2002. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/CEB002_2003.pdf
- CHIN, John J.; LUDWIG, David. Increasing Children's Physical Activity During School Recess Periods. **American Journal of Public Health (AJPH)**, Washington, 10 abr. 2014. Disponível em: <https://ajph.aphapublications.org/doi/full/10.2105/AJPH.2012.301132r>. Acesso em: 10 abr. 2019.
- COOLKENS, Rosalie et al. The Effect of Organized Versus Supervised Recess on Elementary School Children's Participation, Physical Activity, Play, and Social Behavior: A Cluster Randomized Controlled Trial. **Journal Of Physical Activity And Health**, Champaign, v. 15, n. 10, p.747-754, out. 2018. Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2017-0591>. Disponível em: <<https://journals.humankinetics.com/doi/10.1123/jpah.2017-0591>>. Acesso em: 28 maio 2019.
- CAFRUNI, Cristina Borges; VALADÃO, Rita de Cássia Delgado; MELLO, Elza Daniel de. Como avaliar a atividade física? **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul-SP, v. 10, n. 33, 2012.

FALBO, Bruna Cristine Peres et al. Estímulo ao desenvolvimento infantil: produção do conhecimento em enfermagem. **Revista brasileira de enfermagem.**, Brasília, v. 65, n. 1, p. 148-154, Feb. 2012.

FRANZ, Edilaine; PERUZZO, Joice; RODRIGUES, Lilian. A cultura do brincar no recreio escolar. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO., 12, 2015, Paraná. **Anais** [...]. Paraná: EDUCERE, 2015. Disponível em: http://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/19441_9477.pdf. Acesso em: 5 abr. 2019.

GUILHERME, Flávio Ricardo et al. Inatividade física e medidas antropométricas em escolares de Paranaíba, Paraná, Brasil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 1, p.50-55, mar. 2015.

GUTIERREZ-MARTINEZ, Leidys et al. Effects of a strategy for the promotion of physical activity in students from Bogotá. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 52, 79, 2018.

HALLAL, Pedro C et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pit falls, and prospects. **The Lancet**, London, v. 380, n. 9838, p.247-257, jul. 2012. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60646-1](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60646-1). Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22818937>>. Acesso em: 25 maio 2019.

HOWE, C. A. et al. A recess intervention to promote moderate-to-vigorous physical activity. **Pediatric Obesity**, Oxford, v. 7, n. 1, p.82-88, 18 jan. 2012. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2047-6310.2011.00007.x>. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22434742>>. Acesso em: 26 maio 2019.

HUIZINGA, Johan. Homo ludens: o jogo como elemento da cultura. *In*: HUIZINGA, Johan. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Editora da Universidade de S. Paulo, Editora Perspectiva, 1971. Disponível em: http://jnsilva.ludicum.org/Huizinga_HomoLudens.pdf. Acesso em: 28 maio 2019.

JANSSEN, Ian; LEBLANC, Allana G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, London, v. 7, n. 1, p.40-56, 11 maio 2010. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>. Disponível em: <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40>>. Acesso em: 27 maio 2019.

JÚNIOR MIRANDA, Made. Educação Física e Saúde na Escola. **Revista EVS - Revista de Ciências Ambientais e Saúde**, Goiânia, v. 33, n. 4, p. 643-653, jan. 2007. ISSN 1983-781X. Disponível em: <<http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/143>>. Acesso em: 29 maio 2019. doi:<http://dx.doi.org/10.18224/est.v33i4.143>

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. Brinquedos e brincadeiras na educação infantil. *In*: SEMINÁRIO NACIONAL: CURRÍCULO EM MOVIMENTO., 1, Belo Horizonte, 2010. **Anais** [...] Belo Horizonte, 2010. p. 1-20, 1 nov. 2010. Disponível em:

<http://portal.mec.gov.br/docman/dezembro-2010-pdf/7155-2-3-brinquedos-brincadeiras-tizuko-morchida/file>. Acesso em: 28 maio 2019.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida. O jogo e a educação infantil. **Perspectiva**, Florianópolis, v. 12, n. 22, p. 105-128, jan. 1994. ISSN 2175-795X. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/view/10745/10260>>. Acesso em: 28 maio 2019. doi:<https://doi.org/10.5007/%x>.

LOPES, Luís; LOPES, Vitor Pires; PEREIRA, Beatriz. Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos seis aos 12 anos. **Revista brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2006. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/download/16634/18347/>. Acesso em: 28 maio 2019.

MARQUES, A.R; NETO, C; ANGULO, J.C. **Um olhar sobre o recreio, espaço de jogo, aprendizagem e alegria mas também de conflito e medo**: indiscipline et violence à l'école. Lisboa. Universidade de Lisboa/ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Lisboa, 2001.

MIRANDA, Luci Pfeiffer; RESEGUE, Rosa; FIGUEIRAS, Amira Consuelo de Melo. A criança e o adolescente com problemas do desenvolvimento no ambulatório de pediatria. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 79, supl. 1, p. S33-S42, June 2003. OMS. **Physical Activity**. 2018. Disponível em: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Acesso em: 25 fev. 2018.

OMS. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Genebra: OMS, 2011. Disponível em:https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/. Acesso em: 5 abr. 2019.

RAMSTETTER, Catherine L.; MURRAY, Robert; GARNER, Andrew S.. The Crucial Role of Recess in Schools. **Journal Of School Health**, Hoboken, v. 80, n. 11, p.517-526, 7 out. 2010. Wiley. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/227723735_The_Crucial_Role_of_Recess_in_Schools>. Acesso em: 28 maio 2019.

ROLIM, Amanda Alencar Machado; GUERRA, Siena Sales Freitas; TASSIGNY, Mônica Mota. Uma leitura de Vygotsky sobre o brincar na aprendizagem e no desenvolvimento infantil. **Rev. Humanidades**, Fortaleza, p. 176-180, 1 jun. 2008. Disponível em: http://brincarbrincando.pbworks.com/f/brincar+_vygotsky.pdf. Acesso em: 28 maio 2019.

RIDGERS, Nicola D. *et al.* Physical activity during school recess: a systematic review. **PubMed**, [S. l.], 19 maio 2012. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22898126>. Acesso em: 10 abr. 2019.

RYCERZ, Lisiane; LÓI, Luiz S. De Mello. Atividade física e saúde na educação física escolar. *In*: SALÃO DO CONHECIMENTO UNIJUI, 2014, Ijuí, 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd197/saude-na-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 29 maio 2019.

SOUZA, Juliana Martins de; VERISSIMO, Maria de La Ó Ramallo. Child development: analysis of a new concept. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto, v. 23, n. 6, p. 1097-1104, Dec. 2015 .

STRONG, William B. et al. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. **The Journal Of Pediatrics**, St. Louis, v. 146, n. 6, p.732-737, jun. 2005. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15973308>>. Acesso em: 28 maio 2019.

THOMAS, Jerry R; NELSON, Jack K; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos d Pesquisa em Atividade Física**. 6.ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

WHOQOL. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, Amsterdam, v. 41, n. 10, p.1403-1409, nov. 1995. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k). Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/027795369500112K?via%3Dihub>>. Acesso em: 28 maio 2019.

YOGMAN, Michael *et al.* The Power of Play: A Pediatric Role in Enhancing Development in Young Children. **American Academy of Pediatrics**, Elk Grove Village, 31 ago. 2018. Disponível em: <https://pediatrics.aappublications.org/content/142/3/e20182058..info>. Acesso em: 9 abr. 2019.