

# A Educação Física Escolar: Estímulo ao Crescimento e Desenvolvimento para uma Vida com Qualidade

**Suzana Bastos Ribas Koren**

Mestre em Educação Física – UNICAMP

**Denis Marcelo Modeneze**

Mestre em Educação Física – UNICAMP

**Evandro Murer**

Mestre em Educação Física – UNICAMP

**Gláucia Regina Falsarella**

Graduada em Educação Física – UNICAMP

**Renata Serra Sequeira**

Especialista em Qualidade de Vida e Atividade Física – UNICAMP

**F**alar da criança é falar de um SER em formação, que é puro movimento. Ela está em constante desenvolvimento de acordo com suas características individuais, limitações e momento, obedecendo a diferentes ritmos de ação que caracterizam as crianças mais ágeis sejam elas hiper-ativas, curiosas e exploradoras, das mais tranquilas, inseguras e ini-

bidas. Este é um mecanismo biológico e fisiológico que caracteriza o desenvolvimento do corpo humano. Corresponde ao processo natural do fortalecimento orgânico que envolve o alongamento ósseo e muscular, inclusive o músculo cardíaco, a capacidade pulmonar e a irrigação sanguínea. Já a seqüência do crescimento, que é o aumento da estrutura do corpo, de acordo com Gallahue (2001), é um processo que ocorre, pelo aumento das células, sua multiplicação em número (hiperplasia) e volume (hipertrofia).

O desenvolvimento global da criança irá depender dos estímulos adequados recebidos desde os seus primeiros momentos de vida, os quais são indispensáveis para que este processo ocorra de forma harmoniosa (KOREN, 2004). A base deste processo é o movimento que, segundo Le Boulch (1995), é o fio condutor do desenvolvimento em torno do qual se cria a unidade da pessoa corporal e mental, não sendo um elemento facultativo que se acrescenta à educação intelectual.

O movimento é a essência da infância, comenta Tani (1988). Assim, todo o estímulo que a criança recebe, através de atividades prazerosas e de exploração espontânea, levará a descobrir e conhecer seu próprio corpo, construindo uma imagem de si mesma. Ao ingressar na escola, a criança passará por inúmeras experiências relacionadas aos aspectos cognitivos, psicomotores e afetivo-sociais, os quais atuam de forma integrada. O ideal é que sejam formados hábitos saudáveis quanto à prática de atividades físicas já desde a meninice, onde a aptidão física será amplamente desenvolvida, tanto relacionada à saúde quanto à performance esportiva.

A Aptidão Física é basicamente composta pela resistência cardio-respiratória, composição corporal, resistência e força muscular e a flexibilidade. Weineck (1989), aponta que o treinamento do esporte escolar visa uma melhora da capacidade de performance. Porém, não tem como objetivo principal a obtenção do desempenho individual máximo. Já na fase de pré-puberdade, de 11-14 anos, poderá dar início ao treinamento específico e maior ênfase, de 14-18 anos, à fase da adolescência. Na primeira etapa visa, principalmente, à melhora das capacidades de coordenação, como a flexibilidade e a destreza e no período da puberdade pode-se investir no desenvolvimento das capacidades de condicionamentos, em

que se destaca a força, velocidade e resistência. Mas é preciso considerar que a coordenação e o condicionamento devem ser desenvolvidos em paralelo, apenas adaptando os níveis de intensidade e duração da atividade física a cada fase de desenvolvimento.

Pode ser verificado, portanto, que uma das principais preocupações na área da Educação Física e da Saúde Pública vem sendo a busca de alternativas que possam auxiliar na tentativa de reverter a grande incidência de patologias associadas à falta de atividade física em escolares de diferentes faixas etárias (GUEDES, GUEDES, 1997). Nesse sentido, a adoção de estratégias de ensino que possam contemplar uma fundamentação mais consistente, que desenvolva atitudes positivas quanto à prática da atividade física relacionada à saúde durante os anos de escolarização, é um importante requisito para uma participação mais efetiva na idade adulta.

Um dos problemas preocupantes que pode ser verificado é que ainda há escolas em que as crianças, da Educação Infantil à 5ª Série, têm suas aulas dirigidas pelas professoras regentes de classe. Estas não possuem o conhecimento e capacitação para aplicar atividades adequadas que cada fase exige. Assim as crianças ficam amplamente prejudicadas. Pois, as atividades propostas nas aulas de Educação Física, para que ocorra um crescimento saudável e com qualidade, devem ser aplicadas e dosadas de acordo com as características que fazem parte de cada faixa etária, conforme o que segue:

**De 4-6 anos:** segundo Freire & Scaglia (2003) caracteriza-se, basicamente, por exercitar intensamente suas funções simbólicas relacionadas com a imaginação e fantasia, tais como: habilidade de representação mental, jogos de faz-de-conta e dramatização. Sugerem-se atividades ao ar livre: brincadeiras em que possam desenvolver os órgãos dos sentidos e as ações motoras nas mais variadas formas.

**De 7-8 anos:** apresentam grande necessidade de atividades globais espontâneas, estímulos para o desenvolvimento da lateralidade e da coordenação mão-olho; possui sensibilidade ao fracasso e ao ridículo. O elogio é sempre um bom estímulo de crescimento emocional saudável. Os elementos acrobáticos são bem aceitos por serem desafiantes e motivadores, um meio para aprimorar a auto-segurança.

**De 9-10 anos:** os movimentos tornam-se mais precisos, a força e a velocidade se desenvolvem muito; a atenção é mais duradoura, autoconfiança e a coragem são aspectos importantes de serem conseguidos, através de acrobacias de solo e em aparelhos. Há prazer pela competição e pelos jogos vigorosos. Possuem um interesse muito grande pelos jogos pré-desportivos, usando a competição de forma educativa. É a fase que prepara para os movimentos mais habilidosos, além de aumentar a resistência e a força muscular.

**De 11-14 anos:** início da fase da pubescência, onde as características psicofísicas da primeira idade puberal e da segunda idade puberal (adolescência) se destacam claramente. Não deve ser considerado como um esquema rígido, pois as transições entre faixas etárias não são fixas e há variações individuais. São características desta fase: as alterações dos interesses; queda do interesse esportivo com a entrada da puberdade; o condicionamento físico situa-se num ponto central; a coordenação somente pode ser estabilizada ou, se possível, aprimorada de modo lento e gradual. O aumento da intelectualidade possibilita novas formas de aprendizado de movimento, possibilitando diversas atividades com conteúdo teórico e prático.

**De 14-18 (19) anos:** - é considerada a Segunda Fase Puberal para as moças com início aos 13 ou 14 anos e término aos 17 ou 18 anos e para os rapazes inicia-se aos 14 ou 15 anos e termina aos 18 ou 19 anos. São características desta fase: rápido crescimento longitudinal; maior harmonia positiva na coordenação; grande aumento de força e da capacidade de memorizar movimentos; melhoria do desempenho motor; fase adequada para treinamento específico dos esportes; movimentos difíceis são rapidamente aprendidos e memorizados, o equilíbrio físico também apresenta efeitos positivos sobre o treinamento.

Mas é importante salientarmos que o crescente equilíbrio psicofísico verificado após a primeira fase puberal é condicionado por influências múltiplas da escola, família e sociedade e resulta na definição da personalidade e melhoria da integração social. O treinamento aeróbio, ao contrário da resistência anaeróbia, quando realizado com intensidade, frequência e duração adequada, é fundamental dentro de um programa de atividade física. Deve principalmente levar-se em consideração a preocupação com a prevenção primária e a promoção da

saúde dos escolares. Estas constatações encontram-se fundamentadas por estudos epidemiológicos que indicam a prática de atividade física como recurso promotor da qualidade de vida em saúde.

De acordo com a Declaração do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM), a aptidão física de crianças e adolescentes deve ser desenvolvida como primeiro objetivo no incentivo à adoção de um estilo de vida apropriado com prática de exercícios por toda a vida, com intuito de desenvolver e manter o condicionamento físico suficiente para melhoria da capacidade funcional e da saúde.

## PROGRAMAS APLICÁVEIS NA ESCOLA

### **Educação Infantil e Ensino Fundamental ( 5-12 anos)**

Nesta fase da escolaridade atividades praticadas ao ar livre são naturalmente geradoras de prazer. Quanto maior for o espaço da liberdade da criança, como um estímulo à sua aprendizagem, muito se conseguirá fazer de tudo aquilo que pretenda realizar durante este processo educativo. Neste espaço as crianças poderão encontrar estímulos que possuam significado ao se identificarem com desafios que se concentram na liberdade de participar com alegria e aprender pela própria atividade, como também pela sociabilidade.

Sugere-se dentro do Programa Escolar planejar momentos especiais em que aconteçam **na Educação Infantil à 5ª série**, a cada quinze dias realizar um piquenique em uma sexta-feira, como uma forma de festejar encerramento da semana e/ou quinzena de aprendizado. Com momentos de descontração, brincadeiras e jogos de livre escolha, com recreação dirigida e/ou orientada; as crianças poderão trazer um brinquedo diferente e partilhar com os colegas; combinar um tipo de lanche nutritivo e saudável, (onde não haja “salgadinhos” ou refrigerantes). A cada bimestre poderá ser programada uma Gincana de duplas ou de equipe; caça ao tesouro, com atividades de acordo com a faixa etária. Em dias especiais, como “Dia da Mãe”, programar uma “Matroginástica”; a mãe passar o período da manhã ou da tarde com o filho na escola com

atividades que mãe e filho participem juntos e no “Dia dos Pais” elaborar atividades prazerosas entre pais e filhos, e com os alunos maiores uma Gincana. Jogos sócio-recreativos e cooperativos que estimulem a participação e a sociabilização, e não a competição. Nas 6ª e 7ª séries programar, uma vez por mês, um piquenique, gincana de pares ou em equipes, caça ao tesouro e outras atividades interativas e prazerosas. Jogos sócio-recreativos e pré-desportivos com regras facilitadas ou adaptados (voleibol, basquetebol, futebol, handebol), atividades de atletismo (saltos, corridas e arremesso), de tênis com pequenas bolas de borracha. As atividades recreativas poderão acontecer durante as aulas de Educação Física nos últimos momentos do período. Os jogos pré-desportivos em uma programação anual especial da escola. O envolvimento gerador de alegria entre os alunos em si e os professores, também será um aspecto importante no desenvolvimento integral do educando ao ser proporcionada vida com qualidade por meio de um relacionamento saudável entre todos.

### **Ensino Fundamental e Ensino Médio (13 – 18 anos)**

A proposta aqui descrita é direcionada à fase inicial da adolescência. Nesse período o treinamento desportivo objetiva conduzir o educando a ampliar suas capacidades físicas. Porém, além dos alunos aprimorarem suas habilidades específicas, é importante acompanhar a conscientização da aptidão física relacionada à manutenção e promoção da saúde.

Dentro do Programa Escolar é interessante e, amplamente educativo, sob a orientação do professor de Educação Física, de um Psicólogo, um Médico de Saúde Pública, a participação destes alunos em Feira de Ciências ou em Palestras na “Escola de Pais” sobre os efeitos nocivos das drogas, do fumo, do álcool. Com a utilização de cartazes ilustrativos, vídeos e dramatização, encenar como poderão se abster do uso destes narcóticos por meio das práticas esportivas e de uma alimentação saudável.

Além dos benefícios imediatos atribuídos à realização de práticas corporais na infância e adolescência, evidências apontam que as experiências positivas associadas à prática de

atividades físicas nessas idades contribuem para o bem-estar e qualidade de vida, enaltecendo a presença da educação física no âmbito escolar.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enquanto a criança brinca, ela cresce física, mental e emocionalmente. O objetivo da Educação Física Escolar, portanto é proporcionar estímulos bem direcionados por meio de atividades programadas onde a ludicidade permeie o aprendizado em cada faixa etária, acompanhando desta maneira o crescimento e o desenvolvimento harmônico de todas as capacidades específicas do ser humano.

Portanto, o que se espera da EFE, segundo Nista-Píccolo (1995), é que as ações pedagógicas sejam coerentes com o pensamento pedagógico, onde o aluno possa se integrar socialmente, desenvolver seus domínios cognitivos, motor e afetivo-social, oportunizando, através de atividades interessantes, a criatividade, a experimentar, tomar decisões, avaliar, levando-se em conta tudo o que se pode atingir visando à formação de um indivíduo independente, reflexivo e crítico.

A recomendação para a prática de atividades físicas no espaço escolar, além de ser educativa, é uma forma preventiva de desenvolver doenças degenerativas associadas ao sedentarismo. Assim, as mais variadas atividades aplicadas durante as aulas de Educação Física, objetivam desenvolver tanto a aptidão física e como buscar estruturar um treinamento compatível com as necessidades do adolescente.

Portanto, todos os estímulos oferecidos aos educandos, onde gritos de alegria, mãos sujas e corpos suados fazem parte do programa, poderão contribuir de forma significativa para a saúde e qualidade de vida dos educandos na fase escolar.

## REFERÊNCIAS

ACSM's. **GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION** - SIXTH EDITION, 2000.

FREIRE, J.B.; SCAGLIA, A.J. **EDUCAÇÃO COMO PRÁTICA CORPORAL**. SÃO PAULO: SCIPIONE, 2003.

GALLAHUE, D. **COMPREENDENDO O DESENVOLVIMENTO MOTOR: BEBÊS, CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS**. SÃO PAULO, PHORTE EDITORA LTDA, 2001.

GUEDES, J. E. R. P.; GUEDES, D. P. CARACTERÍSTICAS DOS PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR. **REV. PAUL. EDUC. FÍS., SÃO PAULO**, 11(1):49-62, JAN./JUN. 1997

KOREN, S.B.R. **A GINÁSTICA VIVENCIADA NA ESCOLA E ANALISADA NA PERSPECTIVA DA CRIANÇA**. DISSERTAÇÃO (MESTRADO)-UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA. CAMPINAS, SP: [S.N.], 2004.

LE BOUCH, J. A. **EDUCAÇÃO PELO MOVIMENTO: PSICOCINÉTICA DA IDADE ESCOLAR**. PORTO ALEGRE, ARTES MÉDICAS, 1983.

NISTA-PÍCCOLO, V.L. (ORG.). **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: SER... OU NÃO TER?** CAMPINAS ED. DA UNICAMP, 1995.

TANI, G. MANOEL, E.J., KOKOBUM, E. E PROENÇA, J.E. **EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: FUNDAMENTOS DE UMA ABORDAGEM DESENVOLVIMENTISTA**. 2A. ED. SÃO PAULO : EPU , 1988.

WEINECK, J. **TREINAMENTO IDEAL**. 9ED. SÃO PAULO: MANOLE 2003.