

## A Importância Da Educação Física Na Educação

Gladys Nogueira Cabral<sup>1</sup>, Shanda Lindsay Espinoza Cabral<sup>2</sup>,  
Paulo Roberto Valdo Thomaz<sup>3</sup>, Matheus Valdo Thomaz<sup>4</sup>,  
William Leitão Vilhena<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Doutoranda Em Ciências Da Educação Pela Facultad Interamericana De Ciencias Sociales (FICS),  
Calle De La Amistad 777, C/ Rosario – Asunción – Paraguay

<sup>2</sup>Pedagoga Pela Faculdade De Ciências Humanas Da Cidade De São Paulo (FACIC),  
Rua Dos Andradas, 1039 - Vila Brasil, Cruzeiro, SP – Brasil. CEP: 12703-030

<sup>3</sup>Doutorando Em Ciências Da Educação Pela Facultad Interamericana De Ciencias Sociales (FICS),  
Calle De La Amistad 777, C/ Rosario – Asunción – Paraguay

<sup>4</sup>Mestrando Em Ciências Da Educação Pela Christian Business School (CBS),  
5728 Major Blvd Suite 530, Orlando, Florida 32819. USA.

<sup>5</sup>Mestrando Em Tecnologias Emergentes Em Educação Pela Must University.  
1960 NE 5th Ave, Boca Raton, FL 33431, EUA

---

### Resumo:

O objetivo deste texto foi analisar como a Educação Física contribui para a formação integral dos alunos, promovendo não só a atividade física, mas também o desenvolvimento social e emocional. A metodologia utilizada baseou-se em uma pesquisa bibliográfica que revisou diversas fontes sobre os efeitos da atividade física na saúde dos jovens. Os resultados indicam que a prática regular de exercício físico é essencial para garantir não só uma saúde física robusta, mas também um estado mental saudável e resiliente. O exercício físico promove a libertação de endorfinas, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão, além de reforçar a autoestima e a autoconfiança dos alunos. As competências sociais e emocionais adquiridas nas atividades de grupo contribuem para desenvolver a capacidade de trabalhar em equipe e enfrentar desafios. A Educação Física surge, assim, como um pilar central no desenvolvimento integral da infância e da adolescência, preparando os jovens para uma vida equilibrada e ativa. A valorização desta disciplina nas escolas é fundamental, pois tem um impacto positivo na saúde física, mental e social dos alunos, formando indivíduos completos e mais preparados para a vida em sociedade.

**Palavra-chave:** Educação Física; Saúde física e mental; Habilidades motoras; Desenvolvimento social e emocional.

---

Date of Submission: 15-11-2024

Date of Acceptance: 25-11-2024

---

### I. Introduction

A Educação Física é uma componente essencial do currículo escolar, desempenhando um papel significativo no desenvolvimento integral dos alunos. Muito mais do que simplesmente promover a atividade física, essa disciplina contribui para a saúde física e mental dos estudantes, além de favorecer o desenvolvimento motor, as habilidades sociais e, surpreendentemente, até mesmo o desempenho acadêmico. Neste texto, exploraremos a importância da Educação Física no contexto educacional, analisando seus diversos benefícios e impactos no desenvolvimento global dos alunos.

Inicialmente, destacaremos os benefícios para a saúde e bem-estar, abordando como a prática regular de atividades físicas pode promover a saúde física e influenciar positivamente a saúde mental. Em seguida, discutiremos o desenvolvimento motor e habilidades, ressaltando a melhoria das habilidades motoras, da coordenação e do equilíbrio. Passaremos então ao desenvolvimento social e emocional, enfatizando a importância da socialização, do trabalho em equipe e da construção da autoestima. Por fim, refletiremos sobre o impacto da Educação Física no desempenho acadêmico dos estudantes, investigando sua relação com a concentração, o desempenho cognitivo e a redução do estresse e da ansiedade.

O objetivo deste texto é compreender como a Educação Física pode contribuir de maneira significativa para a formação integral dos alunos, servindo não apenas como um meio de promover a atividade física, mas também como um espaço de desenvolvimento social e emocional. A metodologia utilizada para esta análise é baseada em uma pesquisa bibliográfica, que envolve a revisão de literatura, estudos acadêmicos e evidências que sustentam os pontos abordados, permitindo uma compreensão abrangente da relevância desta disciplina no ambiente escolar.

## **II. A Educação Física Na Educação**

A atividade física contribui de maneira significativa na vida do ser humano, melhorando a saúde física e mental, prevenindo doenças, e até aumentando o tempo e a qualidade de vida de uma pessoa por meio de benefícios físicos, psicológicos e sociais.

De acordo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2021), é aconselhável que crianças e jovens, realize até 60 minutos de exercícios físicos diariamente, preferencialmente aeróbicos de intensidade média durante a semana' para obter benefícios relacionados à saúde e ao bem-estar. Nesse sentido, isso demonstra a importância da prática regular de exercícios físicos para crianças e adolescentes, indicando que a atividade deve ter uma duração de sessenta minutos por dia. A ênfase é dada à atividade aeróbica de intensidade moderada, como correr, nadar ou andar de bicicleta, que são consideradas eficazes para promover melhorias na saúde e no bem-estar geral. Manter essa rotina pode contribuir para o desenvolvimento físico, mental e emocional desse grupo etário, além de ajudar na prevenção de doenças e na promoção de hábitos saudáveis desde cedo.

### **a. Promoção da Saúde Física**

O exercício físico regular é necessário para a promoção da saúde física, especialmente ao se tratar de idades menores. Segundo Bahiraei et al (2023), a participação em alongamentos, atividades aeróbicas e exercícios de força ajuda a aprimorar a capacidade pulmonar, reforçar o sistema cardiovascular e muscular, entre outros benefícios. Desse modo é importante a realização de diferentes tipos de atividades físicas, como alongamentos, exercícios aeróbicos (como corrida e natação) e exercícios de resistência muscular (como levantamento de peso e treinamento funcional). Essas modalidades melhoram a capacidade respiratória, permitindo uma melhor troca de oxigênio e aumento da resistência, além de fortalecem o sistema cardiovascular, que é responsável pela circulação sanguínea, e o sistema muscular, essencial para a realização de tarefas do dia a dia. Assim, também, a prática regular dessas atividades pode trazer uma série de outros benefícios à saúde, como redução do risco de doenças crônicas, melhora da saúde mental e aumento da qualidade de vida.

Sallis e Owen (2015), afirmam que a execução frequente de exercícios físicos é essencial para a saúde dos estudantes. Ela auxilia na prevenção de doenças crônicas, como sobrepeso e diabetes tipo 2, e favorece o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais. Nesse contexto, a atividade física regular para os estudantes é enfatizada como papel vital na manutenção da saúde. A prática de exercícios físicos não só atua como uma medida preventiva contra doenças crônicas, que são condições cada vez mais comuns em jovens, mas também promove o aprimoramento de habilidades motoras para o desenvolvimento físico e psicológico. Essas habilidades motoras incluem coordenação, equilíbrio e agilidade, que são necessárias para diversas atividades cotidianas e esportivas. Assim, manter uma rotina de exercícios é fundamental para assegurar uma vida saudável e ativa desde a infância até a adolescência.

Então, pode-se deduzir que essa prática auxilia na aceleração do metabolismo, manutenção de um peso adequado e crescimento de massa muscular magra, além de regular os níveis de açúcar no sangue e reforçar a imunidade. A disciplina de educação física introduz o estudante ao exercício desde o início da escola, através de jogos, brincadeiras, atividades de lazer e esportes, incentivando-o a gostar da atividade e auxiliando-o a cultivar esse hábito benéfico para, futuramente, incorporá-lo à sua rotina diária.

### **b. Impacto na Saúde Mental**

A prática diária de exercício físico também está diretamente ligada à melhora da saúde mental e a liberação de endorfina, que tem como função principal inibir o estresse e a irritação, contribuindo para sensações positivas, de satisfação e felicidade do indivíduo.

Segundo as palavras de Biddle (2011), a educação física também exerce uma influência benéfica na saúde psicológica dos estudantes. A prática regular de exercícios está relacionada à diminuição de sinais de depressão e ansiedade, além de promover o aumento da autoestima e do bem-estar global. O que destaca a relevância da educação física não apenas para a saúde física, mas também para o estado psicológico dos alunos. A realização frequente de atividades físicas tem mostrado estar vinculada à diminuição de sintomas de depressão e ansiedade, problemas cada vez mais comuns entre os jovens. Além disso, essa prática ajuda a elevar a autoestima dos estudantes, contribuindo para uma percepção mais positiva de si mesmos. Isso resulta em um bem-estar geral que abrange tanto aspectos emocionais quanto psicológicos, evidenciando a atividade como uma ferramenta importante para promover uma saúde mental equilibrada e uma vida mais satisfatória.

Para corroborar o estudo de Biddle (2011), uma pesquisa conduzida por Barke e Smith (1985), que investigou o impacto da atividade física na ansiedade em um grupo de 65 crianças. Os resultados mostraram que as crianças com maior inquietação apresentaram uma notável redução nos níveis de ansiedade após a realização de exercícios, como correr e caminhar, assim como após o período de recreio. Dessa forma, esses resultados sugerem que a atividade física pode ser uma estratégia eficaz para ajudar a acalmar crianças que apresentam altos níveis de ansiedade, indicando a importância de incluir momentos de movimento no cotidiano escolar. Barke e

Smith (1985), também evidenciam o papel do recreio e da atividade física no bem-estar psicológico infantil como uma atividade essencial para o desenvolvimento da criança.

Por conseguinte, Krause, et al., 1993), explicam que, quanto mais frequente for a manutenção de uma rotina de exercícios, menor será a ocorrência de distúrbios psicológicos, e diversos fatores estressantes tendem a se tornar menos relevantes e intensos à medida que o hábito da atividade física se consolida ainda mais. Sendo assim, é possível observar que há uma relação entre a regularidade da prática de exercícios físicos e a diminuição de distúrbios psicológicos. Contudo, os autores apontam que, à medida que uma pessoa se compromete a manter uma rotina de atividades físicas, a probabilidade de sofrer com problemas mentais, como ansiedade e depressão, diminui.

Dessa forma, pode-se dizer que, fatores que costumam gerar estresse parecem se tornar menos impactantes e significativos quando a pessoa adota esse hábito, o que sugere que a prática regular de exercícios não apenas melhora a saúde física, mas também promove um estado mental mais equilibrado e resiliência em relação ao estresse cotidiano.

### **III. Desenvolvimento Motor E Habilidades**

O ambiente educacional deve proporcionar experiências que possibilitem e estimulem os alunos a movimentarem-se, explorando tanto seu corpo quanto o espaço à sua volta. Essas atividades ajudam o estudante a investigar suas habilidades motoras, além de facilitar a descoberta de novas competências que contribuirão para o fortalecimento de sua autoconfiança.

#### **a. Melhoria das Habilidades Motoras**

As habilidades motoras são fundamentais para o desenvolvimento humano em todo tipo de atividade, desde as mais simples até as mais complexas. Reconhecendo isso, as aulas de educação física se apresentam como o ambiente ideal para a prática e o aprimoramento dessas competências. Através de jogos, dinâmicas e esportes, os alunos têm acesso a uma variedade de atividades que impactam positivamente na prática esportiva, além de facilitar o aprimoramento das habilidades individuais dos estudantes. Através de vivências lúdicas, como brincar, a educação física nas escolas deve concentrar-se no aprimoramento motor e na performance dos alunos, ao mesmo tempo em que promove o desenvolvimento psicomotor. (Brasil, 2018).

Na abordagem psicomotora, a participação da Educação Física está ligada ao crescimento da criança, ao processo de aprendizado, e aos aspectos cognitivos, emocionais e psicomotores, ou seja, visando assegurar a formação completa do estudante (Brasil, 1998). Essas atividades não apenas envolvem os alunos de forma prazerosa, mas também possibilitam a exploração de suas capacidades corporais e a descoberta de novas habilidades, fundamentais para seu crescimento pessoal e social.

Para Gallahue e Donnelly (2008), O aprendizado da movimentação na Educação Física fundamenta-se na progressiva aquisição de habilidades motoras e na promoção da saúde física por meio de uma maior prática de atividades corporais. O ensino de educação física favorece o aprimoramento das habilidades motoras básicas, como correr, saltar e arremessar, que são cruciais para o desenvolvimento físico e a coordenação dos estudantes (Gallahue; Donnelly, 2003). Este enfoque na educação física é fundamental para a promoção da aptidão física e do bem-estar geral dos alunos, permitindo que adquiram confiança em suas capacidades motoras e os preparando para praticar diferentes esportes e atividades ao longo da vida.

#### **b. Coordenação e Equilíbrio**

Falando de habilidades motoras, pode se citar a coordenação e o equilíbrio como aspectos fundamentais a serem trabalhados na disciplina de educação física. Exercícios como a corrida, o salto, o giro, etc. contribuem de maneira significativa no desenvolvimento da coordenação motora fina e grossa e do equilíbrio.

Segundo Ulrich (2000), os exercícios físicos estruturados contribuem para o aprimoramento da coordenação e do equilíbrio dos estudantes, favorecendo um maior domínio do corpo e o desenvolvimento de habilidades motoras avançadas, tais atividades podem ser: ginástica, luta, dança, jogo, esportes ou qualquer outra atividade que envolva o movimento de maneira consciente.

Dessa forma, planejar as atividades físicas é importante para a realização de movimentos complexos, sendo um tipo de atividade que está estruturada e organizada, visando um objetivo específico, como o desenvolvimento motor. A diversidade de modalidades demonstra que existem múltiplas formas de melhorar essas habilidades.

Para Cascavel (2008), as atividades lúdicas na área de educação física precisam incluir temas que abordem o equilíbrio, a lateralidade, a lateralização, a estruturação e a percepção do tempo, além das coordenações motoras amplas e finas, coordenação visual-motora, coordenação olho-mão, coordenação olho-pé e a percepção sensorial, habilidades estas que impactarão de maneira positiva suas capacidades físicas, mas também em desempenhos em outras áreas da vida dos alunos. A Educação Física não possui um conteúdo exclusivo, mas representa um conjunto de ferramentas para a reabilitação, adaptação e integração, substituindo o material que

antes era majoritariamente esportivo, que enfatizava o desenvolvimento do esquema motor, lateralidade, percepção corporal e coordenação visual-motora. (Brasil, 1998).

Assim, a lista mostra que a educação física não é apenas sobre o esporte, mas um meio de desenvolver diversas competências motoras e cognitivas, onde o equilíbrio e a lateralidade são fundamentais para a consciência corporal e a habilidade de se mover no espaço, o que é vital em muitas atividades físicas e cotidianas. Assim, também, cabe destacar que a percepção envolve a capacidade de entender e interpretar estímulos no ambiente ao redor, essencial para a prática de qualquer atividade física e para a integração social. Desse modo, a importância da educação física é ressaltada como um instrumento para o desenvolvimento integral dos alunos, tanto em termos físicos, quanto em dimensões cognitivas e sociais.

#### **IV. Desenvolvimento Social E Emocional**

A educação física traz diversas vantagens à saúde física e psicológica, e auxilia no desenvolvimento da criança, mas também está diretamente ligada com a evolução de panoramas sociais, como a interação com o outro, o trabalho em equipe e a melhora na autoestima. Saber lidar corretamente com cada uma dessas situações é imprescindível para a formação do aluno.

##### **a. Socialização e Trabalho em Equipe**

A educação física na escola trabalha o desenvolvimento da criança na totalidade, abrangendo não só aspectos físicos e mentais, mas também sociais e culturais. É preciso preparar o aluno em todos os aspectos, para que ele possa lidar com o mundo lá fora, onde viverá em sociedade e será imposto o seguimento de normas, princípios, compromissos, dedicação, trabalho individual e em equipe, dentre outros. A educação física tem uma função importante no desenvolvimento de competências sociais, para Weiss e Ferrer (2002), a educação física favorece a socialização, a cooperação em grupo e o aprimoramento de competências interpessoais. Atividades coletivas e esportes em equipe ensinam os estudantes a trabalhar juntos, se comunicar e solucionar conflitos.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB 9394/96) cita, em seu artigo 26, parágrafo 3, a obrigatoriedade do ensino da disciplina de educação física na grade pedagógica básica, sendo ela: educação infantil, ensino fundamental e médio. E também defende, em seu artigo 2, que a educação deve se basear “nos princípios de liberdade e nos ideias de solidariedade humana” visando a completa evolução do aluno, a preparação para a cidadania e a qualificação para o mercado de trabalho. (LDB 1996)

Considerando assim, se bem trabalhada e com os conteúdos próprios da disciplina, é uma matéria fundamental para desenvolver a socialização, o trabalho em equipe, a comunicação, a organização, a liderança, e muitas outras aptidões necessárias para futuros cidadãos mais responsáveis, éticos e justos.

##### **b. Desenvolvimento da Autoestima**

A autoestima pode ser compreendida de diversas maneiras, mas sempre acaba se falando em autoapreciação. Para Montoya e Sol (2001), a definição de autoestima é a capacidade ou atitude interna com a qual o indivíduo se relaciona com ele mesmo e o que faz ele se perceber no mundo.

O ser humano começa a desenvolver a autoestima desde criança a partir de experiências e do início do processo socialização, sendo grande parte vivenciada durante a etapa escolar. A disciplina de educação física é, talvez, se não contarmos atividades extracurriculares, a única matéria escolar que trabalha o esporte, a dança, o movimento, os jogos e o físico.

Para Who (2022) Todas essas atividades possibilitam que o estudante permaneça fisicamente ativo, o que resulta na liberação de substâncias no cérebro que promovem a sensação de bem-estar, diretamente relacionada à autoestima. O engajamento em atividades físicas e esportivas contribui para fortalecer a autoestima e a autoconfiança dos estudantes. De acordo a Ekeland, Hagen e Heian (2005), o êxito em desafios físicos e esportivos pode influenciar de forma positiva a autoimagem dos alunos. Em concordância, D’Anna, Rio e Paloma (2015), salientam que adolescentes fisicamente ativos apresentam maior autoestima que adolescentes sedentários. Isso pode ocorrer porque a atividade física estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores que promovem sensações de alegria e bem-estar. Essa "onda de prazer" pode ajudar a melhorar o humor e, conseqüentemente, a autoestima.

#### **V. Impacto No Desempenho Acadêmico**

A atividade física pode impactar diretamente o desempenho acadêmicos dos estudades de diferentes maneiras.

##### **a. Melhoria da Concentração e Desempenho Cognitivo**

A relação entre a atividade física e o desempenho cognitivo é mais robusta do que se poderia imaginar. Segundo Antunes et al. (2006). A prática regular de exercícios está ligada ao aumento do fluxo sanguíneo cerebral, o que, conseqüentemente, melhora a função cognitiva e a saúde mental. A crescente evidência sobre os benefícios da atividade física para o cérebro reflete a importância de integrar exercícios à rotina diária, não apenas para a

saúde física, mas também para o bem-estar mental e cognitivo. Essa compreensão deve ser aproveitada em contextos educacionais, promovendo a atividade física como uma estratégia essencial para melhorar o aprendizado e a saúde emocional dos alunos

Um estudo feito por Donnelly, Lambourne e Smith (2006), demonstra que a prática constante de atividade física pode aprimorar a capacidade de concentração, a memória e o desempenho escolar. O exercício físico aumenta a circulação sanguínea no cérebro, o que pode beneficiar as funções cognitivas. Para Gallahue e Donnelly (2008), O aprendizado por meio do movimento na Educação Física fundamenta-se na realidade de que essa disciplina pode impactar de maneira positiva o desenvolvimento das crianças, englobando tanto aspectos cognitivos quanto afetivos (socioemocionais). Isso se deve ao fato de que a prática de exercícios físicos promove a liberação de noradrenalina, um neurotransmissor responsável por regular o humor, o estresse e por aprimorar a concentração e a memória

Desse modo, a interdependência entre a atividade física e o desenvolvimento emocional e cognitivo das crianças é essencial para uma educação holística. Essa compreensão deve estimular educadores e responsáveis a valorizarem a Educação Física como uma ferramenta poderosa no processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para o bem-estar psicológico e o sucesso acadêmico dos jovens.

Por outro lado, um estudo realizado por Antunes et al. (2006), referente à prática habitual de atividades físicas, demonstrou ser eficaz na produção de substâncias essenciais para aprimorar a concentração e o desenvolvimento cognitivo, impactando, conseqüentemente, o rendimento escolar do estudante, além de influenciar positivamente outros aspectos de sua vida. O que prova que a ligação entre atividade física e desempenho acadêmico é um fato, onde corpo e mente estão interligados. Estimular a movimentação regular melhora a saúde física e reforça a capacidade de aprendizado dos alunos, criando um ciclo benéfico que pode moldar seu futuro tanto acadêmico quanto pessoal. Esse entendimento deve ser incentivado em ambientes educacionais, onde a promoção de um estilo de vida ativo se torna um pilar para o sucesso holístico dos estudantes.

### **b. Redução do Estresse e Ansiedade**

Inserir uma rotina de exercício físico traz muitos benefícios a saúde, e dentre eles encontra-se a diminuição do estresse e ansiedade. A disciplina de educação física trabalha diversos exercícios, e através deles é possível estimular a liberação de endorfinas encarregadas por sentimentos como a felicidade, alegria e euforia. De acordo com Cabral (2023, p. 63), “a gestão das emoções é uma habilidade valiosa para o bem-estar emocional e para a vida saudável e equilibrada”. Assim, a Educação Física se torna um campo importante para desenvolver a gestão das emoções, uma vez que a habilidade de lidar com as emoções é amplamente estimulada por meio do exercício físico, da convivência social e do aprendizado, preparando os adolescentes para enfrentar os desafios da vida com uma atitude mais positiva.

Para Ratey (2008), a prática constante de educação física pode auxiliar na diminuição do estresse e da ansiedade, o que pode ter um impacto positivo no rendimento escolar dos estudantes. Estudantes menos ansiosos tendem a apresentar um melhor desempenho em sala de aula. Dessa forma, quando os estudantes se sentem menos estressados, eles estão mais propensos a se concentrar e a assimilar o conteúdo, resultando em um desempenho escolar superior. Essa relação é benéfica, pois demonstra que o bem-estar emocional pode refletir diretamente na capacidade acadêmica.

Por meio de pesquisas sobre a atividade física como influência na ansiedade e na depressão, Dunn, Trivedi e O’neal (2001), afirmam que existem indícios sobre a eficácia do exercício como fator redutor da ansiedade, enfatizando ainda mais os exercícios aeróbicos ou de resistência. Essas pesquisas destacam as evidências que sustentam a ideia de que a atividade física, especialmente os exercícios aeróbicos ou de resistência (como musculação), são eficazes para melhorar o estado emocional dos indivíduos. Desse modo, incorporar atividades físicas na rotina pode ser uma estratégia valiosa para o manejo da saúde mental.

## **VI. Conclusão**

O objetivo deste estudo foi compreender como a Educação Física pode contribuir de maneira significativa para a formação integral dos alunos, atuando não apenas como um meio de promover a atividade física, mas também como um espaço de desenvolvimento social e emocional. A metodologia, de pesquisa bibliográfica, analisou diversas fontes sobre os impactos da atividade física na saúde física, mental e social dos jovens. Os resultados encontrados demonstram que a incorporação de atividades físicas regulares na rotina de crianças e adolescentes é crucial para garantir não apenas uma saúde física robusta, mas também um estado mental saudável e resiliente. A prática de exercícios promove a liberação de endorfinas, que contribuem para a felicidade e reduzem sintomas de ansiedade e depressão, além de fortalecer a autoestima e a autoconfiança dos estudantes. As habilidades sociais e emocionais desenvolvidas em atividades em grupo e esportes aprimoram a capacidade de trabalhar em equipe e lidar com desafios.

Assim, a Educação Física se revela uma aliada essencial no desenvolvimento integral da infância e adolescência, preparando os jovens para uma vida saudável e equilibrada. A promoção de um ambiente

educacional que incentive o movimento e a exploração corporal é fundamental, pois a disciplina não apenas melhora o desempenho físico, mas também constrói autoconfiança e habilidades de relacionamento. Portanto, a valorização da Educação Física deve ser uma prioridade nas escolas, pois representa um investimento significativo no futuro integral dos alunos, contribuindo para seu bem-estar físico e mental e preparando-os para enfrentar os desafios da vida em sociedade.

### References

- [1]. Antunes, H. K.M.; Santos, R. F.; Cassilhas, R.; Santos, R. V.T.; Bueno, O. F.A.; Mello, M. T. De. Exercício Físico E Função Cognitiva: Uma Revisão. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte* 12 (2) • Abr 2006. Disponível Em <https://www.scielo.br/j/rbme/A/D6zwpqncbkwm7z74s8hjh8h/?Format=Pdf&Lang=Pt> Acesso Em: 02 Out. 2024.
- [2]. Bahiraei S, Ghaderi M, Sharifian E, Shourabadi Takabi S, Sepehri Far S, Oviedo GR. Effects Of Exercise Programs On Cardiovascular Responses In Individuals With Down Syndrome: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Prev Med Rep.* 2023 Nov 24; 36:102521. Doi: 10.1016/j.pmedr.2023.102521. PMID: 38116290; PMCID: PMC10728445.
- [3]. Barke, M.; Smith, R. G. Alteration In Anxiety Of Children After Exercise And Rest. *American Corrective Therapy Journal*, San Diego, 1985, V. 39, N. 4, P. 90-94. <https://psycnet.apa.org/record/1988-01148-001>
- [4]. Biddle, S. J. H.; Asare, M. Physical Activity And Mental Health In Children And Adolescents: A Review Of Reviews. *British Journal Of Sports Medicine*, 2011, 45(11), 886-895. Link Para A Referência
- [5]. Brasil. Base Nacional Comum Curricular. Ministério Da Educação. 2018. Disponível Em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/> Acesso Em: 24 Ago. 2024.
- [6]. Brasil. Secretaria De Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- [7]. Cabral, G. N. A Inteligência Emocional E As Competências: Uma Relação De Colaboração E Equilíbrio Pessoal E Profissional. In Cabral, Gladys Nogueira; Raimundo, Joselita Silva Brito (Org.). *Psicologia, Tecnologias E Educação: Contribuições Gerais*,. Alegrete: Terried, 2023, V. 1. 1 Ed. ISBN 978-65-84959-21-7.
- [8]. Cascavel (PR). Secretaria Municipal De Educação. Currículo Para A Rede Pública Municipal De Ensino De Cascavel. V. I: Educação Infantil. Cascavel, 2008, P. 171.
- [9]. D'anna, C.; Rio, L.; Paloma, F. Competitive Sport And Self-Concept In Adolescent. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 2015, 10(1),425–S429. <https://doi.org/10.14198/JHSE.2015.10.PROC1.35>
- [10]. Diretrizes De La OMS Sobre Actividad Física Y Comportamientos Sedentarios”, 2021, P. 35. Disponível Em: <https://iris.who.int/handle/10665/349729> Acesso Em 02 Out. 2024.
- [11]. Donnelly, J. E.; Lambourne, K.; Smith, J. Physical Activity And Academic Achievement Across The Curriculum. *Frontiers In Psychology*, 2016, 7, 1386.
- [12]. Dunn, A.; Trivedi, M.; O'neal, H. Physical Activity Dose-Response Effects On Outcomes Of Depression And Anxiety. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, Madison, Wis., V. 33, Suppl. 6, 2001, P. S587-S597.
- [13]. Ekland, E.; Hagen, K. B.; Heian, M. Exercise And Well-Being: A Systematic Review Of Randomized Controlled Trials. *British Journal Of Sports Medicine*, 2005, 39(5), 242-247.
- [14]. Gallahue, D. L.; Donnelly, F. C. *Educação Física Desenvolvimentista Para Todas As Crianças*. 4 Ed. São Paulo: Phorte, 2008. P. 10. Disponível Em: <https://books.google.com.br/books?id=Yprhqlwki34c&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> Acesso Em: 02 Out. 2024.
- [15]. Gallahue, D. L.; Donnelly, F. C. *Developmental Physical Education For All Children*. Human Kinetics, 2003.
- [16]. Krause, N.; Goldenhar, L.; Liang, J.; Jay, G. Stress And Exercise Among Japanese Elderly. *Social Science And Medicine*, V. 36, N. Ll, 1993, P. 1429-1441. Disponível Em: <https://drive.google.com/file/d/1vrlyffrzpjixztupm7egfnpcu3mfp7eo/view?usp=sharing> Acesso Em: 02 Out. 2024.
- [17]. Lei De Diretrizes E Bases Da Educação Nacional (LDB 9394/96), Artigo 2 E Artigo 26 (Parágrafo 3). Disponível Em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L9394.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm) Acesso Em: 02 Out. 2024.
- [18]. Montoya, M. Á. Y Sol, C. E. Autoestima. *Estrategias Para Vivir Mejor Con Técnicas De PNL Y Desarrollo Humano*. México: Pax, 2001, P. 3.
- [19]. Ratey, J. J. *Spark: The Revolutionary New Science Of Exercise And The Brain*. Little, Brown And Company. 2008.
- [20]. Sallis, J. F.; Owen, N. *Physical Activity And Behavioral Medicine*. Sage Publications. 2015.
- [21]. Ulrich, D. A. *Test Of Gross Motor Development (2nd Ed.)*. PRO-ED. 2000.
- [22]. Weiss, M. R.; Ferrer-Caja, E. Motivational Orientations And Expectations Of Physical Activity In Children And Adolescents. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 24(3), 2002, 356-371.
- [23]. Who. World Health Organization. *Physical Activity - Great For Your Body, Great For Your Mind* 2022. Disponível Em: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/physicalactivity---great-for-your-body--great-for-your-mind> Acesso Em: 02 Out. 2024.