

A RELEVÂNCIA DA PRÁTICA CORRETA DOS MOVIMENTOS DE ALONGAMENTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Tatielle Goulart Carvalho
Derlys Taymara Zarth
Helena Rezende Machado Neta
Ariane Lima da Silva

RESUMO

Esta pesquisa-ação buscou averiguar a importância da realização dos movimentos de alongamento nas aulas de Educação Física. Os objetivos foram: compreender o conceito de alongamento; verificar os benefícios provenientes do alongamento realizado adequadamente; e observar como os alunos se comportam durante a aula prática. Foi realizada em uma escola particular de Jataí – GO, com os alunos do 6º ano e sua professora de Educação Física. Não obtivemos resultados positivos diante da proposta desenvolvida, pois, constatamos que, apesar de saberem da importância da prática correta do alongamento, os alunos não se interessavam em praticá-lo ou o executavam de forma incorreta.

Palavras-chave: Alongamento, Educação Física, Escola.

ABSTRACT

This action research aims to determine the importance of completing the stretching movements of the classes of Physical Education. The objectives were: to understand the concept of stretching; check the benefits from stretching performed properly; and observe how students are behaving in the classroom practice. Was held in a private school of Jataí - GO, with students from 6th grade and his teacher of Physical Education. We doesn't obtained positive results before the proposal developed because we found that, although aware of the importance of correct practice of stretching, the students doesn't interested in practicing it, or the executive in the wrong order.

Key words: Stretching, Physical Education, School.

RESUMEN

Esta investigación participante investigó la importancia de la realización de los movimientos del allonge en las clases de educación física. Los objetivos fueron: entender el concepto del allonge; verificar las ventajas que procedían del allonge hechas adecuadamente; observar como los estudiantes si comportan durante la lección práctica. Fue realizado en una escuela particular de Jataí - GO, con estudiantes del 6º año y su profesor. No obtuvimos resultados positivos de la oferta desarrollada, pero evidenciamos que, aunque apesar de saberen de la importancia de la práctica correcta del allonge, los estudiantes no estaban interesados en practicarlo o lo ejecutaron correctamente.

Palabras-chave: Allonge, Educación física, Escuela.

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa foi realizada no ano de 2008, durante a disciplina Oficina Experimental, do curso de Educação Física/Campus Jataí/Universidade Federal de Goiás, sob orientação da professora da disciplina. O mesmo teve como objetivo investigar a importância da realização adequada do movimento de alongamento durante as aulas de Educação Física, em uma instituição privada no município de Jataí – GO, e intervir na realidade investigada. Os objetivos específicos foram: compreender o conceito de alongamento; verificar os benefícios provenientes do alongamento realizado de forma adequada durante as aulas de Educação Física; e identificar o comportamento dos alunos diante da prática de alongamento nas aulas de Educação Física.

O interesse do grupo pelo tema surgiu a partir de dois fatores: o primeiro foi a observação de algumas aulas de Educação Física, pois percebemos que quando a professora ministrava o alongamento, geralmente no início ou ao final da aula, além da mesma não dar muita atenção aos alunos, os mesmos não se interessavam e não faziam direito; e o segundo foi em decorrência de experiências particulares vivenciadas anteriormente, como alunas da Educação Básica, pois durante o período escolar conhecemos e usufruímos dos benefícios provenientes da prática correta do alongamento.

A investigação foi realizada por meio de pesquisa bibliográfica e de campo, a partir de estudos preliminares, conhecimento da realidade e elaboração do processo de intervenção. Após aplicação do planejamento realizado (intervenção), foi elaborado o relatório final. Este produto apresentou, inicialmente, uma discussão teórica sobre o alongamento, seguida do relato dos procedimentos metodológicos e, finalmente, da análise fundamentada dos dados encontrados.

A intenção, neste congresso, é divulgar a experiência vivenciada durante todo o processo de intervenção, na área da Educação Física escolar.

JUSTIFICATIVA

O interesse por esse tema surgiu a partir de observações feitas na escola citada acima, em especial as aulas de Educação Física de uma turma do 6º ano do ensino fundamental, onde percebemos que ao ministrar as aulas, a professora não dava muita importância para os alunos quando realizavam o alongamento e os mesmos não se interessavam e não faziam direito. E o interesse do grupo também foi pessoal, pois durante o período escolar vivenciamos os benefícios provenientes da prática correta do alongamento.

Hurtado (1988), citando Toscano, afirma que a Educação Física é definida como

O conjunto de atividades físicas, metódicas e racionais, que se integram ao processo de educação global, visando ao pleno desenvolvimento do aparelho locomotor, ao desempenho normal das grandes funções vitais e ao melhor relacionamento social. (p.13)

No entender deste autor, o alongamento proporciona à criança uma capacidade funcional para executar com maior facilidade, mobilidade e amplitude movimentos de ações passivas e ativas que exigem principalmente os grupos articulares dos membros superiores e inferiores, dentro dos limites fisiológicos.

Diante do exposto, entendemos que o alongamento é imprescindível nas aulas de Educação Física, pois o mesmo executado de forma correta contribuirá com o desenvolvimento das qualidades motrizes dos alunos, contemplando assim os conteúdos da Educação Física.

METODOLOGIA

Esta pesquisa teve como meta investigar a importância da realização adequada dos movimentos de alongamento durante as aulas de Educação Física.

Nesta perspectiva, faz-se necessário destrinchar os caminhos percorridos. Durante nosso estudo fomos guiados pela pesquisa bibliográfica que, de acordo com Michaliszyn e Tomasini (2005), procura explicar um problema a partir de referenciais teóricos: livros, artigos científicos, documentos etc. Ela dá suporte a todas as fases de qualquer tipo de pesquisa, pois a mesma possibilita ao pesquisador fonte de consulta para a fundamentação teórica do estudo. Trata-se de uma leitura atenta e sistemática que se fez acompanhar de anotações e observações, que nortearam nosso trabalho.

Desenvolvemos uma pesquisa de campo que, segundo Gil (2002), tem como intuito observar os fatos e fenômenos exatamente como ocorrem, visando atingir o objetivo de conseguir informações sobre o problema detectado e até descobrir novos fenômenos. Esta pesquisa foi desenvolvida com seriedade e seus resultados foram os mais verdadeiros e fidedignos possíveis.

A pesquisa de campo de nosso estudo foi realizada com os alunos da turma do 6º ano do ensino fundamental, de uma escola da rede privada de Jataí – GO, constituída de doze alunas. Após as férias, quando as aulas retornaram em agosto, houve um aumento neste número, passando para dezenove alunos: três do sexo masculino e dezesseis do sexo feminino.

Segundo Lakatos e Marconi, 2006

Nesta etapa da investigação são aplicados os instrumentos determinados e utilizadas as técnicas selecionadas, para que se efetue a coleta de dados referentes a pesquisa. Esta tarefa existe grande esforço do pesquisador, que deve ter grande cuidado no registro desses dados. (p.22)

Nossa pesquisa foi conduzida pela pesquisa qualitativa, tornando imprescindível para nosso trabalho a descrição da realidade investigada, segundo Andrade (1997), que tem por desígnio: observar, registrar, analisar os fatos investigados de forma fiel e imparcial, sem interferir neles.

A pesquisa desenvolvida foi interventiva do tipo pesquisa-ação:

... é um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo. (THIOLLENT. 2008, p.16)

Utilizamos a entrevista semi-estruturada com a professora de Educação Física da turma. Segundo Triviños (1987), este tipo de entrevista pode ser respondido dentro de uma conversação informal, em que os entrevistados se sentem a vontade para responder, pois a qualquer momento o pesquisador muda a direção das perguntas, de acordo com a situação

do momento. A entrevista foi gravada em dois aparelhos de mp4 e filmada com uma câmera fotográfica digital, e depois foi transcrita e analisada.

Na concepção de Andrade (1997), entrevista é um instrumento eficaz na obtenção de dados, desde que bem elaborado e interpretado.

Utilizamos também como instrumento de nossa pesquisa a observação não-participante de cinco aulas de Educação Física, realizadas por 19 alunos, sob a regência da professora. Os dados e os fatos observados foram anotados em um diário de campo, pois conforme Lakatos e Marconi (2006, p.193).

Na observação não-participante, o pesquisador toma contato com a comunidade, grupo ou realidade estudada, mas sem integrar-se a ela: permanece de fora. Presencia o fato, mas não participa dele; não se deixa envolver pelas situações; faz mais o papel de espectador. Isso, porém, não quer dizer que a observação não seja consciente, dirigida, ordenada para um fim determinado. O procedimento tem caráter sistemático.

Após a coleta de dados, analisamos e interpretamos os subsídios para que desenvolvemos a metodologia interventiva. Em seguida planejamos nossa metodologia interventiva, que consistiu em ministrar as aulas de Educação Física, priorizando o alongamento.

Após o processo interventivo foi realizada a análise desta experiência, com base nas vivências e nas anotações do diário de campo.

A PESQUISA REALIZADA

Nossa principal finalidade, durante o desenvolvimento deste trabalho, foi investigar a importância da realização adequada de movimento de alongamento durante as aulas de Educação Física. Esta pesquisa foi desenvolvida em uma escola da rede privada de ensino de Jataí - GO, com alunos do 6º ano do ensino fundamental. Realizamos este trabalho com o objetivo de encontrar respostas ao assunto pesquisado, como: o conceito de alongamento; os benefícios provenientes do alongamento realizado de forma adequada; e o modo como os alunos se comportam diante da prática de alongamento nas aulas de Educação Física.

Para proporcionar uma amplitude de movimento deve-se fazer uso de várias mobilidades e procedimentos que promovam o relaxamento muscular e ajudem no alongamento dos músculos. Os exercícios de alongamento estão entre os procedimentos mais importantes e devem ser realizados de maneira lenta e gradual, pois podem provocar um leve desconforto, mas não devem provocar dor.

Para Alter (1999), o alongamento pode ser feito a qualquer hora e em qualquer lugar. Ele pode fazer com que entendamos nosso próprio desenvolvimento e habilidades, ensinando-nos lições sobre nossos limites e fornecendo-nos oportunidades para testá-los fisiologicamente.

O empenho em desenvolver esta pesquisa surgiu a partir de algumas aulas observadas em uma escola da rede privada, onde percebemos que quando a professora ministrava o alongamento, além da mesma não dar muita importância, os alunos não se interessavam e não executavam de maneira correta. E o interesse do grupo também pelo tema foi pessoal, pois durante nosso período escolar vivenciamos os benefícios provenientes de uma prática correta do alongamento.

A Educação Física destina-se a promover o desenvolvimento físico, social, emocional e mental da criança, por meio da atividade corporal. Neste sentido é que se faz presente o movimento, a atividade muscular, as destrezas neuromusculares, a coordenação

e outras qualidades físicas, o sentido de tempo, o espírito desportivo, o respeito por si mesmo, pelos demais e pelas regras do jogo, enfim, um sem número de atividades que concorrerão para o desenvolvimento integral e harmônico do homem em crescimento (HURTADO, 1988).

O alongamento é uma prática fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade e elasticidade, além de prevenir lesões. Essencial para o aquecimento e relaxamento dos músculos, deve ser uma atividade incorporada ao exercício físico, mas também pode ser praticado sozinho. Qualquer pessoa pode aprender a fazer alongamentos, independente da idade e da flexibilidade. Não é preciso grandes condições físicas ou habilidades atléticas. Os alongamentos podem ser feitos sempre que se sentir vontade, uma vez que relaxam o corpo e a mente. Quando feitos de maneira adequada os alongamentos trazem benefícios ao corpo.

Durante as aulas ministradas com a turma do 6º ano, propusemos a realização dos movimentos de alongamento como parte integrante do nosso planejamento, pois o alongamento deve ser visto como parte integrante do conjunto dos conteúdos que compõem a disciplina Educação Física, e considerando que este era nosso foco principal de coleta de dados para essa pesquisa.

Estabelecemos um planejamento com o intuito de delimitar conteúdos e objetivos para permitir um bom andamento das aulas. Através das observações percebemos que apenas alguns alunos, a minoria, tinham consciência da importância do alongamento, porém tanto eles quanto os demais não gostavam de praticar essas atividades.

Através de conversas informais, tentamos conscientizá-los da importância da prática correta do alongamento, porém não obtivemos resultados positivos, pois mesmo sabendo da importância do alongamento, os alunos não se interessavam por este conteúdo.

No que diz respeito à entrevista semi-estruturada realizada com a professora, faz-se necessário destacarmos alguns pontos interessantes.

A professora colocou que considera a prática do alongamento importante nas suas aulas, pois “os alongamentos servem para acordar os músculos, para prepará-los para a aula, é a necessidade para iniciar qualquer atividade física”. Ela considera benéfica a prática do alongamento nas aulas de Educação Física, pois, na sua opinião, a prática do alongamento de forma adequada nas aulas de Educação Física traz benefícios aos alunos. Ressaltamos sua fala sobre esta colocação: “os alongamentos trazem sim benefícios e evitam os malefícios.”

Segundo a professora, os alunos fazem o alongamento no início e no final das aulas, dependendo de como foi à aula. Na sua opinião,

...esse alongamento não é um alongamento específico, às vezes é só um relaxamento, uma brincadeira, um momento de conversa, porque nessas aulas mais light, a gente às vezes não tem um esforço grande, que tem uma necessidade de um alongamento completo, de toda a musculatura, às vezes só um relaxamento é suficiente para ter essa volta à calma, essa minimização do organismo.

A professora justifica que “tenta trabalhar o organismo como um todo, o corpo como um todo, e que tenta alongar toda a musculatura do corpo, para que o aluno esteja preparado para fazer a aula”. No entanto, ela diz que os alunos às vezes demonstram “preguiça” em fazer o alongamento. Às vezes tem que parar a aula, conversar com seus alunos, criar artifícios para que eles façam o alongamento ou para que relaxem ao final das atividades. Então ela cria situações, como por exemplo,

... como se estivéssemos dormindo, eu faço essas comparações com eles, porque não vou falar cientificamente para essas crianças, então tento fazer um paralelo com outras atividades deles, como dormir, eu falo que a gente está dormindo, (...)

então eu tento fazer essas comparações com eles, para que eles tentem fazer essa atividade.

Alguns alunos são conscientes e fazem como a professora pede, mas outros não se importam com isso, embora ela sempre peça e reforce. Os alunos que participam da forma adequada, geralmente é pela responsabilidade que têm, pelo nível de conscientização. Não adianta a professora sempre cobrar, há aqueles que nunca se interessam e não fazem da forma adequada.

Analisando os diários de campo, em confronto com a entrevista da professora, percebemos que a mesma contradiz sua prática, pois assistindo às aulas observamos que ela não dava muita importância para o alongamento, deixando com que seus alunos fizessem o alongamento de qualquer forma, sem correção. Porém na entrevista, percebemos que além de não responder com muita segurança, falou que dava muita importância para o alongamento e que eles realizavam o alongamento no início e no final das aulas, sendo que na realidade só eram feitos no início das aulas, conforme as observações realizadas, e ainda assim sem que os cuidados com as correções de movimentos fossem tomados.

Nas aulas práticas ministradas por nós, este desinteresse e desmotivação dos alunos durante os momentos de alongamento foi visível, e embora tivéssemos adotado uma metodologia diferenciada da que a professora da turma sempre utilizava, não conseguimos obter maior participação por parte deles.

Acreditamos que o nível de conscientização referente ao alongamento pode ter se elevado consideravelmente, nesta turma, em função do trabalho interventivo realizado, mas o mesmo não foi suficiente para mudar a concepção existente, muito menos para conseguir a participação dos alunos nas aulas durante o alongamento, que ainda é visto com desnecessário ou como um momento de descanso por parte dos alunos.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Percebemos, com essa pesquisa realizada, cujo objetivo foi investigar a importância da realização adequada de movimento de alongamento durante as aulas de Educação Física de uma instituição privada de Jataí – GO, que mesmo sabendo da importância do alongamento, realmente os alunos não se interessam por esse conteúdo. Acreditamos que parte deste comportamento é decorrente do fato da professora de Educação Física da turma não adotar, no cotidiano das aulas, a prática do alongamento correto, passando frugalmente por esse conteúdo, em alguns momentos até servindo somente como relaxamento, priorizando o trabalho com os fundamentos do vôlei.

Acreditamos que a mudança de hábitos nas aulas e de comportamento (tanto da professora quanto dos alunos) possa ocasionar uma nova forma de se trabalhar com o alongamento nas aulas de Educação Física, especialmente nas aulas de vôlei.

REFERÊNCIAS

- ALTER, Michael J. *Alongamento para os esportes*. São Paulo, SP: Manole, 1999.
- ANDRADE, Maria Margarida de. *Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação*. São Paulo: Atlas, 1997.
- GIL, Antônio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 2002.

HURTADO, Johann G. G. Melcherts. *O ensino da Educação Física*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1988.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Maria de Andrade. *Técnicas em pesquisa: planejamento e execução de pesquisa, amostragens, técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação dos dados*. 6º ed. São Paulo: Atlas, 2006.

MICHALISZYN, Sérgio Mário; TOMASINI, Ricardo. *Pesquisa: orientações e normas para elaborações de projetos, monografias e artigos científicos*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2005.

THIOLLENT, Michel. *Metodologia da pesquisa-ação*. São Paulo: Cortez, 2008.

TRIVIÑOS, Augusto N. S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas; 1987.

Endereço: Rua Ipanema Nº 304, Setor Faria, CEP: 75850-000 Caiapônia - GO

E-mail: tatiellegoulart@yahoo.com

Recurso tecnológico: não é necessário – apresentação é em pôster.