

EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA

1. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA. POR QUÊ?

A década de 80 é marcada por inúmeros questionamentos sobre o verdadeiro papel da Educação Física na escola. Criticou-se as influências médicas e militares, a Educação Física como terapia educacional. Surgem então, nos anos 90, diferentes concepções teórico-metodológicas, propostas ou abordagens pedagógicas buscando alternativas para que o seu ensino visasse superar os reducionismos marcantes na área.

Entre as diversas concepções encontram-se os pressupostos de uma identidade para a Educação Física escolar pautados na perspectiva da cultura corporal. Esta cultura corporal, que encontra diferentes formas de manifestações na nossa sociedade, é apontada também pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's), como conteúdo a ser tratado nas aulas de Educação Física escolar na Educação Básica.

O que significa pensar a Educação Física na perspectiva cultural?

Significa buscar desenvolver uma reflexão pedagógica sobre o acervo de formas de representação do mundo que o homem tem produzido no decorrer da história, exteriorizada pela expressão corporal: jogos, danças, lutas, exercícios ginásticos, esporte... e outros eu podem ser identificados como forma de representação simbólica de realidades vividas pelo homem, historicamente e culturalmente desenvolvidas. (SOARES et al. 1992 p.38)

Nessa perspectiva da reflexão da cultura corporal, a expressão corporal é uma linguagem, um conhecimento universal, um patrimônio da humanidade que igualmente precisa ser ensinado e assimilado pelos alunos na escola.

A Educação Física caracteriza-se então, como:

Uma disciplina que trata, pedagogicamente, na escola, do conhecimento de uma área denominada cultura corporal. Ela será configurada com temas ou formas de atividades, particularmente corporais como: jogo, esporte, ginástica, dança ou outras que constituirão seu conteúdo. O estudo desses conhecimentos visa apreender a expressão corporal como linguagem. (SOARES et al. 1992, p 61-62)

O uso do termo conteúdo para essa concepção significa “conhecimento”. Isto é, a cultura corporal se constitui no conhecimento que deve ser pedagogicamente **vivenciado e refletido**, configurando os conteúdos de ensino-aprendizagem da Educação Física na escola.

Reconhecer a Educação Física como área do conhecimento escolar que realiza sua prática pedagógica tendo como objetivo a cultura corporal significa ter o compromisso de garantir o direito de acesso dos alunos à riqueza de todos os temas e conteúdos de ensino da Educação Física. Por isso, essa perspectiva:

Trabalha não apenas com o esporte, ou o corpo, ou o exercício físico: trabalha com conhecimentos, hábitos, noções éticas e morais, valores, vontades, desejos e, ao tematizar a cultura corporal, trabalha o movimento humano preocupando-se, fundamentalmente, com a formação do ser humano. (MATO GROSSO. Secretaria de Estado de Educação, 1998).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física (PCN's) apontam este componente curricular como cultura corporal defendendo a necessidade de **“mudar a ênfase na aptidão física e no rendimento** padronizado que caracterizava a Educação Física, para uma concepção mais abrangente, que contemple todas as dimensões envolvidas em cada prática corporal.” (MEC, 1997).

O documento chama atenção também que, sobre os conteúdos da Educação Física o aluno possa aprender, para além das técnicas de execução, a distinguir regras e estratégias, apreciá-los criticamente, analisá-los esteticamente, avaliá-los eticamente, ressignificá-los e recriá-los, afirmando que é o objetivo da Educação Física escolar, portanto, garantir acesso dos alunos às práticas da cultura corporal, contribuindo para sua formação e exercício pleno da cidadania.

Desse modo, a Educação Física se faz fundamental na escola já que não há outra prática pedagógica que se ocupe com a dimensão cultural de que somente esta trata, que é a cultura corporal, expressa nos jogos, nas danças, nas lutas, nos esportes e nas ginásticas. Se o objetivo da escola é atender a educação integral do aluno, deixar de lado este aspecto da cultura, parte do patrimônio cultura da humanidade, que está tão presente em nosso dia-a-dia,

é algo impensável. **Faz-se necessário que o aluno possa conhecer, escolher, vivenciar, transformar, planejar e ser capaz de julgar os valores associados às práticas corporais, mais do que apenas praticá-la sem refletir.**

A Educação Física escolar apresenta-se, para a grande maioria das crianças e jovens matriculados no sistema público de ensino, quase como a única possibilidade de conhecimento, sistematização, vivência e problematização dos saberes relacionados às práticas corporais de movimento culturalmente organizadas. Aqui, o direito a uma Educação Física de qualidade agrega-se ao direito social à educação pública. Essa disciplina, como os demais saberes escolares, deve constituir um tempo/espaço de aprendizagem que considere: a participação de todos na reconstrução permanente da vida em sociedade, a democracia como princípio orientador das ações políticas e a cidadania como condição legítima de pertencimento à vida social. (DEBORTOLI et. al, 2001-2002, p.95)

Quais são os saberes elaborados pela Educação Física Escolar e precisam estar ao alcance dos alunos? Que conhecimentos escolares são específicos da educação Física? Temos que sair da dimensão do “fazer pelo fazer” pra construirmos uma Educação Física que “reflita esse fazer”.

2. ADOLESCÊNCIA – ASPECTOS GERAIS

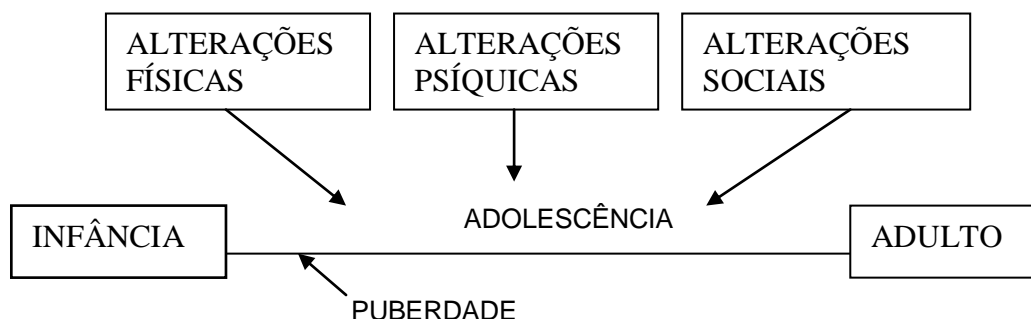
2.1 Conceito

=> Vem do latim *adollacentia*, que significa “crescer” ou “crescer em direção à maturidade”.

=> A adolescência é um período de transição entre a infância e a idade adulta. Inicia-se na puberdade, período de rápido crescimento físico e mudanças fisiológicas que levam à maturidade sexual. A OMS (Organização Mundial da Saúde) define ainda a adolescência como período ao de 10 a 20 anos dos indivíduos. E segundo o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) é o período de 10 a 18 anos.

=> PUBERDADE – termo que se origina do latim *pubertate*, que significa período de passagem entre a infância e adolescência, como sinal de virilidade.

=> Fim da Adolescência – não é claramente definido, tem muitas vezes um significado mais social. Em algumas tribos são encontrados rituais de passagem da infância para a vida adulta. Para alguns psicólogos, o jovem se torna adulto quando se torna independente da família e estabelece compromissos com uma ocupação e um estilo de vida próprios. No entanto, o momento em que essa transição ocorre pode variar, dependendo do período de estudos do jovem, dos padrões culturais e circunstâncias históricas, políticas e sociais ao seu redor. O adolescente acaba por ter um papel pouco definido: não é mais criança, mas ainda não é totalmente adulto.



3. ADOLESCÊNCIA - IDADE CRONOLÓGICA E BIOLÓGICA

3.1 Conceito

=> IDADE CRONOLÓGICA - é a idade determinada pela diferença entre um dia determinado e o dia do nascimento de um indivíduo. (CONSIDERA EXCLUSIVAMENTE O TEMPO)

=> IDADE BIOLÓGICA – é a forma mais fiel de se determinar a idade de um indivíduo, pois considera características biológicas diversas, não somente o tempo. Divide-se em mental, óssea, morfológica, neurológica, sexual e dental.

3.2 Classificação da Idade Biológica

▪ Idade Mental – é determinada através do da observação do desenvolvimento mental de um indivíduo, que envolve vários aspectos como: a ampliação dos horizontes intelectuais, aumento da capacidade de lidar com abstrações e símbolos, aumento da capacidade de concentração, declínio do devaneio (capacidade de fantasiar), aumento da memória, aumento da capacidade de raciocínio.

⇒ O crescimento mental não é contínuo durante toda a vida, sendo mais acentuado até os 10 anos.

▪ Idade óssea – é o índice de desenvolvimento esquelético, que se dá através da proliferação cartilaginosa e da conversão desta mesma cartilagem em tecido ósseo, ou seja, do osso surge a cartilagem, que se transforma em tecido ósseo e ocasiona o crescimento do osso. As regiões onde se processam o crescimento ósseo são chamadas **epífises**.

⇒ O sexo feminino apresenta padrões de maturação mais acelerados de idade óssea comparado com o sexo masculino.

⇒ Para avaliação da Idade óssea são usados radiografias: punho, mão e joelho, sendo escolhidos devido a grande quantidade de ossos presentes nestas regiões.

⇒ Afirma-se que o lado esquerdo possui uma velocidade de maturação superior ao lado direito, ou seja, o lado esquerdo se desenvolve mais rápido. Logo, convencionou-se o estudo de radiografias do lado esquerdo.

▪ Idade Morfológica – Compreende a observação do crescimento e desenvolvimento dos diversos segmentos corporais, bem como o crescimento estatural como um todo, além da evolução do peso do indivíduo. Existem várias tabelas com padrões de estatura e peso para cada idade que servem de referencia para a avaliação do desenvolvimento de crianças e classificar dentro ou fora dos limites ideais de desenvolvimento.

▪ Idade Neurológica – É observada através da maturação neuronal, que é medida através de testes de reflexos.

⇒ Ao nascer o indivíduo porta um sistema nervoso bastante grande, porém com funcionalidade ainda por se completar, necessitando de um tempo para que atinja a maturidade total.

⇒ O desenvolvimento neuronal feminino se apresenta à frente do masculino, tanto no aspecto motor como no sensitivo. O surgimento de habilidade como coordenação, movimentos finos, controle dos esfínteres e da urina, linguagem e o desaparecimento dos reflexos neonatais, que ocorrem primeiro no sexo feminino.

▪ Idade Dental – É determinada através da observação do crescimento dos diversos dentes. Utiliza-se para isso tanto as técnicas de radiografia quanto a avaliação da irrupção dental (a aparição de qualquer porção da coroa do dente através da mucosa gengival).

⇒ O ser humano possui duas dentições: dentição decídua (de leite) – 20 dentes pequenos de cor branco-leitosa e a dentição permanente – 32 dentes de tamanhos maiores, comparados à dentição de leite, e de cor branco-amarelada.

▪ Idade Sexual – A estimativa da maturação biológica através da idade sexual é realizada utilizando-se várias características primárias e secundárias.

⇒ MASCULINO – pêlos axilares; pêlos pubianos e desenvolvimento escrotal.

⇒ FEMININO – pêlos pubianos, desenvolvimento mamário e a menarca.

4. ATIVIDADE FÍSICA x EXERCÍCIO FÍSICO

4.1 Conceito

=> Atividade Física: “É definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, sendo, portanto, voluntário, e resultando em gasto energético maior que os níveis de repouso” (CARSPERSEN et al, 1985)

=> Exercício Físico: “É toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, como exemplo, podemos citar uma caminhada de uma hora sem parar e com ritmo constante”. (Disponível em: http://www.botucatu.sp.gov.br/artigos/artigos/atividade_fisica_exerci.pdf. Acesso: 14/01/2010)

4.2 Classificação das Atividades Físicas

- **Atividade Física NÃO ESTRUTURADA** – baseada em atividades cotidianas, por exemplo, onde o objetivo principal não se trata de alto rendimento ou de saúde, mesmo que este acabe ocorrendo como consequência. Inclui muitas atividades comuns do dia-a-dia, como caminhar, subir escadas, dançar, andar de bicicleta, cuidar do jardim, cuidar da casa, fazer compras, etc
- Estas atividades podem não proporcionar melhoras significativas no condicionamento físico, mas colaboram para a prevenção de doenças hipocinéticas (que reduzem o movimento), mudanças de comportamento e promoção de saúde.
- **Atividade Física ESTRUTURADA** – (Exercício Físico), é toda atividade física planejada, estruturada e repetitiva, que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. Podemos definir também como um programa planejado de atividades físicas, geralmente elaborado para aumentar o condicionamento físico (Exercício Físico).

5. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

- Melhor estabilidade articular
- Aumento da massa óssea, do colesterol HDL (colesterol bom), da taxa do hormônio do crescimento, da força, da flexibilidade, da eficiência imunológica.
- Diminuição da frequência cardíaca de repouso, da pressão arterial, do stress psicológico.
- Controle da obesidade.
- Facilitação de vícios posturais.
- Facilitação no momento do parto.

⇒ Os benefícios da atividade física dependem também de outros fatores: hereditariedade, estilo de vida, condições socioeconômicas, estado de saúde, estado de aptidão física.

6. MALEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

- OVERTREINNING – excesso de atividade física, além do limite do organismo, podendo causar lesões, stress elevado do corpo, ataques fulminantes, podendo chegar à morte.
- Prática regular sem o acompanhamento de profissionais pode, também, ocasionar sérios problemas para saúde (como os citados acima), visto que somente o profissional tem competência para avaliar o indivíduo e adequar o treinamento às capacidades e qualidades físicas de cada um, visto que o treinamento possui caráter individualizado.

7. LUTAS

7.1 Definição

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, “são disputas entre o (s) oponente (s) deve (m) ser subjugado (s), com técnicas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizando-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade.

7.2 História

Ao se eleger o conteúdo lutas como conhecimento da Educação Física, pode-se, à priori, entendê-lo como um contra-senso diante do esforço mundial de cultura da paz em contraposição à cultura de guerra.

Reconhece-se a importância que as lutas têm no desenvolvimento da inteligência e das culturas humanas em todas as suas dimensões, da política à religiosa. Robson (2002, p. 01) ressalta que é preponderante que, além das técnicas corporais e estratégias de ataque e

defesa inerentes às lutas, estas serem pedagogizadas na escola, como um componente da Cultura Corporal, com as histórias, técnicas, arte, filosofias e características de cada sistema de lutas.

- A luta surgiu para preparar o homem para ação ⇔ caça, pesca, colheita, defesa.
- Com o passar do tempo a realidade é outra, o homem vê-se obrigado a lutar com seu semelhante para a proteção do seu grupo, território e para a conquista de domínios.
- “A luta na sociedade atual é bastante praticada, tendo grande número de adeptos, sendo desenvolvida em escolas, clubes, forças armadas, empresas de segurança, academias e vários outros locais que possibilitem a prática. Algumas modalidades mantiveram a origem da arte tradicional, voltada especificamente para a construção pessoal e a defesa, outras evoluíram dentro do caráter competitivo.” (Disponível em: http://www.butokudojo.com/index.php?option=com_content&view=article&id=11:a-origem-da-luta-e-sua-insercao-na-sociedade&catid=2:materapoio&Itemid=88)
- As lutas mais práticas atualmente são as consideradas modalidades olímpicas (como o Judô, Karatê, Jiu Jitsu, Tae kwondo, Boxe, Sumo), devido ao marketing e aos eventos produzido em torno delas, conquistando mais patrocínio e facilitando a divulgação e o reconhecimento.
- Existem outras pouco conhecidas, (como o Kráv Maga, Aikido, Kenjutsu, Jeet Kune Do e, por último, o Ninjutsu), mas que apresentam riquezas de conhecimentos técnicos, históricos e culturais.

7.3 Fundamentos

- Desequilíbrio, projeção, contusão, imobilização, torção, exclusão de área.

7.4. Classificação

- Lutas de Distância: são as que utilizam golpe de impacto (quedas). Os principais fundamentos são: golpes de contusão, defesa e esquiva. Exemplos: karatê, kickboxing, boxe inglês, capoeira, kung-fu, taekwondô.

Lutas de Corpo a Corpo: são as que utilizam golpes de estrangulamento, arremesso, chaves e imobilizações. Os principais fundamentos são: desequilíbrio, imobilizações, torções, exclusão de área de combate. Exemplos: judô, luta livre, jiu-jitsu, luta Greco-romana.

8. JUDÔ

8.1 História

A história do judô começou a partir da decadência de outros estilos marciais japoneses. A proibição do uso de espadas pelos samurais em 1871 também contribuiu para a difusão dos esportes de luta corporal.

O jovem Jigoro Kano não estava satisfeito com o estilo mais praticado no Japão no seu período, o jujutsu, principalmente porque ele dava muita ênfase à força física. Como Kano não era uma pessoa muito forte fisicamente, ele começou a estudar alguns movimentos do jujutsu e adaptá-los.

Por ser uma pessoa com um bom nível cultural, Jigoro Kano não queria que o seu esporte fosse utilizado somente para a batalha. Ele acreditava que toda a atividade física deveria ser um complemento para a disciplina e para a mente, assim como para o corpo. Com isso surgiu o **judô**, que significa caminho suave. O **judô** pode ser considerado um jujutsu mais completo, com regras pré estabelecidas. A primeira escola foi fundada em fevereiro de 1882 com o nome de Kokodan.

8.2 Judô no Brasil

Não se sabe exatamente quando o judô foi introduzido no Brasil, mas certamente foi a partir de 1908, com a chegada da primeira leva oficial de imigrantes ao Brasil.

Na década de 1910, **Sack Miura** chegou a lecionar judô para a Marinha brasileira, entretanto ele abandonou a arte ao ser derrotado por um capoeirista. Posteriormente, ele fundou um dos jornais da colônia japonesa do Brasil.

No final da década de 10 e início da década de 20, **Takaharu (ou Takaji) Saigo**, 4o dan de judô, ensinava a arte na cidade de São Paulo, em sua academia localizada na Rua Brigadeiro Luiz Antonio. Em 1922 e 1923, ele chegou a fazer demonstrações da arte perante

personalidades políticas e militares da época e teve alunos tanto japoneses quanto não japoneses. Diz-se que Takaharu Saigo era neto de Takamori Saigo, um dos homens mais importantes da Restauração Meiji no Japão.

Por volta de 1922 **Thayan Lauzin** também praticava a arte.

O *conde Coma (Mitsuyo Maeda)*, como também era conhecido, fez sua primeira apresentação em Porto Alegre. Partiu para as demonstrações pelos Estados do Rio de Janeiro e São Paulo, transferindo-se depois para o Pará em outubro de 1925,^[1] onde popularizou seus conhecimentos dessa arte. Outros mestres também faziam exposições e aceitavam desafios em locais públicos. Mas foi um início difícil para um esporte que viria a se tornar tão difundido.

Um dos primeiros torneios de judô foi realizado no dia 01 de maio de 1931 na cidade de Araçatuba, estado de São Paulo. Organizado por **Yuzo Abematsu**, 4o dan e ex-professor de judô da Escola Superior de Agronomia de Kagoshima, da Segunda Escola de Ensino Médio e do Batalhão da Polícia do Exército do Japão, o torneio incluiu lutas contra boxe e luta greco-romana.

O judô no Brasil passou a ser organizado e largamente difundido a partir de agosto de 1933, com a fundação da *Hakkoku Jûkendô Renmei*, a *Federação de Judô e Kendô do Brasil*, por ocasião do 25o aniversário da imigração japonesa ao Brasil. Do lado do judô, foram membros fundadores as seguintes personalidades: **Katsutoshi Naito**, **Tatsuo Okochi**, **Teruo Sakata** e **Zensaku Yoshida**.

Nessa época, além dos quatro mestres supracitados, o judô no Brasil contava também com o mestre **Tomio Tomikawa** e com **Shigejiro Fukuoka**, mestre de jujutsu tradicional. Estes seis mestres eram os principais expoentes do judô na época, dentro do âmbito da *Hakkoku Jûkendô Renmei*.

Um fator relevante na história do judô foi a chegada ao país de um grupo de nipônicos em 1938. Tinham como líder o professor **Ryuzo Ogawa** e fundaram a **Academia Ogawa**, com o objetivo de aprimorar a cultura física, moral e espiritual, por meio do *esporte do quimono*. Apesar de Ryuzo Ogawa ser um mestre de jujutsu tradicional, chamou de Judô a arte marcial que lecionava quando este nome se popularizou. Portanto, ensinava um estilo que não era exatamente o Kodokan Judo, o que não diminui sua enorme contribuição ao começo do Judô no Brasil. Daí por diante disseminaram-se a cultura e os ensinamentos do mestre Jigoro Kano e em 18 de março de 1969 era fundada a Confederação Brasileira de Judô, sendo reconhecida por decreto em 1972. Hoje em dia o judô é ensinado em academias e clubes e reconhecido como um esporte saudável que não está relacionado à violência. Esse processo culminou com a grande oferta de bons lutadores brasileiros atualmente, tendo conseguido diversos títulos internacionais.

9. CAPOEIRA

9.1 História

A história da capoeira começa no século XVI, na época em que o Brasil era colônia de Portugal. A mão-de-obra escrava africana foi muito utilizada no Brasil, principalmente nos engenhos (fazendas produtoras de açúcar) do nordeste brasileiro. Muitos destes escravos vinham da região de Angola, também colônia portuguesa. Os angolanos, na África, faziam muitas danças ao som de músicas.

Ao chegarem ao Brasil, os africanos perceberam a necessidade de desenvolver formas de proteção contra a violência e repressão dos colonizadores brasileiros. Eram constantemente alvos de práticas violentas e castigos dos senhores de engenho. Quando fugiam das fazendas, eram perseguidos pelos capitães-do-mato, que tinham uma maneira de captura muito violenta.

Os senhores de engenho proibiam os escravos de praticar qualquer tipo de luta. Logo, os escravos utilizaram o ritmo e os movimentos de suas danças africanas, adaptando a um tipo de luta. Surgia assim a capoeira, uma arte marcial disfarçada de dança. Foi um instrumento importante da resistência cultural e física dos escravos brasileiros.

A prática da capoeira ocorria em terreiros próximos às senzalas (galpões que serviam de dormitório para os escravos) e tinha como funções principais a manutenção da cultura, o alívio do estresse do trabalho e a manutenção da saúde física. Muitas vezes, as lutas ocorriam em campos com pequenos arbustos, chamados na época de capoeira ou capoeirão. Do nome deste lugar surgiu o nome desta luta.

Até o ano de 1930, a prática da capoeira ficou proibida no Brasil, pois era vista como uma prática violenta e subversiva. A polícia recebia orientações para prender os capoeiristas que praticavam esta luta. Em 1930, um importante capoeirista brasileiro, mestre Bimba, apresentou a luta para o então presidente Getúlio Vargas. O presidente gostou tanto desta arte que a transformou em esporte nacional brasileiro.

9.2 Estilos da capoeira

A capoeira possui três estilos que se diferenciam nos movimentos e no ritmo musical de acompanhamento. O estilo mais antigo, criado na época da escravidão, é a capoeira angola. As principais características deste estilo são: ritmo musical lento, golpes jogados mais baixos (próximos ao solo) e muita malícia. O estilo regional caracteriza-se pela mistura da malícia da capoeira angola com o jogo rápido de movimentos, ao som do berimbau. Os golpes são rápidos e secos, sendo que as acrobacias não são utilizadas. Já o terceiro tipo de capoeira é o contemporâneo, que une um pouco dos dois primeiros estilos. Este último estilo de capoeira é o mais praticado na atualidade.