

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFACVEST
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DENNY JEVERSON COELHO CORDEIRO

**A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO PARA ESTÍMULO À INICIAÇÃO
ESPORTIVA**

OLÍMPIA – SP
2022

DENNY JEVERSON COELHO CORDEIRO

**A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO PARA ESTÍMULO À INICIAÇÃO
ESPORTIVA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
ao Centro Universitário UNIFACVEST como
parte dos requisitos para a obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física.

Aluno: Denny Jeverson Coelho Cordeiro.

Orientador: Francisco José Fornari Sousa.

Olímpia, SP, ____ / ____ / 2022. Nota _____
(data de aprovação)

Professor orientador Mestre Francisco José Fornari Sousa

Francisco José Fornari Sousa
Coordenador do curso Educação Física

A IMPORTÂNCIA DA RECREAÇÃO PARA ESTÍMULO À INICIAÇÃO ESPORTIVA

Denny Jeverson Coelho Cordeiro

Graduando em Educação Física (Licenciatura) pelo Centro Universitário Unifacvest.

E-mail: denny.coelho@hotmail.com

Francisco José Fornari Sousa

Graduado em Educação Física. Mestre em Ciência da Computação. Professor tutor UNIFACVEST.

prof.francisco.fornari@unifacvest.edu.br. Lattes CV: <http://lattes.cnpq.br/5505016568685967>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6976-8059>

RESUMO

Introdução: Os jogos e brincadeiras fazem parte do universo escolar de crianças e adolescentes. **Objetivo:** Estudar como as atividades recreativas escolares podem ser úteis para estimular alunos na iniciação esportiva. **Metodologia:** Pesquisa bibliográfica utilizando autores e publicações na área. **Resultados:** Entre os resultados, nas aulas de Educação Física a recreação, o jogo, a brincadeira dão prazer e trazem felicidade. E nenhum outro motivo precisaria ser acrescentado para afirmar a sua necessidade, mas deve-se considerar também, que o brincar contribui de modo significativo, para a formação do aluno de forma integral. A vivência do lúdico é imprescindível em termos de participação cultural crítica e, principalmente, criativa. **Conclusão:** constata-se que a hipótese levantada preliminarmente no projeto desse trabalho é verdadeira, e que as Atividades de Recreação geram resultados positivos, portanto conclui-se que a Recreação pode desenvolver aptidões nos alunos e estimulá-los na iniciação esportiva.

Palavras-chave: Educação Física. Iniciação Esportiva. Escola.

ABSTRACT

Introduction: Games and games are part of the school universe of children and adolescents. **Objective:** To study how school recreational activities can be useful to stimulate students in sports initiation. **Methodology:** Bibliographic research using authors and publications in the area. **Results:** Among the results, in Physical Education classes, recreation, games and games give pleasure and bring happiness. And no other reason would need to be added to affirm its need, but it should also be considered that playing contributes significantly to the formation of the student in an integral way. The experience of play is essential in terms of critical and, above all, creative cultural participation. **Conclusion:** it appears that the hypothesis raised preliminarily in the project of this work is true, and that Recreation Activities generate positive results, so it is concluded that Recreation can develop skills in students and stimulate them in sports initiation.

Keywords: Physical Education. Sports Initiation. School.

1. Introdução

Desde sempre se nota que muitos alunos não participam das aulas de educação física. Acredita-se que os alunos excluídos das aulas de educação física, não participam por se sentirem inabilidosos ou não se identificarem com a prática esportiva.

Esse trabalho compilará pontos de vistas de diversos autores que indicam que as atividades recreativas podem estimular os alunos a desenvolverem habilidades motoras e gosto pelas atividades esportivas, desde que inseridos nessas atividades recreativas desde a infância.

Esse trabalho norteará profissionais de educação física sobre a importância de serem mais inclusivos, e estratégicos pedagogicamente, onde os mesmos tem responsabilidade de guiar as crianças nas atividades esportivas, estimulando e orientando-as.

2. Fundamentação teórica

Vargas e Sousa (2016) desenvolveram uma pesquisa com alunos do 3º ao 6º ano, na faixa etária de 8 a 12 anos de idade, matriculados em uma escola de Educação Básica do município de Lages/SC, onde teve como objetivo, pesquisar a recreação como estratégia nas aulas de Educação Física.

Entre os resultados, nas aulas de Educação Física a recreação, o jogo, a brincadeira dão prazer e trazem felicidade. E nenhum outro motivo precisaria ser acrescentado para afirmar a sua necessidade, mas deve-se considerar também, que o brincar contribui de modo significativo, para a formação do aluno de forma integral. A vivência do lúdico é imprescindível em termos de participação cultural crítica e, principalmente, criativa (VARGAS; SOUSA, 2016).

Haetinger e Haetinger. (2012, p. 5), falam que na educação: “[...] o jogo é uma das atividades mais importante e que sempre a palavra gerou muita discussão tanto na sua definição, quanto nas ações práticas do ato, e que ainda se busca entender toda a diversidade contida no ato de jogar.”

“[...] as atividades recreativas têm uma importância na formação de todo ser humano, compreendendo seu desenvolvimento integral (motor, social e cognitivo).” (SILVA; GONÇALVES, 2010, p.29, apud VARGAS; SOUSA, 2016, p. 5)

O ser humano aprende desde o começo da vida a se relacionar através dos jogos e brincadeiras, onde os mesmos são mediadores e a base para o desenvolvimento da cognição e afeto das crianças. Por esse motivo, na Educação Infantil, o jogo ganha papel de destaque, ele tem fundamental importância para aprendizagem racional e emocional nas crianças (HAETINGER; HAETINGER, 2012).

“A criança por meio dos jogos, como atividade lúdica, ganha independência, tornando-se capaz de se expressar, realizando de forma autônoma, experiências e descobertas.” (VARGAS; SOUSA, p.1)

Segundo Falkembach apud Vargas e Sousa (2016, p.2):

[...] por meio do jogo a criança sempre aprende algo, seja bom ou ruim, e o jogo apresenta-se como a melhor forma de inserir crianças às atividades, auto expressão, conhecimento e à socialização. O ato de aprender de forma lúdica se torna prazerosa, e a criança desenvolverá diversas habilidades, valores e / ou atitudes.

Além de ensinar o valor do grupo, os jogos educacionais auxiliam no desenvolvimento do aluno e na construção do conhecimento, pois tem como característica estimular a imaginação da criança, promover a integração do grupo e desenvolver a autoestima do indivíduo (FALKEMBACH apud VARGAS; SOUSA, 2016, p.3).

Há conhecimento de que trabalhando recreação as crianças desenvolvem habilidades, agilidade, coordenação, flexibilidade, raciocínio e que é necessário para a criança, pois através dessas capacidades físicas elas mostram o que são capazes de fazer, trabalhando o seu corpo e sua mente (ALVES, CANTO E SANTOS, 2001, apud VARGAS; SOUSA, 2016).

Falkembach apud Vargas e Sousa, (2016, p.4), ressalta que é importante:

“[...] a escola dar ênfase a algumas situações como jogos, situação problemas, desafios e conflitos, já que são com esses casos práticos e com os jogos que o aluno sente uma necessidade de exercitar sua capacidade e inteligência.”

2.1 Recreação e Lazer

Daniachi (2020, p. 9) explica que: “[...] é importante conhecer bem as definições de Recreação e Lazer para assim entender como os mesmos podem contribuir com desenvolvimento social dos alunos.”

A prática de atividades moderadas em relação a sua intensidade supria as energias corpóreas e os anseios juvenis [...] e era ainda capaz de propiciar melhores hábitos de higiene e saúde, equilíbrio psicossocial, bom comportamento e controle de si mesmo.

Nesse sentido, alguns autores como Johan Huizinga, Jean Piaget, Lev Vygotsky e Tizuko M. Kishimoto apontam que os jogos e brincadeiras, são a

melhor forma de aprendizagem, desenvolvimento, inserção e interação social e socialização (DANIACHI, 2020, p. 15).

Para entender a importância da Recreação e Lazer na vida das pessoas, é necessário primeiro entender os conceitos a eles ligados, bem como sobre as atividades recreativas, conforme seguem:

Recreação: uma experiência na qual o indivíduo participa por escolha, devido ao prazer e à satisfação pessoal que obtém diretamente dela.

Atividade Recreativa: é a atividade que não seja conscientemente executada com o propósito de obter recompensa além da mesma, proporcionando ao homem um escape para as forças físicas, criadoras e na qual ele participa por desejo íntimo e não por compulsão.

Lazer: é a harmonia individual entre a atitude, o desenvolvimento integral e a disponibilidade de si mesmo. É um estado mental ativo associado a uma situação de liberdade, de habilidade e de prazer (GAELZER, 1979, p. 59, apud HAETINGER E HAETINGER, 2012, p.15).

Na figura abaixo é possível visualizar de forma mais didática quem está contida em quem.

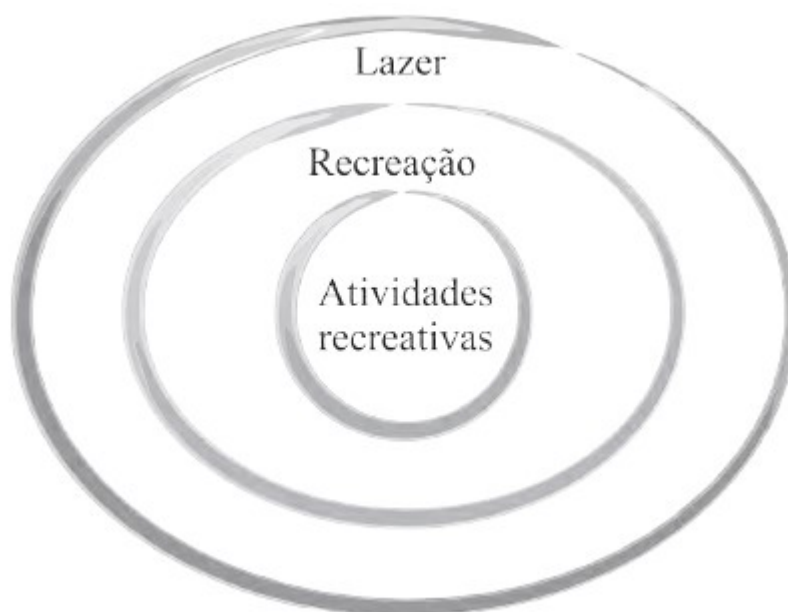


Figura 1. Organização do Lazer, Recreação e Atividades Recreativas. Fonte: Haetinger e Haetinger. (2012, p. 16)

Através da figura apresentada acima, Haetinger e Haetinger (2012, p. 16) fazem as seguintes observações: “[...] que tanto a Recreação, quanto o Lazer, são atividades que proporcionam prazer e que são de livre escolha de cada pessoa, e que o Lazer é a atividades mais abrangente, onde a Recreação está contida nele.”

Falkembach apud Vargas e Sousa (2016) diz que todas as atividades lúdicas e jogos, sejam aqueles de rua, brincadeiras, ou aqueles de exercitar a mente, entre outros, agrada a todos, pois entretém e ensina a todos com eficácia, já que estimula

diversos sentidos no participante, e por ser algo que prende a atenção dos mesmos, o processo de aprendizagem não se torna cansativo.

Quanto à importância das atividades lúdicas:

As crianças manifestam, com evidência, uma aprendizagem de habilidades, transformam sua agressividade em outras relações criativas, crescem em imaginação e se socializam, melhorando o vocabulário e se tornando independentes. (FALKEMBACH apud VARGAS; SOUSA, 2016, p.1).

“Apesar dos conceitos das atividades de recreação e lazer serem muito parecidos, na educação escolar, elas devem ser trabalhadas de forma bem distinta, em momento e circunstâncias diferentes.” (HAETINGER; HAETINGER, 2012, p.16).

Haetinger e Haetinger. (2012, p. 16), explicam que:

[...] a recreação escolar pode ser trabalhada de forma livre ou dirigida, sendo livre aquela que o estudante participa sem mediação de agentes da escola, ou pode ser dirigida com o objetivo de atingir certos planejamentos, com intuito de desenvolver e / ou aprimorar certas habilidades, bem como a socialização, colaboração, e vivências corporais emocionais para crianças e jovens.

Embora a participação dos alunos não seja livre e optativa no ambiente escolar, como prevê os conceitos da Recreação, Haetinger e Haetinger (2012, p.16), indicam que ainda assim, poderiam definir a Recreação Escolar como atividades de brincadeiras, que são mediadas por profissionais e tem como objetivo a: “[...] expressão humana com prazer e alegria e o desenvolvimento de habilidades motoras e afetivas.”

As atividades recreativas na área escolar tem como base o jogo, ele é muito importante na Educação Infantil e no Ensino Fundamental 1 (até o 5º ano), pois tem caráter abrangente e inclui o cognitivo, afetivo e criativo, que não são importantes somente nessa fase da educação, mas em todas as demais do aluno (HAETINGER; HAETINGER, 2012, p.17).

Segundo Daniachi, (2020, p. 29):

[...] a maioria dos profissionais que trabalham com Recreação e Lazer são profissionais formados em Educação Física, seja na Licenciatura e/ou Bacharelado, e que o sucesso na execução das atividades, depende muito de pesquisa, planejamento e estudo, principalmente, sobre a proposta de cada atividade. Por muito tempo, esse profissional foi visto de forma errada pela sociedade, era enxergado com alguém que apenas “Sabia Brincar”, não se conhecia a fundo os benefícios da Recreação e do Lazer,

Ainda segundo Daniachi (2020, p.30) hoje existem cursos de Mestrado e Doutorado nessa área, e ainda o profissional conta com diversos grupos de discussão no mundo acadêmico, onde podem interagir e discutir amplamente o assunto como o entende: “[...] na perspectiva social, econômica, educacional e psicológica. Em resumo, para se atuar nos diversos contextos possíveis ao

recreador, é necessário muito mais que conhecer um vasto repertório de atividades”.

Pensar a recreação e o lazer sob o ponto de vista das políticas públicas, das esferas da vida social, da compreensão das etapas de desenvolvimento infantil e da abrangência da educação física em nossa sociedade, são algumas das condições indispensáveis ao Recreador (DANIACHI, 2020, p. 15).

2.2 Contexto histórico e função social do Lazer e Recreação: os tipos de jogos

Quanto aos jogos escolares, Haetinger e Haetinger (2012, p. 25):

[...] acham importante conhecê-los em toda sua essência para assim saber traçar a ação pedagógica e planejamento, a fim de desenvolver todas as habilidades e competências dos alunos, que só acontece com ações práticas organizada e planejadas previamente.

Segundo Haetinger e Haetinger. (2012, p. 25), os jogos são divididos em 5 grandes grupos, de acordo com suas características de expressão que proporcionam aos alunos, os quais são:

- 1 – Jogos Artísticos: aqueles que trabalham com competências artísticas, sendo os principais, Atividades Plásticas, Atividades Teatrais e Atividades Musicais.
- 2 – Jogos Expressivos: aqueles que trabalham a expressão corporal e sensitiva do homem, sendo os principais, Atividades de Expressão Corporal, Dança e Jogos de Ritmos e Movimentos.
- 3 – Jogos Sensitivos: são atividades que trabalham a Observação e Concentração dos indivíduos, tais como, Atividades de Relaxamento, Ioga, Biodança e Massagem.
- 4 – Jogos Recreativos e Brincadeiras: são jogos lúdicos e livres do cotidiano que estão presentes em todas as fases da nossa vida, e são mediados por objetos ou pessoas, desde jogos culturais, como damas, etc.
- 5 – Jogos Desportivos: são os jogos físicos que são tradicionais e mania em todo o país, como vôlei, handebol, corrida, caçador, basquete, futebol, entre outros, sendo o futebol o mais famoso e conhecido atualmente. Esses jogos perdem seu valor quando perdem o foco no objetivo de vivência para atuar como competição, onde deixa desenvolver o indivíduo e muitas vezes acabam por serem excludentes. Os jogos desportivos devem ter objetivo principal valorizar as atividades físicas, motoras e emocionais e não a competição.

Os assuntos de Recreação e Lazer no ambiente escolar vem sendo observados e discutidos desde a década de 1940, afirma Daniachi (2020, p. 26): “[...] no entanto até a momento, ainda percebe-se discriminação dessas atividades, onde muitos as associam a algo sem propósito ou objetivo, onde o participante apenas mata tempo e não faz nada.”

[...] as aulas de Educação Física eram associadas à ginástica e a métodos calistênicos na época da 1ª guerra mundial, principalmente devido a interesses militares. Esse tipo de aula permaneceu comum nas escolas públicas, reforçadas pela propaganda internacional da 2ª Guerra Mundial, até a década de 60, quando os generais assumiram o poder Executivo do país em 1964. (DARIDO e RANGEL, 2011, p.3, apud DANIACHI, 2020, p.

26)

A prática de atividades na Educação Física Escolar no passado, sempre promoveu muitas exclusões, conforme explica Daniachi, (2020, p. 26):

[...] pois a Educação Física nas Escolas e Universidades tinham direcionamento de conteúdo mais voltado a competição e atividades de alto rendimento e ginástica, onde o objetivo era trabalhar os mais fortes, que tivessem melhores preparados.

Durante o período do Regime Militar, surgiu a metodologia chamada de Esportivista, onde Darido e Rangel (2011) apud Daniachi (2020) apontam que a mesma era Tradicional, Mecanicista e Tecnicista, extremamente rigorosa, onde os alunos eram obrigados a participar das aulas de Educação Física, que muitas vezes tinham professores militares que se deslocavam até a escola e exigiam muitos dos alunos, para que fizessem execuções repetitivas e exaustivas, com movimentos perfeitos, e sem nenhuma reflexão sobre as ações do movimento. Segundo o que o Governo imaginava na época, era que precisava ter representante nas competições esportivas, competindo em alto nível, e essa forma de atuação, por mais que fosse excludente, alcançava o objetivo que o Governo da época almejava.

O Metodologia Recreacionista surge para contrapor a Metodologia Esportivista, pois essa última era vista com muitas críticas pelos profissionais de Recreação. O objetivo da Atividade Recreativa era ser totalmente oposto ao que se pregava no Esportivismo, mantendo tanto liberdade para o aluno, que o mesmo era quem decidia o que queria fazer e quais materiais usar, foi então que o esporte passou a não fazer tanto parte nas aulas de educação física, dando espaço para os jogos e brincadeiras, sem competição e praticando a inclusão. Esse movimento ocorreu por volta de 1985. (DANIACHI, 2020, p. 27)

“O incremento de práticas Recreativas foi responsável pela criação dos cursos de Formação Profissional em Educação Física.” (WERNECK, 1998, apud DANIACHI, 2020, p.10)

2.3 Recreação na Educação Infantil

Pereira apud Cavallari (2011, p.35) define o ato de recrear como: “[...] usar um espaço de tempo para repouso, distração, para brincar, para se envolver com atividade que dê prazer.” O autor ainda fala que devido ao grande crescimento e urbanização das cidades, não se vê muito o contato e interação das crianças com a natureza, além da redução dos espaços para essas atividades, o ensino infantil ficou muito formal e os fatos não são vistos com os olhares das crianças e sim dos adultos.

O pleno desenvolvimento da criança, depende dela explorar com movimento

tudo que está a sua volta, afirma Pereira apud Cavallari (2011, p. 36), ele diz que:

[...] a inquietude faz parte da infância e a necessidade de se movimentar auxilia em todo o desenvolvimento motor. O autor ainda exemplifica o caso do bebê, que quando rola e rasteja, já fica mais perto de começar a engatinhar e depois desse último movimento, fica muito mais próximo de andar. O movimento da criança é muito importante para seu desenvolvimento.

Por conta do aumento da tecnologia e crescimento das cidades, aumentou a insegurança e cada vez mais as crianças ficam confinadas para ficar protegidas e sem opção de lazer e recreação, nisso estão bloqueando os movimentos dos corpos das crianças e segundo Pereira apud Cavallari (2011, p. 37), isso é muito grave: “[...] Bloquear o corpo, significa bloquear ideias, pensamentos e imaginação, pois a linguagem da criança é corporal (motora).”

A criança apresenta algumas características infantis padrões, as quais são explicadas por Pereira apud Cavallari (2011, p. 36), onde o mesmo demonstra o que pode ser feito para trabalhá-las com objetivo de desenvolver a criança:

Ativa: a criança tem o direito de se movimentar, ela necessita explorar, por isso está sempre se mexendo, correndo, pulando, andando, rolando, tudo isso é conhecimento novo para ela. Como forma de Recreação, o autor cita diversas atividades de Recreação que podem ser executadas em ambiente aberto ou fechado, as quais seguem alguns exemplos: pega-pega, pegador e fugitivo, duro ou mole, ajuda-ajuda, entre outros.

Pensamento Simbólico: o ser humano tem o privilégio de conseguir simbolizar tudo que está em seu meio, os pensamentos geram símbolos, tudo pode ser representado na mente através da criação, o ser humano pode trocar uma coisa por a outra, tudo isso favorece a criação. O autor chama a atenção para o pensamento reflexivo, que tem poder de modificar e transformar, mas para isso, é necessário estimular a criança. Como forma de Recreação, o autor indica atividades de imitar animais e pessoas, criar personagens, representar histórias, entre outras.

Espontânea: toda criança é muito espontânea e nessa fase ainda não desenvolveu filtros para evitar dizer o que pensa sobre algo, são muito autênticos para pensar, dizer e agir. Esse comportamento, segundo o autor pode ser trabalhado para incentivar a criança a ser o que pensa, onde pode expressar suas ideias e fazer o que tem vontade. Como forma de Recreação, o autor recomenda predeterminar algumas atividades, com materiais previamente definidos, onde a liberdade de expressão da criança poderá gerar novas brincadeiras, jogos e descoberta em geral.

Egocentrada: a criança precisa passar por atividades que gerem o descentramento, pois o egocentrismo é uma fase que é vivida, mas que precisa ser trabalhada para a criança entender sobre a importância de viver em sociedade. Durante as atividades Recreativas, a criança passará por momentos de conquistas e dificuldades, onde ela aprenderá que nas conquistas elevará sua autoestima, mas também enfrentará as dificuldades dos conflitos, onde o outro tem seus pontos de vista, ideias e todos devem ter sua posição respeitada. A criança nas atividades de Descentramento aprenderá a viver em sociedade e aprenderá a dividir, compartilhar, respeitar, conviver, tudo para que a vontade coletiva ocorra. Como forma de Recreação, o autor indica atividades coletivas, de duplas, trios, quartetos, etc, onde pode ser praticada brincadeiras, jogos de regras, pré-desportivos e esportivos.

Curiosa: a todo tempo a criança explora tudo ao seu redor, a curiosidade

desperta o desejo de conhecimento, nisso a criança inquieta, em busca da curiosidade explora e aprender a criar. Como forma de Recreação, o autor indica a recreação com atividades que fogem da rotina. Segundo o autor, a recreação com objetos instiga a descoberta do novo.

A prática da recreação no esporte é algo interessante segundo Pereira apud Cavallari (2011, p.56), desde que não se adote regras, técnicas, estratégias ou qualquer ação que torne a atividade formal.

[...] recrear se torna interessante, pela sua possibilidade de organização social, pela sua diversidade, pela sua necessidade de atenção e concentração dos participantes, pelo envolvimento emocional e afetivo, pelas relações lógicas, pela cognição, pela competição (competência compartilhada), enfim pela possibilidade do desenvolvimento pleno do participante (PEREIRA apud CAVALLARI, 2011, p.56).

3. Metodologia

Este trabalho utilizou como metodologia para seu desenvolvimento a Revisão Bibliográfica, onde buscou o entendimento e pontos de vista de diversos autores experts no assunto objeto de estudo.

4. Conclusão

Observando o contexto histórico observa-se que as aulas de educação física já tiveram um aspecto excludente, ao selecionar apenas pessoas com grandes aptidões e condições físicas para participar das aulas de educação física. Por mais que esse assunto teve grande evolução, nota-se ainda que muitos dos alunos se excluem ou são excluídos das aulas de educação física.

Ao compilar os benefícios da Recreação citados pelos diversos autores destacamos o Desenvolvimento Motor, Social, Cognitivo, Racional, Emocional, Habilidades, Criativo, além de Gerar Independência, Experiência, Atitudes, Valores e Descobertas, também Melhora a Agilidade, Coordenação, Flexibilidade e aumenta a Autoestima e Promove a Integração e Socialização do grupo.

Após revisão bibliográfica de diversos autores, constata-se que a hipótese levantada preliminarmente no projeto desse trabalho é verdadeira, e que as Atividades de Recreação geram resultados positivos, portanto conclui-se que a Recreação pode desenvolver aptidões nos alunos e estimulá-los na iniciação esportiva.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: Informação e documentação - Trabalhos acadêmicos – Apresentação – 3. ed. Rio de Janeiro (RJ). ABNT, 2011.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 6023**: Informação e documentação - Referências – Elaboração – 2. ed. versão 2. Rio de Janeiro (RJ). ABNT, 2018.

CAVALLARI, Vania et al. **Recreação em Ação**. 2.ed.rev.atual. e ampliada. São Paulo [SP]: Ícone, 2011.

DANIACHI, H. de F. T. **Recreação e Lazer**. 1ª edição. Curitiba [PR]: IESDE, 2020.

FALKEMBACH, G, A, M. **O Lúdico e os Jogos Educacionais**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Centro Interdisciplinar de Novas Tecnologias na Educação. p. 1-8, [entre 2006 e 2022]. Disponível em: http://matpraticas.pbworks.com/w/file/fetch/85177681/Leitura_1.pdf. Acesso em: 09 de out. de 2022.

HAETINGER, Daniela; HAETINGER, Max, G. **Jogos, Recreação e Lazer**. 1ª ed. rev. Curitiba [PR]: IESDE Brasil, 2012.

PUC DE GOIÁS. **Citação indireta**: o que é, dicas e como fazer [ABNT]. Disponível em: <https://ead.pucgoias.edu.br/blog/citacao-indireta>. Acesso em: 8 out. 2022.

VARGAS, Schayane de Liz; SOUSA, Francisco José Fornari Sousa. **Recreação como Estratégia nas Aulas de Educação Física**. Lages [SC], p. 3-18, 2016. Disponível em: https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/1f042-vargas,-schayane-de-liz.-recreacao-como-estrategia-nas-aulas-de-educacao-fisica.-lages,-unifacvest,-2016_2.-curso-de-educacao-fisica..pdf. Acesso em 25 de set de 2022.