

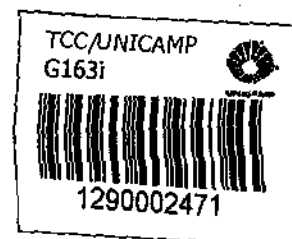


Joseja Scarponi Garbellini

Título: A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INTEGRAÇÃO ESCOLAR

Trabalho apresentado ao Curso de Es-
pecialização da FEF - UNICAMP para
obtenção do grau de Especialista em
Educação Física.

Campinas - 1987



Joseja Scarponi Garbellini

Título: A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA INTEGRAÇÃO ESCOLAR

Trabalho apresentado ao Curso de Es-
pecialização da FEF - UNICAMP para
obtenção do grau de Especialista em
Educação Física.

Campinas - 1987

I_N_I_R_D_U_C_Ã_O

Constituída de normas e valores de outra classe social, a Escola representa um organismo estranho à vida da criança de baixo nível socio econômico, ocorrendo em consequência, um número elevado de evasões e reprovações. Justifica-se a Escola com a afirmação de que a desnutrição afeta a capacidade de aprendizagem dessas crianças, responsabilizando a desnutrição pelo fracasso da Escola brasileira.

Segundo Coelho, H.S.(1982), se a relação entre desnutrição e desenvolvimento é complexa e controvertida, não se pode negar a interferência da fome em qualquer atividade do homem, inclusive no aprendizado. Embora a situação de fome crônica e desnutrição estejam intrinsecamente ligadas, é importante tentar diferenciá-las, não apenas a nível semântico. Quando se fala dos efeitos da desnutrição sobre aprendizagem, é implícito que se fala a respeito de lesões estruturais irreversíveis durante o desenvolvimento do sistema nervoso, uma interferência que ocorrerá durante toda a vida, mesmo que se consiga a recuperação nutricional.

Em contraste, admite-se que a fome interfere na disponibilidade orgânica e psíquica para atividades físicas e mentais, por uma questão fisiológica de concentração de atenção sobre uma necessidade primária e do próprio déficit energético.

Essa ação da fome ocorre em qualquer idade, porém, não provoca lesões estruturais; seus efeitos não são irreversíveis, mas temporários; cessam uma vez sanada a fome.

Desvios do desenvolvimento mental e do comportamento têm sido demonstrado em uma grande parte das crianças de baixo nível sócio-econômico. Sem desprezo por apreciável variância e descontos dos defeitos congênitos isolados, acredita-se que todos os indivíduos possam atingir níveis semelhantes de desenvolvimento mental e biológico, desde que sejam oferecidas as condições favoráveis.

Torna-se cada vez mais evidente que as causas básicas do desenvolvimento inferior nas camadas de baixo nível sócio-econômico são as mesmas que caracterizam e contribuem para manter a condição de pobreza em que elas subsistem. É necessário considerar as condições que determinam o nível de escolarização da família, a linguagem e a estimulação das crianças, a importância que assumem as atividades intelectuais e a própria Escola, enfim, os valores sociais e culturais da família e do grupo social, que modulam e direcionam o desenvolvimento de cada indivíduo, adequando-o ao seu modo de inserção na sociedade.

São comuns trabalhos que "provam" a inferioridade intelectual de crianças de baixo nível sócio-econômico, (Frisch, R.E - 1970) através da avaliação de seu desempenho, seja em testes de QI, seja em testes que avaliam especificamente algumas áreas do desenvolvimento ou mesmo em seu aproveitamento escolar. Estas crianças são estudadas através de testes elaborados e padronizados em outra classe social e, comumente, em outro país; seu desempenho é comparado com o de crianças bem nutridas, como se a única diferença entre os dois grupos fosse o estado nutricional. Descarta-se o contexto sócio-cultural, como se estivéssemos frente a um bem controlado modelo experimental. O rendimento escolar é comparado como se não existissem diferenças materiais e humanas entre as várias escolas, como se uma escola de periferia fosse

exatamente igual a uma escola mais central ou até mesmo a uma particular. A complexidade do rendimento escolar é omitida, como se o sucesso dependesse apenas do potencial da criança que, por sua vez, depende unicamente do estado nutricional. A classificação sócio-econômica é empregada de forma rígida, absoluta, como se não tivesse suas próprias falhas, como se não existissem outros fatores que pudessem alterá-las. (Moyses e autores, 1986).

O desempenho de crianças de um determinado extrato social é analisado através de provas, valores e objetos alheios a sua vivência. Não se permite um tempo de reconhecimento e adaptação à sua situação à situação diferente, nem se valoriza o seu padrão de desenvolvimento, dentro de outro contexto sócio-cultural. Conclui-se pela inferioridade intelectual de um grupo social.

Conforme Vayer & Toulouse (1985), há uma grande distância entre o que se sabe e o que se faz atualmente para ajudar a criança a construir sua personalidade, pois a escola constitui um sistema fechado: ela tem por projeto a preparação da criança para a vida em sociedade e ao mesmo tempo em que utiliza as regras dessa sociedade, não tem abertura para a vida social, o que é contraditório.

O que caracteriza um sistema fechado é que ele tende a evoluir para um estado estático mais simples "em razão de a ordem ser menos provável que a desordem e que é necessário mais esforço para criar a ordem". Essa lei geral é observada em todo sistema social, em todo conjunto que busca se preservar do ambiente, recusando as comunicações com o exterior. Para manter sua integridade, o sistema "recusa as diferenças e expulsa os que se desviam da norma, ele tende a homogeneizar suas tensões, aproximando-se de um estado de inércia no qual todos os elementos são indiferenciados".

Esses caracteres gerais dos sistemas fechados são encontrados integralmente na instituição escolar.

- Ela recusa a diversidade de personalidade; aprende-se a mesma coisa, no mesmo tempo, com a mesma idade, no mesmo lugar.
- Ela recusa a diversidade dos meios de acesso ao conhecimento, já que não se pode aprender senão na escola.
- A natureza dos conhecimentos parece determinada de uma vez por todas: em cada geração aprende-se a mesma coisa, da escola primária à Universidade.
- As comunicações com o mundo exterior são reduzidas ao máximo - presença dos pais ou de pessoas estranhas, por exemplo - de modo a não perturbar o desenvolvimento do programa.
- O aluno que não consegue aprender como os outros ou que se comporta de modo diferente do conjunto da população é excluído do sistema e confiado ao poder médico.

De acordo com Vayer (1984), a Escola é incapaz de dar sua significação existencial à educação corporal, porque esta é considerada como sendo um conjunto de atividades menores, mas é, igualmente, porque os profissionais da educação física, da educação corporal, como da psicomotricidade tem feito de suas disciplinas entidade distintas, separadas nos horários, como no "status", de outros aspectos da ação educativa.

O esquema corporal é uma noção, quer dizer um conhecimento intuitivo e sintético de nosso corpo, abrigando a presença do mundo, essa que se expressa nas diferentes ações e nas diferentes comunicações.

A organização das sensações relativas ao seu próprio corpo, em relação com os dados do mundo externo, é o ponto de partida de todas as possibilidades de ação da criança.

Esta organização implica:

- a percepção e o controle do próprio corpo, quer dizer, a possibilidade de interiorização das sensações relativas a tal parte do corpo, mas, igualmente, a sensação da globalidade do corpo;
- um equilíbrio postural econômico;
- uma lateralidade bem afirmada;
- a independência entre os diferentes segmentos em relação ao tronco e uns em relação aos outros;
- domínio das pulsões e inibições que estão estreitamente associadas ao controle psicotônico, mas, igualmente, ao controle da respiração.

As situações que conduzem ao relaxamento muscular são a base desta educação do esquema corporal, pois elas são o único meio de realizar, ao mesmo tempo, a educação da imagem do corpo e a regulação da função tônica; de fato:

- 1) Só a relaxação global permite obter o descondicionamento, isto é, afastar (provisório, sem dúvida, mas real) as atitudes e os hábitos que constituem a trama das ações habituais.
- 2) Somente as situações de relaxamento muscular, associadas à atenção interiorizada, permitem:
 - a percepção, o conhecimento e, progressivamente, o controle dos diferentes elementos do próprio corpo;
 - a educação das relações segmentares, evitando as contrações parasitas, visíveis ou não, que mascaram as sensações profundas que se quer abordar no objetivo da educação;
 - o afrouxamento das contrações ou tensões músculo-ligamentosas;

- a independência e, finalmente, a liberação das cinturas (independência do membros superiores e inferiores em relação ao tronco).

3) Enfim, a regulação e a melhora da função tônica não podem ser obtidas senão pela relaxação:

reduzindo e, progressivamente, equilibrando as tensões, a relaxação associada ao controle respiratório favorece o equilíbrio emocional e, da mesma forma, a disponibilidade mental.

O objetivo deste trabalho é através da educação corporal, promover um melhor desenvolvimento da personalidade e conduzindo o aluno à autonomia de conduta (em sua vida escolar e integração em sociedade).

M_A_I_E_R_I_A_L_e_M_É_I_O_D_O

Serão avaliadas 70 alunas, compreendidas na faixa etária entre 11 e 13 anos, cursando a 5a. série da EEPG Dona Castorina Cavalheiro, de Vila Itapura, Campinas, SP.

O trabalho será desenvolvido em dois grupos sendo um grupo controle e um grupo experimental, contendo em cada grupo 35 alunas. A duração do trabalho será de um semestre letivo.

O grupo controle terá aulas 3 vezes por semana, com sessões de 50 minutos cada uma, na quadra onde se realizam as aulas de Educação Física, compreendendo-se:

- Condicionamento físico através de corridas, sessões de ginástica: exercícios de flexibilidade, agilidade, destreza, força; exercícios localizados: membros superiores, membros inferiores, abdominais e glúteos.

- Iniciação Desportiva

Atletismo: corridas, saltos em extensão e distância.

Handball: passes, recebimentos, arremessos noções de jogo e o jogo pré-desportivo.

- Ensaio para festa junina.

No grupo experimental serão realizadas aulas 3 vezes por semana, com sessões de 50 minutos cada uma, em quadra onde se realizam aulas de Educação Física, e também em recinto fechado, dependendo da atividade a ser desenvolvida.

Serão desenvolvidas as seguintes atividades:

A PERCEÇÃO E O CONTRÔLE DO PRÓPRIO CORPO

- através da aprendizagem das diferentes partes do corpo (mostrar, nomear, tocar, transpor, transcrever em desenho no papel ou no chão da quadra com giz), de sua diferenciação (exercício ritmado de um braço) e de seu papel;
- através das técnicas de relaxamento global e parcial;
- através do domínio d respiração (nasal, torácica, abdominal, diafragmática, isolada e conjuntamente com o movimento);
- pela educação das atitudes, através da colocação da cabeça (soltar, endireitar, voltar), da bacia, das costas, das sensações plantares, pela educação das posições sentado e em pé.

A EDUCAÇÃO DAS CONDUZAS MOTRIZES DE BASE

- pelos exercícios de equilíbrio estático e estado-cinético;
- pelos exercícios de equilíbrio com emprego de sacos de areia, bancos, barras, etc.
- pela educação da queda.

A_COORDENAÇÃO_DINÂMICA_GERAL

- pela marcha em equilíbrio e em sequências temporais (empregando-se placas dispostas regularmente, depois irregularmente, varas, usando-se um tambor para manter o ritmo);
- pelo percurso (sem tocar as linhas, sem fazer ruídos; sobre as linhas; seguindo uma linha diretora);
- pela subida em lugares mais altos (exercícios de organização espacial: subir para ser mais alto, menor, como o professor; subir a partir de diversas posições iniciais);
- pelos saltos (com apoio das mãos sobre o banco e sem apoio).

A_COORDENAÇÃO_ÓCULO-MANUAL

- exercícios de lançar/receber (de perto, de longe, em equilíbrio; com bolas de tamanho e peso diversos; com o braço para cima, para frente, de lado);
- exercícios de habilidade (receber após saltar; uma bola em cada mão; em posição de pé, sentada, acocorada).

A_REGULAÇÃO_DAS_CONDUÍAS_NEUROMOTRIZES

Através de exercícios de controle do próprio corpo.

Estão associadas à educação das posturas econômicas e ao controle da respiração.

Iniciando-se pela posição em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, pernas flexionadas; nenhuma correção de postura é exigida. A aluna respira no seu ritmo pessoal, inspiração calma pelo nariz. Assim não se exige nenhum trabalho muscular para se lutar contra o peso do corpo. Os movimentos interessam à totalidade de um ou de vários membros.

O relaxamento de tensão situa-se no fim do tempo expiratório, de tal modo que se cria um reflexo condicionado: fim da expiração - relaxamento.

Para se obter esse resultado é preciso partir do ritmo espontâneo da aluna porque todo esforço voluntário para seguir um ritmo imposto de fora é prejudicial à obtenção do relaxamento desejado. Prosseguindo o trabalho de relaxamento, deve-se incitar a aluna a moderar sua respiração e ao mesmo tentar obter uma respiração, a mais profunda e completa possível.

Pode-se fazer alternar movimentos/imobilidades; fechar/soltar.

Depois de uma série de exercícios de relaxamento geral, deixar a aluna imóvel.

Obtida a imobilidade levá-la a tomar consciência da alternância enchimento e retração do abdômen, correspondente aos dois tempos: inspiração - expiração.

O professor pede à aluna utilizar as mãos para conscientizar-se melhor dessas sensações.

A aluna contrai voluntariamente o ventre no momento da expiração, depois continua mesmo no momento da inspiração, aumentando assim o trabalho do diafragma que deve lutar contra esse aumento de tensão do transverso. Paralelamente a esse esforço voluntário, tomada de consciência da posição da bacia.

BUSCA DO CONTROLE RESPIRATÓRIO

No início a aluna "sujeita-se passivamente à sua respiração", em seguida deverá domesticá-la ativamente.

CONTROLE RESPIRATÓRIO ESPIRITO

Deverá ser feito durante o trabalho de relaxamento geral em decúbito dorsal, ou então durante o trabalho de educação da postura em posição sentada ou de pé.

Nesta fase não se faz nenhum movimento anexo, sobretudo de braços.

RESPIRAÇÃO CONTROLADA DURANTE MOVIMENTOS

Impor um ritmo respiratório no decorrer de um exercício de braços ou pernas.

Isto nos leva naturalmente a associar um determinado ritmo respiratório a um exercício da musculatura, particularmente a um exercício da musculatura abdominal; a expiração corresponde ao tempo de esforço máximo (fixação da bacia no momento da contração do transverso).

RESPIRAÇÃO E FLEXIBILIDADE

O efeito máximo da flexibilidade acontece no momento da expiração, isto é, no momento em que os músculos que freariam a amplitude do movimento estão relaxados.

CONTROLE RESPIRATÓRIO DURANTE ESERCICIOS

- pequenos saltos ritmados
- exercícios de corrida

O relaxamento segmentar certamente nos permite acentuar o efeito sedativo do relaxamento geral, mas seu objetivo essencial é outro.

Sua prática permite:

- a) concentrar a atenção do aluno, já preparado psiquicamente pelo relaxamento geral:
 - no deslocamento dos diferentes segmentos corporais;
 - no grau de contração muscular firme - excessivo - relaxado;
- b) ficar voluntariamente numa determinada postura ou executar uma contração muscular de uma determinada intensidade;
- c) por sua associação à respiração, obter um efeito de flexibilidade desta ou daquela articulação, relaxando os músculos antagonistas e utilizando o peso de um membro ou de uma parte do corpo;
- d) facilitar a dissociação das sincinesias, particularmente no nível dos membros superiores e sobretudo da mão e dos dedos.

O deslocamento segmentar se efetua, como no relaxamento geral, durante a inspiração; prossegue durante um curto período de apnéia, e o relaxamento é situado no fim da expiração.

PELO ENDEQUE DOS PROBLEMAS DE LATERALIZAÇÃO

Aprende-se o hábito de seriar, de ver, de transcrever da esquerda para a direita.

Busca-se a liberação do braço e do ombro; a rotação do braço diante do corpo, depois da mão no sentido esquerdo/direito.

A mão é educada fazendo-a seguir um traço com o dedo; fazendo-a praticar o tamborilar dos dedos (punhos apoiados e livres); exercícios de apreensão com o polegar e um outro dedo; pelo traçado de linhas e de curvas.

AS ADAPTAÇÕES PERCEPTIVO-MOTRIZES

Pela educação da percepção e da representação espacial

Consiste em:

- mostrar, nomear aquilo que está à frente, atrás, à direita, à esquerda, repetir após uma meia-volta;
- jogar, a um sinal, uma bola em uma direção. Jogá-la para cima e, na volta, lançá-la para uma direção;
- retomar os exercícios de coordenação nos diversos sentidos;
- praticar constatações após uma meia-volta;
- auto-deslocamento em relação a um objeto, com transcrição gráfica. Depois de ser colocado em relação a um objeto, modificar sua orientação. Colocar-se em relação a uma pessoa;
- introduzir intervalos e distâncias: por exemplo, por deslocamento lateral sobre círculos afastados;

- deslocamentos combinados sobre um traçado; interiorização dos deslocamentos, meia-volta, volta inteira (olhos fechados e controle);
- necessariamente é preciso dar uma base coletiva aos deslocamentos espaciais (formar fila, colocar-se no lugar e deslocar-se dois a dois, etc.)
- a apreciação das superfícies é abordada pela medida em passos do lado grande e pequeno da quadra e em suas linhas demarcatórias.
- é realizada uma retomada em relação aos exercícios de subir e saltar;
- as disposições de objetos em relação à criança se harmonizam com a lateralização.

PELA AQUISIÇÃO RÍTMICA

Tal aquisição em tempos fortes e fracos, esforço e relaxamento, se caracteriza:

- pela tomada de consciência da rapidez da própria ação, da duração de uma posição espacial, de um esforço; da noção de simultaneidade, de sucessão, de encadeamento ...Vários exercícios podem ser propostos:
- andar e correr sobre círculos (lenta e rapidamente), acompanhando o metrônomo;
- também correr mais depressa e mais devagar que uma bola;
- oscilações rítmicas dos braços, respiração;

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CHAZAUD, J. - Introdução a Psicomotricidade - Editora Manole - 1978 -
São Paulo
- COELHO, H.S. e autores - Nutrição - Subsídios para a Implementação do
Guia Curricular de Programa de Saúde - 1º Grau SE/CENP - 1982 -
São Paulo
- FERREIRA, M.C.R. - Interação entre os fatores biológicos, sócio-econômicos e culturais no desenvolvimento mental e desempenho escolar da criança desnutrida - Cadernos de Pesquisa - Fundação Carlos Chagas nº 29 - Junho/1979 - São Paulo
- LE BOULCH, J. - Psicomotricidade - SEED/MEC - Secretaria de Educação Física e Desportos - 1983 - São Paulo
- MOYSES, M.A.A. e autores - Desnutrição, Rendimento Escolar, Merenda: uma querela artificial, in Fome e Desnutrição determinantes sociais (Valente, Flávio Luiz Schieck) - Cortez Editora - 1986 - São Paulo
- VAYER, P. - A criança diante do mundo - Artes Médicas (2a. edição) 1984 - Porto Alegre
- VAYER, P. e TOULOUSE, P. - Linguagem Corporal - Artes Médicas - 1985 -
Porto Alegre