

ATIVIDADE FÍSICA: CONTRIBUIÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO HUMANO

Dhoughlas Heringer Miorando¹ - Celer Faculdades

Ivanildo Teles da Silva² - Celer Faculdades

Tiago Ramos³ - Celer Faculdades

Eixo Temático 3: Ciência, Saúde e Tecnologia

Resumo

O presente estudo apresenta como tema a “Atividade física: contribuições para o desenvolvimento humano”. Quando abordamos o desenvolvimento humano devemos considerar que são muitos os fatores que podem influenciar neste processo e a literatura sobre a temática relata que são várias as fases/etapas que o indivíduo deve passar até chegar ao pleno desenvolvimento e cada uma destas deve ser bem trabalhada e estimulada no âmbito que for. Então a atividade física tem um papel fundamental perante o desenvolvimento, pois contribui nos aspectos motor; cognitivo; e social/afetivo. Assim, o estudo se norteou buscando responder como principal questão: “Qual a influência da atividade física sob o desenvolvimento humano?” Para tal, objetivou-se: “Verificar a influência da atividade física sob o desenvolvimento humano”. Como procedimentos metodológicos adotados, a pesquisa caracteriza-se como sendo de cunho bibliográfico, pautada na busca em bibliografias como livros; artigos; teses; entre outros que apresentassem informações frente ao tema principal e assuntos relevantes ao mesmo que contribuíssem para responder os questionamentos propostos e alcançar os objetivos da pesquisa. As principais palavras-chave para busca foram: Desenvolvimento humano (cognitivo, motor, afetivo, entre outras); Atividade física; e Sedentarismo. Constatou-se que o desenvolvimento humano passa por muitas fases que são influenciadas por fatores como hereditariedade; crescimento orgânico; maturação neurofisiológica; e fatores ambientais. Ainda pode-se dizer que a atividade física estimula este processo, pois garante melhor qualidade de vida e impulsiona um crescimento mais saudável.

Palavras-chave: Atividade física. Desenvolvimento humano. Sedentarismo

1 INTRODUÇÃO

Durante o processo de evolução histórica do campo científico, foram adotadas diferentes concepções sobre o desenvolvimento humano, as quais apresentam diversas percepções sobre a natureza humana e o modo de aquisição e apropriação dos conhecimentos. São diferentes formas de pensar como o ser humano se desenvolve, se adapta e evolui. Assim, o presente

¹ Bacharel em Educação Física. CELER Faculdades. E-mail: ivanildo-edf@hotmail.com

² Bacharel em Educação Física. CELER Faculdades. E-mail: dhoughlasmiorando@yahoo.com.br

³ Mestre em Políticas Sociais e Dinâmicas Regionais. CELER Faculdades. E-mail: profitiago@celer.edu.br

estudo apresenta o tema “Atividade física: as contribuições para o desenvolvimento humano”.

Estudar o desenvolvimento humano implica em saber reconhecer e interpretar inúmeras teorias, cada uma construída de acordo com o entendimento e a angulação de seu autor. Isso permite dizer que nenhum dos modelos teóricos existentes é totalmente completo ou preciso. Porém, essa variedade de pontos de vista nos permite entender a complexidade e o cuidado que deve se ter ao tratar desse tema. Segundo Pikunas (1979) desenvolvimento se refere a todos os processos de mudanças pelas quais se desdobram e aparecem como novas qualidades, habilidades, traços e características correlatas. Assim, o desenvolvimento engloba alterações no nível de funcionamento de um indivíduo ao longo dos anos, pois ocorre desde a concepção da vida até o momento em que a morte acontece e este processo acontece em três domínios distintos: físico, cognitivo e psicossocial.

Em meio a isso, entender como as atividades físicas influenciam no desenvolvimento humano é vital para o profissional de educação física. Deste modo o estudo buscou responder como questão principal “Qual a influência da atividade física sob o desenvolvimento humano?”. Para auxiliar nessa busca também foram elencadas as seguintes questões: “Como acontece o desenvolvimento humano?”; “Quais os fatores que influenciam no desenvolvimento humano?”; e “Quais as consequências que a inatividade física/sedentarismo pode acarretar ao organismo humano?”. Para chegar às respostas destas perguntas o estudo teve como objetivo principal: “Verificar a influência da atividade física sob o desenvolvimento humano”; e específicos: “Descrever o processo de desenvolvimento humano”; “Identificar os fatores que influenciam no desenvolvimento humano”; e “Conhecer as consequências da inatividade física/sedentarismo no organismo humano”.

Na busca pelas respostas das questões propostas e pautando-se nos objetivos, sabendo que o entendimento de uma gama de conceitos é necessário para compreender como funciona o desenvolvimento e que devemos levar em conta a integração de muitos fatores, o estudo justifica-se pela importância do profissional de Educação Física de compreender o que a criança é capaz de aprender e o que é capaz de realizar, levando em conta

como a atividade física pode auxiliar neste processo, principalmente no desenvolvimento motor que segundo Gallahue e Ozmun (2003), refere-se a todos os tipos de alterações que acontecem no nível de funcionamento de um indivíduo ao longo da vida e acontece por meio das necessidades de tarefa, da biologia do indivíduo e o ambiente em que vive.

Além disso, é importante ressaltar que crescimento⁴ e desenvolvimento humano são conceitos muitas vezes utilizados incorretamente, principalmente por profissionais que não atuam na área da saúde, e que apesar da terminologia semelhante e de acontecerem simultaneamente, ambos são bem diferentes e entender esses conceitos é fundamental na vida de um profissional da saúde, pois segundo Gallahue e Ozmun (2003, p. 3):

O estudo do desenvolvimento humano tem sido de grande interesse para estudiosos e educadores há muitos anos. O conhecimento dos processos de desenvolvimento situa-se no âmago da educação, seja na sala de aula, no ginásio ou no campo de esportes.

Portanto, as abordagens do estudo buscam contribuir para a compreensão do tema proposto e para isso o trabalho apresenta o referencial teórico: “Desenvolvimento humano”, o qual descreve características e fases desse desenvolvimento, sendo: “Desenvolvimento cognitivo”; “Desenvolvimento motor”; e “Desenvolvimento afetivo”. Os pontos apresentados procuram aprofundar sobre fases e estágios referentes ao processo em um todo; o “Desenvolvimento global”, que busca evidenciar as interações ocasionadas durante o desenvolvimento em suas respectivas faixas etárias; os “Fatores que influenciam no desenvolvimento humano”, o qual tem por base descrever ao leitor aspectos condicionantes para este desenvolvimento; e por fim, “Atividade física e desenvolvimento humano”, que contribui ressaltando a importância da atividade física no desenvolvimento e qualidade de vida, e respaldando as consequências da inatividade física frente a isso. Salienta-se ainda que por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, optou-se em discorrer a discussão sobre o tema proposto e suas demandas para qualificar a pesquisa no próprio referencial teórico, que teve os títulos citados anteriormente. Neles apresentam-se conceitos, estudos e dados que buscam mostrar ao leitor o sentido e importância do estudo.

⁴ Crescimento humano são alterações físicas que ocorrem nas dimensões do corpo como um todo ou em partes específicas ao longo do tempo.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Tão importante quanto desenvolver uma pesquisa, são os meios utilizados para se atingir os objetivos propostos e responder as questões de pesquisa. Assim, o presente estudo se caracteriza como sendo de cunho exclusivamente bibliográfico, descrito por Lima e Mito (2007, p. 38) como uma pesquisa que “implica em um conjunto ordenado de procedimentos de busca por soluções, atento ao objeto de estudo, e que, por isso, não pode ser aleatório”. Cabe dizer que se optou por esta modalidade de pesquisa devido ao fato do pesquisador buscar apresentar ao leitor o acúmulo histórico do conhecimento científico que existe sobre um determinado tema, que neste caso apresenta-se como sendo “Atividade física: as contribuições para o desenvolvimento humano”.

Além disso, na busca de contemplar todas as questões e objetivos propostos, o estudo se apresenta como sendo do tipo exploratório, que têm como objetivo proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a tomá-lo mais explícito ou a constituir hipóteses (GIL, 2002). O autor cita nesse tipo de pesquisa o objetivo principal se detém no aprimoramento de ideias ou descobrimento de intuições.

A principal técnica utilizada para a realização da pesquisa foi à bibliográfica, passando por uma revisão em livros, artigos científicos, teses, entre outros, tendo como palavras-chave para busca: Desenvolvimento humano; atividade física; e sedentarismo; entre outras.

Por fim, a interpretação de dados se deu por meio qualitativo, que segundo Godoy (1995, p. 62) “[...] têm como preocupação fundamental o estudo e a análise do mundo empírico em seu ambiente natural”. Além disso, cabe ressaltar que neste tipo de pesquisa busca-se “compreender e explicar a dinâmica das relações sociais, as quais, por sua vez, são depositárias de crenças, valores, atitudes e correspondendo a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos” (CASSAB, 2004, p. 187). Ressalta-se ainda que este meio trata os dados interpretados que não podem ser quantificados.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo apresentou-se o desenvolvimento humano e algumas de suas teorias, fases e estágios, assim como também os fatores que influenciam neste processo, principalmente as contribuições das atividades físicas. Podemos perceber que o desenvolvimento humano não ocorre de forma fragmentada, e sim é interligado por uma diversa gama de processos relacionados ao desenvolvimento cognitivo; afetivo; e motor. Cada fase do desenvolvimento deve ser tratada de forma especial e com a devida atenção, pois a correlação entre elas é que vai definir a qualidade do desenvolvimento. Para isso a criança tem que ser constantemente estimulada, seja pelos pais, no ambiente escolar, em escolinhas, entre outros.

Com isso, cabe dizer que o profissional de educação física, no âmbito que for, deve buscar oportunizar novas experiências a partir do conhecimento que tem sobre o desenvolvimento humano utilizar da atividade física para promover a saúde e bem-estar do ser em desenvolvimento. Então, conhecer estas fases/etapas é essencial para o profissional, pois assim será capaz de avaliar como está se dando o desenvolvimento humano, em seus diversos processos, de forma individual e coletiva.

É necessário compreender que são inúmeros os fatores que podem influenciar o desenvolvimento infantil, sendo citados: hereditariedade; crescimento orgânico; maturação neurofisiológica; e fatores ambientais. Todos estes trazem pontos vitais a serem analisados pelos profissionais em questão, pois quando se trata de atividades físicas orientadas é relevante ter o conhecimento de como cada um pode atuar e auxiliar perante o processo.

Por fim, também cabe ao profissional de educação física, por meio de uma visão ampla e técnica, impulsionar o desenvolvimento humano pensando no que realmente é preciso, mantendo o estímulo constante frente a realização de atividades físicas, pois o sedentarismo pode gerar vários problemas que influenciam no desenvolvimento e sabemos que é possível afirmar que a atividade física contribui muito para o desenvolvimento do ser humano por completo, seja enquanto infância, adolescência ou idade adulta, pois como visto auxilia na prevenção de doenças e promovendo a saúde; no crescimento

sadio com fortalecimento de músculos e ossos; acarreta benefícios psicológicos e físicos, melhorando a autoestima e desempenho físico; entre outros.

PHYSICAL ACTIVITY: CONTRIBUTIONS TO HUMAN DEVELOPMENT

Abstract

The present study presents the theme "Physical activity: contributions to human development". When we approach human development we must consider that there are many factors that can influence this process and the literature on the subject reports that there are several phases / stages that the individual must go through to full development and each of them must be well worked out and stimulated in any way. Therefore, physical activity plays a fundamental role in development, as it contributes to motor aspects; cognitive; and social / affective. Thus, the study aimed to answer as the main question: "What is the influence of physical activity under human development?" The purpose of this study was: "To verify the influence of physical activity under human development". As methodological procedures adopted, the research is characterized as having a bibliographic character, based on the search in bibliographies as books; articles; theses; among others that presented information on the main topic and relevant subjects that contributed to answer the proposed questions and achieve the objectives of the research. The main keywords to search were: Human development (cognitive, motor, affective, among others); Physical activity; and Sedentarism. It has been found that human development goes through many phases that are influenced by factors such as heredity; organic growth; neurophysiological maturation; and environmental factors. It can still be said that physical activity stimulates this process, as it guarantees a better quality of life and promotes a healthier growth.

Keywords: Physical activity. Human development. Sedentary lifestyle

REFERÊNCIAS

CASSAB, Latif Antônia (2004). Subjetividade e pesquisa: expressão de uma identidade. **Katálysis**, v. 7, n. 2, p. 181-191, Jul./ Dez. 2004. Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2926111>>. Acesso em: 16/05/2017.

GALLAHUE, D. L. & OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2003.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002. 176 p.

GODOY, Arilda Schmidt. Introdução à pesquisa qualitativa e suas possibilidades. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo. São Paulo, v. 35, n. 2, p. 57-63 Mar./Abr. 1995.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Katálysis**, Florianópolis, v. 10, n. esp., p. 37-45. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rk/v10nspe/a0410spe.pdf>>. Acesso em: 14/04/2017.

PIKUNAS, J., **Desenvolvimento humano**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1979. 493 p.