



## CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA



### Limites e possibilidades para o ensino do atletismo na escola – Lazer e Recreação

Autor: Elionai Dias Soares

Professor de OMF / Anatomia Humana – Cesmac / AL

Aluno de Educação Física – Claretiano / SP

email: [elionaisoares@gmail.com](mailto:elionaisoares@gmail.com)

instagram: @soaresbikefit

#### 1a ETAPA

**a) Nome do pesquisador:** Elionai Dias Soares

**b) Nome do espaço observado:** “Academia Maceió” e “Beach Tennis Leleco”.

**c) Área disponível para as práticas:** Localizada na praia de Jatiúca - Maceió/AL, a “Academia Maceió”, inaugurada em 2015, consta de 20 equipamentos para a prática de atividades físicas. O espaço é resultado de uma parceria entre a prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (Semel) e a iniciativa privada. A “Academia Maceió” está estruturada na área de muita maresia (orla marítima). Por essa razão, os equipamentos são em aço inoxidável e madeira tratada, para que não sofram corrosão. O funcionamento do espaço se dá de segunda a sexta-feira, com turmas entre 06h e 10h e outra das 16h às 20h. Também há atividades aos sábados, das 6h às 10h. A matrícula é gratuita, disponível no local e, para ter acesso, o praticante deve, além de doar cinco garrafas PET, apresentar documento com foto, CPF e preencher uma avaliação de saúde. A “Academia Maceió” possui, em seu anexo, uma quadra de areia para a prática tênis de praia, denominada de “Beach Tennis Leleco” e um calçadão de aproximadamente 300 metros, onde os praticantes intercalam em suas atividades, a prática de exercícios multidisciplinares (tênis de praia, corrida, ginástica e musculação).

**d) Data da observação:** 08/10/2018 e 09/10/2018

**e) Horário:** Das 8h30min às 9h30min e das 14h30min às 15h30min

**f) Atividades realizadas:** Durante os dois dias de observação, foi observado grande rotatividade dos usuários, de diversas idades. Tanto o público mais jovem (algumas crianças e adolescentes), assim como o de meia idade e também da terceira idade, frequentaram os



## CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA



espaços, nesses momentos de observação. No espaço “Academia Maceió” há instrutores (contratados pela parceria da prefeitura / instituições privadas), que orientam os usuários em atividades predominantes de corrida (aquecimento), exercícios de alongamento e flexibilidade e prática de musculação (com auxílio de pesos livres e máquinas). Também foi observado um grupo pequeno de times na prática de tênis de praia (“frescobol”), no espaço em anexo, denominado “Beach Tennis do Leleco”. Os usuários, por vezes, intercalavam no uso do espaço para musculação e/ou prática do tênis de praia.

Durante a observação, constatou-se a formação de “turmas pré-definidas”. Porém, eventualmente, novos usuários eram inseridos ao contexto de prática, ainda que em caráter de exceção. As atividades, usualmente, iniciam-se com um momento de aquecimento/flexibilidade, com corrida no calçadão em anexo. Na sequência, os instrutores repassam as orientações, para o programa que dura em torno de 40 minutos (duração do tempo de cada turma). Os exercícios, no espaço delimitado da academia, são distribuídos nos 20 postos, sendo compostos de barra livre; banco de supino inclinado / horizontal; prancha abdominal; banco regulável lombar; desenvolvimento de ombro; banco de supino; banco Scott; remada articulada; puxada alta; pesos livres; barras entre outros.

Salientamos que o espaço descrito é ao ar livre. Dessa forma, não há cobertura para ação do sol ou chuva. Nos dois dias de observação, o tempo estava favorável e nublado, no entanto, acreditamos que em dias adversos poderá haver menor adesão dos usuários, por motivos climáticos.

### 2a ETAPA

QUADRO DE SISTEMATIZAÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS OBSERVADAS						
Práticas corporais observadas	Esportes	Jogos	Lutas	Ginástica	Atividades rítmicas e expressivas	Conhecimentos sobre o corpo
	Corrida	Tênis de praia	---	Uso de aparelhos	---	---
				Musculação		
				Alongamento Flexibilidade		



## **CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA**



As práticas observadas estão sim inseridas no contexto de aulas de Educação Física, pois o papel do docente deverá ser aquele no intuito de alinhar essas práticas com os objetivos de atividades físicas, esportivas, recreativas, desportivas, dentre tantas, com propósito de promover saúde e bem-estar aos estudantes. Também deve ser salientado o importante viés dessas atividades observadas em seu papel de prática social. Na medida em que há interação entre pessoas, há também desenvolvimento do escolar como ser social. É bem verdade que muitas são as propostas e caminhos nessa direção, que passam a ser trabalhadas em visão mais ampla, não delimitada no aspecto tecnicista das práticas esportivas. Ainda que os objetivos de desenvolvimento das capacidades físicas, motoras, psicossociais, afetivas e culturais dos escolares e a valorização da qualidade física por meio da aptidão física estejam presentes, não deve deixar de lado aquele aspecto social do trabalho integrativo docente.

A importância da inserção de práticas de lazer e recreação, no contexto escolar, exigirá do professor a formação pautada em conhecimentos acadêmicos (treinamentos específicos continuados), assim como o entendimento pedagógico para que utilize essas práticas, enquanto docente (contexto profissional / social). Projetos integradores deverão ser desenvolvidos nesse sentido, em ampla atuação e interação, enquanto trabalho do ser social em formação. As atividades observadas podem ser trabalhadas em forma de projetos em jogos cooperativos, onde todos os envolvidos ganham, de alguma forma. O tênis de praia, por exemplo (“frescobol”) poderá ser adaptado, em quadras ou espaços diversos, onde se intenta manter a bola o maior tempo possível “no ar”. Para os exercícios de pesos livres e/ou musculação, uma forma lúdica de se trabalhar o tema, poderá ser aquela de identificação das máquinas (nomes), com simulação dos tipos de movimentos / grupos musculares, a que cada aparelho se destina. Assim, ao mesmo tempo em que se trabalha a crítica, a pesquisa e a curiosidade, inerentes ao indivíduo em formação, há de se observar o desenvolvimento de forma ampla e holística, portanto, física, mental e espiritual.

Por fim, concluímos que a prática de exercícios físicos, em forma de lazer / recreação, promovem saúde com qualidade de vida do aluno, que em suas séries iniciais, precisa ser constantemente motivado para um estilo de vida saudável, em seu papel social, para toda a sua vida.



## CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA



### Referências:

- LINHALES, M. A. São as políticas públicas para a educação física/esporte e lazer, efetivamente políticas sociais? *Motrivivência*, Florianópolis, ano 10, n.11, p.71-82, 1998. Disponível em:<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/4987/20401>>. Artigo completo.
- PINTO, L. M. S. M. (Org.). *Como fazer projetos de lazer: elaboração, execução e avaliação*. Campinas: Papyrus, 2014. Biblioteca Digital Pearson – Capítulo 1.
- SILVA, R. A. *Recreação e Lazer*. Batatais: Claretiano, 2014. Unidade 2.

**APÊNDICE A: FOTOGRAFIAS DO ESPAÇO ACADEMIA MACEIÓ E BEACH  
TENNIS LELECO**





Fonte: arquivo do aluno

Com o propósito de manter postura ética, evitando possíveis constrangimentos, as fotografias foram realizadas em horário de não funcionamento.