

COLÉGIO PEDRO II

Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e  
Cultura Programa de Pós-Graduação em Educação  
Psicomotora

Julie Nasser Leme

**PSICOMOTRICIDADE E EDUCAÇÃO FÍSICA:**  
a importância da relação entre professores e alunos em  
ambiente de educação não-formal

Rio de Janeiro  
2023



Julie Nasser Leme

**PSICOMOTRICIDADE E EDUCAÇÃO FÍSICA:**  
a importância da relação entre professores e alunos em ambiente de educação não-  
formal

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Educação Psicomotora, ofertado pela Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura do Colégio Pedro II, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicomotricidade Educacional.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Cristie de Moraes Campello

Rio de Janeiro

2023

**COLÉGIO PEDRO II**

**PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA**

**BIBLIOTECA PROFESSORA SILVIA BECHER**

**CATALOGAÇÃO NA FONTE**

L551 Leme, Julie Nasser

Psicomotricidade e educação física: a importância da relação entre professores e alunos em ambiente de educação não-formal / Julie Nasser Leme. - Rio de Janeiro, 2023.

50 f.

Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Educação Psicomotora) – Colégio Pedro II, Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura.

Orientador: Cristie de Moraes Campello.

1. Educação psicomotora. 2. Educação física – Estudo e ensino. 3. Autodeterminação (Educação). I. Campello, Cristie de Moraes. II. Colégio Pedro II. III Título.

CDD 152.385

Dedico esse trabalho:

- ✓ aos meus pais, que muito amo;
- ✓ aos meus filhos de quatro patas;
- ✓ à minha companheira pelo incentivo e compreensão;
- ✓ aos meus amigos e colegas da pós por cada troca e experiência partilhada e compartilhada;
- ✓ à minha orientadora, por me dar liberdade na pesquisa;
- ✓ e, principalmente, a Deus, presente em todos os momentos.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus, que tem me possibilitado vivenciar e vencer os desafios que vão surgindo ao longo do caminho pessoal e profissional.

Agradeço aos meus pais, irmão, companheira, filhos de quatro patas e amigos por sempre me incentivarem e me fazerem enxergar que sou capaz de realizar aquilo que consigo desejar.

Agradeço aos meus amigos e colegas de jornada *Lato Sensu*, em especial, aqueles que continuarão comigo mesmo depois da nossa conclusão.

Agradeço a todo o corpo docente, colaboradores e funcionários do Colégio Pedro II, em especial à minha querida orientadora Prof.<sup>a</sup> Dra. Cristie de Moraes Campello, e à Coordenadora Prof.<sup>a</sup> Dra. Katia Bizzo, por me proporcionar o conhecimento não apenas racional, mas afetivo da educação no processo de especialização profissional, por tanto que se dedicaram a mim e aos meus colegas e amigos.

Meus agradecimentos também aos professores que prontamente aceitaram compor a banca examinadora do meu trabalho de conclusão.

Muito obrigada a todos.

Ninguém nasce feito, é experimentando-nos  
no mundo que nós nos fazemos

(Paulo Freire)

## RESUMO

LEME, Julie Nasser. **Psicomotricidade e Educação Física**: a importância da relação entre professores e alunos em ambiente de educação não-formal. 2023. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Psicomotora) – Colégio Pedro II, Pró-Reitoria de Pós-Graduação, Pesquisa, Extensão e Cultura, Rio de Janeiro, 2023.

A Psicomotricidade e a Educação Física quando trabalhadas em conjunto dentro de alguma prática de exercícios físicos, mostram suas respectivas singularidades e, quando feitas de forma mútua, fortalecem e enriquecem o desenvolvimento integral do sujeito. O objetivo da pesquisa foi refletir sobre a relevância da comunicação entre professor e aluno – e vice-versa - na prática do Treinamento de Força e do Método Pilates, trazendo a Psicomotricidade e a Educação Física em ambiente de educação não-formal. A pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica, possuindo uma narrativa convencional, na qual foi feito um levantamento e análise entre livros, revistas e artigos, todos pesquisados em banco de dados e portais. Conforme o levantamento feito, foi possível observar que, para que o sujeito tenha um desenvolvimento integral satisfatório dentro da prática que escolheu fazer, seja o Treinamento de Força ou o Método Pilates, juntamente com a Teoria da Autodeterminação, é possível perceber que a relação e a comunicação entre aluno e professor – e vice-versa – tem uma importância ímpar e insubstituível, auxiliando a proporcionar prazer e satisfação no sujeito durante a prática escolhida, possibilitando assim, um melhor e mais satisfatório desenvolvimento integral do mesmo.

**Palavras-chave:** Psicomotricidade e Educação Física; Teoria da Autodeterminação; Educação Não-formal.

## **ABSTRACT**

Psychomotricity and Physical Education, when worked together within a practice of physical exercises, show their respective singularities and, when done mutually, strengthen and enrich the integral development of the subject. The objective of the research was to reflect on the relevance of communication between teacher and student – and vice-versa – in the practice of Strength Training and the Pilates Method, bringing Psychomotricity and Physical Education into a non-formal education environment. The research was developed through a bibliographic review, having a conventional narrative, where a survey and analysis was made between books, magazines and articles, all searched in databases and portals. According to the survey carried out, it was possible to observe that, for the subject to have a satisfactory integral development within the practice he chose to do, whether it be Strength Training or the Pilates Method, together with the Theory of Self-Determination, it is possible to perceive that the relationship and communication between student and teacher - and vice-versa - has a unique and irreplaceable importance, helping to provide pleasure and satisfaction in the subject during the chosen practice, thus enabling a better and more satisfactory integral development of the same.

**Keywords:** Psychomotricity and Physical Education; Theory of Self-Determination; Non-formal Education.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

ABP Associação Brasileira de Psicomotricidade

OMS Organização Mundial da Saúde

RM Repetição Máxima

TAD Teoria da Autodeterminação

TF Treinamento de Força

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVOS .....	12
2.1 Objetivo geral .....	12
2.2 Objetivo específico .....	12
3. JUSTIFICATIVA.....	13
4. METODOLOGIA.....	14
5. PSICOMOTRICIDADE.....	15
5.1 Princípios básicos e elementos psicomotores.....	15
5.2 A Psicomotricidade além da idade .....	18
6. EDUCAÇÃO FÍSICA.....	20
6.1 Saúde, bem-estar e qualidade de vida.....	20
6.2 A importância de se praticar exercício físico regularmente .....	21
6.3 Treinamento de força.....	23
7. MÉTODO PILATES .....	26
7.1 Sobre o Método Pilates.....	26
7.2 Princípios e benefícios do Método Pilates.....	27
8. EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOMOTRICIDADE .....	31
9. AMBIENTE NÃO-FORMAL DE EDUCAÇÃO .....	34
10.1 Definição de motivação.....	36
10.2 Teoria da Autodeterminação .....	37
11. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	42
REFERÊNCIAS .....	44

## 1. INTRODUÇÃO

A Psicomotricidade aborda a inteligência do movimento que se origina na ação, ou seja, é o se relacionar através da ação, como um meio de tomada de consciência que une a motricidade à cognição e à afetividade, auxiliando assim o desenvolvimento integral do sujeito através dele mesmo, do outro e do meio em que está inserido (FONSECA, 2008).

O sujeito possui a necessidade de se movimentar e é por meio dos nossos sistemas orgânicos e sentidos que somos estimulados (WEINECK, 2003). Por sua vez, tratando-se do Treinamento de Força e do Método Pilates, que são atividades sistematizadas e distintas, esses possuem o bem-estar físico, mental e social como foco principal, assim como a Psicomotricidade.

O Treinamento de Força, também conhecido como musculação, é uma das atividades físicas sistematizadas mais populares e praticadas nos dias atuais. A prática é realizada por exercícios, utilizando ou não aparelhos, com resistência e carga que exigem da musculatura corporal, movimentando ou tentando movimentá-la contra uma força oposta (FLECK; KRAEMER, 2017). Benedet *et al.* (2013) salientam que o Treinamento de Força, quando orientado de maneira correta e executado com as diretrizes adequadas, é considerado, para qualquer sujeito, independentemente da idade, um dos meios mais eficientes para a manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Já o Método Pilates é a prática de exercícios físicos elaborados e aplicados de maneira direcionada e individualizada, na qual diversos benefícios são adquiridos pelo sujeito, reunindo muitos pontos positivos em relação ao estilo de qualidade de vida e bem-estar, tendo com foco a melhora do estado mental, físico e cognitivo, buscando promover mudanças significativas (CORTEZ *et al.*, 2012).

Contudo, Schultz e Schultz (2002) pontuam que, para que o sujeito comece em qualquer modalidade de atividade física sistematizada, é necessário motivação, apesar do seu respectivo objetivo e necessidade. Para além, a motivação pode ser definida como um recurso psicológico que auxilia na compreensão do sujeito de fazer escolhas distintas, determinando assim o comportamento do mesmo (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002).

Deci e Ryan (2000) desenvolveram a Teoria da Autodeterminação (TAD), em que ela afirma que o comportamento seja movido por estruturas internas que

continuamente vão sendo aperfeiçoadas e preparadas para manifestar experiências em andamento. Em outros termos, é uma macroteoria da motivação humana atrelada com o desenvolvimento e funcionamento da personalidade do sujeito na sociedade, na qual o mesmo pode ser influenciado por uma motivação intrínseca ou extrínseca a fim de satisfazer as suas necessidades, alcançando a autodeterminação (DECI; RYAN, 2000).

Quando há motivação do sujeito, de maneira intrínseca e extrínseca ou de ambas, o começo na atividade física sistematizada ocorre de forma espontânea, por vontade própria, seja por satisfação ou prazer, e esta determinação para iniciar e dar continuidade na atividade está ligada ao estado psicológico positivo, quero dizer, a motivação através do interesse e da satisfação, permanecendo na prática pela constância (DECI; RYAN, 2000).

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo geral**

Refletir sobre a relevância da relação entre professor e aluno – e vice-versa – na prática do Treinamento de Força e do Método Pilates com base na Teoria de Autodeterminação, trazendo a Psicomotricidade e a Educação Física em ambiente de educação não-formal.

### **2.2 Objetivo específico**

Analisar de que forma a Teoria da Autodeterminação atua na relação entre professores e alunos.

Interpretar como a Teoria da Autodeterminação, trazendo a Psicomotricidade e a Educação Física em ambiente de educação não-formal, beneficia o desenvolvimento integral dos alunos.

### 3. JUSTIFICATIVA

Muitos pesquisadores, estudiosos e profissionais trazem a ideia da Psicomotricidade e da Educação Física no desenvolvimento integral do sujeito em ambiente de educação formal. Em sua maioria, esse ambiente é o escolar, visando um maior foco na Educação Infantil e nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Poucos pesquisadores, estudiosos e profissionais trazem a ideia da Psicomotricidade e da Educação Física no desenvolvimento integral do sujeito em ambiente de educação não-formal (clubes, academias de ginástica, praças, studios etc.), não obtendo muitos estudos referente à comunicação entre professores e alunos em outras faixas etárias e ambientes. Essa situação também foi percebida durante o período de especialização em Educação Psicomotora, curso ofertado pelo Colégio Pedro II.

A motivação para essa pesquisa originou-se a partir de vivências que me atravessam diariamente no meu ambiente de trabalho, onde atuo como professora de academia de ginástica e de pilates contemporâneo, sendo um tema de total relevância, pois a população tem procurado cada dia mais algum tipo de modalidade esportiva e/ou exercício físico para driblar o sedentarismo em busca de um melhor e completo desenvolvimento.

O tema possui relevância ímpar quando pegamos uma modalidade esportiva e/ou exercício físico juntamente com a tríade da Psicomotricidade, que é composta por movimento, intelecto e afeto. Também é considerada a junção da Psicomotricidade e da Educação Física que possibilita proporcionar um completo desenvolvimento do sujeito como ser biopsicossocial, sendo a comunicação entre professor e aluno essencial para esse desenvolvimento integral.

Nessa perspectiva, a relevância se amplia na busca de apresentar considerações importantes que a Psicomotricidade e a Educação Física em ambiente de educação não-formal trazem com relação a comportamentos entre professores e alunos; e de que forma a Teoria da Autodeterminação – que se inspira e foi criada dentro dos valores da desmotivação, motivação intrínseca e motivação extrínseca – aborda a importância de que cada pequena coisa que rodeia o sujeito tem atravessamentos nele e como a relação entre professor e aluno e vice-versa sem o fator verticalidade e não hierarquização são importantes.

#### 4. METODOLOGIA

O trabalho foi baseado e estruturado por meio de uma pesquisa bibliográfica, que, segundo Brasileiro (2013), essa linha de pesquisa (revisão bibliográfica ou revisão de literatura) diz respeito àquelas que se tornam publicações científicas em periódicos, livros, anais de congressos etc., não se direcionando à coleta de dados em pesquisa de campo, contudo, a pesquisa bibliográfica não se configura em uma simples transcrição de ideias. Para realizá-la, o(a) pesquisador(a) pode destinar-se pelas revisões de narrativas convencionais ou pelas revisões mais rigorosas.

Posto isso, esta pesquisa foi pensada e elaborada pela narrativa convencional, na qual foi feito um levantamento e análise entre livros, revistas e artigos, todos pesquisados em banco de dados e portais como Periódicos Capes, Google Acadêmico e Scielo, com as seguintes palavras-chave e descritores: Psicomotricidade, Treinamento de Força, Método Pilates, Teoria da Autodeterminação na língua portuguesa e Psychomotricity, Strength Training, Pilates Method, Self-determination theory na língua inglesa.

Para abordar o capítulo de Psicomotricidade foram utilizados os autores Vítor da Fonseca (1995; 1998; 2004; 2008; 2010) e Jean Le Boulch (1992). No capítulo de Educação Física, se tratando do treinamento de força, os autores utilizados foram Steven J. Fleck (2017) e William J. Kraemer (2012). Para o Método Pilates, os autores utilizados foram Carol Kolyniak Filho (2012), Inelia Ester Garcia (2012), Cecilia Panelli (2016) e Ademir de Marco (2016). Cada autor e pesquisador que foi escolhido possui grande influência e estudos comprovados dentro de cada área. Cabe destacar que há outros autores também citados em cada capítulo, contudo, os pontuados acima são os que possuem maior ênfase nesta pesquisa.

Lakatos e Marconi (1991) pontuam que a pesquisa bibliográfica é o levantamento de estudos publicados em formas diversas, como livros, revistas, publicações isoladas, entre outras, tendo a finalidade de fazer com que o pesquisador tenha acesso e contato direto com esses materiais, já analisados e replicados, sobre o tema desejado, sendo um suporte fundamental para que a pesquisa possa ser feita, analisada e, até mesmo, manipulada.

## 5. PSICOMOTRICIDADE

A Psicomotricidade é um campo transdisciplinar que analisa e aprofunda as suas relações e as influências de maneiras recíprocas e sistêmicas, por meio do psiquismo e a motricidade. Mostrando que o sujeito deve ser considerado uma unidade que atua sobre a sua totalidade, canalizando a sua atividade no corpo, no movimento e no ato com a intenção de propiciar um correto e efetivo desenvolvimento global (FONSECA, 2004).

### 5.1 Princípios básicos e elementos psicomotores

A Associação Brasileira de Psicomotricidade (ABP) pontua que a Psicomotricidade é a ciência que tem por objeto de estudo o homem através do seu corpo em movimento juntamente com relação ao mundo interno e externo. A partir dessa definição, é possível compreender que o corpo é uma ferramenta e essa ferramenta é a parte essencial dessa ciência, em que é por meio do corpo que o sujeito pode ser entendido por completo, pois o mesmo possui aspectos motores, afetivos e cognitivos:

A ciência que tem como objeto de estudo o homem através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo. Está relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. É sustentada por três conhecimentos básicos: o movimento, o intelecto e o afeto. Psicomotricidade, portanto, é um termo empregado para uma concepção de movimento organizado e integrado, em função das experiências vividas pelo sujeito cuja ação é resultante de sua individualidade, sua linguagem e sua socialização. (ABP, 2019, p. 1)

Os conceitos principais e práticas sobre Psicomotricidade tiveram origem na Europa através de diversos profissionais da década de 1970, onde o foco era o sujeito por inteiro (não fragmentado), tornando cada vez mais próximo o entendimento da existência de uma relação entre a mente e o corpo, sendo possível compreender com clareza que o objeto de trabalho seria o sujeito por inteiro, com todas as suas relações e interações (FONSECA, 2008).

A Psicomotricidade fundamenta-se em toda ação que o sujeito exerce no meio, ou seja, no ambiente em que vive; sendo esta, a interação da motricidade e o psiquismo. Visando o desenvolvimento global do ser e

levando em consideração a consciência motora, cognitiva e afetiva. Enfim, proporcionando a conscientização do seu corpo por intermédio do movimento. Relatam que a mesma possui como componente de estudo o movimento humano, abrangendo áreas da saúde e pedagogia (ARAÚJO; SILVA, 2013 *apud* VICENTE; LUCENA, 2016, p. 3).

A Psicomotricidade se desenvolve por meio da tríade multicomponencial, que tem a função de integrar áreas de conhecimento, fazendo dessa ciência um campo homogêneo, multiexperencial, que estuda e atua nas mais diversas fases da vida, ou seja, do bebê ao idoso; também multicontextual, que aborda e se envolve em qualquer tipo de contexto em que o ser humano pode se desenvolver, ou seja, meio escolar, esportista, terapêutico, entre outros (FONSECA, 2008).

Sanchez (2011, p. 25) pontua que:

Estamos pensando no corpo como um elemento relacional do ser com o mundo, dito de outra forma, cada ser vai produzir em sua autonomia uma corporeidade particular que determina a sua forma de ser e de estar nas redes de relações que estabelece com o meio, portanto, não podemos pensar a relação do corpo com um meio tão complexo como as sociedades humanas de um ponto de vista meramente orgânico, fisiológico, é preciso transcender esta visão e encará-lo de forma global, integral, abrangente e assumir estas outras dimensões de corpo, incluindo as suas dimensões simbólicas. É esta compreensão maior e mais abrangente de corpo que denominamos de corporeidade.

Nessa perspectiva, Fonseca (2008) acrescenta que a Psicomotricidade, tanto no meio educacional quanto no clínico, pode ser trabalhada com qualquer sujeito, seja ele dito normal pela sociedade e/ou com alguma deficiência de qualquer origem e tipo. O corpo humano não possui apenas funções biológicas, mas é uma integração de tudo, incluindo os atravessamentos diários e o contexto histórico em que o sujeito está inserido. Como pode ser percebido, observado e analisado nos campos profissionais de atuação, a Psicomotricidade tem raízes nas questões educativas, reeducativas e terapêuticas, atrelada a uma rede de saberes, em que a motricidade é a expressão e o resultado de troca, diálogo e contato de um sujeito com o outro e com o meio em que está inserido.

De acordo com Bueno (1998, p. 51), “As condutas funcionais referem-se àquelas cuja ação, qualidade, e mensuração são possíveis de ser percebidas e que conjuntamente formam a integralização motora do ser humano num espaço e num tempo enquadrado”.

Desde o nosso nascimento, lidamos com movimentos corporais alinhados com nossas ações e emoções, interferindo diretamente no comportamento de cada

sujeito (FONSECA, 1995) e os princípios básicos da Psicomotricidade estão diretamente relacionados aos elementos psicomotores, que, segundo Le Boulch (1992), Fonseca (1995; 2004) e Alves (2012) são:

- Esquema corporal, que é o principal elemento relacionado à Psicomotricidade, sendo caracterizado pelo conhecimento pré-consciente do sujeito com o seu próprio corpo. Para que esse elemento se desenvolva, é necessário se conectar com informações proprioceptivas ou cinestésicas. E, com o amadurecimento e passar dos anos, essas informações tornam-se cada vez mais concretas, desenvolvendo de forma mais íntegra e formando a estrutura corporal do sujeito.

- Imagem corporal, que é um elemento fundamental para a construção do esquema corporal, ou seja, um é dependente do outro. É uma representação inconsciente acerca do próprio corpo e a mesma começa a tomar forma a partir dos seis meses de idade, que é quando o bebê começa a conhecer e identificar sua própria imagem refletida em um espelho, por exemplo.

- Tônus, que está ligado à fisiologia e permite todo e qualquer movimento além de determinar as atividades posturais, estando ligado também ao equilíbrio (dinâmico e estático) e à coordenação.

- Organização espaço-temporal, que está ligada à capacidade de movimentação e orientação em um determinado espaço e tempo, em que o sujeito passa a ter noções mais claras sobre o espaço em que está ocupando, tendo maior percepção de perto e longe, em cima e embaixo, longe e perto, dentro e fora etc.

- Ritmo, que é a execução ordenada de movimentos, sendo fundamental frisar que, para que ocorra o ritmo, é fundamental a existência da organização espaço-temporal.

- Coordenação global ou motricidade ampla, que é a utilização de vários grupos musculares em prol da execução de movimentos simultâneos amplamente complexos e voluntários.

- Motricidade fina, que é definida pela capacidade de realização de pequenos movimentos coordenados, ou seja, movimentos com maior precisão, como, por exemplo, escrever.

- Lateralidade, que é a capacidade de utilizar os dois lados do corpo para tarefas e exercícios, contudo, há sujeitos que fazem o uso mais do lado direito

(destros) e outros do lado esquerdo (canhotos). Cada sujeito irá possuir maiores habilidades em um dos lados do corpo.

- Equilíbrio, que é a capacidade do sujeito equilibrar-se e se manter livre sob uma base, seja ela estável (maior facilidade) e/ou instável (maior dificuldade) por meio de ativações/ações musculares específicas.

Posto isso, fica claro que o sistema psicomotor do ser humano possui muitas habilidades e que esses fatores integrados e alinhados auxiliam na possibilidade de plasticidade psíquica, na capacidade de aprendizado e na sua adaptação. Tudo isso independentemente da idade do sujeito (FONSECA, 1998).

## 5.2 A Psicomotricidade além da idade

A Psicomotricidade pode ser vista e é sugerida como um caminho de qualidade de vida; e esse caminho é composto por atividades psicomotoras dentro da respectiva faixa etária do sujeito, isso porque o principal objetivo da Psicomotricidade é o estudo do homem através do seu corpo em movimento e nas suas relações com o mundo intrínseco e extrínseco, ou seja, há uma junção/integração entre as funções mentais e motrizes (REZENDE *et al.*, 2003).

Conforme ocorre o processo de envelhecimento, há alterações morfológicas, bioquímicas e funcionais, que tem por função, com o decorrer da idade, de alterar progressivamente o organismo, causando um declínio funcional em diversos sistemas, como o muscular, esquelético, nervoso, visual, somatossensorial, e vestibular que controlam o equilíbrio (PADOINET *et al.*, 2010).

Muitos são os fatores que interferem no equilíbrio dos idosos, aumentando consideravelmente o risco de quedas e essa perda de equilíbrio é conhecida como um dos principais fatores intrínsecos de risco (JBABDI; BOISSY; HAMEL, 2008). Para além, sujeitos com idade mais avançada acabam por restringir suas possibilidades e se limitam em praticar atividades, pois relatam dores, falta de capacidade, receio (PADOINET *et al.*, 2010).

É sabido que as experiências/vivências motoras são conquistadas conforme a relação entre o homem com o meio ambiente, alcançando assim uma maior exploração e aperfeiçoamento sensório motor, o que leva a uma melhora da noção de esquema corporal, controle do corpo (melhor equilíbrio e coordenação) e

organização espaço-temporal, ou seja, pode-se afirmar que a Psicomotricidade garante ao homem uma relação com o seu meio, que propicia experiências sociais, sensoriais e afetivas, independentemente da idade (NASCIMENTO; CORTREIRA; BELTRAME, 2011).

Portanto, a Psicomotricidade tem um papel de exercer efeitos preventivos, conservando assim tonicidade funcional, controle postural, organização espacial e temporal e melhor percepção da imagem corporal. Isso tudo é ministrado de forma adaptada às necessidades específicas de cada sujeito, tentando driblar a estagnação, imobilidade, isolamento, dependência e segregação, oferecendo ao sujeito, principalmente idoso, maior dignidade (FONSECA, 1998).

A Psicomotricidade é para todas as idades, incluindo as idades mais avançadas, tendo, dentre outros, o objetivo de manter as capacidades funcionais e a consciência corporal, aprimorando e trabalhando cada vez mais o seu autoconhecimento e eficácia de suas respectivas ações, tendo assim, uma maior qualidade na vida diária (OVANDO; COUTO, 2010).

## 6. EDUCAÇÃO FÍSICA

Quando abordamos sobre a Educação Física, nos referimos a um extenso campo de ações com diversas possibilidades. E, mesmo que o interesse básico seja o movimento humano, tudo se é trabalhado, pois há uma preocupação primordial para relacionar o movimento humano geral e as outras áreas da educação, quero dizer, o relacionamento do desenvolvimento físico juntamente com o mental, social e o emocional na medida em que o sujeito vai sendo estimulado por meio da prática de algum exercícios, esporte e, até mesmo atividade física (WILLIAM,1964).

### 6.1 Saúde, bem-estar e qualidade de vida

Howley (2000) definiu saúde como o estado de estar vivo sem possuir qualquer enfermidade grave de saúde. Sharkey (1998), anos antes, foi mais detalhista e trouxe em suas pesquisas a definição de saúde como algo mais amplo, que agregasse o estado completo de bem-estar, sendo este atrelado a parte física, mental e emocional do sujeito, não sendo meramente uma ausência de enfermidade, ou seja, o conceito de saúde está diretamente relacionado com o conceito de bem-estar, pois o bem-estar é uma abordagem consciente e deliberada para o estado de saúde física, mental e emocional (SHARKEY, 1998).

É possível dizer que o bem-estar pode abranger, também, a prevenção de doenças e a promoção de atitudes/comportamentos que diminuem o risco de enfermidades e lesões. Melhor dizendo, uma vida ativa é o princípio básico da saúde e do bem-estar (SHARKEY, 1998).

Ghorayeb e Barros Neto (1999, p. 138) destaca ainda que:

O prejuízo econômico trazido por doenças que podem ser prevenidas através de hábitos de vida saudáveis e atividade física regular é tão grande, que para o governo seria muito interessante que se fizessem programas de promoção da saúde física.

E, tratando-se da qualidade de vida, Howley (2000) pontua que a mesma traz componentes sociais, mentais, espirituais e físicos, sendo considerada como condicionamento total e, também como chamado por ele, de bem-estar ou saúde positiva. Contudo, é necessário levar em consideração que abordar sobre qualidade de vida é entender que há sempre uma resposta subjetiva e pessoal,

não sendo absoluta. Isso porque enquanto algumas pessoas veem qualidade em uma difícil subida/escalada de montanhas, outros irão preferir a tranquilidade de uma longa caminhada (SHARKEY, 1998).

Ghorayeb e Barros Neto (1999, p. 261) pontuam que a qualidade de vida:

Aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos seus múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira.

Melhor dizendo, é possível afirmar, então, que o conceito de qualidade de vida é distinto e multidimensional, pois este encontra-se ligado a duas dimensões principais: a qualidade de vida relacionada com a saúde e a sensação de bem-estar (INGRAND *et al.*, 2018).

Posto isso, vale ressaltar que umas das formas para que o sujeito chegue no ápice da qualidade de vida, mesmo sendo singular, é o hábito de praticar exercícios físicos regularmente. Isso porque é sabido que grande parte dos sujeitos praticantes de algum exercício físico regular tem maiores chances de experimentar a sensação de bem-estar após o término da prática (ZMIJEWSKI; HOWARD, 2003).

Dentre diversos fatores pertencentes ao sentimento de bem-estar, é comprovada a existência de uma combinação favorável entre medidas afetivas e exercício físico. Nesse sentido, o envolvimento do sujeito com o exercício físico está associado a maiores níveis de satisfação com a vida e com a felicidade (STUBBE *et al.*, 2007).

## **6.2 A importância de se praticar exercício físico regularmente**

Nos últimos anos, um dos maiores fatores que causaram a mortalidade precoce e o surgimento de doenças cardiovasculares, doença arterial coronariana e aumento de peso excessivo foi a falta de atividade física e aptidão física (ROSSETTI *et al.*, 2009). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência mundial de obesidade em crianças e jovens vem exibindo um ligeiro aumento nas últimas décadas, sendo identificada como uma epidemia mundial (OLIVEIRA; FISBERG, 2003).

Oliveira e Costa (2016) evidenciam que, nos dias atuais, por conta do

crescimento da violência, acabamos por nos tornar uma sociedade inativa, onde os responsáveis tentam manter ao máximo seus filhos dentro de casa, o que acaba levando essas crianças e jovens a uma falta de exercício físico, sem contar que o avanço da tecnologia favorece de forma direta para a inatividade física, fazendo com que eles utilizem por um longo tempo aparelhos eletrônicos (OLIVEIRA; COSTA, 2016). Além disso, ainda há o crescimento alarmante de alimentos industrializados, o que contribui para o crescimento da obesidade desses sujeitos.

Por trás da obesidade, que é uma doença crônica, existem fatores sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos envolvidos, que não atingem apenas uma, mas todas as faixas etárias (BUFF *et al.*, 2007). A obesidade é causada por um acúmulo de gordura em excesso, causando um impacto negativo na saúde, fazendo com que esse sujeito obeso possa vir a desenvolver doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes de mellitus tipo 2, depressão, provocando então uma diminuição da expectativa de vida do mesmo.

Ciolac e Guimarães (2004), em seus estudos, enfatizaram que a prática de exercício físico regular apresenta efeitos satisfatórios na prevenção e reparação de doenças respiratórias, cardiovasculares e doença arterial coronariana, e Melo, Serra e Cunha (2009) pontuam que aspectos psicológicos e oscilação de humor, assim como o desenvolvimento cognitivo, são também beneficiados.

O exercício físico é primordial para a obtenção da saúde em crianças e jovens, pois podemos associá-la à melhora cardiorrespiratória, força muscular, gordura corporal reduzida, e uma melhora no perfil cardiometabólico e mental. E essa implantação de conhecimento sobre hábitos, para se chegar a um estilo de vida saudável, deve começar desde a infância e adolescência, que é o ponto de desenvolvimento da independência (SOUZA *et al.*, 2011).

Vale destacar que a maioria das crianças e jovens passam a maior parte do seu dia na escola. Isso faz com que a mesma tenha papel fundamental de incentivo sobre a importância de uma vida saudável e mais ativa fisicamente. Esses sujeitos em formação têm o direito de acesso ao conhecimento dos benefícios da prática de exercício físico, o que ajudará no combate ao sedentarismo (OLIVEIRA; COSTA, 2016). Soma-se a isso o fato de que uma criança ou jovem interessada(o) a construir uma vida saudável em época escolar poderá levar conhecimento para dentro de sua residência e terá grande chance de se tornar um adulto conscientemente saudável.

### 6.3 Treinamento de força

O Treinamento de Força (TF) é uma das formas mais conhecidas e praticadas de exercício, em que qualquer sujeito, de adultos a idosos, crianças e adolescentes, aderem a prática, seja por razão estética, quando o sujeito geralmente busca aumentar a massa muscular e reduzir a massa gorda; profilática, que é praticado por sujeito saudável, não atleta e que busca no TF a manutenção da saúde; terapêutica, que possui o propósito de cura e/ou auxílio na reabilitação; recreativa, como forma de socialização, redução do estresse e lazer; treinamento, em que a prática entra como complemento para favorecer outras atividades físicas e modalidades esportivas (FLECK; KRAEMER, 2017). Os praticantes desse programa de treinamento buscam aprimorar benefícios à saúde assim como elevar, de forma geral ou específica, suas aptidões físicas (SOUSA; CUNHA, 2016).

Pestes (2010) e Fleck e Kraemer (2017) destacam que o programa é realizado por meio de exercícios físicos contra determinada força oposta, exigindo que a musculatura corporal se movimente ou, pelo menos, tente se movimentar. A prática não é feita apenas com auxílio de aparelhos, mas também a partir do próprio peso corporal, peso externo, tiras elásticas, pliométricos e corridas em ladeiras. Todavia, é através de um planejamento bem estruturado e com exercícios bem executados que o praticante começa a frutificar os benefícios, podendo enfatizar um ou mais deles.

Dentro do TF não há um único padrão e objetivo a se alcançar, cada sujeito ou grupo se utiliza da prática para as mais diversas finalidades, como dito anteriormente. Existem praticantes que desejam a hipertrofia muscular, que é o ganho de força e/ou tamanho muscular, outros desejam melhorar o desempenho motor, seja para práticas esportivas, reabilitação ou, até mesmo, tarefas cotidianas (BENJAMIN; GLOW, 2003; FLECK; KRAEMER, 2017). Logo, a partir do objetivo do sujeito ou do grupo é que o programa de treino começa a ser criado, de maneira individual e personalizada.

Entretanto, para um efetivo sucesso com o TF, é primordial o manuseio de algumas variáveis do treinamento, como a escolha dos exercícios, classificados entre multiarticulares (envolvem mais de uma articulação e/ou grupo muscular) e monoarticulares (envolvem apenas uma articulação e grupo muscular); intensidade, que é prescrita por percentuais de uma repetição máxima (1RM) ou zonas de RM; volume de treinamento, que significa a quantidade total de trabalho por sessão,

semana, mês; velocidade de execução, que é o ritmo imposto durante as ações musculares desempenhadas; intervalo, que permite a recuperação entre os exercícios, séries e sessões; e periodização, que é a variação planejada no volume e na intensidade do treinamento (FLECK; KRAEMER, 2017).

O TF é composto por uma ampla gama de modalidades, nas quais cada uma irá se adequar melhor dentro dos objetivos e limitações de cada sujeito ou grupo. Fleck e Kraemer (2017) as pontuam como treinamento isométrico, que trabalha o músculo com o corpo estático, já que nenhum movimento visível acontece nas articulações; treinamento dinâmico com resistência externa constante, em que a carga externa, ou seja, o peso/resistência levantado, não muda na fase concêntrica ou excêntrica de movimento; treinamento com resistência variável, no qual há um aumento progressivo de carga à medida em que o braço de alavanca ganha vantagem mecânica durante a amplitude do movimento; treinamento isocinético, no qual o movimento é realizado em uma velocidade angular constante e controlada, não havendo uma carga específica a ser alcançada; e treinamento excêntrico ou treinamento resistido negativo, em que ocorre apenas a realização da fase excêntrica ou a realização da fase excêntrica com 1RM além do usual.

Flack e Kraemer (2017) acrescentam que, para se elaborar um programa de treinamento que alcance as necessidades e objetivos de um sujeito ou grupo, é indispensável o conhecimento dos vários sistemas e técnicas, pois esse conhecimento não serve de base apenas para o planejamento, mas também para a progressão do treino, podendo se utilizar de um ou múltiplos sistemas e técnicas para a construção do programa. Flack e Kraemer (2017) os classificam por sistemas de série única; circuitos expressos; sistemas de séries múltiplas; sistemas de ordem de exercícios; técnicas de treinamento aplicáveis a outros sistemas; sistemas e técnicas especializadas. Dentro de cada um desses sistemas e técnicas existem ramificações e métodos próprios para a efetivação e execução dos exercícios, nos quais através do programa de treinamento proposto, o objetivo será almejado de forma progressiva.

Conforme o tempo da prática, o corpo começa a se adaptar aos exercícios e cargas impostas, fazendo com que ocorra mudanças de forma gradual no programa de treino. Rodrigues, Carvalho e Correia (2017) e Fleck e Kraemer (2017) conceituam que a progressão, que é um princípio do treinamento, engloba as mudanças ocorridas conforme o avanço do praticante, pois o mesmo encontra-se

mais condicionado e, com isso, os resultados começam a apresentar, ao longo do tempo, outra magnitude de adaptações.

Complementando, ainda hoje, muitos acreditam que essa prática possui um grande risco de lesões, mas assim como qualquer outra atividade e modalidade, a ocorrência de lesões não é algo improvável de ocorrer, por isso é importante, antes de mais nada, conhecer o sujeito ou grupo com que se está trabalhando, seja através de uma avaliação diagnóstica, anamnese, exame físico, entre outros. Sousa e Cunha (2016) salientam que o profissional deve estar sempre atento frente à execução dos exercícios e atividades propostos aos seus alunos, pois os mesmos podem omitir algumas questões de saúde, sejam elas físicas ou não, na hora do planejamento. Por isso é importante saber com quem se está lidando, assim como saber com propriedade sobre a área com que se trabalha.

## 7. MÉTODO PILATES

Foi durante a 1ª Guerra Mundial, que Joseph Huberts Pilates utilizou suas habilidades para tratar os sujeitos lesionados da guerra, com isso, o método Pilates surgiu como uma ferramenta de reabilitação. No entanto, somente na década de 80 que o método ganhou popularidade (LATEY, 2001). Historicamente, os sujeitos que praticavam o Pilates eram quase que unicamente atletas e dançarinos, no entanto, nos últimos anos, tornou-se - e vem se tornando - um método bastante utilizado na reabilitação e também como atividade física (CHANG, 2000).

### 7.1 Sobre o Método Pilates

Recomendado para quem quer cuidar do corpo, o Pilates foi criado em meados da década de 1920, pelo alemão Joseph Pilates. O Pilates exige que a mente e o corpo estejam em sintonia, ou seja, é necessário muito controle da respiração para que os movimentos sejam realizados de maneira correta. Dessa forma, o método permite trabalhar todo o corpo, sendo os músculos mais ativados os do abdômen, glúteos e costas (PANELLI; MARCO, 2016).

[...] o perfeito equilíbrio entre o corpo e a mente é aquela qualidade do homem civilizado que não apenas lhe dá superioridade em relação ao reino animal, mas também lhe oferece todos os poderes físicos e mentais que são indispensáveis para o alcance do objetivo do ser humano: saúde e felicidade (PILATES, 2010, p. 19).

Joseph afirmava que a contrologia (nome original do método) correspondia ao controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, digo, na utilização e aplicação de forma adequada de todos os princípios das forças que atuam em cada um dos ossos do esqueleto (KOLYNIK; GARCIA, 2012).

Desse modo, se caracterizava como a coordenação completa de corpo, mente e espírito, na qual, através da Contrologia, qualquer sujeito poderia alcançar o completo controle do próprio corpo e, com a rotina adequada de repetição dos exercícios, chegaria à coordenação e aos ritmos naturais, adequando o consciente a todas os mecanismos inconscientes (PANELLI; MARCO, 2016).

Uma das mais conhecidas frases de Joseph, a respeito de seu próprio Método Pilates diz que a Contrologia desenvolve o corpo de maneira uniforme, corrige

postura, estimula a vitalidade física, revigora a mente e eleva, assim, o espírito (PANELLI; MARCO, 2016). Nesse sentido, podemos pensar sobre o desenvolvimento do corpo humano desde a infância até o envelhecimento, sem uma idade específica para começar a prática. Na infância, resguardando algumas exceções, a relação humana com o corpo ainda em desenvolvimento, é livre, natural e plena. No entanto, ao mesmo tempo em que iniciamos as nossas relações sociais, passamos a adquirir posturas, posicionamentos e vícios corporais lascivos que a médio e longo prazo nos impossibilitam uma experiência mais adequada com o corpo. Todo o estilo de vida contemporâneo nos trouxe a uma experiência incompleta com o corpo e, além disso, levou o corpo a restringir-se a si mesmo, interferindo diretamente na relação de integridade entre ossos e músculos (KOLYNIK; GARCIA, 2012).

O controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que se aplicam a cada um dos ossos do esqueleto, como completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo, e o total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso e dormindo (PANELLI; MARCO, 2016, p. 29).

Pode-se dizer que, analisando as pesquisas atuais, o Pilates visa a “busca” do bem-estar, que nada mais é do que a capacidade de um sujeito prover às suas necessidades físicas, mentais e sociais de forma equilibrada. Nos últimos anos, foram surgindo novas formas do Método para se chegar nesse bem-estar e hoje temos uma gama de ramificações na modalidade como: Pilates original; Pilates Contemporâneo; Pilates Funcional; Neopilates; Pilates Aéreo; Power Pilates; Hot Pilates; Mat Pilates; Cross Pilates e Piloxing.

## **7.2 Princípios e benefícios do Método Pilates**

Mas, afinal, para que o Método Pilates serve na prática? Que benefícios proporcionam para quem os utiliza? A Contrologia foi criada para que a realização dos exercícios fosse dominada e executada de forma automática, desenvolvendo todos os músculos, adquirindo um ritmo natural, controle, coordenação e gastando pouca energia (PANELLI; MARCO, 2016).

Grande parte (a maior parte, na verdade) dos exercícios da arte da Contrologia ou Método Pilates é feita no solo e auxiliada por aparelhos feitos de molas e

roldanas. Os exercícios desenvolvem o corpo uniformemente, ativam a vitalidade física, revigoram a mente, corrigem a postura e elevam o espírito, permitindo o controle do corpo e o domínio total da mente. Os objetivos do Método Pilates são: alcançar o equilíbrio muscular; fortalecer os músculos fracos; alongar os músculos encurtados; e aumentar a força, a flexibilidade e o controle corporal, respeitando sempre as articulações e a coluna vertebral (RODRIGUEZ, 2006).

Para que a realização dos exercícios seja feita de maneira adequada/correta, Joseph Pilates criou seis princípios que, hoje, regem seu método. Dentre os princípios do Método Pilates, encontram-se:

- Concentração, considerada a peça fundamental para a realização do exercício com precisão. Sem ela, reforça ele, desconectamos corpo e mente e realizamos os exercícios de maneira imprópria e sem conteúdo. Nada mais é do que uma atenção direcionada que ocorre por meio do poder da mente. Sem essa via de mão dupla entre corpo e mente, não tem como ocorrer a concentração e manter a concentração na execução dos exercícios, promove maior eficiência e harmonia. É indispensável para que os exercícios tenham um bom resultado. Essa atenção direcionada para determinadas áreas do corpo, faz com que haja o aumento da destreza e da qualidade de cada movimento (RODRIGUEZ, 2006).

- Centralização, em que Joseph Pilates denominou o centro do corpo de *Power House*, pois achava que aquele grupo de músculos específicos era responsável por toda a estabilidade do corpo. Sendo o centro do corpo e seu poder. Todos os exercícios do Método fortalecem esse centro, tendo como objetivo estabilizar o tronco e fazer com que o sujeito tenha uma melhor postura (PANELLI; MARCO, 2016).

- Precisão, pois com ela todos os exercícios exigem o máximo de precisão, tanto no posicionamento do corpo, quanto na respiração e na execução. Rodrigues (2006) ainda enfatiza que é preciso de concentração em cada movimento toda vez que praticar cada exercício, caso contrário, os mesmos serão realizados de forma inadequada e perderão seu valor, podendo até gerar algum tipo de lesão para o sujeito praticante do Método Pilates. Com isso pode-se dizer que o princípio da precisão dentro do Método Pilates é muito importante para que a realização de todos os movimentos seja feita corretamente e de maneira que não prejudique o praticante.

- Respiração, que é um dos princípios mais importantes, afinal, respirar é o

primeiro ato de vida, algo natural e orgânico. Rodriguez (2006) diz que todos nós sabemos que é preciso respirar melhor, mas ninguém nunca nos ensinou a forma correta de respirar. Por isso é preciso aprender a respirar corretamente e é necessário que seja feito por meio da respiração diafragmática. A respiração é muito importante para o relaxamento do corpo, pois leva maior quantidade de oxigênio para o cérebro, fazendo com que o sujeito perceba a integralidade do corpo para gerar mais energia.

- Controle, com o qual é possível aprender o domínio do controle por meio da execução dentro de uma velocidade constante e no ritmo da respiração. Cabe destacar que a “precisão” e o princípio do “controle” são os maiores responsáveis pela qualidade do movimento. Para Rodriguez (2006), controle significa vigiar todos os momentos da prática do exercício, direcionando toda a atenção para o que estiver sendo realizado. Conectar cada parte do corpo, educar a respiração para acompanhar os movimentos e não permitir que haja sobrecarga em regiões que estejam fora do alinhamento corporal são os objetivos do princípio de controle proposto por Pilates.

- Fluidez, executando movimentos fluidos que são essenciais e servem como base para o Método Pilates. É como se o movimento partisse fortalecido do centro do corpo (nosso core) e fluísse, de forma delicada e refinada, para todas as extremidades. Contudo, o movimento precisa ser realizado com precisão para que o exercício que está sendo executado passe para o próximo sem interferências (RODRIGUEZ, 2006).

Posto isso, vale destacar que não adianta querer executar os exercícios sem consciência e domínio de cada movimento, pois todos os princípios encontram-se ligados. O pilates possui inúmeros benefícios e pode ser praticado por idosos, adultos, crianças, adolescentes e gestantes.

Mente e espírito funcionando perfeitamente como um todo coordenado [...] um corpo livre de tensão nervosa e de cansaço excessivo é o abrigo ideal oferecido pela natureza para manter uma mente bem equilibrada, que é sempre capaz de enfrentar com sucesso os problemas complexos da vida moderna. Problemas pessoais são claramente ponderados e calmamente enfrentados (KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 95).

Ou seja, algumas das principais vantagens de sua prática são: Aumento da resistência física e, principalmente mental; Aumento da flexibilidade; Corrige

problemas posturais; Proporciona concentração; Tonifica a musculatura; Melhora a coordenação motora; Promove menor atrito nas articulações; Alivia dores musculares; Ajuda a melhorar a respiração e a flexibilidade; Auxilia a prevenção contra a osteoporose; Promove relaxamento e bem-estar; Elimina toxinas e facilita a drenagem linfática; Expande a consciência corporal; Além disso, ajuda no controle de peso; Fortalece os músculos abdominais; Equilibra de todas as funções do corpo (KOLYNIK; GARCIA, 2012).

## 8. EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOMOTRICIDADE

A Psicomotricidade começa a ganhar espaço na Educação Física, no Brasil, da década de 1970 em diante, baseando-se na aposta de um desenvolvimento integral do sujeito, ou seja, desenvolvimento nas partes cognitivas, afetivas e motoras. Tal aposta veio para romper com esse dualismo corpo-mente e integrar o movimento como fator pertencente/acoplado à personalidade (CASTRO, 2008).

A Psicomotricidade na Educação Física vem realçar a importância da educação do corpo para o desenvolvimento integral do sujeito. Contudo, apesar das semelhanças entre os dois métodos, a relação entre elas pode ser vista de três formas distintas:

- Não sendo possível diminuir conflitos entre elas, em que essa visão acredita que cada uma das abordagens é muito específica e de visão própria do mundo, por isso, o profissional de Educação Física deve escolher qual utilizar.
- Tolerância ao abordar os dois métodos, que é utilizar recursos da Psicomotricidade na Educação Física e vice-versa.
- Liberdade na utilização dos métodos, de forma que as duas abordagens podem ser articuladas sem qualquer dualismo (FERREIRA, 2006).

A terceira forma pode contribuir de forma eficaz para o desenvolvimento integral do sujeito, proporcionando uma dinâmica prazerosa, lúdica, com respeito e harmonia.

Diante ao exposto, ainda que haja resistência na utilização dos dois métodos e abordagens, é visível a semelhança entre elas, pois a Psicomotricidade e a Educação Física estão, de alguma forma, interligadas, pois se auxiliam e se complementam em diversas formas (FERREIRA, 2006). Sendo uma relação rica e cheia de possibilidades, na qual ambas trabalham com a expressão humana por meio do corpo, do movimento (CASTRO, 2008), podem ser trabalhadas em ambientes formais e não-formais de Educação.

Fonseca (2010, p. 46), em seus estudos a respeito da Psicomotricidade, exhibe, entre suas conclusões, que:

A mente humana não pode ser independente do corpo e do cérebro, sendo conseqüentemente impossível separar o mental do neuronal e o psíquico do motor, o que pressupõe compreender o desenvolvimento

peçoal e social de um indivíduo, normal ou portador de disfunções psicomotoras, como o resultado de uma/múltipla integração e interação entre o corpo (periferia) e o cérebro (centro) e os diversos ecossistemas que constituem o contexto sócio-histórico onde ele se insere e integra.

Castro (2008) pontua que, enquanto a Psicomotricidade fala que a inteligência do movimento se origina na ação, o profissional de Educação Física tem como foco despertar o interesse do sujeito pelo movimento, pela atividade física. Aspectos da Psicomotricidade como coordenação motora fina, coordenação motora global, estruturação espacial, organização temporal, estruturação corporal, imagem corporal, conhecimento corporal, esquema corporal e lateralidade podem ser desenvolvidos e aprimorados com a Educação Física (CASTRO, 2008).

Apesar da ênfase da Educação Física ser o desenvolvimento da aptidão física para exercícios físico ou modalidades esportivas, principalmente em ambientes de educação não-formal, há também professores humanistas que focam o seu trabalho em proporcionar e estimular o prazer pela atividade, buscando uma melhor qualidade de vida e bem-estar para seus alunos, de forma que, para esses profissionais, os alunos devem sentir prazer e estímulo na prática da atividade física e, simultaneamente, aprender e aprimorar habilidades relativas à interação social, a comunicação, ao respeito e à diversidade (FERREIRA, 2006; CASTRO, 2008).

Soma-se a isso que o campo de atuação da Educação Física é rico em muitas questões, isso porque:

É com o corpo que somos capazes de ver, ouvir, falar, perceber e sentir as coisas. O relacionamento com a vida e com os outros corpos dá-se pela comunicação e pela linguagem que o corpo é e possui. Essa é a nossa existência, na qual temos consciência do eu no tempo e no espaço. O corpo, ao expressar seu caráter sensível, torna-se veículo e meio de comunicação (LADEIRA; DARIDO; RUFINO, 2013, p. 239).

Para além, ainda pode-se destacar que:

[...] a velocidade da fala, o tremor da voz, a postura, o gesto, a expressão facial entre outros que são características próprias da comunicação não verbal vistas no esporte, na dança, no teatro na mímica etc. Sempre soubemos que as posturas, as atitudes os gestos e sobretudo o olhar exprimem melhor do que as palavras as tendências e pulsões, bem como as emoções e os sentimentos da pessoa que vive numa determinada situação num determinado contexto (DÖRNER; BOTH; AGUIAR, 2003, p. 104).

É por meio da convivência, tanto com outros alunos quanto com os professores, que começa a enraizar cada vez mais a convivência e,

consequentemente, a aprender a lidar e respeitar cada sujeito e suas singularidades. Em conjunto, ocorre também a comunicação corporal, que dar-se-á por meio do corpo que nos apropriamos do mundo, ou seja, mais que aprendizado e estímulo intelectual, a cultura é introduzida pelo corpo e suas expressões e ações. Aprender a conviver significa aprender a lidar com as diferenças. Além disso, a comunicação corporal deve ser explorada, pois é através do corpo que nos apropriamos do mundo. Mais do que um aprendizado intelectual, a cultura é introduzida pelo corpo e suas expressões (CASTRO, 2008).

## 9. AMBIENTE NÃO-FORMAL DE EDUCAÇÃO

O campo educacional é composto de três práticas distintas: a educação formal, a educação informal e a educação não-formal. Todas devem ser levadas em consideração, pois possuem suas especificidades (LIBÂNEO, 2002). A educação formal é aquela que ocorre nos sistemas de ensino tradicionais, a educação informal é aquela que ocorre ao longo da vida e, a educação não-formal corresponde às iniciativas organizadas de aprendizagem que acontecem fora dos sistemas tradicionais de ensino (LIBÂNEO, 2002).

Segundo Gadotti (2005), a educação não-formal é mais difusa, possui menos hierarquia e burocracia. Possui, também, duração variável e a categoria espaço/local é importante tanto quanto o tempo, pois o tempo da aprendizagem é flexível, respeitando todas as diferenças dos sujeitos, como as diferenças biológicas, culturais e históricas. A educação não-formal é uma área em que o senso comum e a mídia usualmente não veem e não tratam como educação porque não são processos escolarizados, pois ocorre no período contrário ao formal, mas são atividades de caráter intencional, como atividades artesanais, culturais, esportivas, recreativas etc. (GADOTTI, 2005).

A Educação Física, por ser uma área interdisciplinar e com diversas possibilidades, encontra-se nas três práticas do campo educacional. Ela trabalha de forma integral o corpo e a mente, o emocional e o social (BARBANTI, 2009). Fazem parte da prática de educação não-formal as academias de ginástica e os studios de Pilates, existindo, assim, um desenvolvimento de ensino e aprendizagem nessas áreas, pois aspectos pedagógicos, biomédicos, psicológicos, entre outros estão inseridos nessas práticas. Em outros termos, além do campo educacional, a Educação Física agrega desenvolvimento de valores, nos quais a aprendizagem ocorre por meio das práticas sociais, respeitando as diferenças existentes, absorção e elaboração dos conteúdos implícitos e explícitos no processo ensino e aprendizagem (BARBANTI, 2009).

Destaca-se, portanto, os estudos com o foco no processo de ensino e aprendizagem não-formal em academias de ginástica e studios de Pilates, ficando com carência de entender qual pedagogia é abordada pelos profissionais dessas modalidades. Coll, Pozo, Sarabia e Valls (1998) pontuam que o ensino da Educação Física é estruturado em três categorias de dimensões: o conceitual, o procedimental

e o atitudinal.

Na dimensão conceitual, o intuito é que o sujeito faça parte da construção do pensamento, aprendendo a discernir o real do abstrato. A dimensão procedimental é a que inclui regras, técnicas, métodos, destrezas ou habilidades, estratégias, procedimentos, ou seja, é composta de ações ordenadas e com um fim, dirigidas para a realização de um objetivo. Já a dimensão atitudinal, está associada a comportamentos e valores que esperamos que sejam desenvolvidos, contudo, esses podem variar de acordo com a idade, nível socioeconômico e nível de aprendizagem (MALDONADO *et al.*, 2014). Posto isso, é possível ter a percepção de que as categorias de dimensões estão presentes dentro das academias de ginástica e dos studios de Pilates.

Para além, em relação à Educação Física em ambiente não-formal, tratando-se das academias de ginástica e studios de Pilates, especificamente, seus respectivos públicos têm aumentado e tais sujeitos que buscam pela prática não possuem uma idade ou sexo específico, pois são atividades que trabalham no formato agregador e não excludente, com o intuito de proporcionar bem-estar (LIMA; PINTO, 2006).

## 10. MOTIVAÇÃO

Para Atkinson (1964), a motivação assim como a aprendizagem, é um termo largamente usado em estudos da psicologia e, como aprendizagem, é utilizado em diversos contextos com diferentes significados, Vernon (1973) no primeiro capítulo de seu livro “Motivação Humana”, pontua que:

A motivação é encarada como uma espécie de forma interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes. Contudo, é evidente que a motivação é uma experiência interna que não pode ser estudada diretamente (Vernon, 1973, p. 11).

Podemos observar, neste trecho, duas formas distintas, a primeira sendo a motivação algo sem uma natureza definida e, a segunda como sendo uma experiência interna. De modo geral, leigos acabam por utilizar esses dois aspectos em um mesmo fenômeno. De modo geral, podemos dizer que, a motivação ocorre de forma interna e, posterior a isso, nos leva a agir e, por isso, só o próprio sujeito pode sentir.

Contudo, quando abordamos a motivação de maneira técnica/científica, o conceito torna-se cada vez mais diversificado e com muitas ramificações.

### 10.1 Definição de motivação

A motivação está relacionada de modo direto a um estado/sensação interno que pode, ou não, resultar de uma necessidade. Pode-se dizer que é como um despertador de um determinado comportamento que normalmente é direcionado para uma satisfação que não é nada além de uma necessidade instigante de algo. Essa motivação manifesta-se para saciar necessidades básicas relacionadas e ligadas com a sobrevivência e, conforme pesquisas e estudos psicológicos sobre motivação, tal estado/sensação é conhecido e chamado de impulso (DAVIDOFF, 2004).

De modo geral, não é simples entender e definir o conceito de motivação, pois a mesma pode ser utilizada de muitas maneiras e em diversos e distintos sentidos. Falando mais amplamente, a motivação pode e deve ser considerada tudo aquilo que influencia e incentiva o sujeito a ser, agir e comportar-se de determinada forma

ou que, pelo menos, dê uma explicação do motivo pelo qual o sujeito está agindo de tal maneira (CHIAVIENATO, 1997).

A motivação não deveria ser considerada como um traço relativamente estável da personalidade. Ela é, sem dúvida, um processo psicológico o qual interatuam as características de personalidade (por exemplo, motivos, razões, habilidades, interesses, expectativas, perspectiva de futuro) e as características ambientais percebidas (LENS; MATOS; VANSTEENKISTE, 2008, p. 17).

Podendo caracterizá-la, também, como uma força motriz interna que faz com o que sujeito inicie tal ação desejada, ou seja, a força que é produzida por um estado de tensão tem a finalidade de começar e/ou finalizar a necessidade de algo que ainda não está concluído, fazendo com que o mesmo se mantenha firme de maneira consciente e/ou inconsciente para amenizar o estado de tensão por meio do comportamento/impulso que espera gerar para satisfazer as suas respectivas necessidades, diminuindo assim um possível estresse causado a si mesmo (SCHIFFMAM; KANUK, 2000).

A linha motivacional ocorre sempre de modo a suprir necessidades pessoais, promovendo a realização de tarefas de modo que o objetivo desejado seja atingido de forma satisfatória e pode ter relação direta com estudar, trabalhar, se exercitar, cuidar da saúde, atingir metas entre tantas outras tarefas (TODOROV; MOREIRA, 2005). Pina (2014) pontua que a motivação é como um comportamento multifatorial, definida por questões intrínsecas (internas) tanto quanto por questões extrínsecas (externas). Na motivação intrínseca, a energia parte de fatores internos, ou seja, do próprio sujeito. Já a motivação extrínseca parte de fatores externos como ambiente/local, amigos, música, entre outros (PINA, 2014).

Dentro dessa linha de pensamento, foi idealizada por Deci e Ryan (2000) a Teoria da Autodeterminação (TAD), que estuda e analisa questões a respeito da motivação humana relacionada com o desenvolvimento e funcionamento da personalidade na sociedade, indicando que o sujeito pode ser influenciado por uma motivação intrínseca ou extrínseca, com a finalidade de atender suas respectivas necessidades, chegando na autodeterminação (DECI; RYAN, 2000).

## **10.2 Teoria da Autodeterminação**

Elaborada por Richard M. Ryan e Edward L. Deci, em 1981, a Teoria da

Autodeterminação (Self-Determination Theory) tem como objetivo gerar perguntas e responder questões epistemológicas, com o foco na saúde e no bem-estar psicológico do sujeito, levando em consideração os obstáculos e propósitos da vida. Granero-Gallegos (2011) descreve que muitos profissionais da área da saúde tentam buscar respostas para questões sobre adesão, aderência e desistência em práticas de exercícios físicos regulares por meio de Teoria da Autodeterminação.

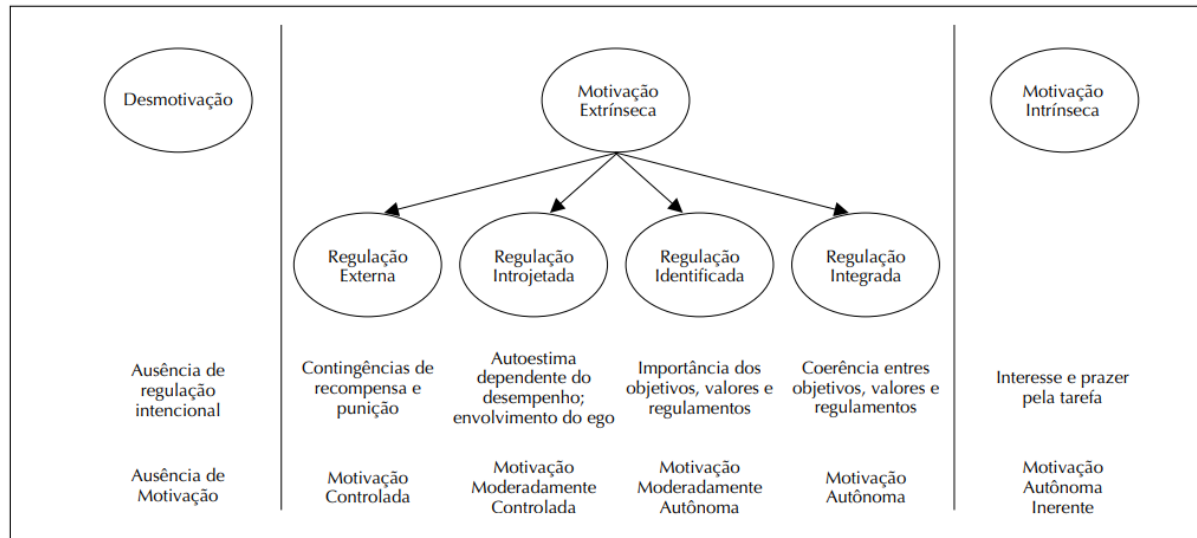
De acordo com Wehmeywe (1992), a Teoria da Autodeterminação exprime um compilado de comportamentos e habilidades que faz com que o sujeito tenha a capacidade de ser o principal fabricante do seu próprio futuro, ou seja, os seus comportamentos passam a ter ações completamente intencionais.

Contudo, Appel-Silva, Wendt e Argimon (2010) afirmam que, para que o comportamento do sujeito seja autodeterminado, é preciso alguns itens básicos como:

- Ser autônomo;
- Ser autorregulado;
- Ter empoderamento psicológico;
- Resultar em autorrealização.

Em vista disso, por fazer parte de um campo conceitual da teoria que permite a criação de um programa com o foco na saúde e bem-estar, como dito anteriormente, a Teoria da Autodeterminação tem como objetivo investigar a motivação humana e seus fatores antecedentes e consequentes, amparado por uma base teórica tanto quanto empírica, interpretando e analisando, assim, os fenômenos motivacionais do sujeito (NASCIMENTO JUNIOR; VISSOCI; VIEIRA, 2018).

Figura 1: Teoria da Autodeterminação



Fonte: Adaptado de Gagné e Deci (2005, p. 336).

A Teoria da Autodeterminação (figura 1) e seus fundamentos mostram que a motivação não é algo objetivo, mas vinculado e conduzido por diversos fatores, sendo classificada em três grupos: desmotivação, motivação extrínseca (externa) e motivação intrínseca (interna). Neves e Boruchovitch (2004) e Lens, Matos, e Vansteenkiste (2008) descrevem que a desmotivação é caracterizada pela ausência de motivação. O sujeito não apresenta qualquer intenção e/ou comportamento de iniciativa, projetando desvalorização na atividade praticada e, até mesmo, uma falta na percepção do controle emocional. Já segundo Deci e Ryan (2000), a motivação extrínseca é dividida em quatro tipos de regulação comportamental, sendo:

- Regulação externa, que é uma forma menos autônoma da motivação, em que o sujeito age para ter recompensas e evitar punições .

- Regulação introjetada, na qual há uma administração às causas e consequências externas por meio de resultados de pressões internas, como a ansiedade e, até mesmo a culpa.

- Regulação identificada, que é considerada mais autônoma que as anteriores, havendo alguma interiorização, mesmo que o motivo e a iniciativa de fazer algo seja de origem externa.

- Regulação integrada, que é a última motivação externa, sendo a mais autônoma, possuindo uma ligação de coerência entre comportamento, valores e objetivos do sujeito, mesmo que o foco seja ainda em recompensas pessoais provenientes da realização de alguma atividade.

Já a parte intrínseca da Teoria da Autodeterminação, Deci e Ryan (2000) pontuam que o método caracteriza-se pela ação humana, pela busca natural por novidades, desafios, desejo de autonomia e autorregulação. Melhor dizendo, o sujeito possui interesse e prazer na realização da tarefa, sendo a atividade realizada vista como um fim em si mesma.

Lens, Matos e Vansteenkiste (2008), acrescentam:

Não é somente a força ou a intensidade da motivação dos alunos que importa. As escolas, em geral, e os professores em suas salas de aula deveriam criar um ambiente de aprendizagem que ressaltasse uma motivação de alta qualidade. Eles podem fazer isso ajudando os alunos a adquirirem imediatamente aprendizagens ou direcionando a metas para tarefas e metas intrínsecas imediatas ou apoiando a percepção do local de controle dos alunos ou sua motivação autônoma (LENS; MATOS; VANSTEENKISTE, 2008, p. 20).

Deci e Ryan (2000) relatam ainda que sujeitos mais autodeterminados estão mais predispostos a se envolverem em determinados comportamentos do que aqueles com possuem menor autodeterminação, fazendo com que cada sujeito possua suas próprias motivações de maneira singular (DECI; RYAN, 2000).

Tahara *et al.* (2003), em sua pesquisa, concluíram que houve uma predominância da sociabilidade como fator motivacional, ou seja, a sociabilidade era essencial para que houvesse a continuação do sujeito na atividade que o mesmo escolheu praticar. E, quando falamos de sociabilidade, estamos falando de todas as pessoas que compartilham aquele ambiente com o sujeito, principalmente o professor.

O professor é fator importante para que o sujeito se mantenha constante e focado na prática, tendo o sujeito uma maior motivação extrínseca, podendo chegar na motivação intrínseca. Deci e Ryan (2000) afirmam que a motivação intrínseca está ligada às necessidades psicológicas de competência e autonomia, sendo consideradas indispensáveis e universais, não havendo distinção de gênero e, sempre com uma abordagem dialética, porém, para se chegar nessa satisfação completa de competência, deve haver uma associação com o suporte/apoio do outro e do meio, ou seja, a motivação extrínseca. Melhor dizendo, a motivação intrínseca acaba tendo uma ligação com a motivação extrínseca e vice-versa, pois uma pode interferir na outra de maneira direta ou indireta (APPEL-SILVA; WENDT; ARGIMON, 2010). Assim, o sujeito pode ser motivado intrinsecamente ou extrinsecamente para

tentar, talvez, satisfazer as suas respectivas necessidades, sem esquecer que, dentro de todo esse processo, existe o fator desmotivacional.

## 11. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como visto no decorrer da pesquisa e em cada capítulo detalhadamente, é possível observar as respectivas singularidades de cada área estudada e perceber que, mesmo que cada uma possua suas especificidades e formas de alcançar seus respectivos objetivos, é notório que, quando ocorre a junção entre a Psicomotricidade e a Educação Física, o sujeito que está praticando o Treinamento de Força, o Método Pilates ou ambas as práticas consegue atingir o seu desenvolvimento integral de forma eficaz.

Além do mais, quando um sujeito já na fase adulta e idosa procura alguma prática para se exercitar e melhorar o seu bem-estar e qualidade de vida, grande parte dessa busca concentra-se no Treinamento de Força (que conhecemos popularmente como musculação) e, quando o sujeito prefere outras formas de se manter ativo e não possui gosto por atividades com Treinamento de Força e não é adepto desses ambientes mais movimentados, optam pelo Método Pilates. Dentro de cada prática citada, existem maneiras do professor administrar as aulas, sendo esse o ponto chave.

Quando o sujeito procura por bem-estar e qualidade de vida, a interação social faz parte desse processo, pois muitos encontram a prática de se exercitar como modo de estar cada vez mais se relacionando com o meio e com o outro, sendo a sociabilidade uma das partes mais importantes. Porque além das práticas trabalharem o corpo integral (sem dicotomizar corpo e mente), estimulando o desenvolvimento motor, a sensorialidade, atividades de vida diária, a memória, o raciocínio lógico, a atenção, a concentração e a manutenção de uma vida ativa e uma saúde equilibrada/adequada, a sociabilidade e a afetividade estão diretamente ligadas a tudo isso, estimulando cada vez mais o sujeito a se sentir pertencente àquele ambiente e ao grupo das pessoas que nele estão inseridas.

Para que tudo isso ocorra, o professor é indispensável, pois qualquer comunicação começa por ele, desde a montagem de um treino, ministrar uma aula e ser responsável pelo espaço durante o seu respectivo horário. A sociabilidade e a afetividade têm que acontecer de maneira não hierárquica e sem qualquer interesse a não ser o sentir-se bem enquanto se exercita. Então, o professor é o ponto que pode fazer com que o sujeito fique e tome gosto pelo que escolheu praticar ou que faça com que ele se sinta desestimulado/desinteressado. Essa é a motivação

extrínseca da Teoria da Autodeterminação. Por mais que o sujeito tenha motivação intrínseca, o que faz com que ele permaneça não é apenas a modificação da saúde e da estética, mas como ele se sente dentro do meio em que pratica qualquer exercício e, de que forma ele é tratado para continuar sendo estimulado, já que, como visto no capítulo da Teoria da Autodeterminação, a motivação intrínseca e a motivação extrínseca, por mais distintas que sejam, encontram-se interligadas.

Portanto, foi possível observar que a Psicomotricidade e a Educação Física, juntamente com a Teoria da Autodeterminação, entendendo as questões que são permeadas entre a parte motora, mental e afetiva do sujeito, promovem o desenvolvimento integral do indivíduo, pois é possível estimular e aguçar cada vez mais o sujeito dentro de suas possibilidades, proporcionando o enriquecimento e conhecimento da importância da prática de exercícios de modo não hierárquico e satisfatório. O professor, dando a atenção e o estímulo correto, é capaz de possibilitar e estimular a melhora do bem-estar e qualidade de vida do sujeito, à medida que é dado suporte e ferramentas para que eles possam se sentir em um ambiente com condições acessíveis e pessoas acolhedoras.

## REFERÊNCIAS

- ABP. **Associação Brasileira de Psicomotricidade**. 2019. Disponível em <https://psicomotricidade.com.br/sobre/o-que-e-psicomotricidade/> Acesso: 30 abr. 2023.
- ALVES, F. **Psicomotricidade: corpo, ação e emoção**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Wak, 2012.
- APPEL-SILVA, M.; WENDT, G. W.; ARGIMON, I. I. L. A Teoria da Autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682010000200008](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200008) Acesso em: 03 abr. 2023.
- ATKINSON, J. W. *An introduction to motivation*. New York: **Van Nostrand**, 1964.
- BARBANTI, V. **O que é Educação Física**. Texto educativo; 2009. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/%204568569/mod\\_resource/content/1/Texto%202.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/%204568569/mod_resource/content/1/Texto%202.pdf) Acesso em: 14 abr. 2023.
- BENEDET, J., *et al.* Treinamento resistido para crianças e adolescentes. **ABCS Health Sin**. v. 38, n. 1, p. 40-46, 2013. Disponível em: [https://www.academia.edu/61386896/Treinamento\\_resistido\\_para\\_crian%C3%A7as\\_e\\_adolescentes](https://www.academia.edu/61386896/Treinamento_resistido_para_crian%C3%A7as_e_adolescentes) Acesso em: 2 jul. 2022.
- BENJAMIN, H. J.; GLOW, K. Strength training for children and adolescents. **The Physician and Sportsmedicine**, v. 31, n. 9, set. 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20086488/> Acesso em: 10 abr. 2023.
- BRASILEIRO, A. M. M. **Manual de produção de textos acadêmicos e científicos**. São Paulo: Atlas, 2013.
- BUENO, J. M. **Psicomotricidade - Teoria e prática. Estimulação, Educação e Reeducação Psicomotora com Atividades Aquáticas**. São Paulo: **Lovise**, 1998.
- BUFF, C. G., RAMOS, E.; SOUZA, F. I. S.; SARNI,, R. O. S. Freqüência da síndrome metabólica em crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade. **Revista Paulista de Pediatria**, n. 03, v. 25, p. 221-6, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/gGcwCmwLCwPWBx8LWxgqHzb/?lang=pt> Acesso em: 30 jan. 2023.
- CASTRO, J. N. Educação Física e Psicomotricidade: em busca de uma educação mais humanista. **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 124, ano 13, set. 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd124/educacao-fisica-e-psicomotricidade-em-busca-de-uma-educacao-mais-humanista.htm> Acesso em: 12 mai 2023.
- CHANG, Y. *Grace under pressure. Ten years ago, 5,000 people did the exercise routine called Pilates. The number now is 5 million in America alone. But what is it, exactly?* **Newsweek**, USA. 2000;135(9):72-3, 2000.

CHIAVENATO, I. **Recursos Humanos**. Ed. Compacta, 4ª ed., São Paulo: Atlas, 1997.

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, n. 04, v. 10, p. 319-324, jul./ago. 2004.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/HTX3GCF4FFwkD85trLSvFgm/abstract/?lang=pt>

Acesso em: 03 mar. 2023.

COLL, C.; POZO, J. I.; SARABIA B.; VALLS, E. **Os conteúdos na reforma**: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. Porto Alegre: Artmed; 1998.

Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-622152> Acesso em: 15 abr. 2023.

CORTEZ, P. J. O.; FRANCO, T, A, S.; SENE, T. M.; CARVALHO, T. D. Correlação entre a dor lombar e as alterações posturais em gestantes. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**. v. 37, n. 1, p. 30-35. 2012. Disponível em:

<https://www.portalnevas.org.br/abcs/article/view/46> Acesso em: 16 mai. 2023.

DAVIDOFF, Linda. **Introdução a Psicologia**, 3ª edição, São Paulo: Pearson Marlon, 2004.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The what and the why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, p. 227-68, 2000.

Disponível em: [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Acesso em: 1 mai. 2023.

DÖRNER, S. S. N.; BOTH, J.; AGUIAR, I. E. Linguagem, Corpo e Escola: a Inserção da Metodologia de Ensino Através das Vivências Corporais. **Caderno de Educação Física e Esporte** v. 5, n 9, 2003. Acesso em:

<https://cev.org.br/biblioteca/linguagem-corpo-e-escola-a-insercao-da-metodologia-de-ensino-atraves-das-vivencias-corporais/> Disponível em: 23 mar.

2023.

FERREIRA, H. S. Psicomotricidade ou Educação Física? Romeu e Julieta ou Montecchio e Capuleto? **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 101, ano 11, out. 2006.

Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd101/psicom.htm> Acesso em: 12 mai 2023.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 4.ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

FONSECA, V. da. **Manual de observação psicomotora**: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores. Porto Alegre: Artmed, 1995.

FONSECA, V. Psicomotricidade: Filogênese, Ontogênese e Retrogênese 2 ed. Porto alegre: **Artes médicas**, 1998. Disponível em:

<https://buscaintegrada.ufrj.br/Record/aleph-UFR01-000488953> Acesso em: 27 de fev. 2023.

FONSECA, V. da. **Psicomotricidade, perspectivas multidisciplinares**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

FONSECA, V. da. Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem. In: **Congreso Internacional Educación Infantil y Desarrollo de Competencias**, 2008, Madrid. Anais [...]. Madrid: AMEI-WAECE, p.1-11, 2008.

FONSECA, V. Psicomotricidade: uma visão pessoal. **Construção Psicopedagógica**, São Paulo-SP, 2010, Vol. 18, n.17, pg. 42-52. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cp/v18n17/v18n17a04.pdf> Acesso em: 28 mai. 2023.

GADOTTI, M. **A questão da educação formal/não-formal**. Sion, Suisse: Institut International des Droits de l'enfant-IDE, 2005. Disponível em: <https://doceru.com/doc/e501ex5> Acesso em: 18 fev. 2023.

GAHNÉ, M., & DECI, E. L. Self-determination theory and work motivation. **Journal of Organizational Behavior**, Malden, n. 26, p. 331-362, jan. 2005. Disponível em: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2005\\_GagneDeci\\_JOB\\_SDTtheory.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2005_GagneDeci_JOB_SDTtheory.pdf) Acesso em: 15 mai. 2023.

GHORAYEB, N. BARROS NETO, T.L. **O Exercício – preparação fisiológica – avaliação médica – aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Atheneu, 1999.

GRANERO-GALLEGOS, A. et al. *Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva*. **Espiral. Cuadernos del Profesorado**. V.4, n.7. p. 15-22. 2011. Disponível em: <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/915> Acesso em: 4 mai. 2023.

HOWLEY, E. T. **Manual do instrutor de condicionamento físico para a saúde**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

INGRAND, I. et al. *Positive perception of aging is a key predictor of quality-of-life in aging people*. **Plos One**, v. 13, n. 10, p. 1-12, 3 out. 2018.

JBABDI M.; BOISSY P.; HAMEL M. *Assessing control of postural stability in community-living older adults using performance-based limits of stability*. **BMC Geriatr**. 2008;8:8. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2311297/> Acesso em: 14 fev. 2023.

KOLYNIK, C. F.; GARCIA, I. E. **O autêntico Método Pilates de condicionamento físico e mental**: contribuições para uma fundamentação teórica. São Paulo: Editora, 2012.

LADEIRA, M. F. T.; DARIDO, S. C.; RUFINO, L. G. B. Interfaces entre a Educação Física e a área da Linguagem: contextos e possibilidades. **Educação & Linguagem**. v. 16, n. 2, p. 237-269, jul.-dez. 2013. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistasims/index.php/EL/article/viewFile/3247/3830> Acesso em: 10 mai 2023.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de**

**Metodologia Científica**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991. Disponível em: [https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy\\_of\\_historia-i/historia-ii/china-e-india/view](https://docente.ifrn.edu.br/olivianeta/disciplinas/copy_of_historia-i/historia-ii/china-e-india/view) Acesso em 19 jan. 2023.

LATEY, P. The pilates method: history and philosophy. **Journal of Bodywork Movement Therapies**, v. 5, n. 4, p. 275-82, 2001.

LE BOULCH, J. **O desenvolvimento psicomotor**. Porto Alegre: Artmed, 1992.

LIBÂNEO, J. C. **Pedagogia e pedagogos: para que?**. São Paulo: Cortez, 2002.

LENS, W.; MATOS, L.; VANSTEENKISTE, M. Professores como fontes de motivação dos alunos: o quê e o porquê da aprendizagem do aluno. **Educação**, Porto Alegre, v. 31 (1), p. 17-10, jan-abr 2008. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/faced/article/view/2752> Acesso em 30 fev. 2023.

LIMA, C. S.; PINTO, R. S. **Cinesiologia e Musculação**. Porto Alegre: Artmed, 2006. Disponível em: <https://www.studocu.com/pt-br/document/pontificia-universidade-catolica-do-parana/anatomiaradiologia-ii/cinesiologia-e-musculacao-livro/24050080> Acesso em: 28 jan. 2023.

MALDONADO, D. T.; BOCCHINI, D.; BARRETO, A.; RODRIGUES, G. M. As dimensões atitudinais e conceituais dos conteúdos na educação física escolar. **Pensar Prática**. v. 17, n. 2, p. 546-559, 2014.

MELO, V. L. C., SERRA, P. J.; CUNHA, C. F. Obesidade Infantil- Impactos Psicossociais. **Revista Médica de Minas Gerais**, v. 20, n. 3, 2009. Disponível em: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILAC&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=564343&indexSearch=ID> Acesso em: 28 jun. 2023.

NASCIMENTO E. M. F. do; CONTREIRA A. R.; BELTRAME T. S. Desempenho motor de escolares com idade entre 11 e 14 anos de Florianópolis-SC. **ConScientiae Saúde**. 2011; 10(2). Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/929/92919297005.pdf> Acesso em: 09 abr. 2023;

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A.; VISSOCI, J. R. N.; VIEIRA, L. F. Propriedades Psicométricas da Versão Brasileira da Escala de Satisfação das Necessidades Básicas no Esporte (BNSSS). **Psicologia: Teoria e Pesquisa** v. 34. Brasília, 2018. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722018000100605&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722018000100605&script=sci_arttext) Acesso em: 18 fev. 2023.

NEVES, E. R. C.; BORUCHOVITCH, E. A motivação de alunos no contexto da progressão continuada. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 2004, vol.20, n.1, p.77-85.

OLIVEIRA, C.; FISBERG, M. Obesidade na infância e na adolescência-uma verdadeira epidemia. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. São Paulo, n. 2, v. 47, p. 107-108, abr. 2003. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/26340329\\_Obesidade\\_na\\_infancia\\_e\\_adol](https://www.researchgate.net/publication/26340329_Obesidade_na_infancia_e_adol)

[escencia\\_Uma\\_verdadeira\\_epidemia](#) Acesso em: 29 jan. 2023.

OLIVEIRA, L. F. L.; COSTA, C. R. B. Educação Física escolar e a Obesidade Infantil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo Do Conhecimento**, n. 1. V. 10, 2016. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/obesidade-infantil> Acesso em: 30 mar. 2023.

OVANDO L. M. K.; COUTO T. V. Atividades psicomotoras como intervenção no desempenho funcional de idosos hospitalizados. **Mundo saúde** (Impr). 2010; 34(2):176- 82. Disponível em: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/75/176a182.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/75/176a182.pdf) Acesso em: 16 mai. 2023.

PADOINET P. G.; GONÇALVES M. P.; COMARU T.; SILVA A. M. V. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. **Mundo Saúde** (Impr). 2010; 34(2):158-64. Disponível em: [http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo\\_saude/75/158a164.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/mundo_saude/75/158a164.pdf) Acesso em: 26 jan. 2023.

PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates**. Tradução Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.

PANELLI, C.; MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo: Um programa para toda a vida**. 3. ed. Bela Vista, Sp: Phorte, 2016. Disponível em: [https://issuu.com/phorteeditora/docs/metodo\\_pilates\\_de\\_condicionamento\\_d](https://issuu.com/phorteeditora/docs/metodo_pilates_de_condicionamento_d) Acesso em: 03 mar. 2023.

PINA, F., et al. Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 2, p. 168-168, 2014. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/3292> Acesso em: 19 jun. 2023.

PRESTES, J., et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2. ed. Manole, 2010. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/267333192\\_Prescricao\\_e\\_Periodizacao\\_do\\_Treinamento\\_de\\_Forca\\_em\\_Academias\\_Prescription\\_and\\_Periodization\\_of\\_the\\_Resistance\\_Training](https://www.researchgate.net/publication/267333192_Prescricao_e_Periodizacao_do_Treinamento_de_Forca_em_Academias_Prescription_and_Periodization_of_the_Resistance_Training) Acesso em 11 fev. 2023.

REZENDE, J. C. G.; GORLA, J. I.; ARAÚJO, P. F.; CARMATO, R. A. Bateria psicomotora de Fonseca: uma análise com o portador de deficiência mental. **Revista Digital** - Buenos Aires, v. 9, nº 62, Julho de 2003. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd62/fonseca.htm> Acesso em 18 de mar. 2023.

RODRIGUEZ, J. **Pilates**. São Paulo: Marco Zero, 2006.

RODRIGUES, M., CARVALHO, M., CORREIA, A. **Treino de força: uma proposta em contexto escolar**. Universidade da Madeira, p. 136-145, 2017. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2059/1/Treino%20de%20for%C3%A7a%20uma%20proposta%20em%20contexto%20escolar.pdf> Acesso em: 31 de mar. 2023.

ROSSETTI, M. B.; BRITTO, R. R.; NORTON, R. C. Prevenção de doenças cardiovasculares na obesidade infantojuvenil: Efeito anti-inflamatório do exercício físico. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, n. 06, v. 15, p. 472-475. nov./dez. 2009. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/245847762\\_Prevencao\\_primaria\\_de\\_doencas\\_cardiovasculares\\_na\\_obesidade\\_infantojuvenil\\_efeito\\_anti-inflamatorio\\_do\\_exercicio\\_fisico](https://www.researchgate.net/publication/245847762_Prevencao_primaria_de_doencas_cardiovasculares_na_obesidade_infantojuvenil_efeito_anti-inflamatorio_do_exercicio_fisico) Acesso em: 25 de jan. 2023.

SANCHEZ, Celso. **Ecologia do corpo**. Rio de Janeiro: Wak, 2011.  
SCHIFFMAN, L. G.; KANUK, L. L. **Comportamento do consumidor**, 6ª edição, Rio de Janeiro, livro técnico e científico editora s/a 2000.

SCHULTZ, Duanne; SCHULTZ, Sydney Ellen. **Teorias da personalidade**. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento Físico e Saúde**. Porto Alegre: ArtMed, 1998.

SOUSA, E. A.; CUNHA, F. M. A. M. A incidência de lesões desportivas advindas da praticado treinamento resistido: uma revisão integrativa. **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 20, n. 214, mar. 2016. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd214/lesoes-advindas-do-treinamento-resistido.htm> Acesso em: 14 de mai. 2023.

SOUZA, E. A. et al. Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 27, p. 1459-1471, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/NPrCngMThd7bkMKXCFCZgWM/abstract/?lang=pt> Acesso em: 26 abr. 2023.

STUBBE, J. H., DE MOOR, M. H. M., BOOMSMA, D. I., DE GEUS, E. J. C. The association between exercise participation and well-being: A co-twin study. **Preventive Medicine**, 44 (2), 148–152, 2007.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 4, p.7-12, 2003. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/270178452\\_Aderencia\\_a\\_pratica\\_de\\_exercicios\\_fisicos\\_em\\_academias\\_de\\_ginastica](https://www.researchgate.net/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica) Acesso em: 19 mai. 2023.

TODOROV, J. C.; MOREIRA, M. B. O conceito de Motivação na Psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**. Vol. VII, nº 1, Páginas 119-132, 2005. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452005000100012](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452005000100012) Acesso em: 19 jun. 2023.

VERNON, M. D. Motivação humana. Tradução de L. C. Lucchetti. Petrópolis: **Vozes**, 1973 (trabalho original publicado em 1969).

VICENTE, D. V.; LUCENA, R. R. A importância da Psicomotricidade nas aulas de Educação Física na Educação Infantil. **Revista Científica Integrada**. São Paulo, v.3,

n.2, p.1-18, 2016.

WEHMEYER, M. L. Self-determination and the education of students with mental retardation. **Education and Training in Mental Retardation**. Dez. 1992, v. 27, n. 4, p. 302-2014. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/23878861?seq=1> Acesso em: 19 mar. 2023.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte: para quê?**. 1. ed. Barueri: Manole, 2003.  
WILLIAM, J.F. *The principles of physical Education*. 8° Ed. **Philadelphia**, W.B. Saunders, 1964.

ZMIJEWSKI, C. F., HOWARD, M. O. *Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults*. **Eating Behaviors**, 4 (2), 181-95, 2003.