

O PRAGMATISMO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.

Domingos Virgílio Esquadro¹

Faculdade de Educação Física e Desporto

RESUMO

Desde os tempos remotos, a Educação Física esteve presente na vida do Homem, assumindo diferentes hábitos, formas, conceitos e nomes. No período pré-histórico era possível associar as atividades do Homem à Educação Física, pois marchava, corria, escalava, em nome de sua sobrevivência. Na pré-história, era a necessidade de segurança e subsistência e desafio atual de Educação Física Escolar é promover uma aprendizagem significativa contribuindo para o autoconhecimento e desenvolvimento dos alunos nos domínios motores, cognitivos, afetivos e sociais construindo assim uma vida ativa, saudável e produtiva.

INTRODUÇÃO

Um dos fatores do elevado índice de sedentarismo na população é a falta de informação adequada dos benefícios da prática de exercício física regular. Educação Física é indispensável para o crescimento saudável e harmonioso do aluno e deve assumir grandes desafios no mundo contemporâneo, ao criar condições diferenciadas a partir de atividades que visam o desenvolvimento humano compreendendo o processo histórico real da sua produção.

A GÊNESE DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Desde os tempos mais remotos, a Educação Física esteve presente na vida do homem, assumindo diferentes hábitos, formas, conceitos e nomes. No período pré-histórico era possível associar as atividades do homem à Educação Física, pois marchava, corria, escalava, em nome de sua sobrevivência, sem porém, saber que estava se educando **(Costa, 1989)**. Já em 60000 a.C. os povos, desde o paleolítico superior, possuíam uma atividade física em comum, a dança. Utilizavam-se dela para exibir as qualidades físicas e os sentimentos **(Oliveira, 1983)**. Na pré-história, era a necessidade de segurança e subsistência que levava o homem a praticar a actividade física. Para que as pessoas sobrevivessem nessa altura, tinham que possuir força, velocidade e agilidade. **(Costa, 1989)**. Nesta época, os objectivos dos exercícios físicos estavam relacionados com a guerra, a religião e também com fins terapêuticos **(Costa, 1989)**.

As origens da Educação Física remontam desde 3000 a.C. na China, onde um certo imperador guerreiro, *Hoang Ti*, pensando no progresso do seu povo, pregava os exercícios físicos com finalidades higiénicas e terapêuticas além do carácter guerreiro **(Moraes, s/d)**. Por sua vez o **(Oliveira, 1983)**, acresce dizendo que “os Chineses passam a utilizar os exercícios físicos com finalidades terapêuticas e higiênicas, a fim de combater as endemias do ar tornando-se, assim, os precursores da saúde do corpo, característica dada futuramente à tendência higienista da Educação Física.

De entre os costumes egípcios, estavam os exercícios gímnicos revelados nas pinturas das paredes das tumbas. A actividade física era praticada dentro da ginástica, dando ênfase às capacidades físicas, apesar de serem praticadas de forma rudimentar **(Costa, 1989)**.

Posteriormente, destacaram-se os Gregos, descobridores do valor humano e de sua individualidade, criadores dos Jogos Olímpicos **(Oliveira, 1983)** e autores da autêntica história da

Educação Física que ganha forças no contexto social, porém não assumindo, ainda, um papel individualizado. A partir do Renascimento, final do século XIV, a Educação Física torna-se assunto de intelectuais que tentavam reintegrar o físico e o estético às preocupações educacionais **(Oliveira, 1983)**.

Foi na Grécia, sem dúvida, que a Educação Física mais marcou e se desenvolveu, através da sua cultura. A Educação Física era praticada na Grécia com fins diferentes nas duas cidades Esparta e Atenas.

Na cidade de Esparta, tinha-se em vista a preparação dos jovens para a guerra, enquanto na de Atenas se procurava conjugar a dualidade corpo-espírito, ou seja a junção do “homem de acção” e “homem sábio” **(Costa, 1989)**. Na idade média a arte de cavalgar era utilizado como meio de preparação dos cavaleiros nos torneios de justas **(Costa, 1989)**.

O RISCADO HISTÓRICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM MOÇAMBIQUE

Para percebermos a história de educação física em Moçambique é necessário fazermos uma abordagem do seu passado. A prática de educação física no nosso país data de muitos anos através de várias modalidades desportivas, aprovadas e publicadas pela entidade governamental de Moçambique colonial e pós independência. Sendo assim, a constituição da República preconiza no artigo nº 93 o direito para todos a prática de educação física e desporto. Com efeito o decreto presidencial **nº 10/96 de 28 de Agosto** atribui ao **MINED** a função de promover e orientar nas instituições de ensino a disciplina de educação física e desporto escolar com os seguintes objectivos.

- a) Contribuir para a formação integral dos alunos na diversidade das suas componentes, biofisiológicos e psico-sociais, através do aperfeiçoamento das suas aptidões censórias motores, da aquisição de uma saudável condição física e do desenvolvimento cognitivo da personalidade nos planos emocionais, estéticos, sociais e morais.
- b) Promover a prática de actividade corporal lúdica ou recreativa e desportiva bem como o seu entendimento enquanto fator da cultura e de concretização de valores sócio-estéticos.
- c) Incentivar o gosto pelo exercício físico e pela prática desportiva regular como meio privilegiado do desenvolvimento pessoal, interpessoal, comunitário e ainda integração na alta competição.

A **Educação Física** é um meio específico da educação, interessa-se pelo indivíduo no seu desenvolvimento integral e bem-estar geral. Reúne aprendizagem específica (teórica e prática) com vista ao aperfeiçoamento das suas potencialidades (**Sobral, 1988**). Ainda em torno da conceitualização da educação física o Correia da (**Costa, 1991**), fundamenta o seguinte “A **Educação Física** é um processo racional, sistematizado e intencional de tornar acessível a todos alunos os conhecimentos transitórios de hábitos, valores, atitudes e capacidades que constituem o património da Cultura Física”, nesta óptica os dois conceitos vão ao encontro dos princípios preconizados pela disciplina em todas as vertentes.

Didática de Educação Física é a compreensão da dimensão do corpo na essência humana e suas interações relacionadas à cultura do movimento a fim de sistematizar o processo de ensino na escola. A didática é entendida como um protótipo nas interpretações da cultura do movimento na educação dos alunos nas escolas, por sua vez a

Cultura física passa a ser caracterizada por um “fenómeno cultural universal, que pode se destacar como o exemplo da prática de exercícios físicos em vários estágios civilizacionais” **(Pereira-1988)**.

A Educação Física na escola possui um vasto conteúdo formado pelas diversas manifestações corporais criadas pelo ser humano ao longo dos anos. A este conjunto de práticas denominamos de cultura corporal de movimento, e atribui-se à Educação Física na escola à função de apresentar, refletir e discutir tais práticas junto aos alunos. Relatório da UNESCO elaborado por uma série de pensadores, filósofos educacionais contemporâneos que estabeleceram que a educação atualmente deve estar apoiada em quatro pilares: *“aprender a aprender, aprender a fazer, aprender a se relacionar e aprender a ser”* **(Delors, 1999)**. Esses pilares são imprescindíveis em todas as disciplinas, mas no que tange a educação física importa referenciar o aprender a fazer.

Objectivos da Educação Física

a Educação Física é indispensável para o crescimento saudável e harmonioso do aluno e tem como principais objectivos:

- Possibilitar uma melhoria do estado geral de saúde;
- Ajuda no fortalecimento dos ossos, músculos e articulações;
- Melhora o funcionamento dos diferentes órgãos;
- Proporcionar o conhecimento do corpo e do seu funcionamento...

Antunes, (2000).

Finalidades da Educação Física

- Melhorar a aptidão física e elevar as capacidades físicas;
- Desenvolver hábitos e valores relativos à participação nas estruturas sociais...
- Promover o sentido de respeito pela conservação do material e do espaço;
- Permitir a prática da modalidade que melhor satisfaça as necessidades individuais;

Antunes, (2000).

A importância da Educação Física na vida do aluno

A Educação Física deve assumir grandes desafios no mundo contemporâneo, ao criar condições diferenciadas a partir de atividades que visam o desenvolvimento humano **(Darido, 2004)**. Nesse contexto, um dos importantes desafios da Educação Física Escolar é criar condições de autoconhecimento e desenvolvimento dos alunos nos domínios motores, cognitivos, afetivos e sociais, construindo assim uma vida ativa, saudável e produtiva... **Alves, (2003)**.

Segundo o *Relatório sobre a Saúde no Mundo 2002*, a atividade física declina com a idade, a partir da adolescência e no mundo todo atividade e educação física estão em declínio nas escolas, principalmente entre as meninas e mulheres. **Menestrina (2000)** entende que “a educação para a saúde não é apenas uma disciplina escolar, mas constitui-se em um princípio de vida que atue na formação de uma consciência corporal saudável, visando a ações comprometidas e autônomas de integração biopsicossocial”. Assim a autêntica Educação Física atende a

numerosos objetivos, tanto de curto quanto de longo alcance. E o seu conteúdo é caracterizado como sendo “qualquer manifestação cultural que deve corresponder à dimensão lúdica ou à construção de técnicas de desenvolvimento corporal, categorizado em atividades rítmicas e expressivas, conhecimento do corpo, desportos e fitness... **Campos, (2007)**.

A Educação Física contribui na aventura da descoberta da própria personalidade, que para existir precisa do social, pois [...] “no contato com as diferenças dos outros, fica mais fácil acompanhar e descobrir aqueles traços e modos que constituem o conjunto típico da própria personalidade”, **Feijó (1998)**. O profissional de Educação Física deve estar atento às diversas formas de manifestações dos alunos, utilizando o movimento humano como instrumento de diagnóstico para detetar suas possíveis dificuldades, necessidades ou carências, visando a superação das mesmas.

A prática de atividades físicas regulares pode proporcionar ao indivíduo contribuições positivas nos seguintes aspectos: humor,

autoconfiança, auto-expressão, disciplina, auto-estima, concentração, superação de conflitos / frustrações, afetivo-sociais, autocontrole, funcionamento intelectual, autoconceito, ansiedade, reação ao estresse, agressividade, autodeterminação, auto-realização, formação da personalidade... **Miranda, (1998).**

Sendo assim, possíveis dificuldades ou distúrbios psicológicos podem ser evitados ou minimizados, com uma prática de atividades físicas orientadas e centradas em valores que possam estabelecer o equilíbrio emocional. Como exemplo podemos citar casos de depressão, disfemia, timidez, insegurança, medo, questões sociais e de conduta, dispersão, distúrbios psicossomáticos, hiperatividade / hipocinesia, anorexia / bulimia, dentre outros.

O MOVIMENTO HUMANO

O movimento humano pode ser compreendido como uma linguagem ou capacidade expressiva”, **Santin (1987).** e **(Gordijn 2001)** diz que “O movimento humano é um diálogo entre homem e mundo”, **Nicola (2004)**, reproduz uma definição clássica do movimento, quando afirma que este é o deslocamento do corpo no espaço... nessa condição, o movimento humano é visto de forma relacional. É nesse contexto que acreditamos que as aulas de Educação Física na Educação devem ser direcionadas, partindo das experiências de movimento em três âmbitos:

Experiência corporal – onde através do expressar-se e do esforçar-se existe um confronto direto com o próprio corpo em movimento.

Experiência material – onde através do explorar e configurar por meio do movimento torna-se possível a experimentação do meio/objetos.

Experiência de interação social – onde se busca o saber relacionar-se com os outros em situações de movimento

(Baecker, 2001).

Para **(Baecker, 2001)**, a experiência significa: [...] uma vivência intensiva, capaz de ser sempre lembrada novamente, em uma vivência, que contém um conhecimento assegurado sobre algo já vivido.

Movimento voluntário

O movimento voluntário depende de nossa vontade. Movimentos como andar em direção a um objeto. Há primeiramente uma representação mental e global do movimento, uma intenção, um desejo ou uma necessidade e, por último, a execução do movimento propriamente dito.

Movimento reflexo

É independente de nossa vontade e normalmente só depois de executado é que tomamos conhecimento dele. É uma reação orgânica sucedendo-se a uma excitação sensorial. O estímulo é captado pelos receptores sensoriais do organismo e levado ao sistema nervoso. De lá provoca direta e imediatamente uma resposta motora. Pavlov e dividiu os reflexos em *inatos* e *adquiridos*, **(Oliveira, 2001)**.

Inatos

São independentes da aprendizagem e são determinados pela bagagem biológica. São, portanto, hereditários, quase sempre permanentes e comuns a uma mesma espécie animal. Exemplo: uma luz forte incidindo sobre os olhos provoca uma resposta imediata de contração pupilar. Este é um movimento inato, pois não implica em aprendizagem para a sua produção.

Adquiridos

São reflexos aprendidos ou condicionados. Sua ocorrência depende de uma história de associação entre estímulos inatos, que produzem resposta reflexa a outros estímulos. No segundo exemplo acima, a simples palavra ou visão do limão pode eliciar uma resposta condicionada de salivação. O reflexo adquirido é muito utilizado e desenvolvido em desportos e outras práticas corporais.

Movimento automático

O movimento automático depende da aprendizagem, da história de vida e de experiências próprias de cada um. Depende do treino, da prática e da

repetição. A aquisição de automatismos é importante porque propicia formas de adaptação ao meio em que vivemos com uma economia de tempo e esforço, pois não se exige muito trabalho mental, **Oliveira, (2001)**.

Normalmente o movimento se inicia de forma voluntária e, uma vez iniciado, pode-se interrompê-lo a qualquer momento, de acordo com a vontade. Exemplo: quando se anda, não se pensa no balançar dos braços. Tem-se a intenção de andar - voluntário, mas a execução desse movimento torna-se automática. Este movimento nem sempre é iniciado pela vontade. Alguns são iniciados sem que se tenha conhecimento, como a manutenção do equilíbrio e da postura. Existem automatismos que são desenvolvidos através do processo ensino-aprendizagem, passam do plano voluntário para o plano automático **(Oliveira, 2001)**. Nos desportes em geral observa-se claramente isto, quando o praticante domina plenamente os movimentos, seus conceitos e fundamentos. O movimento “pelo movimento” não leva a nenhuma aprendizagem. É necessário e

fundamental que o aluno deseje, reflita e analise seus movimentos, interiorizando-os. Só assim conseguirá atingir uma aprendizagem mais significativa de si mesmo e de suas potencialidades.

CARACTERÍSTICAS

INDEPENDENTES DO MOVIMENTO.

Movimentos reflexos: sustos.

Movimentos adquiridos: andar.

Movimentos com reações condicionadas: queimadura.

Gestos conscientes: redundância.

Atos falhos: sincinesias

Nicola, (2004).

Sabe-se que muitos comportamentos dependem da nossa vontade e outros aparecem automaticamente. Algumas funções do sistema nervoso se relacionam aos movimentos. Neste sentido, pode-se classificar os movimentos em três grandes grupos: *voluntário, reflexo e automático (Oliveira, 2001)*. O movimento humano é simultaneamente **logus e poiesis**, razão e imaginação, ciência, técnica e

arte, onde através da linguagem corporal, o homem se comunica e dialoga de forma extraordinária revelando uma personalidade, uma cultura, e conseqüentemente uma sociedade, reconhecendo seus limites **(Sérgio, 1976)**.

CAPACIDADES FÍSICAS

Velocidade

Capacidade que permite percorrer distâncias curtas em menor espaço de tempo.

Força

Platonov (2004) afirma que a força nos seres humanos é entendida como a capacidade de superar ou opor-se a uma resistência por meio da atividade muscular.

Resistência

É a capacidade de realizar trabalho com eficiência, pois em qualquer tipo de trabalho, a perda da eficiência real é denominada de fadiga **(De la Rosa, 2004)**.

Flexibilidade

É a capacidade física do organismo humano que condiciona a obtenção de grande amplitude, durante a execução dos movimentos **(Gomes, 2003)**.

Os estudos clínicos e experimentais, reconhecem com suficiente fiabilidade que o exercício físico regular podem ter efeitos benéficos no plano da saúde individual. **Shepard, (1990)**. A prática dos exercícios físicos pode evitar ou prevenir certas degenerações que acompanham o processo de envelhecimento, e era receitado para tratamento de distúrbios mentais a alguns séculos atrás **(Romão, 1997)**.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As aulas de educação física devem ser diversificadas para que os alunos possam vivenciar e experimentar suas competências e reais possibilidades, enfrentando sucessos, fracassos e desenvolvendo sua autocrítica. As atividades devem propiciar momentos

de espontaneidade, criatividade, autenticidade, auto-expressão, autonomia e autodeterminação... para que isso aconteça, o professor deve ter uma metodologia voltada para a formação de valores, construção das noções de cidadania e relacionamentos interpessoais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTUNES. M. et al. *Educação Física*. 2000.
- ALVES. J. Atividade física em crianças: promovendo a saúde do adulto. 2003.
- BAECKER. I. "Identitätsfördrung im Bewegungsunterricht Brasilianischer Grundschulen". Tese de Doutorado. Tradução Autora. Universidade de Hamburgo, República Federal da Alemanha. 1996.
- BAECKER, I. M "Vivência de movimento e Educação Física. 2001.
- COSTA. C. *Caracterização da Educação Física como projecto Educativo*. 1991.
- COSTA, J. et al. *Manual da Educação Física e Desportiva. 5º e 6º anos de escolaridade*. Porto Editora. 1989.
- DARIDO. S. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não participantes de atividade física. 2004.
- DE LA ROSA. A. Treinar para Ganhar. São Paulo: Phorte, 2004.
- CAMPOS. C. *A construção da rede de infra-estrutura territorial e urbana paulista*. 2007.
- GORDIJN. B. "HEC Forum. 2001.
- GOMES. E. *Modelos de análise de envoltória de dados com ganhos de soma zero*. 2003.
- DELORS. J. *Etude de diodes laser à puits quantiques émettant au-delà de 2 m*. 1999.
- FEIJÓ. O. Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte. 2.ed. Rio de Janeiro. 1998.
- MORAES. L. *A história da Educação Física*. Fonte: <http://www.cdof.com.br/história.htm> (s/d).
- MENESTRINA. E. Educação física e saúde. 2. ed. 2000.
- MIRANDA. R. Atividade física e emoção. 1998.
- NICOLA. M. *Psicomotricidade*. Rio de Janeiro. 2004.
- OLIVEIRA. G. *Psicomotricidade: Educação e Reeducação num enfoque Psicopedagógico*. 5ª edição. Petrópolis: Editora Vozes, 2001.
- OLIVEIRA. V. O que é Educação Física. São Paulo: Brasiliense, 1983.
- PLATONOV. V. Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico. Porto Alegre: 2004.

ROMÃO, P. et al. *Educação Física 11º ano*. Porto: Porto Editora. (s/d).

PEREIRA, F, *Dialéctica da Cultura Física*. São Paulo Brasil; 1988.

ROMÃO. P. et al. *Educação Física. 11º ano*. Porto: Porto Editora. (s/d).

SOBRAL. F. *Introdução à Educação Física. 4ª.ed. Livros Horizonte.Lisboa*. 1988.

SANTIN. S. *Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade*. Ijuí: Unijuí.
1987.

SÉRGIO, M. *Educação física ou ciência da motricidade humana?* Campinas: Papyrus,
1976.

SHEPARD. R. Psychologically Simple motions as geodesic paths. 1990.



Faculdade de Ciências Sociais e Psicologia

Curso de Ensino Básico

Plano de lição nº _____ Data ___/___/2016

Escola: _____ Classe: _____ Turma: _____

Nº de alunos inscritos: _____ Presentes _____ Unidade : _____

Tema: _____ Função Didáctica: _____

Objectivos da Lição: _____

Local: _____ Material: _____ Nome do Professor: _____

Partes da aula	Descrição do conteúdo	Dosif. R/T	Objectivos	Indicações metodológica e Organizativas
I N I C I A L				

P R I N C I P A L				
F I N A L				

