

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

3

Lucio Marques Vieira Souza
(Organizador)

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

3

Atena
Editora
Ano 2023

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2023 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2023 Os autores

Copyright da edição © 2023 Atena

Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena

Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-Não-Derivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Camila Pereira – Universidade Estadual de Londrina

Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto

Prof^ª Dr^ª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
 Prof^ª Dr^ª Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes
 Prof. Dr. Davi Oliveira Bizerril – Universidade de Fortaleza
 Prof^ª Dr^ª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
 Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
 Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
 Prof^ª Dr^ª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
 Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
 Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
 Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
 Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^ª Dr^ª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
 Prof^ª Dr^ª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
 Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
 Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
 Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
 Prof. Dr. Guillermo Alberto López – Instituto Federal da Bahia
 Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia Prof^ª Dr^ª Lara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
 Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
 Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAr
 Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
 Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
 Prof^ª Dr^ª Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
 Prof^ª Dr^ª Kelly Lopes de Araujo Appel – Universidade para o Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal
 Prof^ª Dr^ª Larissa Maranhão Dias – Instituto Federal do Amapá
 Prof^ª Dr^ª Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
 Prof^ª Dr^ª Luciana Martins Zuliani – Pontifícia Universidade Católica de Goiás
 Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
 Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
 Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
 Prof. Dr. Max da Silva Ferreira – Universidade do Grande Rio
 Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
 Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
 Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
 Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
 Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
 Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
 Prof^ª Dr^ª Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
 Prof^ª Dr^ª Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
 Prof^ª Dr^ª Taísa Ceratti Treptow – Universidade Federal de Santa Maria
 Prof^ª Dr^ª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
 Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
 Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
 Prof^ª Dr^ª Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Flávia Roberta Barão
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)	
C569	Ciências do esporte e educação física: saúde e desempenho 3 / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023. Formato: PDF Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-258-0972-4 DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.724230501 1. Exercícios físicos e esporte para a saúde. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título. CDD 613.7
Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Ciências do esporte e educação física: Saúde e desempenho 3” que reúne 07 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores e instituições do Brasil. Temas diversos como Pilates, Esportes de Aventura, Treinador de Natação, Cross Kids, Caving e Treinamento Resistido em Idosos.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica das Ciências do Esporte e da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.


Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

CAPÍTULO 1 1**A IMERSÃO NA NATUREZA: BENEFÍCIOS CORPORAIS DA PRÁTICA DO CAVING EM AMBIENTE DE CAVERNA**

Marilda Teixeira Mendes

Michela Abreu Francisco Alves


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.7242305011>**CAPÍTULO 2 14****ESPORTES DE AVENTURA NA NATUREZA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

Rafael Saldanha Demarco

Maria Laís dos Santos Leite

Ricardo Pereira Lemos


Renan Costa Vanali

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.7242305012>**CAPÍTULO 327****A ESCOLHA DE UMA PROFISSÃO: SER TREINADOR DE NATAÇÃO**

Morgana Claudia da Silva

Giuliano Gomes de Assis Pimentel

Antonio Geraldo Magalhães Gomes Pires


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.7242305013>**CAPÍTULO 439****O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA EPT E NO CONTEXTO PANDÊMICO**

Bruna Grazielle Correa Machado

Jackeline de Araujo Barreto Pessanha

Leandro de Andrade Gonçalves

Marciano de Carvalho Batista

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.7242305014>**CAPÍTULO 553****BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES PARA A SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES PÓS-MENOPAUSAS PORTADORAS DE OSTEOPOROSE**

Gabrieli de Barros Friche

André Luiz Cezarino dos Santos

Ana Paula Saraiva Marreiros

Guilherme Augusto Martines

Renan Floret Turini Claro

Evandro Antônio Corrêa


Deivide Telles de Lima

Giovanna Castilho Davatz Lopes

Gabriel de Souza Zanini

Ademir Testa Junior


Paula Grippa Sant'Ana

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.7242305015>

CAPÍTULO 666

INICIAÇÃO AO CROSSKIDS, O LÚDICO COMO FORMA DE ENSINO-
APRENDIZAGEM RELACIONADO A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA: UM
LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO


Alex do Carmo Rodrigues
Bertino Pereira da Silva Neto
Catarina Ferreira Dias
Francisco Higor Lira Luciano
Hellen Carolyne
José Eduardo Ferreira
Maria de Nazaré Gomes das Neves
Maria Jessilane Rodrigues Moreira
Rafaela Dionísio do Nascimento
Renata Camilo Alves
Vanessa de Fátima Dias
Walyson Bruno Cavalcante

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.7242305016>

CAPÍTULO 775

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS: UMA REVISÃO
RÁPIDA

Hiowan Heffren Guarnieri Schulze
Deoclecio Rocco Gruppi

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.7242305017>

SOBRE O ORGANIZADOR92

ÍNDICE REMISSIVO93

CAPÍTULO 6

INICIAÇÃO AO CROSSKIDS, O LÚDICO COMO FORMA DE ENSINO-APRENDIZAGEM RELACIONADO A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA: UM LEVANTAMENTO BIBLIOGRÁFICO

Data de aceite: 02/01/2023

Alex do Carmo Rodrigues

Graduando em Educação Física
Bacharelado- Faculdade EESAP; Pós-
Graduando em Educação Física Escolar e
Recreação- FAVENI

Bertino Pereira da Silva Neto

Graduando em Educação Física
Bacharelado- Faculdade EESAP

Catarina Ferreira Dias

Graduanda em Pedagogia- Faculdade
UNIPE

Francisco Higor Lira Luciano

Graduando em Educação Física
Bacharelado- Faculdade EESAP

Hellen Carolyne

Graduanda em Nutrição- Faculdade
EESAP

José Eduardo Ferreira

Graduando em Psicologia- Faculdade
EESAP

Maria de Nazaré Gomes das Neves

Graduada em Pedagogia- Faculdade Três
Marias; Pós-Graduada em Alfabetização e
Letramento- Faculdade Três Marias

Maria Jessilane Rodrigues Moreira

Graduanda em Educação Física

Bacharelado- Faculdade EESAP; Pós-
Graduanda em Fisiologia do Exercício-
FAVENI

Rafaela Dionísio do Nascimento

Graduanda em Pedagogia- UEPB-
Universidade Estadual da Paraíba

Renata Camilo Alves

Graduanda em Educação Física
Bacharelado- Faculdade EESAP

Vanessa de Fátima Dias

Graduada em Pedagogia-Faculdade
Três Marias; Pós-Graduada em
Psicopedagogia Institucional e Clínica
com Ênfase em Educação Especial-
FACEN

Walyson Bruno Cavalcante

Graduando em Educação Física
Bacharelado- Faculdade EESAP

RESUMO: A prática do CrossKids quando relacionado à saúde das crianças desempenham um papel de suma importância, pois estimulam a prática de atividades e jogos recreativos com o intuito de proporcionar um estilo de vida mais ativo saudável. Como, ultimamente, tem crescido os índices de obesidade infantil este se

torna um método eficaz para combater essa problemática. Nesta perspectiva, o presente estudo tem como objetivo compreender os benefícios da prática do Crosskids relacionado a saúde da criança. Identificando assim, através do lúdico, atividades que estimulem a coordenação motora grossa e fina, agilidade, velocidade, flexibilidade e autoestima. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica qualitativa. Concluiu-se, que se faz necessário a mudança do cenário atual sobre as tecnologias, onde na maioria das vezes, as crianças não praticam nenhum tipo de exercício físico e ficam em frente à tvs, tablets e computadores o dia inteiro. Desse modo, o CrossKids pode contribuir para diminuir o sedentarismo infantil.

PALAVRAS-CHAVE: CrossKids. Atividade Física. Saúde.

INITIATION TO CROSSKIDS, PLAYING AS A FORM OF TEACHING-LEARNING RELATED TO THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY: A BIBLIOGRAPHIC SURVEY

ABSTRACT: The practice of CrossKids when related to children's health plays a very important role, as they encourage the practice of recreational activities and games in order to provide a more active healthy lifestyle. As childhood obesity rates have increased lately, this becomes an effective method to combat this problem. In this perspective, the present study aims to understand the benefits of the practice of Crosskids related to children's health. Thus identifying, through play, activities that stimulate gross and fine motor coordination, agility, speed, flexibility and self-esteem. This is a qualitative bibliographic research. It was concluded that it is necessary to change the current scenario on technologies, where most of the time, children do not practice any type of physical exercise and are in front of TVs, tablets and computers all day. In this way, CrossKids can contribute to reducing children's sedentary lifestyle.

KEYWORDS: Cross Kids. Physical activity. Health.

1 | INTRODUÇÃO

O CrossFit Kids é uma metodologia de treinamento inovadora, cujo potencial social nas salas de aula ainda está em expansão. Por suas características, é capaz de contribuir para o alcance de vários dos objetivos estabelecidos pela legislação educacional para a Educação Física, além de influenciar conteúdos e desenvolver competências básicas.

Nesta perspectiva, o Crosskids é um método utilizado como ferramenta de ensino-aprendizagem, a partir de atividades e jogos recreativos, com o intuito de proporcionar a recreação e contribuição para um estilo de vida mais ativo e saudável. Sendo assim, o Crosskids pode ser definido como o conjunto de movimentos funcionais constantemente variados em intensidade moderada a vigorosa, tendo a concepção para movimentos funcionais padrões de recrutamento motor universais partindo do centro para as extremidades, promovendo movimentos multiarticulares (GLASSMAN, 2007).

O CrossFit Kids pode ser considerado um método de formação abrangente, geral e inclusivo, baseado em movimentos multiarticulares ou funcionais, que combinam exercícios com o peso corporal, ginástica básica, bem como atividades de condicionamento

metabólico, realizado em variáveis níveis de intensidade. Logo, trata-se de uma atividade inovadora mediante a cultura corporal do movimento, afim de promover a saúde e qualidade de vida (MARTINELLI *et al*, 2016).

Ultimamente há insegurança dos pais de permitir que seus filhos brinquem na rua como antigamente, em função deste novo cenário tem crescido os índices de obesidade infantil, ansiedade e de crianças que acabam ficando presos em espaços cada vez menores. Com isso, a prática do Crosskids proporciona uma nova perspectiva de mudança, esta modalidade parece uma grande brincadeira, diferente da versão para adultos, ela não é focada em cargas de peso, mas sim no controle motor e da postura, no lugar das cargas as crianças usam o peso do próprio corpo.

Neste contexto, a obesidade infantil nas últimas décadas vem se tornando um problema de saúde pública em todo o mundo, atingindo todas as faixas etárias, inclusive as crianças. O desenvolvimento e as inovações tecnológicas muitas vezes colaboram para que as crianças fiquem cada dia mais sedentárias e se movimentem menos, agravando ainda mais o quadro da obesidade. Neste sentido, a prática de atividades físicas é apontada por diversos autores e pesquisadores como fator importante no combate às obesidades.

Diante deste cenário, este estudo tem como objetivo compreender os benefícios da prática do Crosskids relacionado a saúde da criança. Identificando assim, através do lúdico, atividades que estimulem a coordenação motora grossa e fina, agilidade, velocidade, flexibilidade e autoestima, tornando as crianças mais ativas e saudáveis.

2 | O CROSSFIT KIDS

O CrossFit Kids é a metodologia de CrossFit para crianças e jovens, a partir dos quatro anos de idade, que vem se mostrando bastante eficiente e desafiadora ao aluno por propor um novo desafio a cada dia e proporcionar, conseqüentemente, um desenvolvimento natural e contínuo, tanto individualmente, quanto em grupo (SALVATIERRA CAYETANO, 2015).

Logo, é evidente que são inúmeros os benefícios com o uso do CrossFit Kids em aulas práticas, pois o mesmo faz uma combinação bem sucedida entre atividade física aeróbica e anaeróbica, se mostrando bastante eficaz e podendo ser encarada como uma das melhores maneiras em reduzir o aumento de peso, obesidade e comportamento sedentário de crianças e adolescentes. Assim, por trazer consigo artifícios que estimulam a melhora da composição corporal por meio atividades de cunho anaeróbico, angariando ganho de força, mineralização dos ossos, bem como, através um viés aeróbico gerando uma otimização no com condicionamento cardiorrespiratório. Entretanto, apesar de pouco utilizado no ambiente escolar o CrossFit Kids se mostrou uma alternativa muito eficaz, viável e plausível para o emprego na educação formativa por incentivar, motivar e animar os alunos devido a ser uma atividade que estimula a quebra de barreiras e,

consequentemente, aumentando a percepção de diversão, aprendizado nas aulas de Educação Física (BORRAS, *et al*, 2017).

O CrossFit Kids quando relacionado à saúde da criança e adolescente torna-se um incentivador a práticas de exercícios lúdicos e desafiadores desde os primeiros anos. Logo, é uma prática que pode dar contribuição significativa para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais. Assim, dentre vários benefícios que o CrossFit Kids se propõe está a melhora de dez capacidades físicas: flexibilidade, coordenação, equilíbrio, precisão, velocidade, agilidade, força, potência, resistência muscular localizada e endurance (CARVALHO *et. al*, 2021).

2.1 Importância da Aividade Física na Infância

A prática da atividade física desde a infância é fundamental para o desenvolvimento e para a saúde. Os processos das modificações da infância até a adolescência, ou seja, da fase pré-púbere para a pós-púbere é marcado por várias mudanças que afetam componentes da atividade física e do desempenho como a potência aeróbia, força muscular, a potência anaeróbia e a economia de movimento. As recomendações de atividade física para criança e adolescente devem objetivar a aptidão física, a saúde e o bem-estar, e serem usadas como forma de orientá-los a manter um estilo de vida saudável, aumentar a autoestima e prevenir riscos e lesões (RASO *et al*, 2013).

Assim sendo, a atividade física regular na infância e na adolescência aumenta a força e a resistência ajudando a construir ossos e músculos saudáveis, a diminuição da ansiedade e estresse, aumento de autoestima e controle de colesterol. Outros benefícios da atividade física, apontados através de pesquisas com crianças e adolescentes, são o estímulo ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, aumento da sensibilidade à insulina, melhora do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipe (BRODERICK *et al*, 2006; AZEVEDO *et al*, 2007).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, cerca de 81% das crianças e adolescentes em idade escolar não conseguem atingir os níveis recomendados de atividade física: ≥ 60 minutos diários de prática de atividade física com níveis de intensidade moderada a vigorosa. Em relação a isto, a prática regular de exercício físico pode combater várias dessas doenças, resultando em importantes benefícios em curto, médio e longo prazo. (CARVALHO *et al*, 2021). Logo, se faz de grande importância que hábitos saudáveis e um estilo de vida ativo sejam estimulados e desenvolvidos desde cedo, ainda na infância. Onde a aptidão física está diretamente relacionada a esses fatores.

2.2 O Lúdico Relacionado à Prática da Atividades Física

A ludicidade como forma de ensino-aprendizagem atualmente é uma das principais técnicas utilizadas para melhorar o desempenho das crianças nas atividades propostas

em sala de aula. Neste contexto, utilizar ferramentas que estimulem o saber torna a criança mais ativa, despertando assim, o interesse em aprender. Com isso, beneficiam o desenvolvimento do aspecto lúdico, facilita à aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural (OLIVEIRA, 1985).

Nesta perspectiva, as aulas que têm o lúdico como um dos métodos para a aprendizagem, é uma aula que está voltada aos interesses do aluno e do professor, sem perder seu objetivo. Este torna-se um recurso metodológico capaz de propiciar uma aprendizagem espontânea e natural. Estimula a “crítica, a criatividade, a sociabilização, sendo, portanto, reconhecidos como uma das atividades mais significativa pelo seu conteúdo pedagógico social. Com isso, a incorporação de brincadeiras, jogos e brinquedos na prática pedagógica, desenvolvem diferentes atividades que contribuem para inúmeras aprendizagens. Assim, o lúdico pode ser utilizado como uma estratégia de ensino e aprendizagem. O professor é a peça chave desse processo, devendo ser encarado como um elemento essencial e fundamental (OLIVEIRA, 1985).

É importante enfatizar que atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido por contrações musculares que resulta num acréscimo do gasto energético além dos níveis de repouso. Este é um comportamento complexo que inclui atividades livres, tais como caminhar de um local para outro, correr, andar de bicicleta, subir escadas, realizar afazeres domésticos, dançar, lazer, entre outras. Desse modo, no processo, as crianças e os adolescentes ganham coordenação motora, equilíbrio, resistência muscular e cardiorrespiratória, além de força, sem prejudicar o crescimento. A progressão adequada dos movimentos, da complexidade e das cargas depende totalmente da supervisão de um bom profissional. Logo, é evidente que o esporte bem orientado e conduzido por um profissional de Educação Física bem preparado pode transformar a vida da criança e do jovem. (CARVALHO *et al*, 2021).

3 | MÉTODOS

A metodologia utilizada neste estudo trata-se de uma análise da literatura com resultados de buscas realizadas nas bases de dados: Scielo e Google Acadêmico. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): CrossKids. Atividade Física. Saúde; cruzados entre si com uso do operador booleano AND. Como critérios de inclusão, foram utilizados: Artigos originais publicados nos últimos 5 anos, publicados nos idiomas português e inglês e que estivessem disponíveis na íntegra de forma gratuita. Para exclusão foram utilizados os seguintes critérios: Dissertações e teses, artigos de revisão, e aqueles que não respondessem a pergunta norteadora deste estudo.

Após a busca nas bases de dados foram encontrados 358 artigos relacionados ao tema, sendo realizada uma filtragem com os critérios de elegibilidade, chegando ao final em um número de 4 artigos incluídos para uso nesta presente pesquisa.

A figura 1 apresenta a seleção detalhada dos estudos que serão incluídos nesta pesquisa.

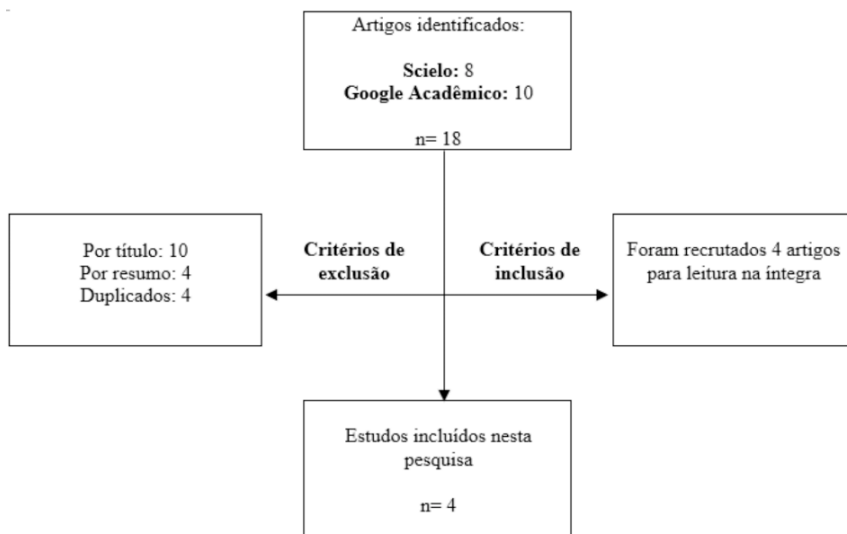


Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos incluídos neste estudo.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática do CrossKids gera inúmeros benefícios, dentre eles melhora o sistema cardiorrespiratório, o sistema cardiovascular, aumenta a coordenação motora, gera mais equilíbrio, agilidade e melhora a capacidade de concentração. Logo, este método trabalha com diversas partes do corpo, otimizando o gasto calórico e melhorando os movimentos naturais do ser humano.

A Organização Mundial da Saúde (2016) afirma que praticar exercícios físicos é importante para controlar o excesso de peso e combater a obesidade infantil, e com isso diminuir problemas que podem aparecer na infância e se agravarem quando adultos, como doenças do coração, diabetes, lesões musculares e do esqueleto e também alguns tipos de câncer. Nesse contexto, o CrossKids quando relacionado ao desenvolvimento das crianças tem um grande papel, pois ele ajuda no descobrimento do potencial do corpo e, conseqüentemente, ajuda na criação de hábitos saudáveis.

Sendo assim, as atividades propostas com a prática do CrossFit Infantil se baseiam em movimentos funcionais variados de intensidade elevada como correr, sentar, pular ou pegar objetos. Com isso, torna-se de grande importância a realização de atividades que estimulam a motricidade das crianças, onde elas poderão se exercitar de maneira supervisionada e divertida. Logo, o educador físico é o profissional qualificado que poderá

oferecer o suporte necessário para que haja o melhor aproveitamento possível de cada atividade. O educador dentro ou fora do ambiente escolar poderá auxiliar na escolha e frequência ideal do exercício (AGUIAR *et. al* 2017).

As características gerais dos estudos incluídos nesta pesquisa estão apresentadas no quadro 1.

Título	Autores/ Ano	Objetivo	Resultados	País de origem
Olhares sobre o Crossfit Kids pelos Professores de Educação Física.	GAMA, A. J. G. F; 2020.	Avaliar a percepção de professores de Educação Física quanto ao uso da metodologia do CrossFit Kids no ensino da Educação Física na Educação Básica.	O CrossFit Kids nas aulas de Educação Física Escolar torna-se uma metodologia que traz a possibilidade de otimizar a aptidão física com ludicidade, dinamismo, variabilidade e inclusão.	Brasil
Cross Training: Uma Abordagem em Contexto Escolar.	MENDES, <i>et al</i> ; 2017.	Apresentar o cross training, como meio de trabalho e desenvolvimento da condição física para crianças e adolescentes.	O Cross training contribui para a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, contribuindo assim, para o desenvolvimento da condição física no meio escolar.	Brasil
Exercício Físico e seus Benefícios para a Saúde das Crianças: Uma Revisão Narrativa.	CARVALHO, <i>et al</i> ; 2021.	Apresentar os benefícios do exercício físico na infância e seus reflexos para a vida adulta.	As crianças que praticam o CrossFit Kids desenvolvem exercícios lúdicos e desafiadores desde os primeiros anos. Logo, torna-se uma prática que pode dar contribuição significativa para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais.	Brasil
Efeitos de um Programa de Aptidão Física Aplicado em Ambiente Escolar.	PAULO, <i>et al</i> ; 2027.	Identificar se as práticas oferecidas pelo projeto Fit Kids são eficazes na melhoria da aptidão física relacionada à saúde das crianças.	Houve melhora significativa dos resultados dos testes de flexibilidade, abdominal, quadrado. Atestando assim, que o tipo de treinamento aplicado no projeto Fit Kids, é eficiente na melhoria da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor.	Brasil

Quadro 1: Características gerais dos artigos incluídos na presente pesquisa.

Fonte: Dados da Pesquisa, 2022.

5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os exercícios físicos na infância torna-se de suma importância para a saúde das crianças e adolescentes. Posto isto, é notório que o CrossKids na infância corrobora para a redução da probabilidade de diversas doenças, além da obtenção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Sendo assim, a prática do Crosskids traz inúmeros benefícios, seu intuito fomenta

uma nova forma das crianças participarem de atividades recreativas. É evidente, que é necessária uma mudança do cenário atual em que as crianças vivem, libertando-as do comodismo tecnológico, assim, resgatando brincadeiras dos antepassados e promovendo a geração da saúde. Logo, o exercício físico é uma excelente ferramenta de inclusão social, pois auxilia na melhora da coordenação motora grossa e fina, promove ganhos cognitivos e melhora a socialização.

Portanto, os movimentos realizados com este método contribuem para estimular a criança à prática do exercício constante, deste modo, despertando o espírito e valores em grupos. Além, de melhorar a socialização dos pequenos e a diminuição do tempo em que eles ficam em frente à tvs, tablets e computadores. Assim, o CrossKids torna-se uma metodologia de ensino que pode ser considerada uma prática viável ao ser inserida num contexto educacional.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, J. S; DUARTE, É. **Educação Inclusiva: Um Estudo na área da Educação Física**. Rev. Bras. Ed. Esp. Marília. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbee/v11n2/v11n2a5.pdf>>. Acesso em 12 de mar. 2022.
- ANTUNES, R. M. **Treinamento Funcional e Obesidade Infantil: Possibilidades de Práticas e seus Benefícios**. Disponível em: <<http://revistas.unilago.edu.br/index.php/revista-medicina/article/view/6>>. Acesso em: 12 de outubro de 2022.
- AUTORIDADE CROSS. **Crossfit Kids molecada quebrando tudo no Box**. Disponível em: <<https://autoridadecross.com.br/crossfit-kids/>>. Acesso em 06 de novembro de 2022.
- BORRAS, Pere A.; HERRERA, Jordi; PONSETI, Francisco Javier. **Effects of crossfit lessons in physical education on the aerobic capacity of young students**. Journal of Physical Education & Health-Social Perspective, v. 6, n. 10, p. 5-11, 2017.
- BOUCHARD, C. ET; SHEPARD, R. **Physical Activity, Fitness and Health: The Model and Key Concepts Physical Activity, Fitness and Health**. In: BOUCHARD, C., SHEPARD, R. ET STEPHENS, T. (eds). **Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement**. Human Kinectics, Champaign, illinois, 1994.
- BRODERICK, CR; WINTER, GJ; ALLAN RM. **Sport for special groups**. Med J Agosto 2006. Disponível em: <<https://www.mja.com.au/journal/2006/184/6/7-sport-specialgroups>>. Acesso em 06 de novembro de 2022.
- CARVALHO, A. S; ABDALLA, P. G; SILVA, N. G F; GARCIA, J. R. J; MANTOVANI, A. M; RAMOS, N. C. **Exercício Físico e seus Benefícios para a Saúde das Crianças: Uma Revisão Narrativa**. Disponível em: <<http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=642>>. Acesso em 06 de novembro de 2022.
- GAMA, A. J. G. F. **Olhares sobre o Crossfit Kids pelos Professores de Educação Física**. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufal.br/jspui/handle/123456789/8013>>. Acesso em 06 de novembro de 2022.

GLASSMAN, Greg. **Understanding Crossfit**. CrossFit Journal, v. 56, n. 1, 2007.

MAICAS, A. A. **Beneficios del CrossFit Kids en la etapa de Educación Infantil**. Disponível em <<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/184420>>. Acesso em: 14 de outubro de 2020.

MARTINELLI, Telma Adriana Pacifico et al. **A Educação Física na BNCC: concepções e fundamentos políticos e pedagógicos**. Motrivivência, v. 28, n. 48, p. 76-95, 2016.

MENDES, S. CARVALHO, J. RODRIGUES, A. **Cross training: Uma Abordagem em Contexto Escolar**. Disponível em <<https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/2058>>. Acesso em 02 de novembro de 2022.

OLIVEIRA, E. S. et al. **A Educação a Distância (EaD) e os Novos Caminhos da Educação após a Pandemia Ocasionalada pela Covid-19**. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 52860-52867, jul. 2020. ISSN 2525-8761. Disponível em: <<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/14095/11787>>. Acesso em: 04 de out. 2022.

PAULO, E. MARQUES, M. P. **Efeitos de um Programa de Aptidão Física Aplicado em Ambiente Escolar**. Disponível em <https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/evanildo_paulo_e_mayra_patrocinio_marques_-_efeitos_de_um_programa_de_aptidao_fisica_aplicado_em_ambiente_escolar.pdf>. Acesso em 02 de novembro de 2022.

RASO, VAGNER et al. Pollock: **Fisiologia Clínica do Exercício**. Barueri, São Paulo: Manole, 2013

RICHRD, F. **Benefícios do Crosskids**. Disponível em: <<https://personalfteam.com/2019/03/09/beneficios-do-crosskids/>>. Acesso em: 12 de outubro de 2022.

SALVATIERRA CAYETANO, Gorka et al. **Estudio del nuevo fenómeno deportivo Crossfit**. 2015. Trabalho para obtenção da Graduação em Educação Física e Ciência do Esporte. Universidade de León. Espanha. 2015

SOUZA, W. A. S. **Treinamento Resistido e sua Influência na Saúde de Crianças e Adolescentes**. Disponível em: <<http://177.99.161.196/xmlui/handle/123456789/15>>. Acesso em 02 de novembro de 2022.

A

Atividade física 13, 14, 19, 20, 25, 40, 43, 45, 50, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 92
 Atividades de lazer 15

C

Comunicação 22, 39, 40, 41, 42
 CrossKids 66, 67, 68, 72, 74

E

Educação Física 14, 15, 19, 28, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 66, 67, 69, 70, 73, 74, 75, 77, 91, 92
 Envelhecimento 54, 55, 56, 57, 63, 65, 76, 77, 83, 87, 90
 Esportes 8, 14, 15, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 31, 43, 45, 92
 Esportes para Pessoas com Deficiência 15
 Exercício físico 15, 18, 44, 45, 54, 55, 56, 57, 58, 63, 67, 69, 73, 77

F

Formação profissional 27, 29, 32, 38, 43, 46

I

Idosos 54, 55, 56, 57, 58, 63, 65, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89

M

Mulheres 53, 54, 56, 57, 59, 60, 61, 62, 64, 79, 80, 81, 84, 85, 88, 89

N

Natação 19, 20, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36

O

Osteoporose 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 77

P

Pilates 53, 54, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64
 Pós-menopausa 54, 56, 57, 61, 64
 Profissão 27, 29, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 44, 47, 48

R

Representações sociais 27, 29, 30, 31, 32, 36, 37

S

Saúde 1, 3, 8, 11, 14, 16, 18, 19, 24, 25, 26, 43, 45, 51, 52, 53, 55, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 83, 89, 92





T

Tecnologias de informação 39, 40

Treinadores esportivos 27, 31, 34, 35, 37, 38

Treinamento 15, 19, 27, 28, 31, 33, 34, 36, 37, 56, 58, 59, 60, 63, 67, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 92





Treinamento resistido 56, 63, 74, 75, 76, 77, 78, 80, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

3

-  www.atenaeditora.com.br
-  contato@atenaeditora.com.br
-  [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
-  www.facebook.com/atenaeditora.com.br

CIÊNCIAS DO ESPORTE E EDUCAÇÃO FÍSICA:

Saúde e desempenho

3