

16 - CONTRIBUIÇÕES DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS ADOLESCENTES

**DIVANALMI FERREIRA MAIA
ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS
MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO
NALFRÂNIO DE QUEIROZ SÁTIRO FILHO
ODVAN PEREIRA GOIS**

UNIVERSIDADE PAULISTA UNIP CAMPUS CAMPINA GRANDE – PARAÍBA – BRASIL
divanalmi@gmail.com

Doi: 10.16887/93.a1.16

CONTRIBUTIONS OF PHYSICAL ACTIVITIES TO THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS

ABSTRACT

This research aims to analyze the effects of physical activity on the physical and mental health of adolescents, in addition to investigating the diseases caused by the lack of physical activity, describing the possible benefits of recreational methodologies in the physical activity of adolescents and presenting the effects of technology on the development of physical educator activities. For this purpose, a bibliographic research was developed through a vast theoretical survey, through articles, books, magazines, course conclusion work, dissertations and theses in the thematic area of this research. In the end, we concluded that physical activity is of paramount importance for all ages and especially in youth, resulting in cumulative benefits, such as the prevention of various diseases, in addition it was found that playfulness helped in the permanence of youth in the practice of physical exercises.

Keywords: Youth; Sport; Healthy.

CONTRIBUTIONS DES ACTIVITÉS PHYSIQUES À LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES ADOLESCENTS

RESUME

Cette recherche vise à analyser les effets de l'activité physique sur la santé physique et mentale des adolescents, en plus d'enquêter sur les maladies causées par le manque d'activité physique, de décrire les avantages possibles des méthodologies récréatives dans l'activité physique des adolescents et de présenter les effets de la technologie sur le développement des activités d'éducation physique. A cet effet, une recherche bibliographique a été développée à travers une vaste enquête théorique, à travers des articles, des livres, des revues, des travaux de conclusion de cours, des mémoires et des thèses dans le domaine thématique de cette recherche. En fin de compte, nous avons conclu que l'activité physique est d'une importance primordiale pour tous les âges et en particulier chez les jeunes, ce qui entraîne des avantages cumulatifs, tels que la prévention de diverses maladies, de plus, il a été constaté que le jeu contribuait à la permanence des jeunes dans la pratique d'exercices physiques.

Mots clés : Jeunesse ; Sport; En bonne santé.

APORTES DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo analizar los efectos de la actividad física en la salud física y mental de los adolescentes, además de investigar las enfermedades provocadas por la falta de actividad física, describir los posibles beneficios de las metodologías recreativas en la actividad física de los adolescentes y presentar los efectos de la tecnología en el desarrollo de las actividades del educador físico. Para ello, se desarrolló una investigación bibliográfica a través de un vasto levantamiento teórico, a través de artículos, libros, revistas, trabajos de conclusión de cursos, disertaciones y tesis en el área temática de esta investigación. Ao fim, concluímos que a atividade física é de suma importância para todas as idades e principalmente na juventude, acarretando em benefícios cumulativos, tais como as prevenções de diversas enfermidades, além disso constatou-se que a ludicidade auxiliou na permanência da juventude na prática de exercícios físicos.

Palabras llave: Juventud; Deporte; Saludable.

CONTRIBUIÇÕES DAS ATIVIDADES FÍSICAS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS ADOLESCENTES

RESUMO

Essa pesquisa tem como objetivo analisar os efeitos da atividade física na saúde física e mental dos adolescentes, além de averiguar as doenças causadas pela falta de atividade física, descrever os possíveis benefícios das metodologias lúdicas na atividade física de adolescentes e apresentar os efeitos da tecnologia no desenvolvimento das atividades do educador físico. Para essa finalidade foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica por meio de vasto levantamento teórico, através de artigos, livros, revistas, trabalho de conclusão de curso, dissertações e teses da área temática desta pesquisa. Ao fim, concluímos que a atividade física é de suma importância para todas as idades e principalmente na juventude, acarretando em benefícios cumulativos, tais como as prevenções de diversas enfermidades, além disso constatou-se que a ludicidade auxiliou na permanência da juventude na prática de exercícios físicos.

Palavras-chaves: Juventude; Esporte; Saudável.

INTRODUÇÃO

A educação física é uma das áreas mais importantes dentro da busca por uma vida saudável, a forma com a qual o profissional da educação física vai inserir os conceitos de vida saudável para o paciente influenciará em todo o trabalho dos demais profissionais envolvidos nesta equipe multiprofissional. De toda forma, o educador físico deve buscar meios pedagógicos que levem a fácil assimilação das práticas esportivas assimilando-as a uma vida salutar (DE LIMA, 2018).

O profissional da educação física deve, antes de mais nada, trabalhar em parceria constante com os demais profissionais da saúde, estudar e buscar se informar a respeito dos riscos que o aluno que faz uso de medicação periódica corre e buscar desenvolver atividades que estejam de acordo com a aptidão física e capacidade de cada um, vale lembrar que é necessário que o profissional intervenha de forma individualizada (VIEIRA, 2019).

Nós como profissionais da educação física devemos primar pela diversidade de atividades buscando incentivar o público em geral e especialmente os adolescentes a praticarem atividades físicas, sempre buscando orientar os alunos para que estes busquem soluções criativas a respeito da adaptação do local a prática do esporte. (RAIO, 2020).

O meio da atividade física sempre trouxe consigo o paradigma da competitividade, as pessoas buscam sempre estarem nas melhores colocações e seu objetivo é ganhar de

seus oponentes, contudo, vale lembrar que a atividade física não está somente ligada a competição, inicialmente, seu objetivo é contribuir para um ser humano melhor. (RAIO, 2020).

A atualidade permite diversos meios de conhecimento para os alunos e o profissional da educação física deve orientar e intermediar estes conhecimentos para que todos possam aprender da forma correta, se faz necessário abordar todos os temas, todavia, é indispensável que o profissional destaque a importância para o bem estar físico e psicológico que a atividade física proporciona ao ser humano. (PIERON, 2004).

REFERENCIAL TEÓRICO

Atividade física

A atividade física é indispensável para a vida humana, é através da atividade física que conseguimos uma melhor qualidade de vida, uma vez que esta contribui de forma direta para a saúde do ser humano (PIERON, 2004). São diversos os fatores que são influenciados pela atividade física, desde a disposição física, até a prevenção e tratamento de algumas enfermidades, como demonstra o autor a seguir:

É importante entender que a contribuição da atividade física para a saúde está associada a uma diminuição do nível de risco ao qual cada pessoa está sujeita durante a vida. Distinguem-se claramente, por um lado, o exercício e a condição física e, por outro lado, a atividade e a saúde. Os vários estudos descritivos nacionais e internacionais permitem situar o estado da participação ou das motivações que a respaldam. Estabelecemos como ponto central de nossas preocupações a avaliação do nível de compromisso esportivo, em termos de frequência. A participação frequente e regular em atividades físicas e esportivas muito diversas constitui um elemento chave que permite provocar efeitos benéficos para a condição física e a saúde. (PIERON, 2004, p. 10)

A frequência da atividade física é tão importante quanto a sua prática de fato. Praticar atividades físicas de forma isoladas não garantem os benefícios cumulativos que elas podem oferecer, desta maneira é imprescindível a periodicidade para a boa gestão da atividade física, assim, um profissional da educação física é indispensável neste processo, uma vez que este profissional saberá periodizar o treinamento para cada finalidade do aluno (VIEIRA, 2019).

Atualmente, uma das principais preocupações dos praticantes de atividades física é com a sua saúde e como dito anteriormente, praticar atividade física pode prevenir e tratar algumas enfermidades, isso se torna muito importante quando se trata de doenças crônicas, aquela que são levadas para toda a vida (PIERON, 2004).

As doenças crônicas, são uma das principais causas de mortes da atualidade, e muitas dessas doenças podem ser prevenidas com uma simples mudança de hábito de vida, mudar a alimentação e a rotina física, contribui para a melhoria da qualidade de vida como um todo, doenças como obesidade e diabetes estão cada vez mais presente em nosso cotidiano pelo aumento considerável da população fisicamente inativa (DE LIMA, 2018), como demonstra o autor a seguir:

A prática de atividade física se configura como importante fator para a redução das Doenças Crônicas não Transmissíveis, porém dados evidenciam que parte considerável da população brasileira se encontra fisicamente inativa. A adesão ao estilo de vida pautado no baixo envolvimento com atividades físicas pode estar relacionada a diferentes fatores que agem como barreiras (ambientais, sociais, físicas e comportamentais) (VIEIRA, 2019, p. 1)

Os custos sociais e financeiros para tratar tais doenças são milhões de vezes superior que os custos para as prevenir. É necessário pararmos para refletir como mudar os hábitos de vida desta sociedade. Muito já se tem sido feito para conscientizar a população a manter um estilo de vida mais saudável, contudo o caminho para essa conscientização ainda é longo, ainda mais com as facilidades trazidas pelas tecnologias (VIEIRA, 2019).

As tecnologias contribuíram significativamente para o aumento da vida sedentária, a facilidade de locomoção através da expansão dos transportes públicos e a população do transporte individual, contribuíram para diminuir as caminhadas diárias da população, as redes sociais também minimizaram as distâncias, muitas dessas tecnologias interferiram diretamente nos hábitos de vida da sociedade moderna (DE LIMA, 2018).

Contudo, é plausível lembrar que surge aos poucos uma nova sociedade. A pandemia despertou a população para a prática de atividades ao ar livre e a sua importância para a manutenção da saúde (DE LIMA, 2018). A cada dia que se passa surgem novos ciclistas amadores, novos corredores de rua amadores, o que vem se tornando uma febre em vários lugares do planeta terra. Talvez a herança da pandemia seja uma população que se preocupa com os níveis de atividades físicas praticadas e como essas atividades podem influenciar na sua qualidade de vida hoje e em um futuro breve.

Saúde física

A discussão sobre o lúdico tem conquistado espaço, apesar de ser tratado como coisa de criança, o lúdico deve estar presente em toda a vida do ser humano, para que isso aconteça, é necessário a estimulação da ludicidade desde os primeiros anos de vida. Diante deste entendimento, faz-se necessário um aprofundamento e conhecimento sobre a importância das atividades físicas por metodologias lúdicas. Em relação à brincadeira, Vygotsky (1991, p.35) afirma que:

É uma atividade humana criadora, na qual a imaginação, fantasia e realidade interagem na produção de novas possibilidades de interpretação, de expressão e de ações pelas crianças, assim, como de novas formas de construir relações sociais com os outros sujeitos, crianças e adultos.

A atividade física deve começar desde os anos iniciais de uma pessoa para que assim, esta possa crescer de forma ativamente saudável, desta forma, a escola é algo fundamental para o estímulo a prática de exercícios físicos desde a infância, assim, o Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (1998, p.13) ressalta que:

A brincadeira favorece a autoestima das crianças, auxiliando-as a superar progressivamente suas aquisições de forma criativa. Brincar contribui, assim, para a interiorização de determinados modelos de adultos, no âmbito de diversos grupos sociais. Essas significações atribuídas ao brincar transformam-no em um espaço singular de contribuição infantil.

Piaget (1978) aponta três tipos de estrutura que caracteriza o jogo infantil e as classificam: o de exercício, o símbolo e a regra. Não podemos deixar de citar que os jogos segundo Friedmann (1996, p. 27) analisa os jogos de construção, num período de transição entre os três tipos de jogos e as condutas das crianças por elas adaptadas.

Uma das formas mais eficazes de aprendizagem é através da brincadeira. A brincadeira quando utilizada em sala de aula passa-se a ser denominada de ludicidade. Aprender de forma lúdica é uma forma agradável, com cumplicidade, de maneira divertida contribui para o fortalecimento da bagagem cognitiva e a aprendizagem, neste contexto ganha sentido para sua vida, a ludicidade contribui com grandes significados e positivando o processo de ensino-aprendizagem. Maluf (2003, p. 21) afirma que:

Quando brincamos exercitamos nossas potencialidades, provocamos o funcionamento do pensamento, adquirimos conhecimentos e estresse ou medo, desenvolvemos a sociabilidade, cultivamos a sensibilidade, nós desenvolvemos intelectualmente, socialmente emocionalmente.

Segundo Kishimoto (1999), o desenvolvimento humano deve ser entendido como um processo global, pois quando corre, pula, ela desenvolve sua motricidade e, paralelamente, pratica um desenvolvimento social, já que brincar com parceiros, obedecer às regras, recebe informações e estabelece relações cognitivas, tornando-se assim, um ser humano desenvolvido socialmente.

Assim, constatou-se, nesses estudos, que as brincadeiras são fonte do desenvolvimento cognitivo e, também, uma forma de autoexpressão, visto que as pessoas descobrem suas sensibilidades, habilidades, visualizam suas funções e responsabilidades, aprendem a dividir tarefas com o outro, desenvolvendo, assim, capacidade de colaboração mútua. Compreende-se também que através das brincadeiras, as pessoas se apropriam do mundo a sua volta, construindo sua própria realidade, dando-lhe um significado (KISHIMOTO, 1999).

Saúde dos adolescentes

Um dos principais eixos basilares da infância é o ato de brincar, sendo um dos meios para o crescimento pessoal e, por ser um meio dinâmico, o brinquedo oportuniza o surgimento e estabelecimento de comportamentos, padrões e normas. Essas brincadeiras devem ser estimuladas para que as crianças aprendam desde os seus primeiros anos de vida a importância de se mexer. O brinquedo caracteriza-se ainda por viabilizar a criança uma exploração do mundo exterior quanto interior, através dos brinquedos algumas carências das crianças são satisfeitas, mas tais necessidades vão se transformando no decorrer do seu desenvolvimento (RAIO, 2020).

Na adolescência, é imprescindível buscar utilizar essas metodologias lúdicas no processo de desenvolvimento de hábitos saudáveis (OLIVEIRA, 2020), esse processo se torna mais fácil se ao longo da vida, desde a infância até a fase adolescente, essas pessoas passaram por atividades com métodos lúdicos, uma vez que as atividades físicas desde cedo, proporcionas benefícios físicos e mentais, como mostra o autor a seguir:

Nesse contexto, a prática exercícios físicos se configura numa alternativa simples e barata para auxiliar no controle dos efeitos nocivos a saúde mental ocasionados pelo Distanciamento Social Afinal, a prática regular de exercícios físicos é capaz de melhorar sintomas de ansiedade e depressão e amplificar emoções positivas como a felicidades e proporcionar bem-estar (RAIO, 2020, p 2809)

Dentre as atividades lúdicas podemos citar duas importantes que devem ser acompanhadas por um profissional da educação física para que assim possa ser desenvolvida de forma correta, são elas a musculação e a dança, ambas, trazem benefícios incontáveis para a saúde de seus praticantes e podem atuar em favor da saúde coletiva (PRAZERES, 2007).

A musculação melhora o condicionamento cardiorrespiratório, diminui a quantidade de gordura, auxilia o emagrecimento, diminui o risco de diabetes, aumenta a autonomia em idosos e garante mais disposição física. O aumento da massa muscular é importante não apenas por uma questão estética: os músculos são responsáveis pelo aumento do metabolismo basal (calorias gastas para manter as funções vitais), por exigirem do organismo um maior gasto energético para sua manutenção (OLIVEIRA, 2020).

Historicamente a musculação sempre foi uma atividade norteada por mitos e idéias falsas, ficando muitas vezes reservada apenas para atletas de levantamento de pesos e fisiculturistas. Atualmente, com os diversos estudos científicos realizados, a musculação atravessa uma fase evolutiva em sua história, sendo considerada como um importante meio de obtenção de benefícios que proporcionam melhorias significativas na qualidade de vida daqueles que as praticam. (PRAZERES, 2007, p. 42)

Por sua vez, manter a musculatura ativa desencadeia a produção de hormônios responsáveis pela queima de gordura, pela sensação de bem-estar e pelo aumento da síntese proteica, aspectos de grande importância ao longo do processo de envelhecimento (OLIVEIRA, 2020). É importante ressaltar a presença cada vez mais forte no meio da atividade física e, apesar de estarem presentes em todas as modalidades, existem aquelas nas quais elas se destacam mais, como é o caso da dança. Muitas vezes influenciadas pelas tecnologias da atualidade e pelos influencers das redes sociais, as mulheres tem buscado cada vez mais uma qualidade de vida melhor.

Os tempos mudaram, e com isso as posturas de atividade física supervisionada sofre influência direta da cultura e do mercado de fitness e wellness. O mercado de consultoria é algo novo e escassez de literaturas acerca do tema dificulta as discussões sobre os impactos na vida dos usuários. Ainda que possamos considerar algumas limitações sobre a metodologia, acreditamos que esse projeto possa servir como base de estudo para novas propostas de trabalhos que atendam o mesmo público em maior escala, bem como, outros públicos que possuem a necessidade de atendimento, atendendo assim as demandas desse universo fitness e wellness e subsequentemente melhorando a saúde da população por meio do exercício físico. (DA SILVA MIRANDA, 2020, p 11)

A dança é uma arte e atividade que nos leva ao contato social e ao desenvolvimento motor (MARBÁ, 2016), sendo assim, ela nos leva a experiências únicas na vida, em suma, as formas de artes sempre nos levam a um desenvolvimento cognitivo, mas nem todos nos levam a um desenvolvimento motor amplo e a uma interação social, a dança faz parte da cultura de vários países, assim como também está presente em nossa cultura e se mostra uma completa expressão artística desenvolvendo, como já citado anteriormente, os aspectos sociais, cognitivos e motores do ser humano.

A dança é uma atividade física que proporciona benefícios em prol da saúde, mas o que mais teve relevância foi a perda de peso e melhoria da autoestima. A dança se caracteriza como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, e é uma atividade física que além do prazer de se praticar, favorece vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida. Além desses benefícios ressaltados pelas alunas foi acrescentado também, na pesquisa, que a dança é uma terapia motivacional. (MARBÁ, 2016, p. 8)

Através da dança as sociedades expressão suas características culturais e história do seu povo, além de contribuir para a manutenção de uma excelente forma física a dança também auxilia na identificação social, como por exemplo o samba, o tango e a salsa, que, respectivamente nos faz lembrar do Brasil, Argentina e Espanha, pode-se notar que a dança nos transmite um senso de identidade social e cultural. Por fim, a dança permite aos seus praticantes a autoaceitação por meio do autoconhecimento, resultando em uma perfeita expressividade de um povo (DA SILVA MIRANDA, 2020).

METODOLOGIA

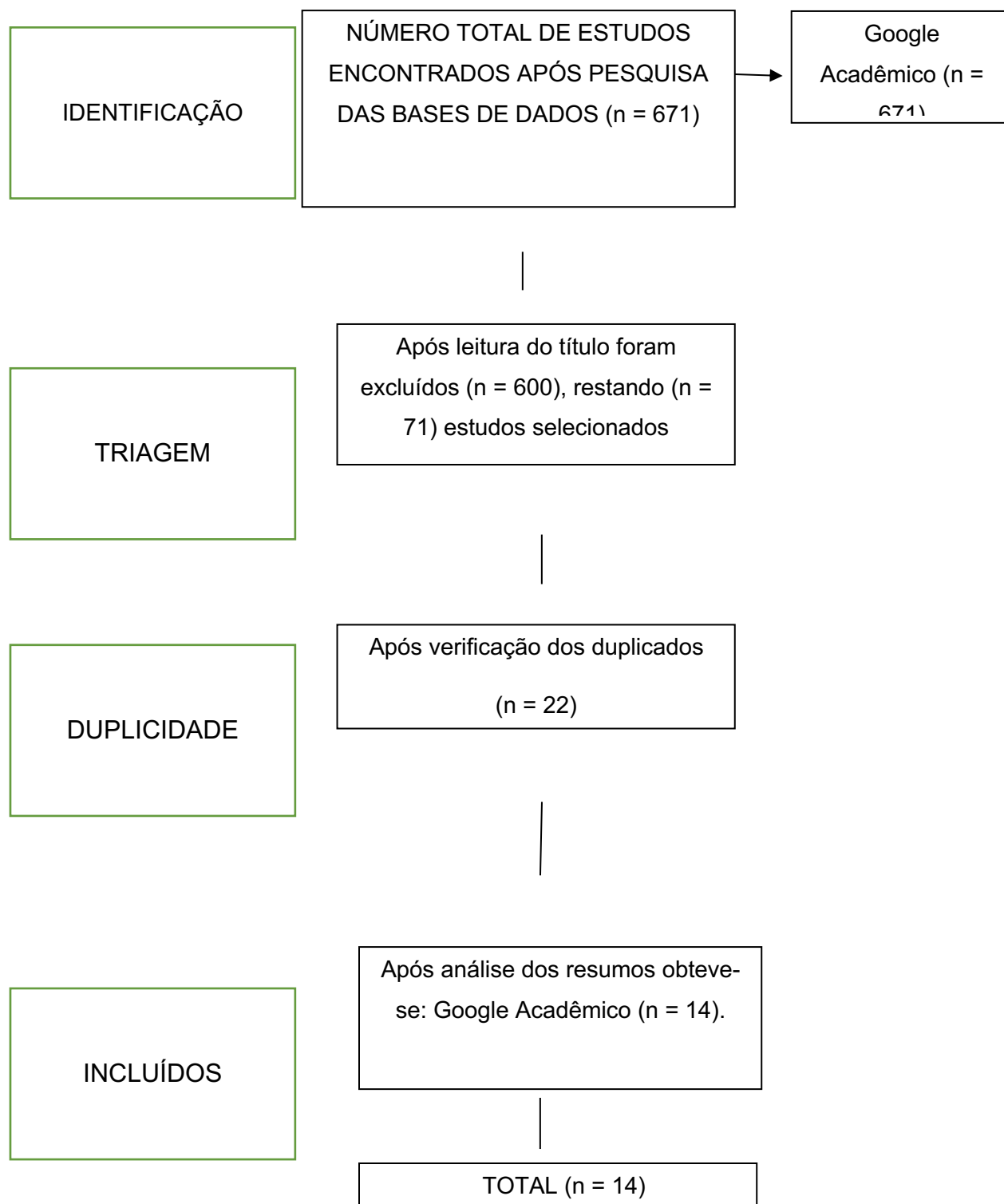
O método utilizado nessa pesquisa é o exploratório uma vez que a investigação da problemática se dará por meio de uma prospecção bibliográfica, assim Gil (1999) já

deixava claro em sua pesquisa que quando se trata de uma busca por entendermos conceitos e ideias, o método de pesquisa passa a ser exploratório.

Ainda conforme Gil, (1999) nossa pesquisa também se enquadra nos métodos descritivos, uma vez que é feita uma contraposição entre diversos autores de renome na temática abordada, com a finalidade de buscar um conceito em comum. Essa pesquisa tem uma abordagem qualitativa Gil (1999), e busca avaliar todo o benefício trazido pela pratica de atividade física orientada e ressaltar os malefícios causados pela ausência de tais atividades.

RESULTADOS

Figura 1 – Fluxograma dos artigos incluídos no estudo



Quadro 1 – Estudos relacionados com os benefícios do exercício físico para adolescentes

Autor(es)	Objetivo	Métodos	Desfecho
VIEIRA (2019)	Analisar os fatores limitadores e impeditivos (barreiras) à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros.	Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura sistemática, com abordagem qualitativa, do tipo longitudinal. Foram realizadas buscas nas bases do Lilacs, Scielo, PubMed, MedLine e Google acadêmico, com delimitação do período (2005-2018), estratificando os resultados por faixa etária (adolescentes, adultos e idosos).	Dentre os adolescentes as principais barreiras identificadas foram o clima inadequado, a falta de companhia, as limitações físicas e a falta de interesse em praticar; entre os adultos o clima inadequado, a falta de companhia, o cansaço físico e falta de interesse em praticar; e entre os idosos o ambiente insuficientemente seguro, a falta de companhia, as limitações físicas e o medo de se lesionar.
MARBÁ (2016)	Pesquisar de que maneira a dança pode contribuir para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes.	Foi feito um estudo de caráter quali-quantitativo descritivo de campo; e para a coleta de dados foi aplicado um questionário para uma amostra de 50 alunas da aula de dança do Sesi – CAT–Centro de atividade do trabalhador Araguaína – TO.	Os resultados evidenciam que a busca pela prática da dança é muito grande pelo fato de proporcionar inúmeros benefícios para a saúde de quem a pratica.
OLIVEIRA (2020)	Identificar o impacto ou os efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde dos adolescentes.	Trata-se de uma revisão da literatura do tipo <i>scoping review</i> valendo-se das seguintes bases de dados: Web of Science; CINAHL; PsycINFO; SciELO; PUBCOVID19. O estudo seguiu as etapas propostas pelo Instituto Joanna Briggs para <i>scoping reviews</i> , e a questão que orientou os procedimentos adotados foi construída pelo acrônimo PCC	Verificou-se que a pandemia e as medidas sanitárias adotadas para controlar a contaminação são associadas a problemas de saúde mental em adolescentes. Especificamente, os adolescentes têm vivenciado de forma negativa as medidas de distanciamento social e fechamento das escolas. Essas medidas também podem favorecer a

		(população; conceito; contexto). Foram incluídos 11 artigos na revisão.	ocorrência de violências ou comportamentos agressivos no contexto doméstico.
--	--	---	--

CONCLUSÃO

Os jovens da atualidade têm uma tendência tecnológica ao sedentarismo, a geração da tecnologia culmina em uma vida mais sedentária, com as facilidades de locomoção urbana e de comunicação, minimizou-se a movimentação humana, daí a importância do estímulo dessa juventude a prática de atividades físicas.

Para uma sociedade que tende ao sedentarismo, a presença de profissionais da educação física é de suma importância no cotidiano de atividades físicas, e imprescindível que a juventude compense a ausência de movimentação no seu dia-a-dia com exercícios devidamente orientados e monitorados. ao longo desta prospecção bibliográfica constatou-se a imprescindível necessidade da juventude por atividades físicas e como essas atividades auxiliam na prevenção e tratamento de alguns males.

As atividades lúdicas tiveram muita importância para o favorecimento dessa geração, como demonstrou a pesquisa bibliográfica, a presença de ludicidade nas atividades físicas foi um fator determinante para a prática de atividades, isso se deu justamente pelo prazer exercido pela ludicidade, tirando a obrigação da rotina de exercícios e tornando esse hábito algo extremamente prazeroso.

Foi possível contatar nos artigos pesquisados que, quanto maior o engajamento dos jovens com as atividades físicas, menor o índice de doenças relacionadas ao sedentarismo, jovens mais ativos sempre tendem a ter um índice de massa corpórea próximo ao ideal, o que lhes previne doenças cardiovasculares, diabetes, colesterol alto, dentre outras diversas enfermidades.

Em suma, pode-se afirmar que a atividade física é indispensável para qualquer faixa etária, todavia, desenvolver esse hábito ainda na juventude pode gerar benefícios por toda a vida, jovens que adentram a rotina de exercício físicos, tendem a permanecer em um estilo de vida mais saudável ao longo dos anos, como mostrou as pesquisas desenvolvidas nesse referencial teórico. Promover a atividade física é promover qualidade de vida, é promover saúde, desta maneira, conclui-se essa pesquisa com a certeza de termos alcançados os objetivos traçados no começo dessa jornada e de termos conseguido elucidar a problemática proposta.

REFERÊNCIAS

- DA SILVA MIRANDA, Virgínia et al. Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 2, n. 1, p. 0-0, 2020.
- DE LIMA, Valquíria. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. Phorte Editora, 2018.
- KISHIMOTO. Tizuko M. **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. São Paulo: Cortez, 1999.
- KISHIMOTO. Tizuko M. **O Jogo e a Educação Infantil**. São Paulo : Pioneira, 1994.
- MALUF, Ângela Cristina Munhoz. **Brincar: Prazer e Aprendizado**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.
- MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, Geusiane Soares da; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, 2016.

- OLIVEIRA, Wanderlei Abadio de et al. A saúde do adolescente em tempos da COVID-19: scoping review. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, 2020.
- PIERON, Maurice. Estilo de Vida, Prática de Atividades Físicas e Esportivas: qualidade de vida. **Fitness & performance journal**, n. 1, p. 10-17, 2004.
- PRAZERES, MARCELO VIALE. A prática da musculação e seus benefícios para a qualidade de vida. **Florianópolis: Universidade do Estado de Santa Catarina**, 2007.
- RAIOL, Rodolfo A. Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.
- VIEIRA, Valéria Rieger; DA SILVA, Junior Vagner Pereira. Barreiras à prática de atividades físicas no lazer de brasileiros: revisão sistematizada. **Pensar a prática**, v. 22, 2019.
- VYGOSTKY; PIAGET, Jean. **A formação do símbolo na criança**. Editora Zahar, 1978)
- VYGOTSKY, L. S. **Aprendizagem, desenvolvimento e linguagem**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 1998.
- VYGOTSKY, L. S. **A Formação Social da Mente** . São Paulo : Martins Fontes, 1989.