

**METODOLOGIA DAS AULAS CONJUNTAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E  
RECREAÇÃO DO PROGRAMA "MAMÃE + BEBÊ"**

***METODOLOGÍA DE LAS CLASES CONJUNTAS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y  
RECREACIÓN DEL PROGRAMA "MOM + BABY"***

***METHODOLOGY OF JOINT PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION CLASSES  
UNDER THE PROGRAM "MOM + BABY"***

Sergey Alekseevich YARUSHIN<sup>1</sup>  
Valentin Dmitrievich IVANOV<sup>2</sup>  
Tatyana Nikolaevna VLASENKO<sup>3</sup>  
Viktor Ivanovich GONCHAROV<sup>4</sup>  
Tatyana Anatolevna BANKU<sup>5</sup>  
Evgeniya Aleksandrovna GERASIMCHUK<sup>6</sup>  
Olga Sergeevna KRUTSKIH<sup>7</sup>  
Tatyana Valerievna PINCHUK<sup>8</sup>

**RESUMO:** A relevância deste trabalho pode ser considerada em dois aspectos: do ponto de vista da educação física da primeira infância e da educação física da mulher afastada para cuidar de um filho menor de 3 anos. O artigo apresenta os resultados do estudo sobre a organização de aulas de fitness no âmbito do programa "Mamãe + Bebê". O objetivo do artigo é fornecer uma justificativa científica para a eficácia da realização de aulas conjuntas de educação física e recreação no âmbito do programa "Mamãe + Bebê". Os principais métodos do estudo foram a análise e síntese das fontes de informação, levantamento, observação, teste e o método de

<sup>1</sup> Universidade Estadual de Chelyabinsk (CSU), Chelyabinsk – Rússia. Professor Associado, Chefe do Departamento de Educação Física e Esporte. Doutorando em Ciências Pedagógicas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5213-5298>. E-mail: yarushinsa@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Estadual de Chelyabinsk (CSU), Chelyabinsk – Rússia. Professor Associado do Departamento de Educação Física e Esportes. Doutorando em Ciências Pedagógicas ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2952-3222>. E-mail: vdy-55@mail.ru

<sup>3</sup> Filial da Universidade Federal do Extremo Oriente em Ussuriysk (FEFU), Ussuriysk – Rússia. Professora Associada do Departamento de Teoria, Metodologia e Prática da Cultura Física e do Esporte. Doutoranda em Ciências Pedagógicas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4960-0416>. E-mail: vlasenko15@mail.ru

<sup>4</sup> Filial da Universidade Federal do Extremo Oriente em Ussuriysk (FEFU), Ussuriysk – Rússia. Professor Associado, Chefe do Departamento de Teoria, Metodologia e Prática da Cultura Física e do Esporte. Doutor em Ciências Psicológicas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7166-6983>. E-mail: victorgoncharov@yandex.ru

<sup>5</sup> Filial da Universidade Federal do Extremo Oriente em Ussuriysk (FEFU), Ussuriysk – Rússia. Professora Associada do Departamento de Teoria, Metodologia e Prática da Cultura Física e do Esporte. Doutoranda em Ciências Pedagógicas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6054-6190>. E-mail: tovachik@mail.ru

<sup>6</sup> Academia Estadual de Agricultura de Primorsky (RUSVUZ), Ussuriysk – Rússia. Professora de Cultura Física e Esportes, Departamento de Ciências Naturais e Disciplinas Socioeconômicas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3030-4617>. E-mail: family1708@gmail.com

<sup>7</sup> Filial da Universidade Federal do Extremo Oriente em Ussuriysk (FEFU), Ussuriysk – Rússia. Docente Sênior, Departamento de Teoria, Metodologia e Prática de Cultura Física e Esportes. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3268-0429>. E-mail: olga\_24luck@mail.ru

<sup>8</sup> Academia Estadual de Agricultura de Primorsky (RUSVUZ), Ussuriysk – Rússia. Docente Sênior, Departamento Interinstitucional de Ciências Naturais e Disciplinas Socioeconômicas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8740-4013>. E-mail: pvtv.fk.pgsha@mail.ru

avaliação por especialistas. Foi testada a eficácia do impacto da metodologia desenvolvida no aumento da competência das mulheres no desenvolvimento físico de crianças pequenas e na formação de suas habilidades motoras.

**PALAVRAS-CHAVE:** Programa "Mamãe + Bebê". Mulheres de 20 a 35 anos. Crianças pequenas. Habilidades motoras. Adaptação social. Educação.

**RESUMEN:** *La relevancia de este trabajo se puede considerar en dos aspectos: desde el punto de vista de la educación física de la primera infancia y la educación física de las mujeres en excedencia para el cuidado de un hijo menor de 3 años. El artículo presenta los resultados del estudio sobre la organización de clases de fitness bajo el programa "Mamá + Bebé". El propósito del artículo es proporcionar una justificación científica de la efectividad de realizar clases conjuntas de educación física y recreación bajo el programa "Mamá + Bebé". Los principales métodos del estudio fueron el análisis y síntesis de fuentes de información, la encuesta, la observación, las pruebas y el método de evaluación de expertos. Se puso a prueba la eficacia del impacto de la metodología desarrollada en el aumento de la competencia de las mujeres en el desarrollo físico de los niños pequeños y la formación de sus habilidades motoras. El artículo también presenta evidencia de la dinámica positiva de la aptitud física de las mamás y las habilidades motoras de los niños involucrados con ellas.*

**PALABRAS CLAVE:** Programa "Mamá + Bebé". Mujeres de 20 a 35 años. Niños pequeños. Habilidades motoras. Adaptación social. Educación.

**ABSTRACT:** *The relevance of this work can be considered in two aspects: from the point of view of physical education of early children and physical education of women on leave to care for a child under 3 years. The article presents the results of the study on the organization of fitness classes under the program "Mom + Baby." The purpose of the article is to provide a scientific justification for the effectiveness of conducting joint physical education and recreation classes under the program "Mom + Baby." The main methods of the study were analysis and synthesis of information sources, survey, observation, testing, and the method of expert assessment. The effectiveness of the impact of the developed methodology on increasing the competence of women in the physical development of young children and the formation of their motor skills was piloted.*

**KEYWORDS:** Program "Mom+Baby". Women 20-35 years old. Young children. Motor skills. Social adaptation. Education.

## Introdução

Os problemas de educação e desenvolvimento de crianças em idade pré-escolar na literatura científica e metodológica estão bem apresentados. A análise das fontes de informação mostrou que cerca de 60% dos trabalhos são dedicados a crianças de 4 a 7 anos; 30% - abrangem as questões de crianças menores de um ano, e apenas 10% - concentram-se em crianças da primeira idade (de 1 a 3 anos) (KROKHINA; APARIEVA, 2015). Os tópicos desses 10% de

trabalhos científicos e metodológicos podem ser divididos nas seguintes questões: melhoria da saúde e cuidados preventivos de saúde (massagem e tratamento preventivo), desenvolvimento de habilidades motoras finas e inteligência (desenvolvimento de habilidades criativas, treinamento precoce de linguagem) (OBNOSOV; ASOMBA, 2020; FEDOROVA, 2014).

O valor social do problema em estudo está no fato de que atualmente não há impacto do Estado no processo de criação dos filhos de 1 a 3 anos, que deveria ser feito pelos pais. São as mães que oficialmente saem de licença parental para cuidar de crianças menores de três anos, de modo que a maioria das funções educacionais são atribuídas a elas. A escolha do treinamento adicional para crianças pequenas é dos pais: em jardins de infância particulares (grupo de creche), em clubes educacionais particulares. E nas aulas de esportes, estúdios de danças diversas aceitam crianças a partir dos três anos.

O período da primeira infância (de um a três anos) é uma das fases mais importantes e críticas do desenvolvimento de uma criança (BUZYKOVA, 2017; GOLUBEVA, 2014; GORCHAKOVA; TSIVILEVA, 2019; MARTYNOV, 2017). Como A. I. Kravchuk observa: "[...] as características relacionadas à idade do desenvolvimento das habilidades motoras das crianças, as diferenças na EF e aprendizagem das crianças de cada ano de vida não são suficientemente estudadas. As questões de consistência e qualidade de desenvolvimento das habilidades motoras são mal cobertas" (KRAVCHUK, 2007, tradução nossa). Anteriormente, já apontamos que "os problemas da educação física de crianças de um a três anos não são suficientemente estudados, e praticamente não há método de ensinar as mães a desenvolver treinos com seus bebês" (VLASENKO; POPESCU, 2019, tradução nossa).

Ressalta-se que até os 3 anos de idade, as crianças desenvolvem as habilidades motoras básicas de andar, correr, pular e descer, pegar e arremessar, rastejar e escalar, entre outras. (ISLAMOVA, 2019; SMALL, 2015; SMIRNOVA; GALIGUZOVA; MESHCHERYAKOVA, 2018; TEREKHINA; MEDVEDEV; SUPRUN, 2019).

Se considerarmos o problema em outra perspectiva (de mulheres que estão de licença para cuidar de um filho de até 3 anos), a relevância deste trabalho não será menos problemática. Durante a licença maternidade, muitas mulheres tentam encontrar uma oportunidade para cuidar de si: sua aparência, sua forma física. A situação é agravada nos casos em que uma mulher deu à luz um segundo ou terceiro filho e é obrigada a se dedicar ao trabalho doméstico e ao cuidado dos filhos. Nesse sentido, o programa de aulas conjuntas de esportes e recreação "Mãe+Bebê" é uma das alternativas para solucionar as questões da recuperação após o parto, direcionando a atenção da mulher para a sua saúde, adquirindo conhecimento no campo das atividades esportivas e recreativas, bem como conhecimentos na área da educação física de

crianças menores de 3 anos e problemas relacionados à sua atividade motora e socialização precoce.

## **O objetivo do estudo**

Comprovar cientificamente a eficácia da metodologia do programa de formação conjunta de cultura física e recreação “Mãe+Bebê”.

## **De acordo com o objetivo, as tarefas de pesquisa são definidas no nível de pesquisa**

- elaborar uma gradação dos níveis de competência dos pais em matéria de educação física e desenvolvimento da primeira infância;
- testar a competência dos pais com filhos pequenos (de 1 ano a três anos) no campo da educação física e desenvolvimento de seus filhos;
- avaliar os resultados do impacto da metodologia desenvolvida na aptidão física das mulheres;
- avaliar o impacto do resultado da técnica experimental na formação de habilidades motoras em crianças.

## **Métodos e organização do estudo**

Para a resolução das tarefas, foram utilizados os seguintes métodos: teórico (análise de fontes científicas e literatura metodológica); empírica (pesquisa-teste, observação, teste pedagógico, experiência pedagógica, método de avaliação por especialistas); estatística (processamento matemático dos resultados obtidos durante o estudo). O estudo envolveu mulheres com filhos pequenos (de 1 ano a três anos).

Para avaliar a competência dos pais em questões de educação física e desenvolvimento de crianças pequenas (de 1 ano a três anos) foi elaborado um questionário teste composto por 21 questões com o uso do *Google Classroom*. Cada questão do teste continha uma resposta correta, para a qual era dado 1 ponto, e uma incorreta era pontuada com 0 pontos. Como resultado, o entrevistado poderia marcar 21 pontos. Além disso, elaboramos uma gradação dos níveis de competência dos pais em matéria de educação física e desenvolvimento da primeira infância:

- alto nível – de 21 a 18 pontos (100-86% de acertos);

- nível médio – de 17 a 15 pontos (85-71 % de acertos);
- abaixo da média – de 14 a 12 pontos (70-56% de acertos);
- nível baixo – 11 pontos ou menos (55% ou menos de acertos).

143 mulheres de 20 a 35 anos de diferentes regiões da Rússia com crianças pequenas participaram do teste de pesquisa. Postamos um link para a prova nas redes sociais em grupos de mães (no Whatsapp e Instagram).

Para a realização de testes pedagógicos de mulheres, selecionamos os testes mais informativos que caracterizam a aptidão física:

- flexão e alongamento dos braços em posição ajoelhada – flexões de joelho (teste de força dos braços e cintura escapular),
- levantar e abaixar o tronco deitado de costas, mãos atrás da cabeça (resistência de força),
- teste de pé na posição "prancha do antebraço" (resistência de força estática dos músculos dos braços, cintura escapular, espartilho natural do corpo),
- teste "ficar em uma perna com os olhos fechados" (capacidade de coordenação, capacidade de manter o equilíbrio),
- teste de flexibilidade de inclinação do tronco em pé (flexibilidade ativa da coluna).

Testes de resistência e velocidade no estádio não foram realizados, porque as mulheres tinham filhos pequenos.

O método de avaliação de especialistas foi utilizado para identificar os resultados do impacto educacional da técnica experimental na formação de habilidades motoras em crianças pequenas. A comissão de peritos foi composta por três pessoas: um treinador-instrutor do grupo "Fitness-baby", Candidato em Ciências Pedagógicas, Professor Adjunto do Departamento de Teoria, Metodologia e Prática de Cultura Física e Esportes da Universidade Federal do Extremo Oriente filial em Ussuriysk, e um instrutor de cultura física da instituição de educação pré-escolar "Jardim de Infância No. 39".

Para avaliar o nível de desenvolvimento de habilidades motoras básicas em crianças, selecionamos a metodologia descrita na dissertação de Menyailova (2009), modificamos de acordo com o material e suporte técnico do local experimental e a adaptamos às características de idade da primeira infância crianças. Cada habilidade poderia pontuar de zero a cinco pontos. Foram avaliadas 5 habilidades: andar, correr, habilidades de equilíbrio (em espaço restrito),

habilidades de arremesso, habilidades de lançar e pegar a bola, engatinhar em um túnel dobrável infantil (2 metros de comprimento).

A base experimental do estudo foi o centro de esportes e recreação em Ussuriysk. O estudo envolveu 20 mulheres de 20 a 35 anos com filhos pequenos. 10 casais – Mãe+Bebê participaram do treinamento baseado na metodologia do autor que visava atender as necessidades das mulheres no autoaperfeiçoamento e na organização da educação física das crianças pequenas. Outros 10 casais formaram um grupo de controle: as mulheres participavam de academias de ginástica na cidade separadamente de seus filhos e tinham que realizar tarefas com as crianças em casa de acordo com nossas recomendações. Após avaliar e analisar o desempenho da aptidão física das mulheres, sua competência nas questões de educação física de crianças pequenas e o nível de desenvolvimento de habilidades motoras em crianças antes do experimento, notamos a homogeneidade dos grupos ( $P>0,05$ ).

**Técnica experimental.** O conteúdo da metodologia incluiu a finalidade e os objetivos de cada aula. Em geral, foi utilizada uma abordagem diferenciada no decorrer das aulas, tendo em conta as disposições gerais da educação física e do treino de bem-estar. Os fundos foram aplicados considerando o impacto do treinamento no corpo das mulheres e crianças. Foi dada especial atenção aos exercícios multifuncionais. Seu planejamento foi realizado com base nas tarefas definidas, nas características individuais do desenvolvimento físico e na aptidão física das mulheres. A metodologia também previa o zoneamento da academia.

**Os objetivos das aulas:** organização da cultura física e da formação em saúde entre as mulheres em licença parental; organização da educação física de crianças pequenas por meio de aulas com as mães.

**Objetivos de Treinamento:**

1. Recuperação da mulher após o parto: melhorar a aptidão física da mulher, aumentando gradativamente suas capacidades funcionais, melhorando seu estado psicológico.
2. Ensinar às crianças habilidades motoras básicas por meio de tarefas lúdicas realizadas com a mãe.
3. Socialização de crianças pequenas.

As aulas aconteciam duas vezes por semana, no período da manhã, das 10 às 11 horas – horário em que a criança costuma estar acordada e pronta para aprender.

Demos especial atenção ao zoneamento do ginásio (Fig. 1, 2).

**Figura 1** – Uma zona educacional para crianças



Fonte: Acervo dos autores

**Figura 2** – Zona central para treino

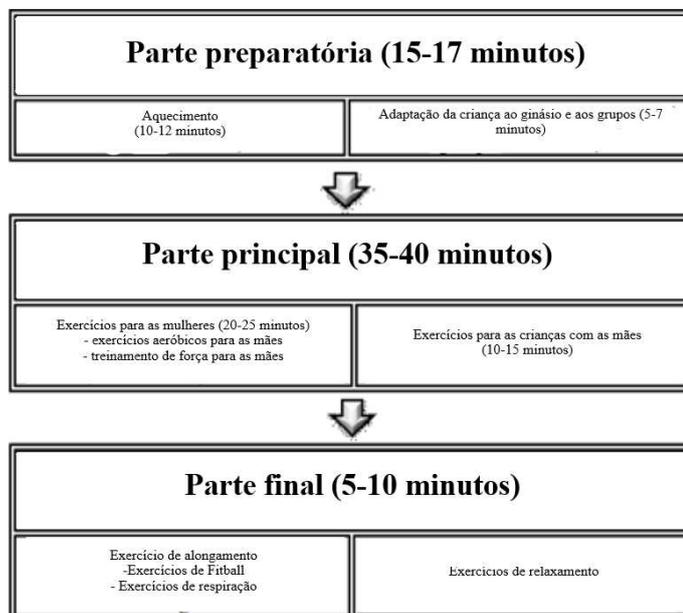


Fonte: Acervo dos autores

No centro, tapetes de ginástica são colocados para as mães (se necessário, colocamos um segundo para a criança). Por um lado, separamos a zona de brincar, onde temos uma piscina dobrável com brinquedos, um minitrampolim infantil, casinhas dobráveis com brinquedos. Do outro lado do corredor, estamos preparando uma zona de treinamento para atender a mobilidade das crianças. Organizamos uma faixa de plataformas de degraus, projetamos túneis infantis, adicionamos uma faixa de tapetes de ginástica.

A aula é baseada no tipo de treinamento físico. Cada aula é dividida em três partes: preparatória, principal e final (Fig. 3).

**Figure 3 – Diagram of the structure of the class**



Fonte: Acervo dos autores

#### **A parte preparatória da lição consiste em duas etapas:**

– São atribuídos 5-7 minutos para a adaptação da criança à situação do ginásio e do grupo. As mães, chegando à academia, cumprimentam a todos, escolhem um lugar confortável, preparam um colchonete, equipamentos, vão com o bebê para a zona de brincadeiras, para que a criança e sua mãe possam se adaptar ao novo ambiente e às novas pessoas. Se a criança não fica lá com outras crianças, aquela pega os brinquedos de que gosta e vai com a mãe para o seu lugar, senta-se e brinca ao lado da mãe;

– 10-12 minutos de aquecimento para mães usando os exercícios mais simples de aeróbica básica. Atenção especial é dada ao alongamento das costas, ligamentos e músculos das pernas, aquecendo os músculos, aumentando gradualmente a frequência cardíaca até o nível desejado de atividade física na parte principal do treinamento. As crianças neste momento brincam sozinhas no playground ou na plataforma educacional. Se a criança é travessa, a mãe coloca a criança ao lado dela no tapete ou pega no colo, acalma a criança e só então continua a aula. Gradualmente, a criança se acostuma com o modo definido da situação e deixa de ser travessa e começa a gostar de brincar com outras crianças ou de forma independente. As mães só intervêm se as crianças não compartilharem os brinquedos ou se a criança estiver em perigo (risco de cair ou bater em outra criança).

**A parte principal** da lição é dividida em duas partes: exercícios para mães (20-25 minutos) e exercícios para crianças com mães (10-15 minutos). Primeiro, são realizados

exercícios aeróbicos. São usados vários meios de programas de fitness modernos: Step Aerobics, Dance Fitness, Bosu, Tabata, Crossfit etc. A mãe usa a criança como um dispositivo de peso por não mais de 3 minutos (a pedido da mãe). O instrutor sugere individualmente uma posição particular para a criança: nas costas da mãe, no pescoço, nos braços etc., mas controla visualmente e reduz a carga, se necessário. Esta parte visa aumentar o trabalho aeróbico do corpo da mulher, aumentar o consumo de energia, queimar gordura, treinar os sistemas cardiovascular e respiratório, melhorar o desempenho. Em seguida, oferecemos exercícios de força para mulheres: para os músculos das costas, prensa, braços, nádegas. Se a criança for pequena, a mãe pode usá-la como agente de ponderação. Por exemplo, a mulher deitada de costas, as pernas dobradas, a criança na frente dela nos braços estendidos: dobrando e esticando os braços (abaixando a criança, você precisa beijá-la na barriga). Se a criança já é grande (mais de 12 quilos) e é muito difícil para a mãe levantar, são usados halteres, bolas de pelúcia, discos para mini halteres em vez da carga. As crianças estão por perto e tentam repetir os movimentos de suas mães, mas têm um brinquedo nas mãos.

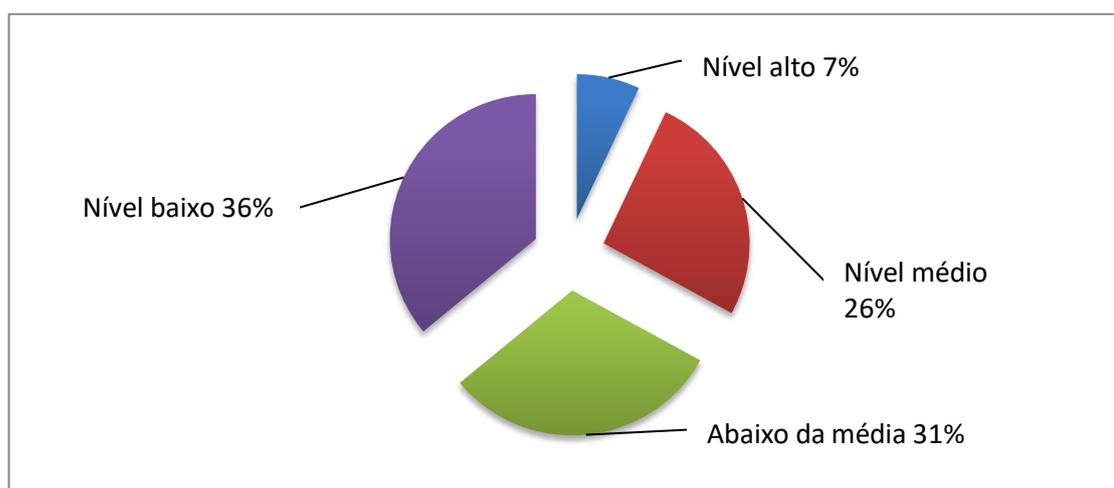
Na segunda metade da parte principal, o instrutor distribui tarefas para as crianças, que elas realizam junto com suas mães, já que qualquer criança confia mais na mãe. Nesta parte do treinamento, há aprendizado, repetição e aprimoramento das ações motoras e o desenvolvimento de habilidades físicas nas crianças. Aqui são utilizados os seguintes equipamentos: bolas (borracha, plástico, bolas leves de praia), bastões, argolas pequenas, plataformas de degraus, hemisférios de borracha (bossu), túneis infantis, rolos para aulas de pilates, tapetes infantis canelados (para prevenção de pés chatos), um minitrampolim, um minicarrinho de basquete infantil, fitballs e outros equipamentos. Em seguida, são realizados jogos ao ar livre para fortalecer a habilidade de realizar as ações motoras aprendidas.

**A parte final** (5-10 minutos) nesta parte do treinamento, um conjunto de exercícios em bolas grandes (fitballs) é realizado sob a música de relaxamento. São utilizados exercícios de alongamento, relaxamento e postura. As mães acalmam as crianças com a ajuda da massagem, aliviam a tensão dos músculos da criança que estavam trabalhando durante a aula. No final da aula, há o ritual obrigatório de "despedida". O instrutor reúne todos em um círculo, diz como todos estão bem, que ficarão ansiosos pelo próximo encontro, depois dá a palma da mão de cada criança com as palavras "*high five, you're good!*" e a criança deve bater palmas do instrutor em resposta.

## Os resultados do estudo e sua discussão

A pesquisa-teste realizada com 143 mulheres mostrou que 7% das entrevistadas tinham alto nível de competência em educação física e desenvolvimento de seus bebês; o nível médio de competência foi demonstrado por 26%; o nível abaixo da média apresentou 31% dos respondentes; o baixo nível de competência foi encontrado em 36% das mulheres (Fig. 4).

**Figura 4** – Resultados do teste de competência dos pais

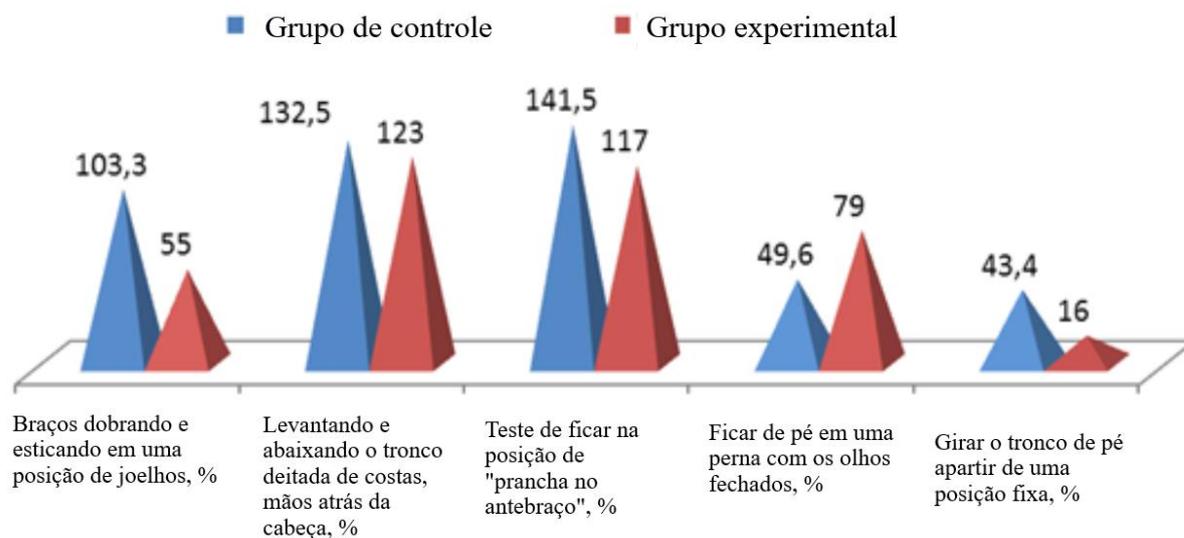


Fonte: Acervo dos autores

**Os resultados do programa impactam nas mulheres.** Como parte do estudo, foi revelada a dinâmica positiva do desenvolvimento do desempenho da aptidão física feminina durante o experimento pedagógico.

A análise dos resultados finais dos testes de aptidão física das mulheres dos dois grupos mostrou que tanto no grupo controle quanto no grupo experimental houve melhoras significativas em todos os indicadores estudados ( $P < 0,01$ ). Ressalta-se que os sujeitos do grupo controle estavam engajados sem filhos, e 60 minutos de aula tinham como objetivo melhorar seu estado psicofísico. No grupo experimental, apenas 40-45 minutos foram alocados para isso, dos quais cerca de 10-15 minutos as mulheres se distraíam com seus filhos (levando-os ao banheiro, dando-lhes água, limpando o nariz, etc.). Portanto, os resultados finais de aptidão física das mulheres do grupo controle foram superiores aos do grupo experimental, exceto para o teste de equilíbrio - "Em pé sobre uma perna com os olhos fechados" (Fig.5).

**Figure 5** – Dinâmica dos resultados da aptidão física dos dois grupos durante o experimento



Fonte: Elaborado pelos autores

Após analisar a dinâmica dos resultados no grupo experimental, encontramos as seguintes mudanças significativas:

- flexão e alongamento dos braços em posição ajoelhada – o indicador de flexão de joelho (teste de força de braços e cintura escapular) teve um aumento de 55% ( $P < 0,01$ );
- o indicador de levantar e abaixar o tronco deitada de costas, mãos atrás da cabeça (resistência) teve um aumento de 123% ( $P < 0,01$ );
- teste de ficar em parado na posição de "prancha de antebraço" (resistência de força estática dos músculos dos braços, cintura escapular, espartilho natural do corpo) mostrou um aumento de 117% ( $P < 0,01$ );
- os resultados do teste "ficar em pé sobre uma perna com os olhos fechados" (capacidade de coordenação, capacidade de manter o equilíbrio) das mulheres do grupo experimental mostraram 79% de melhora ( $P < 0,01$ );
- teste de flexibilidade de inclinação do tronco em pé (flexibilidade ativa da coluna) os indicadores das mulheres do grupo controle melhoraram em 16% ( $P < 0,01$ ).

Os dados obtidos indicam que, apesar da menor eficiência na valorização dos resultados das mulheres do grupo experimental em relação ao grupo controle, o método desenvolvido por nós teve efeito positivo nos indicadores de aptidão física das mulheres. Durante a pesquisa final, as participantes do grupo experimental notaram melhorias em seu estado psicofísico. Durante o experimento, a competência das mulheres do grupo controle aumentou 17% ( $P < 0,05$ ), o

indicador médio correspondeu ao nível médio; no grupo experimental por 53% ( $P<0,01$ ), o indicador médio no grupo correspondeu a um alto nível de competência.

### Os resultados do impacto da metodologia nas crianças

Nas crianças do grupo experimental, durante as aulas, o maior aumento foi revelado no indicador de habilidades de lançar e pegar a bola. O resultado melhorou de 0,1 pontos para 3,3 pontos (3200%) ( $P<0,01$ ). A segunda maior melhoria foi nas habilidades de rastejar pelo túnel. A pontuação média para o grupo aumentou de 0,2 pontos para 4,5 pontos (2150%) ( $P<0,01$ ). Ao final do experimento, as crianças já estavam rastejando por um túnel infantil de dois metros por conta própria, enquanto algumas seguravam um brinquedo na mão e outras empurravam a bola na frente delas. Não foram obtidos resultados menos significativos para outras habilidades testadas. No grupo controle, houve melhora em todos os indicadores, exceto nas habilidades de engatinhar pelo túnel ( $P>0,05$ ). O maior aumento foi encontrado no indicador de habilidades de corrida, os resultados aumentaram em média 1200% ( $P<0,01$ ) (Tabela 1).

**Tabela 1** – Mudanças nos indicadores de habilidades motoras em crianças durante o experimento (n=10)

Estágios	Antes do experimento	Após o experimento	Diferenças	
<b>Grupo experimental</b>				
Habilidades testadas	$\bar{M}\pm m$	$\bar{M}\pm m$	%	P
Habilidades de caminhada, pontuação	1,1±0,11	4,8±0,11	336	$P<0,01$
Habilidades de corrida, pontuação	0,1±0,11	2,1±0,11	2000	$P<0,01$
Habilidades de equilíbrio, pontuação	0,5±0,11	4,6±0,11	820	$P<0,01$
Habilidades de arremesso, pontuação	0,2±0,11	3,7±0,32	1750	$P<0,01$
Habilidades de jogar e pegar a bola, pontuação	0,1±0,11	3,3±0,11	3200	$P<0,01$
Habilidades de engatinhar no túnel, pontuação	0,20±0,11	4,50±0,11	2150	$P<0,01$
<b>Grupo de controle</b>				
Habilidades testadas	$\bar{M}\pm m$	$\bar{M}\pm m$	%	P
Habilidades de caminhada, pontuação	1,20±0,11	2,50±0,22	108	$P<0,01$
Habilidades de corrida, pontuação	0,10±0,11	1,30±0,11	1200	$P<0,01$
Habilidades de equilíbrio, pontuação	0,50±0,11	1,20±0,22	140	$P<0,05$
Habilidades de arremesso, pontuação	0,10±0,11	0,60±0,11	500	$P<0,01$
Habilidades de jogar e pegar a bola, pontuação	0,10±0,11	0,50±0,11	400	$P<0,05$
Habilidades de engatinhar no túnel, pontuação	0,40±0,11	0,80±0,22	100	$P>0,05$

Fonte: Elaborado pelos autores

A comparação dos resultados finais do teste das crianças dos dois grupos revelou uma defasagem significativa no desenvolvimento das habilidades motoras básicas nas crianças do grupo controle ( $P < 0,01$ ) (Tabela 2). O maior atraso que encontramos foi no desenvolvimento de habilidades de rastreamento de túnel e habilidades de equilíbrio.

**Tabela 2** – Os resultados da comparação dos indicadores de habilidades motoras em crianças dos dois grupos ao final do experimento

Grupos	CG (n=10)	EG (n=10)	Diferenças	
			t	P
Habilidades de caminhada, pontuação	$\bar{M} \pm m$	$\bar{M} \pm m$		
Habilidades de corrida, pontuação	2,50 $\pm$ 0,22	4,80 $\pm$ 0,11	9.50	P<0,01
Habilidades de equilíbrio, pontuação	1,30 $\pm$ 0,11	2,10 $\pm$ 0,11	5.23	P<0,01
Habilidades de arremesso, pontuação	1,20 $\pm$ 0,22	4,60 $\pm$ 0,11	14,05	P<0,01
Habilidades de jogar e pegar a bola, pontuação	0,60 $\pm$ 0,11	3,70 $\pm$ 0,32	9,06	P<0,01
Habilidades de engatinhar no túnel, pontuação	0,50 $\pm$ 0,11	3,30 $\pm$ 0,11	18,29	P<0,01
Habilidades de caminhada, pontuação	0,80 $\pm$ 0,22	4,50 $\pm$ 0,11	15,3	P<0,01

Fonte: Elaborado pelos autores

Os dados obtidos indicam que as crianças aprendem habilidades motoras muito mais rapidamente em grupo, e as ações de orientação e segurança da mãe lhes dão confiança em suas habilidades.

Tivemos a oportunidade de comparar visualmente os resultados de mulheres que participaram de nosso experimento, com crianças de 3 e 4 anos, que já frequentavam o jardim de infância. As crianças que estudaram de acordo com a metodologia desenvolvida são mais móveis, capazes de escolher a direção certa do movimento, realizaram bem as tarefas, inventaram ações motoras complexas, tentando copiar as ações da mãe ou de outras crianças. Todas as crianças do grupo experimental foram desenvolvidas à frente de seus pares em habilidades motoras e estavam prontas para estudar em uma instituição de educação pré-escolar em termos de desenvolvimento físico. Encontramos a confirmação da afirmação de A. A. Tsetiev “Através das aulas de educação física você pode ver como a criança se torna um indivíduo” (TSETIEV; ISAKOVA; KALASHNIKOVA, 2018, tradução nossa). Através do uso de elementos competitivos nas tarefas, pudemos ver cada criança aspirando a se destacar, e se não fosse possível uma criança correr primeiro, ela tentava ter sucesso em outra tarefa. Ao final do experimento, todas as crianças conheciam as regras de comportamento: compartilhavam brinquedos, cumprimentavam todos no início do treinamento e se despediam no final. Até ajudaram a preparar o salão para a aula e a limpar depois.

## Conclusões

O desenvolvimento das habilidades motoras vitais básicas ocorre durante a primeira infância de 1 ano a 3 anos. É nesse período que a educação física da criança está sob o controle dos pais (Lei Federal de 29.12.2012 No273-FZ) (RUSSIA, 2012).

Os estudos mostraram que nem todas as mulheres são competentes a este respeito: apenas 7% das mulheres inquiridas tinham um nível de competência elevado e 26% tinham um nível médio de competência. Enquanto o baixo nível de desenvolvimento da competência dos pais na área de educação física e no desenvolvimento de seus filhos correspondeu a 36% das mulheres.

A análise estatística dos resultados do estudo mostra que o método desenvolvido do programa de aulas conjuntas de esportes e recreação “Mãe+Bebê” melhorou significativamente os indicadores de aptidão física das mulheres, seu estado psicológico e competência em educação física e desenvolvimento infantil. A eficácia do programa elaborado no desenvolvimento de habilidades motoras em crianças pequenas é comprovada.

## REFERÊNCIAS

- BUZYKOVA, S. "Pedagogy of early childhood" by I. A. Sikorsky: theoretical and methodological aspect. **Scientific notes of Pacific State University**, v. 8, n 1-1, p. 168-172, 2017.
- FEDOROVA, S. Psychomotor gifting as a phenomenon of physical development of preschoolers. **Personal education**, n 1, p. 72-81, 2014.
- GOLUBEVA, T. N. Socialization of young children in the conditions of a group of short-term stay of children during admission to the preschool educational institution. **Education in the Kirov Region**, v. 4, n. 32, p. 37-39, 2014.
- GORCHAKOVA, T. A.; TSIVILEVA, S. Psychological and pedagogical support for families raising young children through the organization of the advisory and methodological club "Help your child". Early assistance to children and their families: trajectory of professional growth. *In: INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE, 2., 2019, Saint-Petersburg. Proceedings [...].* Saint-Petersburg, 2019. p. 35-38.
- GULYAN, A. E. Influence of family physical education on physical development of preschool children. **Problems of Pedagogy**, v. 7, n. 30, p. 34-37, 2017.
- ISLAMOVA, A. T. Features of adaptation of young children to preschool. Problems and trends of scientific research in the education system. *In: INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE, 2019, Ufa. Proceedings [...].* Ufa, 2019, p. 77-79.

KRAVCHUK, A. I. Complex physical training of children of early and preschool age (state and prospects). **Physical Education: Education, Education, Training**, n. 4, p. 26-31, 2007.

KROKHINA, T. A.; APARIEVA, T. G. Features of swimming classes in the groups "mother and baby" (using the example of children 3 years old). **Physical Education and Sports Training**, v. 1, n. 11, p. 12-16, 2015.

LARECHINA, E. V. **Development of emotional relations between mother and child: a methodological manual**. St. Petersburg, 2004. 160 p.

MARTYNOV, A. A. Physical development of young children by means of dynamic gymnastics. **Physical Education and Sports Training**, v. 4, n. 22, p. 18-23, 2017.

OBNOSOV, V. N.; ASOMBA, N. S. Communication and development of a child's speech during infancy, early and preschool childhood. **Science and Education**, v. 3, n. 1, p. 98, 2020.

RUSSIA. **Federal Law of 29.12.2012 No273-FZ**. On Education in the Russian Federation" (Electronic Resource). 2012. Disponível em at: <https://fzrf.su/zakon/ob-obrazovanii-273-fz/>. Acesso em: 10 mar. 2021.

SMALL, I. I. Physical capabilities and development of young children (2-3 years old). **Methodist**, n. 5, p. 60-62, 2015.

SMIRNOVA, E. O.; GALIGUZOVA, L. N.; MESHCHERYAKOVA, S. **Methodological materials for the comprehensive educational program for young children**. "First Steps"; Part 2. Moscow, 2018. 160 p.

TEREKHINA, R. N.; MEDVEDEV, E. N.; SUPRUN, A. A. **Program of early physical development of children (from birth to 10 years)**: textbook. Moscow, 2019. p. 5.

TSETIEV, A. A.; ISAKOVA, M. A.; KALASHNIKOVA, L. D. The main tasks of the physical education process in the formation of motor skills and skills of children of early preschool age. **Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgaft**, v. 6, n. 160, p. 275-278, 2018.

VLASENKO, T. N.; POPESCU, S. Features of organizing recreational joint classes of women with young children. In the collection: Physical culture and sports in modern society. *In: ALL-RUSSIAN SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE*, Khabarovsk, 2019. **Proceedings** [...]. Khabarovsk, 2019. p. 71-75.

## **Como referenciar este artigo**

YARUSHIN, S. A.; IVANOV, V. D.; VLASENKO, T. N.; GONCHAROV, V. I.; BANKU, T. A.; GERASIMCHUK, E. A.; KRUTSKIH, O. S.; PINCHUK, T. V. Metodologia das aulas conjuntas de educação física e recreação do programa "mamãe + bebê". **Revista online de Política e Gestão Educacional**, Araraquara, v. 25, n. 3, p. 2521-2536, set./dez. 2021. e-ISSN: 1519-9029. DOI: <https://doi.org/10.22633/rpge.v25i2.16091>

**Submetido em:** 19/09/2021

**Revisões requeridas em:** 17/10/2021

**Aprovado em:** 22/11/2021

**Publicado em:** 08/12/2021