

ÂNGELA DO ROSÁRIO TONIOLO

ÂNGELA DO ROSÁRIO TONIOLO

O SEDENTARISMO NA CRIANÇA

O SEDENTARISMO NA CRIANÇA

CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

Monografia para avaliação  
do curso de Especializa-  
ção em Educação Física Es-  
colar, da Faculdade de E-  
ducação Física da Univer-  
sidade Estadual de Campi-  
nas.

CAMPINAS - 1990

CAMPINAS - 1990

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
Biblioteca - F. E. F.



## SUMÁRIO

ÂNGELA DO ROSÁRIO TONIOLO

Introdução	03
Capítulo I - Sedentarismo: O conceito	05
Capítulo II - O movimento é inato ao ser humano	09
Capítulo III - As rédeas à liberdade	12
Capítulo IV - A contribuição da tecnologia	15
Capítulo V - Considerações finais	21
<b>O SEDENTARISMO NA CRIANÇA</b>	
Bibliografia	24
<b>CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS</b>	

Monografia para avaliação do curso de Especialização em Educação Física Escolar, da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

Inúmeras características levam o Homem de hoje a exercitar-se bem pouco, ter suas atividades de lazer um tanto adaptadas a esse comodismo, ao espaço restrito de sua casa, a televisão, o computador, as atividades físicas, praças, o carro, etc.

Introdução	03
Capítulo I - Sedentarismo: O conceito	05
Capítulo II - O movimento é inato ao ser humano	09
Capítulo III - As rédeas à liberdade	12
Capítulo IV - A contribuição da tecnologia	15
Capítulo V - Considerações finais	21
Bibliografia	24

que esta levando a população a preferir ficar em casa, inerte, nas suas horas de folga, de lazer.

Fazemos algumas considerações sobre as conseqüências a que pode levar esse sedentarismo, enfocando aspectos biológicos, sociais e até políticos dessa inércia.

Através da análise de depoimentos de várias crianças, da leitura de livros e documentos, e da própria experiência no trabalho com crianças em suas atividades preferidas de recreação, foi possível chegar à conclusão de que o lazer tem sido mal aproveitado enquanto instrumento de renovação de energia psicossomática, com o objetivo de preparar o Homem para suas jornadas normais de trabalho.

E o Homem de hoje é a criança de ontem que não foi auxiliada na educação do seu lazer para que soubesse usá-lo em seu próprio benefício e bem-estar.

É necessário que se incentive o movimento sempre em busca de um lazer saudável e útil e mostrar isso às crianças pode ser o início das tentativas de se minimizar problemas e desconfortos causados pelo

## Introdução

Inúmeras características levam o Homem de hoje a exercitar-se bem pouco, ter suas atividades de lazer um tanto quanto acopladas a seu próprio comodismo, ao espaço restrito de sua casa, à sua televisão.

A própria criança busca seu lazer nos seus joguinhos de computador, seu vídeo-game. Brincar, fazer atividades físicas, praticar esportes, raramente faz parte das suas horas de ócio.

Este trabalho visa levantar e iniciar discussões acerca das causas desse desinteresse pela prática das atividades físicas, e o que está levando a população a preferir ficar em casa, inerte, nas suas horas de folga, de lazer.

Fazemos algumas considerações sobre as consequências a que pode levar esse sedentarismo, enfocando aspectos biológicos, sociais e até políticos dessa inércia.

Através da análise de depoimentos de várias crianças, da leitura de livros e documentos, e da própria experiência no trabalho com crianças em suas atividades preferidas de recreação, foi possível chegar à conclusão do quanto o lazer tem sido mal aproveitado enquanto instrumento de renovação de energia psicossomática, com o objetivo de preparar o Homem para suas jornadas normais de trabalho.

E o Homem de hoje é a criança de ontem que não foi auxiliada na educação do seu lazer para que soubesse usá-lo em seu próprio benefício e bem-estar.

É necessário que se incentive o movimento sempre em busca de um lazer saudável e útil e mostrar isso às crianças pode ser o início das tentativas de se minimizar problemas e doenças causadas pelo

sedentarismo, pelo hábito nocivo e perigoso de não movimentar-se.

## CAPÍTULO I

## Sedentarismo: O Conceito

Sedentarismo, segundo o dicionário de Língua Portuguesa de Aurélio B. de Holanda, quer dizer: "hábitos sedentários, vida sedentária." Já sedentário significa: "que está comumente sentado, que ainda se exercita pouco, inativo, que tem habitação fixa."

Esta conotação talvez seja a mais conhecida e também o emprego mais usado para esta palavra. Sedentário é o que está nocivamente inativo, inerte.

No entanto, outros são seus significados.

Richard Leakey, em A Evolução da Humanidade, nos mostra um outro "ser sedentário". São aqueles que criaram raízes, que se fixaram em um determinado lugar, em contra-partida a uma vida nômade à qual estavam acostumados, mudando constantemente seu rumo.<sup>1</sup>

### CAPÍTULO I

No que diz respeito à evolução da humanidade, o processo de sedentarismo foi considerado como parte integrante e importante daquela. O Homem, durante a sua evolução, incluiu a fixar-se, criar raízes, como uma adaptação às mudanças, tanto dos seus hábitos quanto de sua própria estrutura biológica.

Opostamente à maior liberdade que os animais e o próprio Homem alcançaram através da evolução na sua maneira de locomoção (Jean P. Gasco) e após todo esse processo de descobertas em torno do ato de locomover-se de diferentes formas e mais rápida e eficientemente, foi necessário que se criassem ocasiões em que o Homem estivesse em determinado lugar, fixo, sedentário.

No entanto, dentro do contexto desta monografia, viemos nos ater à primeira idéia do que venha a ser o sedentarismo enquanto pro-

## Sedentarismo: O Conceito

Sedentarismo, segundo o dicionário de Língua Portuguesa de Aurélio B. de Holanda, quer dizer: "hábitos sedentários, vida sedentária." Já sedentário significa: "que está comumente sentado, que ainda se exercita pouco, inativo, que tem habitação fixa."

Esta conotação talvez seja a mais conhecida e também o emprego mais usado para esta palavra. Sedentário é o que está nocivamente inativo, inerte.

No entanto, outros são seus significados.

Richard Leahey, em A Evolução da Humanidade, nos mostra um outro "ser sedentário". São aqueles que criaram raízes, que se fixaram em um determinado lugar, em contra-partida a uma vida nômade à qual estavam acostumados, mudando constantemente seu rumo. <sup>1</sup>

No que diz respeito à evolução da humanidade, o processo de sedentarismo foi considerado como parte integrante e importante daquela. O Homem, durante a sua evolução, inclui a fixar-se, criar raízes, como uma adaptação às mudanças, tanto dos seus hábitos quanto de sua própria estrutura biológica.

Opostamente à maior liberdade que os animais e o próprio Homem alcançaram através da evolução na sua maneira de locomoção (Jean P. Gasc) e após todo esse processo de descobertas em torno do ato de locomover-se de diferentes formas e mais rápida e eficientemente, foi necessário que se criassem ocasiões em que o Homem estivesse em determinado lugar, fixo, sedentário.

No entanto, dentro do contexto desta **monografia**, viemos nos ater à primeira idéia do que venha a ser o sedentarismo enquanto pro-

## NOTA DO CAPÍTULO I

cesso nocivo, ou seja, nos prejuízos que, em determinados níveis,  
pode trazer ao indivíduo tanto em seu aspecto biológico quanto psi-  
cológico ou social.

Humanidade (R. Leakey) mostra características e hábitos de um  
povo que passou a ter uma cultura chamada sedentária.

## NOTA DO CAPÍTULO I

- 1 - Os efeitos da sedentarização dos Kungs do livro A Evolução da Humanidade (R. Leakey) mostra características e hábitos de um povo que passou a ter uma cultura chamada sedentária.

## CAPÍTULO II

## O movimento é inato ao ser humano

"O ser humano possui uma estrutura biológica feita para o movimento".<sup>2</sup> Fica então a pergunta: Se o Homem foi estruturalmente evoluído com fins de viver em movimento, o fato dele estar inativo, exercitando-se pouco, sedentário portanto, não pode estar lhe trazendo problemas?

O Homem é um ser que se move e que precisa do movimento para a sua própria sobrevivência (Silvino Santin), e se é assim tão importante o movimento, o que faz o Homem trazê-lo tão afastado de si, tão longe do seu alcance?

"Os movimentos são de importância biológica, psicológica, social e evolutiva, desde que é através de movimentos que o ser humano interage com o meio ambiente" (Gotani).

Gotani vai mais longe em seu raciocínio dizendo que desde os nossos ancestrais até a tecnologia e cultura modernas, os movimentos sempre desempenharam papel importante a às vezes até fundamental. Diz ainda que através deles são feitas expressões de nossa criatividade, sentimentos, nossos relacionamentos com as outras pessoas, com o nosso meio social, incluindo também a interação movimento cognição, como peça importante para o desenvolvimento da criança. O movimento é inato ao ser humano e como tal não é possível conceber o Homem sem movimento.

Talvez tenhamos conhecimento do quanto é importante exercitar-se e nem é de nossa vontade vivermos a maior parte do tempo inativos, trocando o grande quintal de uma casa por uma área de serviço num apartamento no centro da cidade.

## O movimento é inato ao ser humano

"O ser humano possui uma estrutura biológica feita para o movimento".<sup>2</sup> Fica então a pergunta: Se o Homem foi estruturalmente evoluído com fins de viver em movimento, o fato dele estar inativo, exercitando-se pouco, sedentário portanto, não pode estar lhe trazendo problemas?

O Homem é um ser que se move e que precisa do movimento para a sua própria sobrevivência (Silvino Santin), e se é assim tão importante o movimento, o que faz o Homem trazê-lo tão afastado de si, tão longe do seu alcance?

"Os movimentos são de grande importância biológica, psicológica, social e evolutiva, desde que é através de movimentos que o ser humano interage com o meio ambiente" (Gotani).

Gotani vai mais longe em seu raciocínio dizendo que desde os nossos ancestrais até a tecnologia e cultura modernas, os movimentos sempre desempenharam papel importante a às vezes até fundamental. Diz ainda que através deles são feitas expressões de nossa criatividade, sentimentos, nossos relacionamentos com as outras pessoas, com o nosso meio social, incluindo também a interação movimento cognição, como peça importante para o desenvolvimento da criança. O movimento é inato ao ser humano e como tal não é possível conceber o Homem sem movimento.

Talvez tenhamos conhecimento do quanto é importante exercitar-se e nem é de nossa vontade vivermos a maior parte do tempo inativos, trocando o grande quintal de uma casa por uma área de serviço num apartamento no centro da cidade.

A sociedade moderna nos impõe padrões de comportamento que tolhem nossos movimentos. Um executivo fica encerrado em seu escritório 8 horas por dia sem ter um tempinho sequer para levantar-se de sua cadeira. Uma criança permanece estática durante 4 horas (não por sua vontade) num banco de escola, com 10 minutos para exercitar-se no recreio. Seu espaço de atividade foi bruscamente reduzido: apartamentos, favelas, supressão de áreas de lazer para outros fins. Preconceitos também limitam seus movimentos: proibições, roupas, tipos de brinquedos, tabus, meios de comunicação.

Para essa criança, o não movimentar-se é como um grande castigo, senão o maior. Gotani diz que "o movimento é a essência da infância". As primeiras respostas de uma criança são motoras e daí em diante, até tornar-se adulta e mesmo depois, o movimento é a mola que impulsiona suas descobertas e conseqüentemente sua evolução.

## NOTA DO CAPÍTULO II

2 - Prof. Dr. Carlos Saavedra - Fac. Ed. Física de Chile (art. para Sprint).

## CAPÍTULO III

As redesas à liberdade

Dessa discussão, a impressão que fica então, é de que a coisa é bem simples: é necessário movimentar-se. Então vamos movimentar.

Mas não é tão fácil assim.

A sociedade não vê com bons olhos os movimentos espontâneos e desordenados. O indivíduo que domina seus movimentos é mais capaz para lutar pelos seus direitos. Através de seus próprios movimentos passa a interagir com seu meio ambiente, de tal maneira livre para poder realizar seus desejos, atingir seus objetivos, lutar pelo seu sucesso.

**CAPÍTULO III**

Assim sendo, dono de seus movimentos, o homem pode vir a agir de maneira não muito agradável aos olhos da sociedade, que passa a perder o controle dos movimentos desse ser humano. Isso pode colocar em risco a paz e a estabilidade do sistema, e, consequentemente torna-lo vulnerável.

O movimento imprevisível é de tal maneira perigoso, que o sistema criou um mecanismo de defesa, assegurando na maioria das vezes dar cabo de todo e qualquer corpo que venha a ameaçá-lo (Michael Foucault). O universo é capaz de lançar fora qualquer partícula que ponha em risco seu equilíbrio. Todo e qualquer movimento tem que ser pelo menos "calculável" (e por que não dizer previsível), para que possa ser adequado ao sistema.

É necessário disciplinar o corpo para que ele corresponda corretamente às expectativas sociais. Assim, essas formas de representação do movimento não são casuais.

## As rédeas à liberdade

Dessa discussão, a impressão que fica então, é de que a coisa é bem simples: é necessário movimentar-se. Então vamos movimentar.

Mas não é tão fácil assim.

A sociedade não vê com bons olhos os movimentos espontâneos e desordenados. O indivíduo que domina seus movimentos é mais capaz para lutar pelos seus direitos. Através de seus próprios movimentos passa a interagir com seu meio ambiente, de tal maneira livre para poder realizar seus desejos, atingir seus objetivos, lutar pelo seu sucesso.

Assim sendo, dono de seus movimentos, o homem pode vir a agir de maneira não muito agradável aos olhos da sociedade, que passa a perder o controle dos movimentos desse ser humano. Isso pode colocar em risco o bom e satisfatório andamento do sistema, e, conseqüentemente torná-lo vulnerável.

O movimento imprevisível é de tal maneira perigoso, que o sistema criou um mecanismo de defesa, conseguindo na maioria das vezes dar cabo de todo e qualquer corpo que venha a ameaçá-lo (Michael Foucault). O universo é capaz de lançar fora qualquer partícula que ponha em risco seu equilíbrio. Todo e qualquer movimento tem que ser pelo menos "calculável" (e por que não dizer previsível), para que possa ser adequado ao sistema.

É necessário disciplinar o corpo para que ele corresponda motoramente às expectativas sociais. Assim, essas formas de repressão do movimento não são casuais.

Normalmente, nós inconscientemente e, ou não, nos submetemos a essa repressão e até a aceitamos, adequando nossos gestos e aspirações a ela.

No entanto, a criança é a que mais sofre. Desde o seu nascimento, e durante o seu crescimento até certa idade, tudo o que ela quer expressar, o faz em forma de movimento. Todas as suas respostas são motoras (Gotani). O seu desenvolvimento motor é fundamentalmente importante para seu desenvolvimento intelectual.

Porém, o que percebemos é que ao entrar na escola (que é o seu contato mais próximo com a sociedade), sua liberdade recebe algumas rédeas e a criança perde o direito de continuar movimentando-se, de maneira livre, conforme sua própria vontade.

Na escola ela pode realizar apenas os movimentos impostos por esta instituição. A escola não percebe os possíveis prejuízos intelectuais da inatividade corporal das crianças. Será que uma criança não precisa movimentar-se como criança para ser mais inteligente?

A inatividade corporal pode trazer problemas de ordem intelectual. A criança não consegue estar tranqüila para assimilar novos conhecimentos. Não está à vontade em seu novo ambiente por ser muito diferente de seu primeiro, onde agora é obrigada a parar de fazer o que sempre esteve acostumada: movimentar-se.

## A contribuição da tecnologia

A inatividade manifesta-se em todos os níveis sociais. Tanto na criança da favela, que tem que dividir o seu já minúsculo espaço, quanto a que mora num apartamento, e que por também não ter espaço ou por simples comodidade prefere ficar vendo TV ou brincando com seu vídeo-game.

Muitas vezes as nossas opções de lazer acabam também por aliar-se à nossa comodidade, sendo que as duas passam então a caminhar juntas.

Marcelino diz em seu livro Lazer e Humanização, que quando indagadas sobre suas atividades de lazer, as pessoas responderam (com índice superior a 80%), que frequentemente ouvem música e assistem TV, sendo que a preferência pelas práticas de atividade fora do ambiente doméstico não ultrapassam os 10% dos entrevistados. Esta pesquisa incluiu também as crianças.

### CAPÍTULO IV

Os próprios hábitos de lazer vêm vinculados à inatividade, à inércia.

Talvez fique mais fácil de entender porque uma criança carente (que em muitos casos não tem recursos para ter um vídeo-game ou um brinquedo motorizado) opte por recrear-se na rua mesmo, correndo, pulando, empurrando seu carrinho de rolimã.<sup>1</sup>

Não há que negar que essa "criança de rua" terá sido menos sedentária se comparada a outra que prefere ou que não tem meios de se divertir longe de seu vídeo-game por exemplo, em áreas mais amplas.

Nesse assim, ambas podem sofrer problemas por inatividade, mas por motivos ou níveis diferentes. A primeira talvez porque seja obri-

## A contribuição da tecnologia

A inatividade manifesta-se em todos os níveis sociais. Tanto na criança da favela, que tem que dividir o seu já minúsculo espaço, quanto a que mora num apartamento, e que por também não ter espaço ou por simples comodidade prefere ficar vendo TV ou brincando com seu vídeo-game.

Muitas vezes as nossas opções de lazer acabam também por aliar-se à nossa comodidade, sendo que as duas passam então a caminhar juntas.

Marcelino diz em seu livro Lazer e Humanização, que quando indagadas sobre suas atividades de lazer, as pessoas responderam (com índice superior a 80%), que freqüentemente ouvem música e assistem TV, sendo que a preferência pelas práticas de atividade fora do ambiente doméstico não ultrapassam os 10% dos entrevistados. Esta pesquisa inclui também as crianças.

Os próprios hábitos de lazer vêm vinculados à inatividade, à inércia.

Talvez fique mais fácil de entender porque uma criança carente (que em muitos casos não têm recursos para ter um vídeo-game ou um brinquedo motorizado) opte por recrear-se na rua mesmo, correndo, pulando, empurrando seu carrinho de rolemã. <sup>1</sup>

Não há que negar que essa "criança de rua" terá sido menos sedentária se comparada a outra que prefere ou que não tem meios de se divertir longe de seu vídeo-game por exemplo, em áreas mais amplas.

Mesmo assim, ambas podem sofrer problemas por inatividade, mas por motivos ou níveis diferentes. A primeira talvez porque seja obri

gada a abrir mão de seu lazer precocemente em favor de lutar por sua sobrevivência. Já a segunda (salvo exceções), por falta de espaço físico, dificuldade de acesso a áreas de lazer, comodismo, ficando assim restritas a assistir televisão ou "observar seus brinquedos motorizados que fazem tudo sozinhos" (profa. Diana Jansen, uma das responsáveis pela sucursal da OMEP em Campinas).

Tocamos assim num outro ponto: de como os bens de consumo são intrínsecos no cotidiano do ser humano, e em uma maior escala ocupando-se do nosso lazer (Marcelino - Lazer e Humanização).

Uma pesquisa feita pelo AUDI-TV mostra altos níveis de audiência nos domingos (mais de 70%). Já outras fontes citam que em 1981, mais de 5 milhões de domicílios no Estado de São Paulo já possuíam aparelhos de TV.

Uma criança que passa horas diante da TV, que não se exercita, que anda pouco, certamente terá problemas. "Experiências e evidências científicas demonstram que as atividades físicas constituem parte integrante da vida humana" (Guiselini).

Assim sendo, as consequências a que levam determinados níveis de inatividade podem ser em muitos casos, gravíssimas.

Os problemas oriundos da inatividade corporal estão presentes em diferentes níveis da população e todos os dias somos alertados para o perigo desta inatividade, que nos mostra suas consequências de maneira bem clara, facilmente perceptível, e de forma bastante preocupante. Distúrbios como os problemas causados pela hipocinesia, stress, inapetência, podem ser detectados. Os adultos morrem de problemas cardíacos, respiratórios.

Adultos e crianças apresentam problemas posturais, níveis pre

judiciais de ansiedade.

Esses distúrbios são comumente encontrados nas pessoas da sociedade moderna, e atribuiu-se grande parte deles, senão a sua totalidade, à inatividade dessas pessoas, entre outras coisas.

Há porém, as consequências menos visíveis, pelo menos aos olhos comuns da população (Joãozinho). Por exemplo... projetos políticos.

Não é difícil nos depararmos com pessoas que sofrem de total inatividade, não apenas a física, mas também a inatividade de espírito, a inatividade interior. Algumas pessoas vivem em inércia total, e raramente se mobilizam em torno de seus direitos mais importantes, a não ser em momentos agudos de crise. Esse estranho tipo de inatividade pode ter também suas origens na maneira em que essa pessoa está cuidando do seu lazer.

Ch . Byler diz que "muitas das dificuldades de adaptação dos adultos surgem de sua falta de capacidade de administrar seu ócio (traduzido)". Ora, o ser humano que não reserva um tempo para cuidar de seu ócio, tornando-o ativo e benéfico para si próprio, não consegue renovar suas estruturas psicológicas e físicas para continuar desempenhando suas atividades normais.

Renato Requixa define lazer como: "uma ocupação não obrigatória do indivíduo que a vive, e cujos valores propiciam condições de recuperação psicossomática e de desenvolvimento pessoal e social".

Assim, o lazer é peça importante no bom desenvolvimento psicossocial do ser humano e deve ser encaminhado de modo a surtir bons resultados.

O Homem deve aprender a ocupar-se de maneira saudável durante

o seu lazer, para que não venha sofrer mais tarde as conseqüências da sua displicência, ainda que seja por ignorância neste aspecto.

1 - As crianças mais mesmo crianças carentes preferem ficar in-  
teressadas, por diversos outros motivos econômicos-ag  
riários.

## NOTA DO CAPÍTULO IV

- 1 - Há exceções onde mesmo crianças carentes preferem ficar inertes, sem atividade, por diversos outros motivos econômicos-sociais.

## CAPÍTULO V

Como usar o tempo livre

É comum encontrar pessoas empregando mal o seu tempo de ócio. É claro que elas têm liberdade de divertir-se como quiser, mas, o que nos preocupa é que o lazer é tido como um restaurador das energias gastas durante o dia durante o trabalho, e como tal, tem que ser bem utilizado para atingir seu objetivo (Ch. Byler).

Normalmente as atividades físicas podem tornar-se menos atraentes no que se refere ao lazer, se comparadas a jogos eletrônicos complexos, programas de televisão e outras opções de recreação.

Uma pessoa pode substituir atividades físicas por fazer, sem nenhum tipo de intenção, qualquer atividade substitua essas atividades por qualquer outra pessoa que se divirta.

**CAPÍTULO V**

Se você quiser substituir essa falta, talvez se questione: o que pode ser feito pela atividade física como forma de lazer e recreação?

O menino pode ser o melhor exemplo de uma criança que se interessa muito e quase que exclusivamente pela sua televisão. Não é tão difícil, o movimento é inato ao ser humano. O movimento é inato à criança. O que falta é fazer o movimento ser tão prazeroso quanto o seu brinquedo motorizado. É possível fazer isso através do jogo.

"O jogo é uma maneira de movimentar-se com prazer" (João Freire). Partindo-se do princípio de que o brincar faz parte do ser humano e nele atua como fonte de prazer, fica mais fácil entender que o movimentar-se deve ser uma coisa agradável, gostosa, visando ao brincar para poder ser valorizado como forma de recreação, de lazer.

"Brincar é uma maneira de ser do homem" (S. Santia). Ele traz

### Considerações finais

É comum vermos pessoas empregando mal o seu tempo de ócio. É claro que cada um tem liberdade de divertir-se como quiser, mas, o que nos preocupa é que o lazer é tido como um restaurador das energias gastas durante o dia durante o trabalho, e como tal, tem que ser bem utilizado para atingir seu objetivo (Ch. Byler).

Normalmente as atividades físicas podem tornar-se menos atraentes no que diz respeito a lazer, se comparadas a jogos eletrônicos complexos, programas de televisão e outras opções de recreação.

Uma pessoa que faz atividades físicas por fazer, sem nenhum tipo de interesse, pode facilmente substituir essas atividades por qualquer outra ocupação que a divirta.

Há uma maneira de corrigir essa falha, fazendo as pessoas optarem também pela atividade física como forma de lazer de recreação?

O caminho pode ser o de promover uma educação motora à criança que hoje se interessa muito e quase que exclusivamente pela sua televisão. Não é tão difícil. O movimento é inato ao ser humano. O movimento é inato à criança. O que falta é fazer o movimento ser tão prazeroso quanto o seu brinquedo motorizado. É possível fazer isso através do jogo.

"O jogo é uma maneira de movimentar-se com prazer" (João Freire). Partindo-se do princípio de que o brincar faz parte do ser humano e nele atua como fonte de prazer, fica mais fácil entender que o movimentar-se deve ser uma coisa agradável, gostosa, sinônimo de brincar para poder ser valorizado como forma de recreação, de lazer.

"Brincar é uma maneira de ser do Homem"(S.Santin). Ele traz

isso no seu íntimo, e tudo o que se relacionar com esse gesto será bem aceito e bem assimilado por ele. Há que se introduzir a atividade de física lúdica no dia a dia da criança, que ao "aprender" a movimentar-se dessa maneira lúdica, irá encontrar prazer, e consequentemente optará também pela atividade física como forma de lazer, e dessa maneira com certeza contribuirá para o seu próprio bem estar físico, psíquico e social.

- Textos recebidos em aula durante o módulo IV. Curso de Especialização em Ed. Física Escolar, 1990.
- FREIRE, João Batista. Educação do corpo inteiro - Teoria e prática da Educação Física. São Paulo, Scipione, 1989.
- FOUCAULT, Michael. Vigiar e Punir. Petrópolis, Vozes, 1984.
- GASC, Jean Pierre. A aventura prodigiosa do nosso corpo. Lisboa, Edições 70.
- KOKUBUN, Eduardo, MANDEL, Edison de Jesus, PROENÇA, José Elias de, TANI, Gó. Educação Física Escolar - Fundamentos de uma abordagem Desenvolvimentista. São Paulo, EPUB/EDUEP, 1988.
- LECKY, Richard. A evolução da Humanidade. Tradução de Norma Telles. 2 ed. São Paulo, Melhoramentos, 1981.
- OLIVEIRA, Vitor Marinho de. Educação Física Humanística. Rio de Janeiro, do Livro Técnico S/A, 1985.
- SANTINI, Silvino. Educação Física e Esportes na Universidade. Brasília, UMS, SEED/MEC, 1988.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do Trabalho Científico. 13 ed. São Paulo, Cortez Editora e Autores Associados, 1991.
- SPRINT - Revista Técnica de Ed. Física e Desportos. Ano 4, nº 5. Rio de Janeiro, Ed. Sprint Ltda, 1986. (vários autores).
- CORREIO POPULAR, Campinas, 11/03/90. Suplemento Domingo Manhã, p.8.
- JORNAL DE DOMINGOS, Campinas, 26/08/90. A Amarelinha contra o videogame. p.6.

## Bibliografia

- BYLER, Ch. y los otros. **La Recreacion Infantil**. 1ª ed. Biblioteca Del Educador Contemporâneo, 1965.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário da Língua Portuguesa**. 1ª ed. 2ª reimpressão. Rio de Janeiro. Nova Fronteira, 1985.
- FREIRE, João. Textos recebidos em aula durante o módulo IV. Curso de Especialização em Ed. Física Escolar, 1990.
- FREIRE, João Batista. **Educação de corpo inteiro - Teoria e prática da Educação Física**. São Paulo. Scipione, 1989.
- FOUCAULT, Michael. **Vigiai e Puni**. Petrópolis. Vozes, 1984.
- GASC, Jean Pierre. **A aventura prodigiosa do nosso corpo**. Lisboa, Edições 70.
- KOKUNBUN, Eduardo, MANOEL, Edison de Jesus, PROENÇA, José Elias de, TANI, Go. **Educação Física Escolar - Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista**. São Paulo, EPU, EDUSP, 1988.
- LEAKEY, Richard. **A evolução da Humanidade**. Tradução de Norma Telles. 2 ed. São Paulo. Melhoramentos, 1981.
- OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **Educação Física Humanística**. Rio de Janeiro. Ao Livro Técnico S/A, 1985.
- SANTINI, Silvino. **Educação Física e Esportes na Universidade**. Brasília. UMB, SEED/MEC, 1988.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 12 ed. São Paulo. Cortez Editora e Autores Associados, 1985.
- SPRINT - Revista Técnica de Ed. Física e Desportos. Ano V, nº 5. Rio de Janeiro. Ed. Sprint Ltda, 1986. (vários autores).
- CORREIO POPULAR. Campinas. 11/03/90. Suplemento Domingo Mulher. p.8.
- JORNAL DE DOMINGO. Campinas. 26/08/90. A Amarelinha contra o videogame. p.8.