

## **CORRELAÇÃO ENTRE AS ATIVIDADES DE “VOLTA À CALMA” E O RENDIMENTO DOS ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL APÓS AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

BIANCARDI, Karina <sup>1</sup>

KIRST, Flavio Valdir <sup>2</sup>

### **RESUMO**

A educação infantil corresponde a uma faixa etária em que as crianças absorvem a maior parte das informações de suas vivências, e esses aprendizados os acompanharão ao longo de suas vidas. As aulas de educação física na educação infantil se desenvolvem por meio de brincadeiras, atividades lúdicas e jogos, que visam exercitar sua capacidade motora e cognitiva. No entanto, essas atividades comumente geram agitação, dispersão e cansaço nas crianças, recebendo críticas dos professores regentes. Este estudo teve como objetivo compreender a correlação entre as atividades de “volta à calma” e o rendimento dos alunos da educação infantil após a realização das aulas de educação física. Realizou-se uma pesquisa de campo em um Centro Municipal de Educação Infantil, com alunos da Educação Infantil do grupo IV, com inserção de atividades de volta à calma na rotina escolar. Os resultados da análise apontam para uma redução significativa no tempo médio de retorno à concentração, foco e atenção nas atividades docentes, bem como que os alunos ficaram menos agitados, o tom de voz baixou e a atenção melhorou.

**PALAVRAS-CHAVE:** educação infantil; educação física; volta à calma.

### **ABSTRACT**

Early childhood education corresponds to an age group where children absorb most of the information from their experiences, and these learnings will accompany them throughout their lives. Physical education classes in children's education are developed through play, play activities and games, which aim to exercise their motor and cognitive ability. However, these activities commonly generate agitation, dispersion and fatigue in the children, receiving criticism from the regent teachers. The purpose of this study was to understand the correlation between the activities of

<sup>1</sup> Graduanda do Curso de Educação Física da Faculdade Doctum de Serra, [kbkarina@hotmail.com](mailto:kbkarina@hotmail.com).

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Doctum de Serra, [flaviokirst@yahoo.com.br](mailto:flaviokirst@yahoo.com.br).

"back to calm" and the performance of the children's students after the physical education classes. A field research was carried out in a Municipal Center for Early Childhood Education, with students from the Early Childhood Education group IV, with the insertion of activities back to school routine. The results of the analysis point to a significant reduction in the mean time of return to concentration, focus and attention on teaching activities, as well as the fact that students became less agitated, their voice lowered, and their attention improved.

**KEY WORDS:** child education; physical education; back to calm.

## **CONSIDERAÇÕES INTRODUTÓRIAS**

A educação infantil trata de uma faixa etária em que as crianças adquirem conhecimento através de vivências e aprendizados que utilizarão ao longo da vida. Desse modo, destaca-se que a função da escola vai além dos cuidados, porque nela a criança aprende a interagir, se envolver e a agir com o meio, com o outro e consigo mesma.

Assim sendo, na educação infantil a criança terá seu primeiro contato com um grupo social diferente, e neste caso, se faz necessário que o ambiente seja adequado para que se cumpra a finalidade do processo educativo que é promover o processo de ensino e aprendizagem. É primordial que o ambiente transmita para a criança segurança e confiança, principalmente através da ação do professor.

Dessa forma, é possível dizer que a escola, independente da faixa etária a que atenda, deve cumprir com a função precípua de transmitir diversos tipos de conhecimentos, sendo, pois, um lugar privilegiado de socialização, aprendizado e melhoria no raciocínio.

A prática da Educação Física na educação infantil é desenvolvida por meio de brincadeiras pelas quais a criança explora/descobre seu corpo, interage e desenvolve os aspectos cognitivos, sociais, psicológicos e motores. Portanto, as aulas de Educação Física buscam levar os alunos para a percepção de seu próprio corpo e das suas expressões, refletindo então nos valores, ações, dentre outros.

A aula de Educação Física é o tempo/espço onde as crianças sentem a liberdade de fazer movimentos que dentro da sala de aula são limitados, como correr, pular, subir, descer, escorregar, pendurar, além da descoberta do corpo e dos movimentos que podem realizar. Dentro da sala prioriza-se sobre tudo a coordenação motora fina e o desenvolvimento intelectual. Portanto, a aula de Educação Física é um momento em que a criança tende a se expressar, com uma liberdade bem diferente da aula dentro de sala.

Desse modo, a aula de Educação Física destaca-se como uma prática escolar extremamente relevante, principalmente na educação infantil, quando as habilidades motoras, sociais e intelectuais estão ainda em construção. Apesar disso, são inúmeros os fatores negativos relativos à disciplina presentes nas escolas, como por exemplo, a falta de local e material adequado, a marginalização da aula de Educação Física pelos outros profissionais da comunidade escolar, gerando profissionais desmotivados e apáticos.

Em nossas observações, pudemos notar que o professor de Educação Física normalmente não controla bem o tempo nas aulas, não tendo bem definidos os momentos de sua aula, e não desenvolve atividades de volta à calma. No final da aula de Educação Física os alunos normalmente saem correndo e gritando até chegar à sala.

Observamos em nossas visitas a centros de educação infantil que a transição da euforia das aulas de educação física para as atividades de sala de aula fica por conta do professor regente. Sobretudo pelo fato das crianças estarem agitadas, desatentas, dispersas, ainda sob o efeito da adrenalina, dopamina, entre outras substâncias produzidas pelo organismo durante a atividade física, o retorno às atividades em sala, é permeado pela desordem e diminuição da compreensão do conteúdo.

Assim, o interesse pelo tema surgiu a partir de conversas com professores e pela observação de aulas nos centros municipais de educação infantil do município da Serra. Alguns professores regentes indicam a aula de Educação Física como um

fator que dificulta a aprendizagem, pelo fato dos alunos retornarem às suas salas de aula ainda muito agitados e falantes. Outro fator que nos motivou e que justifica essa pesquisa foi à dificuldade de encontrar estudos sobre o tema, tais como artigos científicos e livros, que possibilitem maior compreensão do fenômeno.

Nesse estudo, buscou-se esclarecer se a inclusão de atividades de volta à calma ao final da aula de Educação Física tem influência na aprendizagem dos conteúdos escolares dos alunos da educação infantil.

Quanto aos objetivos da pesquisa, pretendemos compreender o papel da educação física na educação infantil, como suas ações são interpretadas pelos professores regentes e a efetividade das atividades de “volta à calma” no rendimento dos alunos da educação infantil após a realização das aulas de Educação Física.

## **CONTEXTUALIZANDO A EDUCAÇÃO INFANTIL**

A criança constrói seu viver a partir de valores adquiridos de sua família, de pessoas próximas e do meio em que vive. Ela adquire e desenvolve noções sobre a natureza e sociedade à medida que convive e interage com o meio físico e social. O mundo em que vive está repleto de cores e formas com vários sentidos e significados.

As crianças hoje em dia são vistas como indivíduos que questionam e estabelecem uma relação com o seu espaço na sociedade. Segundo Fridmann (2012) é importante formar cidadãos sensíveis, criativos, inventivos e descobridores, capazes de criticar e distinguir entre o que está provado e o que não está, e esse deveria ser o principal objetivo da educação. Para atingir níveis elevados de desenvolvimento afetivo, físico, social, moral e cognitivo, deve-se encorajar a autonomia e o pensamento crítico independente.

Com base no Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil (RCNEI),

A criança é um ser social que nasce com capacidades afetivas, emocionais e cognitivas. Tem desejo de estar próxima às pessoas e é capaz de interagir e aprender com elas de forma que possa compreender e influenciar seu ambiente. Ampliando suas relações sociais, interações e formas de comunicação, as crianças sentem-se cada vez mais seguras para se expressar (BRASIL, 1998, p. 21).

A criança está em constante crescimento e é capaz de agir, interagir, descobrir e transformar o mundo com habilidades e limitações. Portanto, suas vivências e sentimentos devem ser respeitados, pois fazem dela um ser único, valorizando seu interior e a maneira de estar no mundo.

A educação básica é a primeira etapa escolar na vida dos pequenos, ajudando nos aspectos físicos, psicológicos e sociais da criança. Conforme diz a Lei de Diretrizes e Bases da Educação - LDB (Lei nº 9.394/1996) em seu Artigo 29:

A Educação Infantil, primeira etapa da educação básica, tem como finalidade o desenvolvimento integral da criança de até 5 (cinco) anos, em seus aspectos físico, psicológico, intelectual e social, complementando a ação da família e da comunidade (BRASIL, 1996).

A educação infantil é importante, pois cria condições de o aluno conhecer e descobrir um universo diferente repleto de novidades, como novos valores, costumes e sentimentos. Esse processo de socialização ocorre através das interações sociais que se desenvolvem no espaço escolar, como nos mostra o RCNEI:

O desenvolvimento da identidade e da autonomia estão intimamente relacionados com os processos de socialização. Nas interações sociais se dá a ampliação dos laços afetivos que as crianças podem estabelecer com as outras crianças e com os adultos, contribuindo para o reconhecimento do outro e a constatação das diferenças entre as pessoas. Isso pode ocorrer nas instituições de Educação Infantil que se constituem, por excelência, em espaços de socialização, pois propiciam o contato e o confronto com adultos e crianças de várias origens socioculturais, de diferentes religiões, etnias, costumes, hábitos e valores (BRASIL, 1998, p. 11).

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (Lei nº 9.394/1996) aponta em seu Artigo 30 a respeito do funcionamento da educação infantil, destacando quais instituições devem atender cada faixa etária. As crianças de zero a três anos são atendidas em creches, já as crianças de quatro e cinco anos devem ser atendidas na pré-escola.

Art. 30. A educação infantil será oferecida em:  
I - creches, ou entidades equivalentes, para crianças de até três anos de idade;  
II - pré-escolas, para as crianças de 4 (quatro) a 5 (cinco) anos de idade (BRASIL, 1996).

As crianças que frequentam creches ou pré-escolas aprendem a dividir o espaço, os brinquedos, a se socializarem com outras crianças, e até mesmo reconhecer e

controlar as próprias emoções. Nesta etapa da formação a educação não está voltada para conteúdos ou conhecimentos formais, pois a educação infantil atua com brincadeiras, ludicidade e interação social, fazendo com que a criança aprenda a se relacionar com as outras crianças, criando novas experiências e passando a ter privacidade.

De acordo com as diretrizes curriculares nacionais para educação básica, a criança adquire muito conhecimento na educação infantil, sendo alguns muito marcantes, como a marcha, a fala, a formação da imaginação e a capacidade de fazer de conta e da representação usando diferentes linguagens. Esse conhecimento presente na criança revela sua capacidade de discriminar cores, memorizar poemas, fazer desenhos, consolar uma criança que chora, entre outros (BRASIL, 2013).

As creches ou pré-escolas devem ter profissionais especializados em educação infantil que possam desenvolver os cuidados com as crianças, valorizar a criatividade e usar materiais, brinquedos e livros, variados e adequados para cada faixa etária dos alunos.

As instituições de Educação Infantil devem tanto oferecer espaço limpo, seguro e voltado para garantir a saúde infantil quanto se organizar como ambientes acolhedores, desafiadores e inclusivos, plenos de interações, explorações e descobertas partilhadas com outras crianças e com o professor. Elas ainda devem criar contextos que articulem diferentes linguagens e que permitam a participação, expressão, criação, manifestação e consideração de seus interesses (BRASIL, 2013, p. 91).

Uma questão fundamental ao processo de escolarização da educação infantil é o espaço físico das escolas, enquanto elemento que favorece o desenvolvimento integral da criança. As instituições de educação infantil devem ser pensadas desde o projeto de sua construção para que possam atender as necessidades dos alunos que serão recebidos nesse espaço.

O ambiente escolar deve conter um espaço dinâmico, de fácil acesso, limpo, seguro e que possibilite a exploração por parte da criança. As creches e pré-escolas devem ser espaços que facilitem a interação e o desenvolvimento das crianças, além de

favorecer o contato com os diferentes elementos culturais, as diferentes manifestações artísticas e o contato com a natureza (BRASIL, 2013).

Junto com isso, há necessidade de uma infra-estrutura e de formas de funcionamento da instituição que garantam ao espaço físico a adequada conservação, acessibilidade, estética, ventilação, insolação, luminosidade, acústica, higiene, segurança e dimensões em relação ao tamanho dos grupos e ao tipo de atividades realizadas (BRASIL, 2013, p. 91).

É preciso compreender o espaço como lugar de aprendizagem, onde a criança tem as suas primeiras experiências sociais de interação fora do âmbito familiar. Assim, a infraestrutura das creches e pré-escolas deve ser desenvolvida para oferecer as crianças significações e valores que contribuam para o processo de ensino e aprendizagem.

O processo de ensino deve ser organizado de modo a promover uma aprendizagem significativa para o aluno, considerando sua realidade social e promovendo a construção do conhecimento, a fim de que a criança passe de um patamar a outro na construção de sua aprendizagem.

## **A EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

O desenvolvimento da criança se dá por meio das suas experiências, como brincar sozinha, brincar com amigos ou familiares, reconhecer a cultura em que está inserida, o ambiente, dentre outros. No entanto, essas experiências adquiridas são insuficientes para se alcançar um bom desenvolvimento motor, cognitivo ou afetivo-social nesta etapa. São necessárias mais experiências motoras para a criança poder realizar movimentos mais complexos.

Sabe-se que há um momento adequado para cada fase do desenvolvimento humano. Para que cada habilidade motora possa ser trabalhada é importante considerar essas etapas, proporcionando o maior número de experiências motoras, tanto na educação infantil quanto nos anos seguintes, no ensino fundamental.

A educação infantil é a modalidade da educação básica responsável pela educação das crianças antes da entrada nas séries iniciais do ensino fundamental que, no contexto brasileiro, ocorre aos seis anos de idade. Nesta etapa da escolarização, os pequenos são estimulados através de atividades lúdicas e jogos a exercitar sua capacidade motora e cognitiva, a fazer descobertas, iniciar o processo de alfabetização e socializarem-se com as outras crianças.

É nesse contexto que acreditamos que as aulas de Educação Física na Educação Infantil devem ser direcionadas, partindo das experiências de movimento em três âmbitos: a experiência corporal – onde através do expressar-se e do esforçar-se existe um confronto direto com o próprio corpo em movimento –, a experiência material – onde através do explorar e configurar por meio do movimento torna-se possível a experimentação do meio/objetos – e a experiência de interação social – onde se busca o entender-se e comparar-se no sentido de saber relacionar-se com os outros em situações de movimento (BASEI, 2008, p. 7).

O desenvolvimento da criança de 0 a 6 anos se dá através da ludicidade, brincadeiras, espaços livres, imitação, através do “faz de conta” e por sua capacidade de criar. Sendo assim, é necessária que essas habilidades possam ser trabalhadas por um professor de Educação Física, que poderá analisar e compreender o estágio de desenvolvimento da criança e planejar as atividades atendendo as necessidades individuais e coletivas. Adquirir as habilidades motoras que ocorrem ao longo do tempo é fruto de experiências vividas, sejam elas motoras, físicas, cognitivas ou afetivas. Elas vão influenciar outros conhecimentos no futuro.

O professor de Educação Física deve estar atento, reformulando as atividades quando for preciso, mediando conflitos quando necessário, valorizando a aprendizagem das crianças. As aulas devem ser planejadas visando uma progressão, em que as crianças consigam realizar as atividades e ao mesmo tempo se sintam desafiadas e estimuladas a pensar. Além disso, é necessário criar estratégias para resolver os problemas que possam surgir, proporcionar a cooperação e a interação da turma, entre outros.

É importante ressaltar que na educação infantil, é necessária a troca de experiências entre os professores e as crianças, a partir das experiências vivenciadas e de experiências advindas do meio em que estão inseridas fora da escola, desfrutando

assim de uma aprendizagem mais rica e significativa para a turma e para os professores, que não só transmitem conhecimento, mas sim aprendem junto no dia a dia (BASEI, 2008).

## **O PROCESSO DE APRENDIZAGEM**

A aprendizagem é um processo importante para o sucesso na formação do indivíduo, por isso foram criados meios educacionais e escolas para tornar a aprendizagem mais eficiente. Ao pensarmos na educação da criança precisamos compreender suas necessidades para que possamos utilizar os conhecimentos pedagógicos a favor do processo de ensino e aprendizagem.

Perceber como as crianças pequenas se expressam, os conhecimentos que trazem consigo antes de serem inseridas na escola e de que modo podem trabalhar a sua comunicação e expressão, respeitando a cultura infantil, é o objetivo principal do processo de aprendizagem.

A promoção do ensino para as crianças deve acontecer levando em consideração sua natureza infantil, assim, os professores devem oferecer condições para que a aprendizagem ocorra por meio de situações didático-pedagógicas, de jogos lúdicos e brincadeiras. Para educar, faz-se necessário que o professor proporcione situações significativas de aprendizagem aos educandos.

O trabalho pedagógico deve proporcionar às crianças o atendimento das suas necessidades e individualidades, além de ser criativo, flexível e coletivo. A escola deve ser entendida como uma instituição em que ocorre a socialização da criança e a transmissão dos elementos culturais acumulados pela nossa sociedade.

A organização curricular da Educação Infantil pode se estruturar em eixos, centros, campos ou módulos de experiências que devem se articular em torno dos princípios, condições e objetivos propostos nesta diretriz. Ela pode planejar a realização semanal, mensal e por períodos mais longos de atividades e projetos fugindo de rotinas mecânicas (BRASIL, 2010, p. 95).

As propostas curriculares da educação infantil devem garantir que as crianças tenham experiências variadas com os diferentes tipos de linguagens, sejam por

imagens, sons, fala e escrita. Nesse processo, é preciso a valorização do lúdico, das brincadeiras e da cultura infantil.

As experiências de aprendizagem das crianças se dão através de uma frequência regular, gerando oportunidade para surpresas e novas descobertas. Elas visam à criação e a comunicação por meio de diferentes formas de expressão. Sendo assim, cabe destacar alguns eixos da comunicação na educação infantil:

**Linguagem oral:** instrumento básico de expressão de ideias, sentimentos e imaginação. A aquisição oral se dá por meio de comunicar-se, ouvir histórias, narrar, contar fatos, brincar com palavras e etc.

**Linguagem escrita:** é objeto de interesse pelas crianças, onde a língua escrita está cada vez mais presente, as crianças começam a se interessar pela escrita através de atividades prazerosas de contato com diferentes gêneros escritos, como a leitura diária de livros pelo professor, manuseio de livros e revistas, produzir narrativas e textos, mesmo sem saber ler e escrever.

**Linguagem matemática:** Apreciação de características básicas do conceito de números, medidas e formas, assim como a habilidade de se orientar no tempo e no espaço.

**Natureza e sociedade:** Promover o envolvimento da criança com o meio ambiente e a conservação da natureza, ajudando a elaborar conhecimentos, com as plantas e animais devendo fazer parte do cotidiano da Educação Infantil.

**Artes visuais:** Expressam, comunicam e atribuem sentido a sensações, sentimentos, pensamentos e realidade por meio da organização de linhas, formas, pontos, volume, espaço, cor e luz na pintura, no desenho, na escultura, na gravura, na arquitetura, nos brinquedos.

**Música:** "A música é a linguagem que se traduz em formas sonoras capazes de expressar e comunicar sensações, sentimentos e pensamentos, por meio da organização e relacionamento expressivo entre o som e o silêncio" (BRASIL, 1998, p. 45).

Com relação à disciplina de Educação Física, o Artigo 26 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (Lei nº 9.394/1996) aponta que "A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica" (BRASIL, 1996).

Essa disciplina está localizada na área de linguagens, e para a promoção do ensino devem ser realizadas atividades que desenvolvam a expressão motora e corporal, dando possibilidades à criança de construir, criar e desenhar, usando diferentes

técnicas e materiais. A sensibilidade da criança à música, à dança e ao teatro, enriquece as vivências e o desenvolvimento infantil.

### **ATIVIDADES DE “VOLTA À CALMA” APÓS A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

De acordo com Ferreira Neto, Maia e Bermond (2003, p. 102), após uma aula com exercícios combinados ou variados, que envolvem todos os órgãos do corpo ou suas funções, é necessário que se realizem atividades de volta à calma.

Dentro da divisão metodológica da aula de Educação Física, é considerada a última etapa, a qual será utilizada toda vez que a aula for intensa, alterando as condições básicas de frequência cardíaca e respiratória e de metabolismo, com o aumento da sudorese. Deve ser executada para que as crianças se preparem para voltar à sala de aula (PADILHA; PIETA, 2010, p. 9).

Após a realização de atividades físicas os alunos ficam agitados, inquietos, transmitindo emoção pela atividade realizada na aula de Educação Física. Sendo assim, quanto mais cansado e eufórico o estudante estiver, mais dificuldade ele terá em manter a atenção e a concentração nas aulas, dificultando o seu processo de aprendizagem.

Logo após a atividade física, os reservatórios energéticos se encontram em seus níveis mais baixos. Existe uma baixa de oxigênio no sangue, isso leva a um prejuízo da memória e do aprendizado, além da agitação na criança, é sabido que, quanto mais cansada a criança está, mais agitada ela fica (PADILHA; PIETA, 2010, p. 9).

De acordo com Padilha e Pieta (2010) no decorrer do período de descanso o corpo vai regenerando os sistemas fisiológicos e se prepara para receber um novo estímulo, em outras palavras, durante o descanso o corpo vai se reconstituindo e as funções corporais vão se normalizando devido à compensação.

Esse processo é resultado da adaptação biológica favorecida pelo processo de descanso como ferramenta para a melhoria do rendimento físico. “Esse período pode durar de 10 a 20 minutos, deve-se constituir de atividades aeróbias leves e contínuas, induzindo o corpo a respirar, o que facilita uma recuperação mais rápida da tensão da aula proposta na parte principal” (PADILHA; PIETA, 2010, p. 10).

No contexto escolar não existem muitas atividades de volta à calma, diante disso, é necessário que o professor de Educação Física possa promover ao final da aula exercícios mais leves para que os alunos possam se preparar para o retorno à sala de aula.

O profissional de Educação Física deve utilizar exercícios de alongamentos, que incluam a maioria dos grupos musculares e as articulações do corpo, como por exemplo, pés, abdômem, tornozelos, braços, ombros, coluna vertebral, quadris, tórax, pescoço. Sugere-se repetir cada exercício cinco a seis vezes, com a posição final do alongamento mantido de 20 a 30 segundos, sendo que deve ser realizado com muita seriedade e a posição final do alongamento mantida por 20 a 30 segundos. É interessante ainda exercícios de respiração e relaxamento (PADILHA; PIETA, 2010, p. 10).

A recuperação pode ser de duas maneiras: Recuperação Passiva e Recuperação Ativa. A Recuperação Passiva é aquela em que o indivíduo termina o exercício e não faz mais nenhum tipo de atividade física. E a Recuperação Ativa ocorre quando o indivíduo termina o exercício e realiza uma atividade física aeróbia leve ou um exercício submáximo (PADILHA; PIETA, 2010). Nos dois casos a frequência cardíaca e o VO<sub>2</sub> vão se recuperar ao mesmo tempo quase que na mesma intensidade.

Dessa forma, a realização da etapa de volta à calma dentro da disciplina de Educação Física é uma atividade que contribui para a melhoria do rendimento escolar do aluno, fazendo com que ele possa assimilar os conteúdos das demais disciplinas com mais facilidade e qualidade. Essas práticas devem ser incentivadas no espaço escolar e realizadas pelos professores de Educação Física ao final das atividades físicas contribuindo para a recuperação corporal dos alunos.

## **METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma pesquisa de recorte qualitativo, que utilizou como ferramental analítico, a pesquisa bibliográfica, a observação, o diário de campo, a entrevista e a intervenção, com características de pesquisa-ação. Segundo Kemmis e MC Taggart (2001), a pesquisa-ação é uma abordagem coletiva e colaborativa de um grupo social que visa refletir sobre a justiça de suas práticas e ações, buscando melhorá-las.

A pesquisa foi realizada em um Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) do município da Serra, no Espírito Santo, com o objetivo de investigar a influência da “volta à calma” nas atividades em sala após as aulas de Educação Física. Participaram do estudo um grupo de 13 alunos com idades de (04) quatro e (05) cinco anos, do Grupo IV – A da educação infantil.

A coleta de dados foi realizada em dois momentos: primeiramente através da observação do contexto e das práticas educativas, objetivando um diagnóstico geral da escola em relação ao tema investigado, e um segundo momento através da intervenção e avaliação dos resultados. A finalidade foi mensurar a concentração, o foco, a atenção, o rendimento e o comportamento dos alunos na sala de aula, após as aulas de Educação Física.

## **APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

A Pesquisa de Campo foi realizada em um Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) do município da Serra, no Espírito Santo. As crianças que frequentam o CMEI são de famílias de classe média baixa. De um modo geral, são crianças bastante participativas e receptivas. O CMEI tem uma arquitetura antiga e bastante aconchegante, bem adequada para crianças. Quando entramos na escola vemos um corredor com as salas de direção e pedagogia, mais a frente há um pátio que interliga as salas de aula, no final o refeitório, saída para o parquinho, sala de artes, entre outros.

Inicialmente procedeu-se a observação e contextualização da rotina do CMEI de maneira geral e posteriormente da turma investigada. A observação e contextualização da escola foi realizada entre os meses de agosto e setembro de 2018, através de 5 (cinco) visitas ao CMEI. A intervenção foi realizada entre os meses de outubro e novembro, e consistiu em 5 (cinco) dias de intervenção.

A turma em que foi realizada a intervenção foi o Grupo IV – A, com 13(treze) alunos, sendo 7(sete) meninas e 6(seis) meninos, com idade entre 4(quatro) e 5(cinco) anos. Eles têm uma rotina diária a ser seguida, como por exemplo, atividade dirigida,

brincadeiras e brinquedos, contação de história, vídeos, aula de artes, parquinho e a aula de Educação Física. As aulas de educação física são realizadas às segundas-feiras (09:50 às 10:40) e quartas-feiras (08:10 às 09:00), sendo que na segunda-feira há uma parada para o almoço no meio da aula, ocasionando dificuldade em desenvolver determinadas atividades.

Ao longo do período de intervenção, no final das aulas de Educação Física, foram propostos para os alunos 10 (dez) minutos de atividades de “volta à calma”. Seguiu-se a essa intervenção a observação das atividades posteriormente realizadas em sala de aula coordenadas pela professora regente, com a finalidade de mensurar o tempo necessário para a passagem dos alunos do estado de euforia ao estado de concentração, foco e atenção na realização das atividades, bem como a qualidade da execução.

Fomos muito bem recebidos pela professora regente e pela turma que foi objeto de intervenção. Os alunos são muito educados, receptivos, curiosos e me fizeram várias perguntas. Na sala de aula as crianças se sentam em duplas e ficam bem à vontade. É um lugar com boa iluminação, um ambiente claro e fresco, possui alguns armários e caixas com brinquedos educativos. A organização da sala e a rotina de aulas são muito bem administradas. Desse modo, acreditamos que a escola está adequada ao que preconizam as diretrizes curriculares nacionais (BRASIL, 2013).

Os lugares utilizados para as aulas de Educação Física são: o pátio, onde transitam pessoas e turmas para ir à sala de vídeo, fazer refeições ou utilizar o banheiro, o ambiente na área externa com grama e alguns blocos de cimento, além de um terceiro local, com um piso de cimento que era bastante fresco e com pouco sol. Quando está chovendo, normalmente utiliza-se a sala de aula.

As aulas de Educação Física são bem aceitas pelos alunos, eles são participativos, tem uma boa interação uns com os outros, ajudam-se mutuamente e não há divisão entre os sexos. As brincadeiras propostas proporcionam autonomia, interação e participação. Às segundas-feiras, quando os alunos almoçam no meio do período de aula, a professora busca trabalhar atividades leves e com pouco impacto.

Durante o período de observação, a professora regente relatou que os alunos chegam das aulas de educação física agitados, falantes, cansados, e que seria bom haver um momento de atividades para que eles voltassem à sala de aula mais relaxados. Argumentou que poderia ser um relaxamento ou alguma outra atividade que os deixasse mais calmos. Comentou ainda que o tempo gasto para fazer com que os alunos retornem ao foco, atenção e concentração é de 5 (cinco) a 10 (dez) minutos.

No período de observação conversei também com outros professores da escola, para saber suas opiniões sobre o assunto. Relatam que os alunos sempre chegam cansados, agitados, falantes e bastante empolgados. Perguntei se era apenas na aula de Educação Física e disseram que tem outras atividades que também os agitam, como por exemplo, o parquinho e as atividades no pátio. Porém argumentam que a aula de Educação Física tem a oportunidade de proporcionar atividades para que eles voltem à sala de aula mais calmos.

Nos momentos de observação, ficou evidente que as crianças voltavam para sala de aula bem eufóricas, agitadas, falantes, perdendo a atenção com facilidade. É importante relatar que, quando os alunos voltam do final de semana ou de algum feriado, eles ficam bastante agitados, e demoram um tempo maior para que voltem à rotina da escola. Realizamos a contagem do tempo para sabermos quanto tempo os alunos gastavam para sair do estado de euforia até voltar à calma, atenção, foco e concentração. Cronometramos um tempo mínimo de 8 (oito) minutos e um tempo máximo de 13 (treze) minutos.

Após o diagnóstico inicial, seguimos para a intervenção, que foi realizada sempre nos últimos (10) dez minutos da aula de Educação Física. As atividades tinham como finalidade que os alunos saíssem do estado de euforia e retornassem à sala de aula mais calmos. Foram realizados dois tipos de atividades de volta à calma: o relaxamento e a música.

Foram utilizados dois tipos de relaxamento: relaxamento simples (automassagem) e relaxamento progressivo (yoga infantil). Segundo Junqueira (2006, p.10) “as técnicas de relaxamento e visualização funcionam como uma reprogramação mental. [...] podem ser utilizadas para acompanhamento e prevenção do stresse de alunos no ambiente escolar”. Já com a música, foram utilizados ritmos suaves, para trabalhar a expressão corporal. Segundo Junqueira (2006, p.11) “a música promove sensação de bem estar e harmonização psíquica e ambiental”.

As técnicas de relaxamento foram realizadas no pátio da escola. Colocamos um tapete no chão e todos se sentaram em roda voltados para as costas uns dos outros e começaram a fazer massagem nas costas do colega através de movimentos simples. Posteriormente, todos deitados realizaram uma automassagem nas mãos, cabeça, pernas, braços e barriga. Para finalizar foi feito a yoga infantil, todos os alunos sentados em roda e realizando os movimentos que foram demonstrados. Os resultados obtidos confirmam o que afirmaram Padilha e Pietra (2010), quando dizem que o profissional de Educação Física deve utilizar exercícios de alongamento, exercícios de respiração e relaxamento.

A música foi trabalhada no local externo por conta do barulho, para não atrapalhar as outras turmas em sala de aula. Fizemos uma roda com todos em pé primeiramente, depois pedimos para irem se sentando lentamente, a proposta era o canto e os gestos (expressão corporal e movimentos). Utilizamos também a mímica, por exemplo: eles imitavam um animal e depois cantavam uma música que representava o animal. Como resultado desta ação, observamos que a aula de Educação Física na educação infantil deve ter experiências de movimentos como a experiência corporal, o que corrobora com Basei (2008).

Nossa avaliação dos resultados consistiu na comparação do quadro geral observado após o retorno dos alunos das aulas de Educação Física para a sala de aula antes e depois da intervenção. Em relação à variável tempo, cronometramos o tempo médio necessário para o retorno das crianças a um estado de concentração e foco nas atividades de sala de aula, antes e depois da intervenção. No período de avaliação diagnóstica que antecedeu nossa intervenção, cronometramos o tempo médio de 9

minutos e cinquenta segundos para o retorno ao estado de concentração e foco. Após a inserção das atividades de volta à calma esse tempo foi reduzido para 8 minutos. O tempo foi cronometrado durante a aula da professora regente e após a aula de educação física. A tabela 1 apresenta a variação observada em relação ao tempo médio observado.

TABELA 1: Tempo médio de retorno ao estado de concentração e foco.

	Sem volta à calma	Com volta à calma
Média	9 min. e 50 seg.	8,0 min.

Fonte: Pesquisa de Campo.

Ainda em comparação com o período de observação diagnóstica, ficou bastante claro que após a realização da intervenção, os alunos saíam da aula de Educação Física para retornar à sala de aula menos agitados, falando mais baixo, e na sala de aula não se dispersavam com tanta facilidade. Observou-se ainda que os alunos gostaram das atividades propostas, participaram ativamente e comentaram que era diferente do que estavam acostumados a fazer.

De maneira geral, o comportamento das crianças antes das atividades de volta à calma era de euforia, inquietude, agitação e muita conversa, apresentando dificuldade de atenção e concentração. Depois da realização das atividades de volta à calma, o comportamento das crianças mudou visivelmente, elas ficaram menos agitadas, o tom de voz baixou, a atenção melhorou, o tempo de retorno à concentração e foco diminuiu.

Sendo assim, acreditamos que a proposta de realizar atividade de volta à calma nas aulas de Educação Física, produziu uma melhora significativa na assimilação do aprendizado em sala de aula no período de aula após a Educação Física. Acreditamos, pois, que as atividades de volta à calma podem ser de fundamental apoio dentro do ambiente escolar para o retorno confortável dos alunos às atividades de sala de aula e a melhora do ambiente educativo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo que teve como objetivo, investigar se as atividades de volta à calma tem influência no aprendizado, concluímos que a realização dessa atividade na educação física contribui significativamente no retorno ao foco, atenção e concentração nas atividades propostas pelo professor regente em sala após a aula de Educação Física.

Observou-se que antes da inserção de atividades de volta à calma, os alunos retornavam para sala de aula bastante agitados, desatentos, eufóricos e apresentando certa dificuldade em assimilar os conteúdos. No entanto, após a realização da atividade de volta à calma, os alunos voltam para a sala de aula mais tranquilos, reduzindo o tempo de retorno à concentração e foco e apresentando melhor envolvimento com as atividades.

Perante os resultados apresentados, acreditamos que a inserção de atividades de volta à calma nas aulas de Educação Física contribui significativamente para que essa disciplina possa ser mais bem aceita pelos professores das demais disciplinas. Reconhecendo os demais fatores que deixam os alunos agitados, dispersos e cansados, acreditamos ainda que essas atividades podem ser utilizadas para além do espaço das aulas de Educação Física.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE FILHO, Nelson Figueiredo de. **Ensino da Educação Física na Educação Infantil**. Vitória, ES, UFES: Núcleo de Educação Aberta e à Distância, 2011.

BASEI, Andreia Paula. **A Educação Física na Educação Infantil**: a importância do movimentar-se e suas contribuições no desenvolvimento da criança. Revista Ibero-Americana de Educacion, n.º 47/3, Santa Maria/RS, 25 de outubro de 2008.

BRASIL. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996. Estabelece as Diretrizes e Bases da Educação Nacional. **Presidência da República** / Casa Civil, Brasília, 20 dez. 1996.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil: formação pessoal e social**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil**. Brasília: MEC/SEB, 2010.

\_\_\_\_\_. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica**. Brasília: MEC/SEB, 2013.

FRIDMANN, Adriana. **O Brincar na Educação Infantil: observação, adequação e inclusão**. São Paulo: Moderna, 2012.

JUNQUEIRA, Marciclina de Freitas Ribeiro. **A viagem do relaxamento: técnicas de relaxamento e dinâmicas**. Goiânia: Ed. da UCG, 2006.

KEMMIS, S.; MCTAGGART, R. **O planejador de pesquisa-ação**. Ed. Victoria: Universidade Deakin, 2001.

## REFERÊNCIAS ELETRÔNICAS

PADILHA, Sergio Leite; PIETA, Silvia Aparecida. **A influência da atividade de volta à calma para a melhoria do aprendizado em crianças do Ensino Fundamental**. Publicado em 2010. Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2011/educacaofisica/artigo/a\\_influencia\\_volta\\_calma.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2011/educacaofisica/artigo/a_influencia_volta_calma.pdf)>. Acesso em: 31 de maio de 2018.