

SISTEMATIZAÇÃO DO TEMA EXERCÍCIOS CONTRA-RESISTÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DO ENSINO MÉDIO A PARTIR DO CONTEÚDO BÁSICO GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

CLAUDIO KRAVCHYCHYN
ANA CLAUDIA PELISSARI KRAVCHYCHYN
SILVIA BANDEIRA DA SILVA LIMA
WALCIR FERREIRA LIMA
AMAURI APARECIDO BÁSSOLI DE OLIVEIRA
Universidade Estadual de Maringá- UEM, Maringá, Paraná, Brasil
claudiokrav@gmail.com

INTRODUÇÃO

A atual condição de componente curricular conquistada pela Educação Física escolar (BRASIL, 1996) atribui à área uma necessidade de redefinição organizacional. Os professores, assim, passam a ser responsáveis pela organização de uma disciplina que não mais deve ser vista como “atividade”, mas como multiplicadora e geradora de vivências e conhecimentos que sejam úteis para a vida dos alunos, tornando-os autônomos para a prática extraescolar (BETTI; ZULIANI, 2002; OLIVEIRA, 2004). Os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997) retiraram a prioridade anteriormente destinada ao esporte nas aulas de Educação Física, preconizando, de forma ampla, que o objetivo primordial da Educação Física no Ensino Médio é ensinar o cidadão a monitorar, controlar e ter autonomia sobre seu programa de atividades físicas, para a criação, incorporação e manutenção de um estilo de vida saudável.

No Ensino Médio tais conceitos são potencializados, uma vez que nessa fase os alunos passam a ser mais críticos. O professor terá que – caso se empenhe em contribuir para a legitimação de suas ações e da disciplina – preparar e ministrar suas aulas com atenção na realidade cotidiana dos jovens.

Darido (2004) destaca que os alunos do Ensino Médio questionam com frequência as estratégias empregadas pelos professores, e que “é mais simples incentivar as crianças e jovens à prática de atividade física que aos adultos, sendo assim, o professor deveria estar atento para fazer de suas aulas um momento saudável e prazeroso para os seus alunos” (p. 63).

Contudo, diante da “nova realidade”, deve haver empenho dos professores, coordenadores de área e coordenadores pedagógicos das escolas no sentido da elaboração de uma sistematização de conteúdos que aumentem em dificuldade e complexidade ao longo das séries escolares (OLIVEIRA, 2004; KRAVCHYCHYN et al, 2008). Pestana (2002) considera que há situações dentro do cotidiano escolar – como a excessiva esportivização – que contribuem para uma atuação acomodada e desconectada da realidade por parte do professor.

O conteúdo “ginástica” é pouco trabalhado, embora seja um dos conteúdos “clássicos” da Educação Física escolar. Dessa forma, “cabe então à formação profissional repensar a construção dos saberes relacionados com a ginástica” (BARBOSA-RINALDI, 2003, p. 159).

Dentro dessa perspectiva, Perrenoud (2000), apresenta ao professor a necessidade de organizar e dirigir situações de aprendizagem a partir da necessidade do estudo de determinado tema, trabalhando a partir das representações dos alunos, ou seja, das concepções dos aprendizes e de suas experiências. O assunto tratado se tornará mais interessante quanto mais se aproximar da realidade e das necessidades dos alunos. Em contrapartida, Palma et al (2010, p. 59) estabelecem que “os objetivos de uma disciplina escolar devem ser originados pelos objetivos definidos pelo sistema educacional escolarizado”.

A criação de diretrizes curriculares como a do Estado do Paraná – foco do presente estudo – vêm contribuir no sentido de orientar os professores quanto à necessidade de abordagem de determinados temas, mas ao se caracterizarem como “diretrizes”, criam espaço para a construção de currículos escolares conectados com a realidade da escola, do bairro e do cotidiano dos jovens. Não é, pois, o caso de fazer “o que os alunos querem” – nossa área é bastante criticada por isso –, mas de trabalhar os temas propostos de forma contextualizada e voltada para os interesses e realidades dos alunos.

Por isso, não temos aqui a intenção de emitir uma “receita” pedagógica, mas sim de propor uma forma de atuação, baseada num modelo de ensino responsável e reflexivo.

Assim, o objetivo do presente estudo é propor uma sistematização de conteúdos relacionados ao tema “exercícios contra-resistência”, que entendemos estar vinculado ao conteúdo básico “Ginástica de Condicionamento Físico”, que consta nas diretrizes curriculares do Estado do Paraná para o Ensino Médio.

O CONTEÚDO BÁSICO “GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO” NAS DIRETRIZES CURRICULARES PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DO PARANÁ (PARANÁ, 2008)

As diretrizes curriculares para a Educação Física do Estado do Paraná (PARANÁ, 2008) apresentam o conteúdo estruturante “Ginástica” e entre os conteúdos básicos a “Ginástica de Condicionamento Físico”, que traz em sua definição teórico-metodológica indicativos que contemplam o exercício contra-resistência (tecido muscular, resistência muscular, diferença entre resistência e força, tipos de força, fontes energéticas, frequência cardíaca, fonte metabólica, gasto energético, composição corporal, desvios posturais, LER, DORT), itens que destacamos no Quadro 1, em negrito.

CONTEÚDOS ESTRUTURANTES	CONTEÚDOS BÁSICOS	ABORDAGEM TEÓRICO-METODOLÓGICA	AVALIAÇÃO
Ginástica	Ginástica artística/ Olímpica Ginástica de Condicionamento Físico Ginástica Geral	<p>Analisar a função social da ginástica. Apresentar e vivenciar os fundamentos da ginástica.</p> <p>Pesquisar a interferência da Ginástica no mundo do trabalho (ex. laboral)</p> <p>Estudar a relação entre a Ginástica X sedentarismo e qualidade de vida. Por meio de pesquisas, debates e vivências próprias, estudar a relação da ginástica com: tecido muscular, resistência muscular, diferença entre resistência e força; tipos de força, fontes energéticas, frequência cardíaca, fonte metabólica, gasto energético, composição corporal, desvios posturais, LER, DORT, compreensão cultural acerca do corpo, apropriação da ginástica pela Indústria Cultural entre outros. Analisar os diferentes métodos de avaliação e estilos de testes físicos, assim como a sistematização e planejamento de treinos.</p> <p>Organização de festival de ginástica.</p>	<p>Organizar eventos de ginástica, na qual sejam apresentadas as diferentes criações coreográficas ou sequências de movimentos ginásticos elaborados pelos alunos.</p> <p>Aprofundar e compreender as questões biológicas, ergonômicas e fisiológicas que envolvem a ginástica.</p> <p>Compreender a função social da ginástica.</p> <p>Discutir sobre a influência da mídia, da ciência e da indústria e da indústria cultural na ginástica.</p> <p>Compreender e aprofundar a relação entre a ginástica e trabalho.</p>

Quadro 1 – Divisão de conteúdos para o Ensino Médio – conteúdo estruturante Ginástica (PARANÁ, 2008, p.88-89)

A relação com os exercícios contra-resistência pode ser observada na classificação apresentada por Souza (1997) que relacionou diferentes manifestações da ginástica presentes na sociedade, considerando os diferentes campos de atuação, assim estruturadas: **1) Ginásticas de Condicionamento Físico (modalidades com o objetivo de aquisição ou manutenção da condição física do indivíduo normal ou não atleta)**; 2) Ginásticas de Competição (modalidades competitivas, práticas gímnicas que se tornaram ginásticas esportivas); 3) Ginásticas Fisioterápicas (prevenção ou tratamento de doenças); 4) Ginásticas de Conscientização Corporal (técnicas alternativas ou ginásticas suaves); 5) Ginásticas de Demonstração (não competitividade, com objetivo de interação e a integração sociais entre os participantes, como a Ginástica Geral).

EXERCÍCIOS CONTRA-RESISTÊNCIA: TEORIA E PRÁTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Coll et al (2000) sugerem que o ensino escolar deve contemplar três dimensões de conteúdos: conceitual, procedimental e atitudinal. Tal classificação, segundo Darido e Souza Junior (2008, p. 15) corresponde às seguintes questões: “o que se deve saber? (dimensão conceitual), o que se deve saber fazer? (dimensão procedimental), e como se deve ser? (dimensão atitudinal)”, com a finalidade de se atingir objetivos educacionais. Entendemos que a abordagem dos exercícios contra-resistência na Educação Física escolar do Ensino Médio permitirá ao aluno a autonomia para a escolha de sua rotina de exercícios físicos e de bons profissionais para assessorá-lo no futuro, uma vez que será ultrapassada a simples prática.

Dentre os exercícios contra-resistência mais conhecidos e praticados atualmente estão a musculação, a ginástica localizada e a hidroginástica. Oportunizar ao aluno conhecer e vivenciar tais modalidades na Educação Física escolar pode significar a ampliação de possibilidades de práticas futuras.

Musculação é o termo mais utilizado para designar o treinamento com pesos, fazendo referência ao seu efeito mais evidente que é o aumento da massa muscular. Assim, a musculação praticada em academias de ginástica não é uma modalidade esportiva, mas uma forma de treinamento físico com pesos (SANTARÉM, 1995).

Para Guedes Júnior (2003), apesar da excelência dos exercícios desenvolvidos somente com o próprio peso corporal, através de exercícios calistênicos (com a ajuda de materiais como bastões e cordas elásticas), um recurso muito utilizado no desenvolvimento, manutenção de força e resistência muscular são os exercícios com pesos ou halteres, ou seja, a musculação. O mesmo autor define musculação como sendo a execução de movimentos biomecânicos localizados em segmentos musculares definidos com a utilização de sobrecarga externa ou do próprio corpo.

Godoy (1994) afirma que a musculação é uma atividade física desenvolvida através de exercícios analíticos, utilizados resistências progressivas fornecidas por recursos materiais tais como: barra, halteres, anilhas, extensores, módulos, o próprio corpo e/ou seus segmentos e peças lastradas dentre outros.

Campos (2002) ressalta que uma das características mais marcantes da musculação é a facilidade com que os exercícios podem ser adaptados à condição física individual, possibilitando o treinamento de pessoas com as mais diversas características e objetivos, além disso, do ponto de vista funcional, o trabalho com pesos desenvolve importantes qualidades de aptidão, constituindo uma das mais completas formas de preparação física.

Outro tipo de treinamento que objetiva o desenvolvimento da força é a ginástica localizada (GL), que apresenta características semelhantes à musculação (como séries, carga, pausas, repetições), mas se difere pela utilização de trilha musical, na qual padroniza a velocidade de execução dos movimentos, em aulas coletivas (SABA, 2003). Normalmente, a ginástica localizada é praticada com o objetivo da obtenção de resistência muscular localizada (RML),

que gera uma leve hipertrofia e boa definição muscular, sendo por isso praticada principalmente por mulheres. As aulas na disciplina Educação Física podem auxiliar a quebrar esse estigma (assim como ocorre na dança, por exemplo).

A hidroginástica é uma atividade bastante procurada em academias particulares, clubes e centros esportivos públicos, em virtude de ser uma modalidade que proporciona o trabalho muscular sem a presença de impactos significativos. Em virtude disso, é uma modalidade muito procurada por indivíduos da terceira idade. Atividades aquáticas como a hidroginástica e a corrida em piscina funda são exercícios que incorporam grandes grupos musculares, tanto de membros inferiores quanto superiores, apresentam menor estresse articular e ainda aproveitam a resistência da água para obter e manter a aptidão cardiorrespiratória (CASSADY; NIELSEN, 1992, *apud* KANITZ et al, 2010).

Diante dessas características, entendemos serem os exercícios contra-resistência conteúdos importantes, especialmente no Ensino Médio, fase em que os alunos iniciam a procura por atividades que promovam principalmente a estética corporal (CAMPOS, 2002), necessitando, assim, de mais informações e pesquisas sobre o assunto. O Quadro 2 traz uma sugestão de distribuição dos conteúdos ao longo das séries (anos) do Ensino Médio. Os conteúdos de musculação recebem uma maior designação de horas tanto por ser uma atividade de grande procura por parte de adolescentes de ambos os sexos quanto por trazerem princípios que contemplam as demais modalidades.

CONTEÚDOS	Nº de Aulas	ANO		
		1º	2º	3º
MUSCULAÇÃO		1º	2º	3º
Conceitos e finalidades da musculação: estética, profilática, terapêutica, competitiva, preparação física, funcional.	02	X		
Exercícios básicos com o peso corporal: velocidade, respiração e posturas adequadas. Músculos agonistas (utilizados na fase concêntrica), antagonistas (utilizados na fase excêntrica/frenadores), estabilizadores e sinergistas (auxiliares). Importância da coativação para prevenção de lesões.	02	X		
Construção de equipamentos (barras, anilhas e halteres) com materiais alternativos (garrafas pet, areia, latas, canos e ferro velho).	02		X	
Exercícios básicos com equipamentos (agachamentos, supinos, puxadas e remadas): pegada, posturas adequadas, velocidade e respiração.	02		X	
Noções sobre a montagem de programas para RML, força e hipertrofia.	02			X
Exercícios funcionais - consciência cinestésica e controle Corporal, equilíbrio muscular estático e dinâmico, como diminuir a incidência de lesão e aumentar a eficiência dos movimentos	02			X
GINÁSTICA LOCALIZADA		1º	2º	3º
Conceitos e finalidades da ginástica localizada.	01	X		
Exercícios básicos de ginástica localizada, ritmo e exercício físico.	01		X	
Noções sobre montagem de séries e coreografias / visita a uma academia e aula com profissional especializado	02			X
HIDROGINÁSTICA		1	2	3

		o	o	o
Conceitos e finalidades da hidroginástica. Características do exercício no meio líquido – efeitos sobre a força, velocidade e resistência.	01	X		
Exercícios de força e flexibilidade na água / noções sobre montagem de séries e coreografias.	01		X	
Visita a uma academia e aula com profissional especializado.	01			X

Quadro 2 – Sistematização de conteúdos – exercícios contra-resistência para o Ensino Médio

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A área da Educação Física passa por um momento histórico de tentativa da legitimação do componente curricular Educação Física na escola. Diretrizes como a apresentada neste artigo trazem à tona a preocupação com tal legitimação, ao proporem uma gama de conteúdos diversificados e uma abordagem mais complexa dos mesmos, ou seja, indo além da dimensão procedimental dos conteúdos da disciplina.

A proposta ora apresentada busca vislumbrar com mais propriedade o aumento em dificuldade e complexidade próprio das propostas curriculares para a Educação Física.

Ao passo que a escola deve “educar para a vida”, concluímos que o tema apresentado se reveste de importância na vida dos adolescentes, e por isso deve ser tratado na Educação Física do Ensino Médio, bem como que o professor deve estar apto para tanto, a partir de ações de planejamento e metodologia de ensino adequadas.

Esperamos, com o estudo, contribuir para a atuação dos professores de Educação Física comprometidos com um ensino de qualidade, sintonizado com a realidade contemporânea e capazes de transformá-la.

REFERÊNCIAS

BARBOSA-RINALDI, I.P. A ginástica no percurso escolar dos ingressantes dos cursos de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá e da Universidade Estadual de Campinas. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 159-173, maio 2003.

BETTI, M.; ZULIANI, L.R. Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. Ano I, Nº 1, p. 73-81, 2002.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional** (Lei nº. 9394/96). Brasília, 1996.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais – Educação Física**: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, DF: MEC/SEF: 1997.

CAMPOS, M. A. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças e obesos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

COLL, C. et al. **Os conteúdos na reforma**. Porto Alegre : Artmed, 2000.

DARIDO, S.C. A Educação Física na escola e o processo dos não praticantes de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v.18, n.1, p. 61 – 80, Jan / Mar – 2004.

DARIDO, S.C.; SOUZA JUNIOR, O.M. **Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola**. Campinas: Papyrus, 2008.

GODOY, S.S. **Musculação Fitness**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

GUEDES JÚNIOR, D. P. **Personal Training na Musculação**. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 2003.

KANITZ, A.C.; SILVA, E.M.; ALBERTON, C.L.; Krueel, L.F.M. Comparação das respostas cardiorrespiratórias de um exercício de hidroginástica com e sem deslocamento horizontal nos meios terrestre e aquático. **Rev. bras. educ. fís. esporte** (Impr.) vol.24 no.3 São Paulo jul./set. 2010.

KRAVCHYCHYN, C.; OLIVEIRA, A. A. B.; CARDOSO, S. M. V. Implantação de uma Proposta de Sistematização e Desenvolvimento da Educação Física do Ensino Médio. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 02, p. 39-62, maio/agosto 2008.

OLIVEIRA, A. A. B. Planejando a Educação Física Escolar. In: VIEIRA, J. L. L. (org). **Educação Física e Esportes: estudos e proposições**. Maringá: EDUEM, 2004.

PALMA, A.P.T.V.; OLIVEIRA, A.A.B.; PALMA, J.A.V. Educação Física e a organização curricular: Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio. Londrina: EDUEL, 2010.

PERRENOUD, Phillippe. **Dez novas competências para ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PESTANA, S. M. A. B. Educação Física no ensino Médio: uma proposta pedagógica. Rio de Janeiro, **Revista E. F. / Confef**, ano I, n.4, p. 30-33, 2002.

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. São Paulo: Manole, 2003.

SANTARÉM, José Maria. **Musculação: princípios atualizados: fisiologia, treinamento e nutrição**. São Paulo: Fitness Brasil, 1995.

SOUZA, E.P.M. **Ginástica Geral: uma área do conhecimento da Educação Física**. Tese (Doutorado). Universidade Estadual de Campinas, 1997.

Endereço: Av. Colombo, 5.790 – Jd. Universitário – Maringá – PR
Telefone: (44) 3011-4315
E-mail: claudiokrav@gmail.com