

ANA LUIZA COSTA DE MAGALHÃES

ALONGAMENTO:
QUAL O CONHECIMENTO QUE OS PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE 1° E 2° GRAUS DA REDE
ESTADUAL DE ENSINO, POSSUEM SOBRE ESSE
TEMA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
- FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA -

1997



ANA LUIZA COSTA DE MAGALHÃES

ALONGAMENTO:

**QUAL O CONHECIMENTO QUE OS PROFESSORES DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DE 1º E 2º GRAUS DA REDE
ESTADUAL DE ENSINO, POSSUEM SOBRE ESSE
TEMA**

Monografia apresentada como exigência parcial para a obtenção do certificado de graduação em Educação Física, na modalidade de Licenciatura em Educação Física, sob a orientação da Prof. Ms.Vera Aparecida Madruga Forte.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

AGRADECIMENTOS

A Prof.a Ms. Vera Aparecida Madruga Forte, pela orientação, paciência, e principalmente pelas “dores de cabeça”, na qual sofreu tanto.

A minha família, pela ajuda e boa vontade.

ALONGAMENTO: QUAL O CONHECIMENTO QUE OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE 1º E 2º GRAUS DA REDE ESTADUAL DE ENSINO, POSSUEM SOBRE ESSE TEMA

RESUMO

Este trabalho procura enfatizar a importância de uma atividade um pouco “esquecida” nas escolas estaduais, o alongamento. Pudemos notar que as aulas de Educação Física dessas escolas não apresentam qualquer preparação física antecedente ao conteúdo principal da aula. Abordaremos aqui as vantagens e necessidades do alongamento para as pessoas em seus hábitos esportivos e na sua vida diária, relacionando com a falta de informação dessas pessoas referente a essa atividade que é obrigação da Educação Física transmitir tal conhecimento, e principalmente conhecer o que os professores de educação física da rede estadual de ensino, pensam sobre o alongamento.

Na introdução falaremos sobre a necessidade da realização deste trabalho, em seguida colocaremos algumas definições de alongamento, juntamente com algumas explicações sobre sua importância e fechando a introdução abordaremos a questão da capacitação profissional. Concluindo, analisaremos os questionários, aplicados nos professores de 1º e 2º graus da rede estadual de ensino da cidade de Campinas, sobre “o alongamento” verificando como esta atividade está sendo trabalhada na escolas.

SUMÁRIO

Introdução.....	01
1ºCapítulo:Alongamento.....	05
2º Capítulo:Capacitação Profissional.....	13
Objetivos.....	17
Metodologia.....	18
Análise dos Resultados.....	20
Considerações Finais.....	23
Bibliografia.....	27
Anexo	

INTRODUÇÃO

Na fase de coleta de dados de minha monografia, durante o estágio obrigatório que fiz em escolas estaduais, e conversando com colegas do curso de educação física durante a disciplina Seminário de Monografia II, ficou claro para minha concepção que, as aulas de educação física que tem sido ministradas não tem sentido algum. Visto que parece não existir nenhum conteúdo programado a ser transmitido e os professores relegam a sua própria figura como “professor” .

Desta maneira, não são reconhecidos como tal e muitas vezes são ridicularizados pelos próprios alunos, deixando de demonstrar o seu conhecimento científico e cultural. Não conseguindo assim, dar a sua contribuição para o sistema educacional. Estas condutas, acabam por diminuir o real valor da educação física, tanto pelos educadores em geral, como pelas autoridades educacionais.

As aulas regulares ministradas, consistem basicamente em duas modalidades esportivas: futebol e voleibol. Em algumas situações tais atividades não apresentam um caráter educativo, pois os professores se ausentam das aulas deixando que os próprios alunos decidam como jogar.

Esses professores possuem três posicionamentos claros: ou estão arbitrando um desses jogos, ou vão para a sala dos professores, ou ficam sentados na quadra conversando com alguns alunos dando a impressão, aparentemente, de não ter nenhum compromisso definido.

Diante desta realidade e das propostas de atividades atuais, tentaremos neste trabalho, levantar algumas atividades para as aulas de

educação física escolar. Dentre elas gostaríamos de destacar as atividades de alongamento.

Já é sabido, que o alongamento ajuda no auto conhecimento do indivíduo. A medida que ele conhece as estruturas na qual ele está “mexendo” e como ele deve fazê-lo. Isso implicará consequentemente, em maior auto confiança e respeito pelos limites do seu próprio corpo, porque muitas pessoas não tem consciência do seu próprio limite, forçando num exercício além do necessário, e desse forma ele terá efeito de “dor”, gerando muitas vezes uma possível lesão.

Nestes últimos anos, a mídia têm divulgado, uma crescente preocupação com a melhora da condição física. Dentro deste contexto, o alongamento vêm sendo indicado ainda que um pouco timidamente, na rotina diária das pessoas praticantes de qualquer atividade física.

Este conhecimento é em grande parte aprendido pelos praticantes nas academias através dos professores de educação física e outras vezes é aprendido por indicação médica ou fisioterápica, sendo que muitas vezes já apresentando lesões, restringindo dessa maneira a um pequeno número de pessoas que tenham conhecimento básico de tal atividade e que além de conhecerem os seus benefícios para a pratica esportiva, podem utilizá-lo para o alívio de dores causadas por tensões musculares do dia a dia.

Dessa forma seria interessante que os professores de educação física que trabalham nas escolas, pudessem transmitir esse conhecimento aos seus alunos, para que através dessas informações houvesse um processo educativo. Dessa maneira cada vez mais aumentariam o número de pessoas conscientes não só em relação a importância, mas também visando a necessidade do alongamento sem restrição de idade ou pessoa, como afirma DANTAS, 1989 apud

FIGUIEREDO, 1994, p. 14), *a realização de movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível ...*”, evitando assim que as pessoas principalmente as que praticam esporte, cometessem erros absurdos comprometendo a própria saúde.

Essa preocupação com a necessidade de um trabalho de alongamento antes de se iniciar qualquer atividade, vêm despertando a comunidade científica no sentido de se dedicar aos estudos sobre a real necessidade do alongamento(ANDERSON, 1983; BARBANTE, 1979; FOX & MATHEWS, 1983).

Através da literatura consultada, sabemos que o alongamento não só nos auxilia no dia a dia, através de um maior relaxamento muscular, como também é de extrema importância para a atividade esportiva, pois para iniciarmos um programa de atividade física, precisamos “preparar” nossa musculatura, aumentando a circulação sanguínea para que ocorra uma boa irrigação nas estruturas envolvidas tais como: músculos, tendões e articulações, evitando dessa maneira micro lesões musculares.

Estudos realizados por (TREUCHERZ, 1987; WEINECK, 1989), relataram que o alongamento tanto é necessário no início de uma atividade física, quanto para finalizar esta atividade. A execução correta dos exercícios, principalmente em relação a postura é fundamental para que tal atividade alcance seu objetivo. Mas para isso seria necessário que os professores de educação física contribuíssem com seus conhecimentos adquiridos, passando essas informações para seus alunos, e dessa forma ocorreria um processo educativo com os mesmos.

No primeiro capítulo abordaremos as definições de alongamento.

adquiridos, passando essas informações para seus alunos, e dessa forma ocorreria um processo educativo com os mesmos.

No primeiro capítulo abordaremos as definições de alongamento.

1º CAPÍTULO

ALONGAMENTO

Apesar de ser um tema de extrema importância para nossa atuação profissional, a literatura ainda é muito pobre nessa área, pois foi muito difícil encontrar referencial bibliográfico específico e atualizado neste assunto. Muitas vezes encontramos referências sobre flexibilidade, que de uma forma indireta aborda com pouca profundidade o alongamento.

As conceituações encontradas são pobres, deixando este tema muito “no ar”, com interrogações e dúvidas a serem discutidas. Notamos muitas vezes que o alongamento e a flexibilidade são ainda usados como sinônimos, contudo neste trabalho procuraremos diferenciá-los.

De acordo com DANTAS,1989 apud FIGUEIREDO, 1994, p. 15), alongamento é *“a utilização de toda a amplitude do movimento que atuará sobre a elasticidade muscular”*. Diferentemente da flexibilidade que atua também na musculatura, mas principalmente nas articulações, promovendo a maior amplitude de movimento possível, sendo *“a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou um conjunto de articulações”*.

Ainda reforçando esta idéia, BARBANTI (1979, p. 198), conceitua flexibilidade como sendo *“capacidade de aproveitar as possibilidades de movimentos articulares o mais amplamente possível em todas as direções”*.

Baseando-se nas conceituações de alongamento, fica claro que esta atividade também é necessário como “pré-flexibilidade” ou na “manutenção” desta, ou seja, o alongamento é um passo que antecede a preparação muscular para a prática dos exercícios de flexibilidade e também mantém os níveis desta.

É comum ouvirmos falar que uma boa flexibilidade auxilia na prevenção de lesões, como tendinite e distensões musculares, que são comumente causadas por má preparação dessas estruturas (aquecimento) ou pela inflexibilidade muscular.

Exercícios que exigem muita flexibilidade, para um indivíduo que não possui elasticidade muscular, devido a falta de atividade física, poderiam causar lesões, mas se fossem realizados trabalhos adequados de alongamento, essas lesões não ocorreriam ou então seriam minimizadas.

Como sabemos, o alongamento não só está relacionado com a prática esportiva, antes ou depois desta, como também auxilia no alívio das tensões musculares do dia a dia. Podemos dividir as funções do alongamento em três itens. São eles :

- 1) o alongamento auxiliando na prevenção de lesões juntamente com o trabalho de flexibilidade;
- 2) o alongamento como forma de aquecimento e volta a calma;
- 3) o alongamento sendo utilizado no uso diário para o alívio de tensões.

1.1- O alongamento auxiliando na prevenção de lesões juntamente com a flexibilidade

A prática esportiva, seja ela de alto nível ou não, está predisposta a ser acometida por problemas causados por entorses, lesões pela prática repetitiva do mesmo exercício ou ainda pela própria falta de condição física do indivíduo. Nestas situações ocorrem as lesões desportivas, que têm seu grau de complexidade variável.

As pessoas praticantes de atividade física como prevenção ou manutenção da qualidade de vida, estão longe de serem atletas, apresentando um menor risco de sofrerem estas lesões. Contudo, a prática de exercício sem a orientação dada por um bom profissional de educação física, pode mesmo que em “pequenas doses”, causar danos nas estruturas do corporais. Estas lesões, quando cumulativas, são chamadas de lesões desportivas crônicas, talvez sejam as mais presentes neste momento, devido a falta de alongamento.

A falta de informações referentes ao tipo de exercício, sua intensidade e duração, faz com que os praticantes de atividades físicas determinem por si só, que tipo de atividade, como e quando faze-lo. Isso pode gerar microtraumatismos, devido a intensidade inadequada ou por execução de movimentos realizados erroneamente, lesando as estruturas envolvidas (GONZALES ITURRI, 1984 apud GONÇALVES, 1997).

Outro tipo de lesão que pode ocorrer devido a falta de alongamento, são as lesões desportivas agudas, ou melhor dizendo, àquelas provocadas por movimentos bruscos ou por acidentes que atingem fortemente os tecidos do corpo, provocando dor aguda (AYRES & GONÇALVES, 1989 apud GONÇALVES 1997).

Segundo GARL (1988, p. 17), *“A distensão recorrente do músculo do jarrete é outra lesão comum no basquetebol. Esta lesão é frequentemente causada tanto pela inflexibilidade do grupamento dos músculos do jarrete e do quadriceps”*.

Uma das lesões que podemos encontrar em praticantes de atividades físicas é a inflamação do tendão de Aquiles, ou tendinite de Aquiles. Tendinite é um processo inflamatório que ocorre nos tendões. A falta de preparo adequado dessa estrutura e das estruturas subjacentes para o início da atividade, são talvez as grandes responsáveis por tal problema. O aquecimento adequado e uma boa elasticidade do gastrocnêmio são fundamentais para a prevenção dessa inflamação. Segundo GARL (1988, p. 17), *“A tendinite de Aquiles crônica é uma lesão de desgastes atribuída tanto a pobreza de flexibilidade da unidade do gastrocnêmio e do tendão de Aquiles quanto ao desgaste”*.

A falta de extensibilidade muscular, que poderia ser trabalhada facilmente com os indivíduos, é talvez uma das grandes causas de lesões nos esportes competitivos. Como cita MCLEOD (1988, p. 18), *“...problemas podem ocorrer com os jarretes retesados causando força excessiva nos quadriceps, que aumenta a carga patelofemural. Isto leva às lesões crônicas que temos na parte inferior da patela ...”*.

Segundo HERRICK (1988, p. 25), *“A maioria dos estudos demonstraram que a etiologia das lesões no jarrete é devido à dissinergia ,ao aquecimento insuficiente e alongamento anterior ao exercício, e retorno à atividade antes da reabilitação completa”*.

Essas citações dos autores, nos dão uma visão, ainda que pouco aprofundado sobre os benefícios do alongamento, e de que a extensibilidade muscular é de suma importância para o atleta, podendo ajudar a prevenir certas lesões (GARL, 1988; MCLEOD, 1988; HERRICK, 1988). Não que a falta de alongamento seja a causa direta dessas lesões, mas existem outros fatores externos, que ajudam a aumentar o índice de pessoas lesionadas, como por exemplo: ambiente utilizado para se exercitar a atividade física, materiais com sobrecarga, exercícios realizados erroneamente, traje inadequado, condições psicológicas do próprio atleta em relação a falta de vontade em executar o programa de treinamento, deixando de fazer os alongamentos adequados, etc. Estamos falando em esportes competitivos, mas isso não exclui a escola de estar sujeita a tais problemas. Não poderia o professor de Educação Física tratar desses assuntos com seus alunos, já que muitos praticam atividades físicas seja na própria escola ou fora dela , como por exemplo: academias, parques, clubes, etc., não sabendo avaliar a importância da musculatura do corpo estar bem preparada para tal atividade iriam com certeza provocar lesões.

Para tanto, seria interessante e necessário reconhecer os passos que tal atividade requer para que ele próprio se previna de problemas futuros.

1.2- O alongamento como forma de aquecimento e volta à calma

Podemos nos perguntar para que serve o aquecimento?

Basicamente a resposta seria, para o aumento da temperatura corporal, mas esse aumento é resultado de muitas mudanças fisiológicas que prepara o indivíduo para a atividade proposta, são elas:

- a) Aumento da força contrátil e de velocidade dos músculos;
- b) Aumento do batimento cardíaco;
- c) Aumento da velocidade de trocas gasosas no pulmão e no músculo devido a maior irrigação sanguínea neste e portanto maior liberação de oxigênio pela hemoglobina;
- d) Aprimoramento da coordenação geral e da memória,

Segundo a literatura consultada existe uma divergência sobre as formas de aquecimento, sugerindo que este deve consistir de uma parte de exercícios ativos e outra de alongamento.

ELAM (1988, p. 35), relata que *"A inclusão do exercício de alongamento ou flexibilidade antes da competição pode ajudar na eliminação das distensões e repuxões musculares"*

Na opinião do autor, o aquecimento deve conter exercícios de alongamento e relaxamento, para que o indivíduo além de estar preparado para iniciar a atividade física, possa tirar proveito do seu estado físico, por estar melhorando a sua aptidão física. O mesmo pode e deve ser feito após o término da atividade física desenvolvida.

É recomendado o alongamento estático, relaxado, para que a musculatura enrijecida alongue-se e evite desconforto muscular, pois segundo o relato de ELAM (1988, p. 35), *“...mostrou que o alongamento é um aquecimento de valiosa ajuda no alívio de repuxões do quadriceps e jarrete de seus atletas”*.

1.3- O alongamento sendo utilizado como uso diário no alívio de tensões

As transformações do mundo moderno onde a sociedade é competitiva e progressista, fizeram com que as pessoas levassem uma vida de maneira excessiva, estressada, gerando muitas doenças novas relacionadas principalmente com o excesso de tensão, seja no trânsito, no trabalho, na vida pessoal, etc. , enfim em todos os meios que elas possam fazer parte sempre tem algo que gerará um stress. Claro que essas pressões variam de pessoa para pessoa, o que irão intensificá-las dependerá do estado físico e psíquico de cada um.

Mas que tensão é essa que acarreta muitos males a saúde da população?

Tensão é a manifestação de um esforço na musculatura resultando no encurtamento de suas fibras. Ou seja dependendo do esforço a que você está sujeito, as descargas nervosas no músculo podem ser tão grandes que resultam numa forte contratura muscular, gerando tensão. É comum encontrarmos tal problema em quem pratica alguma atividade física,

principalmente como foi dito anteriormente, quando o corpo não está adequadamente preparado para um esforço excessivo.

O alongamento passivo, relaxante, poderia auxiliar no relaxamento desta musculatura retesada, propiciando um bem estar geral no corpo dessas pessoas. Se elas realmente criassem o hábito de praticar alongamento, não precisariam pagar para outras pessoas o que elas mesmas poderiam fazer, teriam mais disposição no seu dia a dai e saberiam canalizar melhor suas energias para outras atividades que não fossem os desgastes causados por tensões musculares.

2º CAPÍTULO

CAPACITAÇÃO PROFISSIONAL

A educação física escolar tem se prendido somente no discurso de que a atividade física sempre é benéfica, ou seja, não há uma doutrina pedagógica para explicitar o por que, como e para que. A atividade pedagógica por si só exige uma filosofia de vida e um conceito de sociedade em que está inserida. Então a educação física escolar tem negado a própria prática pedagógica, cabendo a ela procurar a direção certa para que de fato ela possa contribuir de alguma maneira com o sistema educacional,

Nos dias de hoje, onde grande parte das Faculdades de Educação Física ainda somente visam a formação técnica dos conteúdos, negligenciando os métodos pedagógicos e didáticos que esses profissionais de educação física precisam ter, acabam gerando um impasse, que é preparar mal os futuros professores de educação física para trabalhar na rede de ensino e desse maneira acabam não exercendo a sua principal função que é ser “educador”. Não que deveríamos negar a técnica, mas o conhecimento geral enquanto fator educacional atingiria muito mais os objetivos propostos pela educação física.

Para (MOSSTON & MUELLER, 1974 apud OLIVEIRA, BETTI, OLIVEIRA, 1988, p. 48), “*Professores de Educação Física não são técnicos desportivos, líderes recreacionais, ou árbitros desportivos*”, mas sim educadores responsáveis por parte da formação social e cultural de seus alunos, e portanto devem cumprir seu papel da melhor maneira possível, garantindo a aquisição de conhecimentos dos seus alunos. O papel do professor deve ser o de garantir o nível desejado de escolarização proposto pelo sistema educacional. Através da junção da criticidade e do conhecimento sistematizado, o professor pode participar no processo de crescimento e desenvolvimento de seus alunos.

Segundo FERREIRA, 1984, apud OLIVEIRA, BETTI, OLIVEIRA, 1988, p. 45,

“a Educação Física no ensino de 1º grau deve proporcionar, aos alunos, atividades em que a prática ultrapasse o caráter utilitário e a Educação Física seja desenvolvida como um ato de conhecimento, onde os professores tenham seus alunos como sujeito deste ato”.

Os cursos de licenciatura em geral não fornecem subsídios necessários para que os futuros professores possam utilizar as informações recebidas, efetuarem suas análises, detectarem e resolverem os problemas referentes a área e conseqüentemente se manterem críticos aos problemas educacionais enfrentados nas instituições formais (escolas). Portanto o que esses profissionais de educação física transmitem é a informação do nível que eles

- Como
se
deve

receberam em seus cursos de licenciatura, nível esse voltado para a técnica e não para um conteúdo mais abrangente.

OLIVEIRA, BETTI, OLIVEIRA (1988, p. 56), relatam que a formação profissional deve ser “... *inicialmente uma formação generalista... voltada para uma educação permanente e num segundo momento o predomínio do tecnicismo, de conhecimento especializado*”.

Existem muitas discussões a respeito dessa questão sobre a formação do professor, generalista ou especialista. Alguns autores relatam que a formação generalista proporciona melhores condições para o exercício da função específica, (SAVIANI, 1981; WACHOWICZ, 1981; apud OLIVEIRA, BETTI, OLIVEIRA, 1988, p. 54) Outros acreditam que não deveria haver essa separação e sim apenas em serem docentes, já que os cursos de licenciatura formam futuros educadores e como tal estão preparados para qualquer função, (VIEIRA, 1984 apud OLIVEIRA, BETTI, OLIVEIRA, 1988, p. 55).

Acreditamos que um bom profissional deva ter uma formação global clara e ampla em sua área de conhecimento, para depois canalizar para seu objetivo que é o conhecimento específico. A educação física escolar não pode ter como objetivo preparar jogadores, ginastas, etc. , mas sim contribuir para o desenvolvimento geral de qualquer modalidade do indivíduo, proporcionando-lhe através de seus conteúdos uma maior integração na sociedade. Concluímos que a formação do professor deva assegurar formas apropriadas de transmissão de conhecimento, que garanta a sua competência, criatividade e sua criticidade, e principalmente garantir a auto formação, já que cabe a eles reelaborarem o saber de acordo com suas práticas e contextos escolares.

Se a educação escolar é a transmissão sistemática dos conteúdos, conteúdos estes adquiridos pelos professores e que portanto cabe a eles transmiti-los aos seus alunos, vemos que a prática pedagógica tem como fim a prática social, ou seja, a aquisição de conhecimento é necessária para o homem para que ele tenha condições de participar da vida social, cultural e trabalhista, oferecendo-lhe desta forma o direito a cidadania.

“... o professor de Educação Física, tem que ser antes de tudo um especialista em educação, ou mais especificamente, um especialista em escolarização” (OLIVEIRA, BETTI, OLIVEIRA, 1988, p. 56).

O professor deve antes de tudo ampliar a visão sócio- cultural dos alunos, capacitando-os para suas verdadeiras funções na sociedade. E para isso tais professores precisam assumir toda a realidade, conhecendo não só uns poucos segmentos sociais e culturais, mas sim ampliando seus conhecimentos, direcionando para a realidade em que está o seu país. Participar e conhecer a sua sociedade é para o professor o seu crescimento, e ter a sua modernização.

OBJETIVOS

Partindo do pressuposto que o alongamento é de extrema importância para qualquer ser humano, procuramos saber através de questões elaboradas sobre o assunto, como esta atividade é trabalhada por profissionais de educação física da rede estadual de ensino de 1º e 2º graus, e se tais profissionais, buscam informações se preparando intelectualmente para transmitir esses conhecimentos aos alunos, para que dessa forma, ocorra um processo educativo com esses alunos que estão em fase de formação intelectual. Em vista dessa problemática o objetivo do presente trabalho foi questionar e analisar qual o nível de conhecimento que o professor de Educação Física tem sobre alongamento e como este tema é visto hoje nas escolas.

METODOLOGIA

1- GRUPO ESTUDADO

Participaram desta pesquisa 15 (quinze) professores graduados em Educação Física, sendo que o tempo de formação variou de 3 anos a 27 anos, onde 3 professores responderam possuírem especialização em treinamento desportivo, 1 professor com complementação pedagógica, 2 professores não especificaram a especialização e 8 disseram não possuir qualquer tipo de especialização ou pós graduação.

2-INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Esta pesquisa foi realizada através da aplicação de um questionário^A nos professores de educação física de 1º e 2º graus da rede estadual de ensino, em 15 escolas da cidade de Campinas. A escolha desses profissionais de educação física foi aleatória, de acordo com a escola escolhida para ser visitada no dia, onde geralmente havia pelo menos um profissional de Educação Física em cada período (manhã ou tarde).

Os questionários foram aplicados nos próprios colégios, no período da aula de educação física , sendo que o tempo gasto com as respostas não ultrapassou 15 minutos do tempo de aula.

Esclarecemos aos participantes, os objetivos da pesquisa e asseguramos aos mesmos o total sigilo em relação a sua identidade, dando dessa maneira tranquilidade para que os nossos objetivos fossem alcançados, objetivando respostas fidedignas.

Os questionários continham 6 questões sobre conhecimentos básicos de alongamento que deveriam ser respondidos pelos professores na hora que este fosse entregue os mesmos , foram transcritos na íntegra e se encontram no anexo.

3-TÉCNICAS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

Foi utilizado para a pesquisa nas escolas :

- caneta
 - Roteiro das questões aplicadas nos professores de educação física
1. Você é graduado em Ed. Física? Há quanto tempo? Possui especialização ou pós graduação?
 2. O que você poderia dizer sobre o alongamento?
 3. Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade?
 4. Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola?
 5. Em que momento de sua aula você propõe o alongamento? Qual o objetivo dessa aplicação?
 6. Você tem alguma referencia bibliográfica sobre o assunto? Cite algumas.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Nas aulas de Educação Física notamos que as atividades de alongamento estão totalmente ausentes. Apesar dos professores entrevistados reconhecerem-no como sendo uma atividade muito importante, mas mesmo assim, eles não realizam essa atividade com seus alunos e nem passam as informações sobre sua importância.

Analisando os questionários respondidos, pudemos verificar alguns dados relevantes, sobre a informação desses professores em alongamento.

Com relação a 1ª pergunta: Você é graduado em Educação Física? Há quanto tempo? Possui especialização ou pós graduação?, todos os professores disseram ter graduação em Educação Física, variando entre 5 e 27 anos de formação. Desses professores, 9 não possuem qualquer tipo de especialização e 6 disseram possuir especialização, apesar de só alguns terem especificado em qual área.

Em relação a 2ª questão: O que você poderia dizer sobre o alongamento?

- 8 professores responderam apenas acharem importante
- 7 responderam que o alongamento é bom para preparar a musculatura para a atividade seguinte.

Na 3ª pergunta: Qual a diferença entre alongamento e flexibilidade?, pudemos notar alguma dificuldade em conceituar essas duas atividades.

- 6 professores definiram o alongamento como um exercício que atua na musculatura do indivíduo, e a flexibilidade atua nas articulações do indivíduo.
- 4 professores acham o alongamento como auxiliar no trabalho de flexibilidade.
- 2 não souberam diferenciar
- 2 citaram apenas o alongamento, definindo-o como um importante aquecimento
- 1 professor disse ser o alongamento, um exercício que deve ser trabalhado, e a flexibilidade é natural do indivíduo.

Na questão 4: Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola?

- 7 professores disseram ter dificuldade, alegando vários motivos, dentre os quais: falta de material, espaço roupa inadequada, falta de banheiro, desinteresse dos alunos.
- 5 disseram não possuírem dificuldade.
- 3 não responderam.

Na questão 5: Em que momento de sua aula você propõem o alongamento? Qual o objetivo dessa aplicação?, notamos muitas incoerências dos professores, já que todos alegaram, de uma forma ou de outra, ser o alongamento, importante.

- 3 professores apenas aplicam o alongamento em atividades “especiais”, como por exemplo em aulas de treinamento

- 3 não responderam
- 9 disseram propor o alongamento ou no começo e/ou no final da aula

Interessante que desses 9 professores, 7 disseram ter dificuldade em realizá-lo com seus alunos, pois eles não aceitam. Ou seja tais professores não realizam tal atividade. Dos 3 professores que não responderam, 1 disse não ter dificuldade em trabalhá-lo com seus alunos. Mas se ele não propõem o alongamento em suas aulas, como pode afirmar não ter dificuldade em trabalhá-lo?

Na última questão: Você tem alguma referencia bibliográfica sobre o assunto? Cite algumas.

- 8 não souberam responder
- 7 citaram: Alongue-se, Prepare-se, Boa Forma, Jane Fonda (vídeo), Estélio Dantas e Viva Bem com a Coluna que Você Tem.

Pude notar durante essas visitas que a transmissão teórica não ocorre estando totalmente ausente dos objetivos do professor, ou seja, não ocorre uma discussão entre o professor e o aluno.

Dessa forma, fica difícil que este aluno se conscientize da verdadeira necessidade de se realizar um trabalho adequado de alongamento, para que ocorra nesse aluno um processo educativo, que é o objetivo de qualquer escola, seja da rede estadual de ensino ou de outras instituições.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na realidade as autoridades não estão preocupadas com a “Educação” no sentido amplo da palavra e nas redes escolares estaduais, em sua grande maioria, sabemos que as aulas de Educação Física não têm alcançado os objetivos que as Faculdades pregam, pois não possuem uma sequência lógica.

A ausência do aquecimento e da volta a calma, são momentos de extrema importância aos alunos e isso não pode ser negado a eles, pois é parte de um conhecimento importante na qual poderiam utilizarem-no para a vida toda, com conhecimento e criticidade. A educação física escolar precisa valorizar seus conteúdos de modo que propicie aos alunos pensar mais sobre suas potencialidades motoras e como isso irá interferir na sociedade, aumentando seu conhecimento cultural, mas também suas condições motoras.

Com a realização dessa pesquisa, pudemos observar o quanto os professores estão inseguros em relação a determinados assuntos, especificamente com o alongamento. Abordamos a importância que os exercícios de alongamento podem proporcionar, e os professores parecem concordar. Mas de acordo com algumas respostas dadas nos questionários, nos deixou claro o quanto eles se mostraram incoerentes em relação a importância do alongamento, e principalmente a sua utilização nas aulas. Como nos mostrou a resposta do professor 6, sobre o que ele poderia dizer sobre o alongamento

“Importantíssimo” .

Descrevendo sobre alongamento e sua aplicação nas aulas de educação física, o professor nº 11 relata que

“Exercício muito importante que deve ser sempre trabalhado”

“As vezes início e as vezes no final”.

Em vista desta colocação, podemos concluir que ele reconhece a utilidade do alongamento mas não propõe tal atividade “negando a sua própria resposta”. Aliás quase todos cometem a mesma contradição, ou seja a princípio eles procuram responder corretamente defendendo o uso do alongamento, mas quando descrevem suas aulas, percebemos o quanto eles não levam a sério a importância dessa atividade.

O professor n.º 5 relata que:

“É uma atividade utilizada na preparação do músculo após um esforço e também utilizada para relaxar após o mesmo propiciando melhor rendimento ao praticante, recuperação fisio”.

mas sobre a sua aplicabilidade diz:

“Somente nas atividades especiais, quando envolve treinamento de equipe”.

Outro momento de incerteza dos professores da rede estadual foi quanto a diferenciação entre alongamento e flexibilidade, muitos apenas afirmaram que o alongamento ajuda na flexibilidade, outros descreveram o alongamento como um exercício a ser trabalhado e a flexibilidade como natural do indivíduo. A resposta do professor nº10, sobre a diferença entre tais atividades foi que:

“Alongamento é um trabalho feito como aquecimento nas escolas e a flexibilidade é mas em clubes e para um esporte que exige mas do aluno ou treinamento adequado”

ou seja a diferença entre tais atividades está relacionada com o tipo de clientela e não com as atividades em si. Esses conceitos não estão claros para esses professores não pela dificuldade que eles apresentam, mas pela falta de leitura sobre o assunto. Quase todos os professores não souberam citar alguma referência bibliográfica sobre o alongamento, mostrando-nos que as discussões referentes a esse tema estão ausentes devido ao pouco conhecimento dos professores na presente questão. Não esquecendo que as questões da educação física escolar possuem pouco espaço na produção de conhecimento, haja visto o número de publicações feitas nessa área por tais profissionais.

Uma simples atividade de alongamento aprendida em aula, poderia auxiliar muito os alunos que estão em fase de desenvolvimento, não só no dia a dia, mas também como nas atividades físicas. Principalmente os alunos do 2º grau onde se enraízam hábitos que farão parte de sua vida. O alongamento não é milagroso, mas possui suas vantagens (já relatadas aqui) e como tal não

deveria ser negado como parte do conhecimento a ser transmitido aos alunos. O que mais preocupa atualmente na sociedade é a qualidade de vida, e se todos se preocupassem em viver bem consigo mesmo, as relações interpessoais melhorariam e principalmente diminuiria o cansaço tão presente nos dias de hoje.

BIBLIOGRAFIA

- ANDERSON, B. **Alongue-se**. Editora Summus, 10º ed. São Paulo, 1983.
- BARBOSA, C. L. A. **Educação Física Escolar: Ética e Comportamento do Professor**. Sprint, ano XVI, no 78. Rio de Janeiro, 1995.
- BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do Treinamento Desportivo**. 2º ed. São Paulo: Edgard. Blucher, 1979.
- ELAM, R. **Aquecimento- Uma análise Fisiológica**. Sprint, ano VII, no 35. Rio de Janeiro, 1988.
- FIGUEIREDO, F. C. **O Alongamento nas Academias e a Postura dos Professores na aula..** Monografia (graduação)- Faculdade de Educação Física/ UNICAMP, Campinas, 1994.
- FOX, E. L. & MATHEWS, D. K. **Bases Fisiológica da Educação Física e dos Desportos**. Interamericana, 3º ed . Rio de Janeiro, 1983.
- GARL, T. **A Lesão e seu Relacionamento com a Força e a Flexibilidade (mesa redonda)**. Sprint, ano VII, no 35. Rio de Janeiro.
- HERRICK, R. **A Lesão e seu Relacionamento com a Força e a Flexibilidade (mesa redonda)**. Sprint, ano VII, no 35. Rio de Janeiro.

- JACOBSON, E. **Relax- como vencer as tensões**. Cultrix. São Paulo.
- MCLEOD, W. in **A Lesão e seu Relacionamento com a Força e a Flexibilidade (mesa redonda)**. Sprint, ano VII, no 35. Rio de Janeiro.
- OLIVEIRA, J. G. M. & BETTI, M. & OLIVEIRA, W. M. **Educação Física e o Ensino de 1º Grau**. EDUSP, 1988.
- PICCOLO, V. L. N. **Educação Física Escolar: Ser... ou não ter?** Campinas, Editora de Unicamp, 1993.
- SERBINO, R. V. et al. **Formação de Professores**. UNESP. São Paulo, 1996.
- SILVA, L. D. **A Relação entre a Flexibilidade e o Desenvolvimento Motor da Criança na Faixa Etária dos 08 aos 12 anos..** Monografia (graduação)-Faculdade de Educação Física/UNICAMP, Campinas, 1996.
- TREUCHERZ, R. M. **Prepare-se**. Oesp. São Paulo, 1987.
- WEINECK, J. **Manual do Treinamento Desportivo**. 2º ed . São Paulo, 1989.

ANEXO

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 1

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim. 7 anos.

Especialização em basquetebol.

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

É um ótimo tipo de atividade para melhorar o nível de flexibilidade, e também muito utilizado como aquecimento.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

Alongamento é um tipo de atividade que melhora a flexibilidade

Flexibilidade é nato do individuo, podendo ser melhorado c/ exercicios.

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Sim, pela falta de local adequado.

- 5) Em que momento de sua aula você propõe o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

No inicio e no final da aula. No inicio como aquecimento e como treinamento de flexibilidade.

No final como relaxamento.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Não

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 2

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim, 22 anos , e possuo especialização.

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

É importante utilizá-lo no início das aulas para preparar a musculatura para o esforço que virá.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

O alongamento ajuda a melhorar a flexibilidade muscular e articular.

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Não.

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

No início e no final da aula. Preparar para a aula e volta à calma no final.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ?Cite algumas.

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 3

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? possui especialização ou pós graduação ?

Sou formado a 4 anos , não fiz especialização e nem pós-graduação.

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

Tão importante e necessário para que o individuo possa estar de bem com seu próprio corpo e sabendo seus limites.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

O alongamento está associado para se alcançar nível de prosperidade na flexibilidade do corpo.

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Não , sempre antes de qualquer atividade colocamos nossas musculaturas para trabalhar.

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

Tudo depende da aula, pode ser antes ou depois da atividade.

Objetivo : o corpo esta apto a dar inicio a vários tipos de movimentação.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Somente algumas apostilas.

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 4

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim . 6 anos na rede estadual. 11 graduada. Não

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

Alongamento é bom porque ajuda a flexibilidade e também para o aluno se perceber de como ele possui dificuldade em realizar o exercício.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

Alongamento ajuda na flexibilidade.

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Sim , porque não há interesse do aluno em fazer ginástica. Mesmo com esporte os alunos não se interessam . Anão ser com o treinamento.

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

- 6) Você possui alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

*Jane Fonda (sobre alongamento)
Boa Forma*

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 5

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim , 13 anos. Complementação Pedagógica.

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

É uma atividade utilizada na preparação do musculo , um maior esforço c/ tbem utilizada p/ relaxar após o mesmo propiciando melhor rendimento ao praticante; recuperação fisio .

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

AL= trabalha mais a parte muscular + específica.

FL= além parte muscular tbem a articulação . Ampliando a capacidade da mesma.

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Sim . Os alunos geralmente não vem preparados para as atividades físicas. Não ha condição física para estas atividades (banheiro, higiene , aulas no período)

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

Somente nas atividades especiais , qdo envolve treinamento de equipe.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Alongue-se. Bob Anderson

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 6

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim
24 anos
Especialização

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

Importantíssimo.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

Alongamento - músculos e tendões
Flexibilidade - articulações

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Não

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

Todo início de aula . Aquecimento.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Não

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 7

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim . Há 27 anos . Especialização em basquetebol, atletismo, volei, natação e ginástica olímpica.

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

Alongamento - o Prof. Bob Anderson divulgou esta técnica, que realmente é de muita eficiência e está muito difundida .

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

Alongamento - no segmento muscular.

Flexibilidade - no segmento articular.

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Aceitam . Alguns acham que é muito repetitivo.

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

Preferencialmente no início da aula, na parte do aquecimento, para deixar o sistema muscular alongado, pronto para a atividade física. No meio ,e no fim, as vezes, muito raramente .

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

"Stretching" - "Alongue-se" - de Bob Anderson

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 8

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Há 7 anos. Especialização em Fisiologia do esforço.

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

Necessidade diária do ser humano, além de evitar enrijecimento muscular e futuras contraturas musculares.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

Alongamento pode ser trabalhado naturalmente e previne debilidades com musculatura.

Flexibilidade é natural do organismo, podendo ser trabalhada e melhorada e não conquistada através de exercícios.

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Depois que as aulas de Ed. Física mudaram para o período de aula , perdeu-se muito em tempo e conteúdo.

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

No início. O preparo da musculatura para prevenir contraturas muscular.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Viva bem com a coluna que você tem . Prepare-se

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 9

1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim . 3 anos . Não

2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

Eu, particularmente, gosto muito e acho necessario para nossa formação e desenvolvimento.

Gostaria de trabalhar aqui na escola, mas temos muita dificuldade.

3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Sim , em razão do espaço e material disponível.

5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Estelio Dantas.

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 10

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

sim . Há 7 anos .

não possuo.

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

É um exercício dispensavel para qualquer atividade fisica.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

Alongamento é um trabalho feito como aquecimento nas escolas e a flexibilidade é mas em clubes e para um esporte que exige mas do aluno ou treinamento adequado (rítmica, G. Artística)

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Algumas classes só aceitam como aquecimento.

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

Uso o alongamento para aquecimento antes das atividades fisicas propostas. As alunas que não gostam muito de fazer aulas de volei, hande ou futebol , eu prefiro dar aula de alongamento.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 11

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim

4 anos

Não

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

Exercício muito importante que deve ser sempre trabalhado.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

- *alongamento é mais para preparar nossos músculos para pratica de esportes.*

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Sim

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

As vezes inicio , e as vezes no final

Preparar melhor o aluno para pratica de esportes.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Não.

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 12

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim . 12 anos . Não

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

É muito bom para a atividade física, porque prepara a musculatura.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

*Alongamento serve para preparar a musculatura.
Flexibilidade é mais para as articulações do corpo*

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Sim

- 5) Em que momento de sua aula você propõe o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

No começo. Aquecimento.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas ?

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 13

1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim .8 anos. Não.

2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

O alongamento é bom para soltar a musculatura

3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Sim, os alunos acham chato, então eu quase não dou .

5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

No começo e no fim da aula.

6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Não

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º14

- 1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim, 17 anos, não.

- 2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

É muito bom para o corpo porque relaxa a musculatura e prepara para a aula.

- 3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

Alongamento é mais aplicado ao músculo. E flexibilidade é mais nas articulações.

- 4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Não

- 5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

Eu proponho em atividades que exigem mais dos alunos como no treinamento.

- 6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.

Stretching do Bob Anderson

QUESTIONÁRIO

Indivíduo n.º 15

1) Você é graduado em Ed. Física ? Há quanto tempo ? Possui especialização ou pós graduação ?

Sim.

5 anos.

Não.

2) O que você poderia dizer sobre o alongamento ?

Indispensável para a prática desportiva.

3) Na sua opinião qual a diferença entre alongamento e flexibilidade ?

Along.-

Flexi- nas articulações

4) Você tem alguma dificuldade em trabalhá-lo na sua escola ?

Não.

5) Em que momento de sua aula você propõem o alongamento ? Qual o objetivo dessa aplicação ?

6) Você tem alguma referência bibliográfica sobre o assunto ? Cite algumas.