

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**“A RELAÇÃO ENTRE A FLEXIBILIDADE E O
DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA NA FAIXA
ETÁRIA DOS 08 AOS 12 ANOS.”**

LEILA DUQUE DA SILVA

1996



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A RELAÇÃO ENTRE A FLEXIBILIDADE E O
DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA NA FAIXA
ETÁRIA DOS 08 AOS 12 ANOS**

**“Monografia apresentada à
Faculdade de Educação Física da
Universidade Estadual de Campinas
como requisito parcial para a
obtenção do título de professor
graduado em Educação física, na
modalidade de Bacharelado em
treinamento esportivo, sob a
orientação do prof. Dr. José Júlio
Gavião de Almeida”.**

LEILA DUQUE DA SILVA

1996

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Doutor José Júlio Gavião de Almeida, meu orientador, pela amizade , paciência, dedicação e disponibilidade durante todo esse período de convivência.

A Prof.a Mestra Elizabeth Paoliello M. de Souza, pela compreensão das minhas faltas e pelo sorriso sempre amigo e confortador.

Aos membros da banca examinadora.

Ao amigo Alexandre Duarte pelas valiosas sugestões.

Aos colegas de classe da turma 92 do Noturno, pelos bons momentos que passamos juntos, aprendendo e crescendo.

Ao pessoal da Biblioteca, em especial ao Gonzaga, ao Edson, à Tânia, à Nadir, à Dulce e ao Rodrigo pela boa vontade em ajudar e pela grande paciência.

Aos meus pais, que sempre estiveram ao meu lado, encorajando-me e amparando-me nas dificuldades diárias, pois sem este carinho, não teria conseguido chegar nem na metade do caminho. Meu muito obrigada. Amo vocês!

Aos meus irmãos, prima e cunhado e, em especial à maninha Fabia que teve a paciência de ler todo o trabalho e corrigir alguns errinhos.

Ao Paulo, "meu Pololo" que sempre ao meu lado, nunca reclamou ou deixou de ser compreensivo. Obrigada pelo amor, paciência e ajuda nas horas inesperadas.

A DEUS que, com sua presença inigualável, me deu forças e sabedoria para poder concluir este trabalho.

RESUMO

No presente estudo, procuramos realizar um trabalho sobre a importância de uma maior reflexão diante do adequar, ensinar e educar os movimentos das crianças e conseqüentemente auxiliar os profissionais da área da Educação Física sobre o referido tema. Para que se desse esse processo, recorreremos à informações científicas tomando como exemplo o estudo de uma qualidade física específica, a flexibilidade, assim como informações sobre algumas características motoras das crianças dentro da faixa etária pretendida. Procuramos com isso, visualizar determinada qualidade física como parte significativa e integrante durante o ensino do trabalho motor voltado para o desenvolvimento da criança. O estudo foi dividido em três partes, sendo que na primeira são abordadas, de forma geral, e específica da idade a ser trabalhada, as características do desenvolvimento motor da criança. Na segunda, são descritas as concepções e métodos da qualidade física flexibilidade e, na terceira parte, é feita a discussão sobre a relação entre os dois capítulos anteriores para que, ao final, pudéssemos adequar da melhor forma possível a aplicação da flexibilidade ao desenvolvimento da criança.

SUMÁRIO

Introdução.....	01
Capítulo I - A criança	02
1.1 - O desenvolvimento motor.....	05
Capítulo II - A flexibilidade.....	12
Capítulo III - Discussões e Considerações finais	20
Referências bibliográficas.....	28
Bibliografia.....	30

INTRODUÇÃO

Reconhecendo a minha afinidade com a dança e com a qualidade física flexibilidade que, dentro desta área é fator essencial, mas não primordial, me vi estimulada a pesquisar mais detalhadamente tal qualidade, pois iniciava um trabalho de ginástica e dança voltado para crianças.

Esta era a oportunidade para me aprofundar mais na pesquisa sobre o assunto, voltando-o para o trabalho paralelo com crianças que estão passando pelo processo de desenvolvimento motor e de adaptação à novas situações.

Portanto, este trabalho monográfico visa realizar, além do estudo bibliográfico, a relação e discussão sobre o tema aqui abordado, ou seja, a flexibilidade e a criança, com o intuito de colocar lado a lado, não só as duas vertentes acima mencionadas, mas também, de relacioná-las com o desenvolvimento global do indivíduo.

Para que o problema se torne mais claro, formulamos a pergunta-chave: Como melhorar a flexibilidade de crianças quando somente se trabalha três vezes por semana, com uma hora de duração e, ainda, paralelamente com outras modalidades esportivas?

Por fim, a partir deste questionamento, nosso objetivo foi procurar, depois de obtidas as informações científicas necessárias, a melhor forma para adequar o trabalho da flexibilidade com crianças de 08 a 12 anos, dentro do contexto que a assumo como ser indivisível e único, com capacidades e vontades próprias.

CAPÍTULO I

A CRIANÇA

Durante os anos da segunda infância, o ambiente social da criança expande-se incrivelmente. Ao mesmo tempo, a criança continua a desenvolver-se fisicamente e suas habilidades tanto físicas como cognitivas aumentam e tornam-se mais complexas e melhor diferenciadas.

Nesse meio tempo, a criança não pode ser considerada como adulto ao qual faltam conhecimentos e julgamentos, mas como um indivíduo “completo”, com mentalidade própria e cujo desenvolvimento psicológico e afetivo é também regido por leis particulares. *“A criança não é um adulto em miniatura”.* (Hostal, 1982, p. 15).

Ela possui uma vida muito rica: é um ser original cujo desenvolvimento se faz em inúmeras áreas ao mesmo tempo. A criança possui capacidades a curto e a longo prazo, mas suas possibilidades são geralmente exploradas de maneira “integral”, pois ela evolui no mundo com espaços para o real e o imaginário que contribuem para dar forma ao que constitui o interesse e a especificidade autêntica da criança (desenho, vocabulário, jogos, atitudes, julgamento, atividades lúdicas, motivações, avaliação do espaço e do tempo, relações pessoais etc.).

E, por falar em evolução, a criança não evolui segundo um modelo linear, ou seja, a passagem de um estágio a outro implica na reorganização total e na assimilação completa do estágio anterior. Essa passagem não é brutal, mas estende-se por um tempo mais ou menos longo.

“As organizações e as adaptações futuras serão apenas um enriquecimento e uma combinação daquelas totalidades motoras anteriores”.

CARRASCO ,1982, p. 9)

Pela própria natureza do homem, que se estrutura por muito tempo e cuja educação se realiza a longo prazo, é preciso, para que o estágio seja realmente ultrapassado, que todos os parâmetros que o compõem tenham sido assimilados.

Nesse sentido, alguns autores visualizam etapas do desenvolvimento da criança e, segundo Freire (1989), esse processo de desenvolvimento infantil se separa em estágios de acordo com Piaget:

- Estágio sensório - motor : que vai do nascimento até o aparecimento da linguagem, é conhecido como fase de latência; esse estágio pode ser dividido em três outros: o dos reflexos, o da organização das percepções e hábitos e o da inteligência;

- Estágio pré-operatório, intuitivo, simbólico : surge com a linguagem, acrescentando-se atividades simbólicas e realizações intelectuais. É denominado de primeira infância e desse momento em diante a criança passa a compreender, ela deixa de ser um órgão só executor. O pensamento é essencialmente egocêntrico.

- Estágio operatório-concreto: marcado pelo início da cooperação e do raciocínio-lógico.

- Estágio operatório-formal : inicia-se na adolescência.

Esses estágios são “demarcados” a partir da estrutura que caracteriza a criança, ou seja, suas possibilidades de desenvolvimento.

E, em se falando de estágio de desenvolvimento, deve ficar claro que um dos objetivos do trabalho é o estudo do desenvolvimento motor da criança de 08 a 12 anos e que, portanto, suas características devem ser evidenciadas dentro de um contexto adequado ao grupo com o qual estamos trabalhando.

1.1 O Desenvolvimento Motor

Antes de dissertar sobre o desenvolvimento motor da criança na segunda infância foi preciso, primeiramente, definir o critério a ser adotado, pois há uma discordância entre vários autores no que se refere aos diferentes períodos do desenvolvimento psicomotor desde o nascimento até a adolescência.

O que ocorre na realidade é que, para que se possa estabelecer esses períodos, são utilizados diversos critérios, como : anatômicos, fisiológicos, biomecânicos e outros.

Após visualizarmos de forma geral o desenvolvimento da criança em estágios, através do exemplo aqui abordado e sistematizado por Freire (1989) nesse trabalho monográfico foi adotado o critério de desenvolvimento motor utilizado por Manning onde estabelece que a segunda infância é o período compreendido entre os seis e os doze anos de idade.

“Durante a segunda infância, isto é, dos seis aos doze anos, o desenvolvimento físico é mais constante e mais gradual do que durante os períodos que vêm antes ou depois: o pré - escolar e o da adolescência”.

(Manning, 1993, p. 127)

Portanto, em se tratando de desenvolvimento motor, deve ficar claro, antes de mais nada que, todo comportamento humano pode ser convenientemente classificado como sendo pertencente a um dos três domínios, ou seja, cognitivo, afetivo-social e motor.

Embora um determinado comportamento possa ser classificado num desses três domínios, convém esclarecer que em todos os comportamentos existe a participação destes três domínios.

Desta forma, quando se fala em estudo do desenvolvimento motor, embora o domínio motor esteja sendo focado, isto não quer dizer que o desenvolvimento afetivo-social e o cognitivo estejam sendo esquecidos. Ao contrário, existe um forte inter-relacionamento entre todos os domínios e, a ênfase a um deles é apenas uma questão de predominância.

Se nos reportarmos para a concepção construtivista que baseou-se nos estudos de Piaget, que diz que o homem passa por um processo de "construção" desde o nascimento até a idade adulta, entenderemos que, neste tipo de abordagem, a preocupação não é se a criança aprende uma ou outra habilidade e sim, um desenvolvimento pleno do indivíduo. O sujeito deve construir-se por inteiro, integrando todas as partes, o cognitivo, o afetivo e o social sendo que, através do desenvolvimento motor e da interação com o mundo é que irá desenvolver a sua inteligência. (Freire, 1989).

A seqüência do desenvolvimento motor é a mesma para todas as crianças, apenas a velocidade de progressão varia, e isso leva Tani e colaboradores (1988, p. 65) dizerem que:

“a ordem em que as atividades são dominadas depende mais do fator maturacional, enquanto que o grau e a velocidade em que ocorre o domínio estão mais na dependência das experiências e diferenças individuais”.

(Tani et al., 1988, p.65)

Essa diferença individual também conhecida como princípio da individualidade nos permite entender que cada um de nós nasce com uma carga genética que determinará fatores tais como composição corporal, somatotipo, altura máxima esperada, força máxima esperada, aptidão física e intelectualidade.

Esses fatores, acrescidos à experiência de vida após o nascimento, determinarão a real potencialidade de cada um. Portanto, nos programas de flexibilidade este princípio torna-se fundamental na dosagem dos trabalhos a serem realizados e, sendo assim, devemos refletir seriamente se a mesma atividade realizada em grupo - o mesmo exercício, a mesma intensidade, a mesma duração e na mesma freqüência semanal , trará benefícios a todos.

Essas diferenças individuais estão bastante presentes na idade dos oito aos doze anos, onde o desenvolvimento se caracteriza fundamentalmente pelo refinamento e diversificação na combinação das habilidades básicas, em padrões seqüenciais cada vez mais complexos.

A Educação Física na Pré-escola e nas quatro primeiras séries do Ensino de Primeiro Grau deve proporcionar às crianças oportunidades que possibilitem um desenvolvimento hierárquico do seu comportamento motor. Esse desenvolvimento hierárquico deve, através da interação entre o aumento da diversificação (aumento na quantidade de elementos do comportamento) e complexidade(aumento da interação entre os elementos do comportamento) possibilitar a formação de estruturas cada vez mais organizadas e complexas.

Seguindo o processo de desenvolvimento motor, a partir dos dez aos doze anos de idade, quando a maioria inicia as quatro últimas séries do Ensino de Primeiro Grau, as crianças estão aptas para adquirir habilidades específicas.

"A aquisição de uma habilidade não depende da instrução ou iniciação precoce, mas sim da sua aprendizagem no momento oportuno". (Tani et al., 1988, p.89).

O desenvolvimento motor geral aumenta consideravelmente durante a segunda infância. A criança aprende um número espantoso de habilidades: correr, pular, lançar, chutar, subir, andar de bicicleta, patinar - e continua aprimorando-se em todas as áreas. Em todos os casos, as habilidades estão intimamente ligadas ao nível de certas potencialidades e, em alguns casos, ao sexo.

Vejamos a condicionante sexo que, no desenvolvimento motor, envolve fatores de ordem tanto física como social e, essa mesma condicionante compõe ainda, um dos fatores influenciadores quando se pretende trabalhar a flexibilidade. Estudos a partir dessa condicionante demonstram que o sexo feminino possui maior flexibilidade que o sexo masculino. (Hollmann e Hettinger, 1989).

Os meninos e meninas do mesmo tamanho e da mesma idade se saem quase igualmente bem na maioria das habilidades todavia, os meninos tendem a melhorar continuamente suas habilidades motoras entre os cinco e os sete anos de idade, enquanto que as meninas alcançam um pico aos treze anos. As meninas em geral amadurecem mais cedo, atingindo antes seu tamanho máximo e o desenvolvimento completo de suas características sexuais secundárias. Isto talvez constitua um fator do padrão diferente do desenvolvimento motor.

Assim como o sexo, a idade também é fator primordial quando se pretende desenvolver algum trabalho específico com a flexibilidade pois, com o passar dos anos, essa flexibilidade torna-se limitada devido a vários fatores de ordem fisiológica e anatômica.

Essas constatações simples permitem determinar variações quanto às exigências de um programa de flexibilidade que leva em conta a idade e o sexo. É indispensável formar adequadamente o grupo com o qual trabalhamos, pois as variações são específicas e importantes.

O tamanho do corpo e a sua estrutura óssea parecem afetar o desenvolvimento das habilidades motoras durante a segunda infância. As crianças mais altas e mais corpulentas se saem melhor em todos os tipos de atividades físicas que seus pares de menor tamanho.

O indivíduo de constituição mesomórfica - sólido e musculoso - tem mais chances de obter êxito em todos os tipos de jogos.

Os indivíduos de constituição ectomórfica, crianças muito magras, não se sobressaem, relativamente bem, nos esportes.

Os indivíduos de constituição endomórfica, dotados de corpos gordos, são os que se saem pior.

“De um modo geral, a segunda infância é o período mais feliz. Livre das terríveis pressões da primeira infância, quando o bebê tinha que aprender uma série inteiramente desconhecida de maneiras de ser. Livre também da tensão que virá com a adolescência, quando a criança tem que lidar ao mesmo tempo com

*seu próprio mundo e com os padrões
conflitantes do mundo adulto”.*

(Manning, 1993, p.129)

Ao final deste primeiro capítulo pudemos perceber claramente a influência de algumas características da criança (idade, sexo, individualidade) envolvidas na aplicação da flexibilidade. A partir daí pode-se evidenciar a importância da prática de uma atividade física direcionada, que saiba trabalhar os anseios e as expectativas da criança, as suas necessidades, bem como as suas potencialidades, respeitando as características de cada um e de cada idade.

No capítulo III a relação entre as duas vertentes estudadas, criança e flexibilidade, será melhor detalhada.

CAPÍTULO II

A FLEXIBILIDADE

A flexibilidade, também reconhecida como um dos componentes mais importantes do condicionamento físico, é a capacidade de usar as articulações do corpo dentro da faixa completa de movimentos desejados. As pessoas com boa flexibilidade podem se mover “livremente” e são menos propensas a dores e lesões musculares do que pessoas com pouca flexibilidade.

A qualidade flexibilidade apresenta aspectos divergentes, como por exemplo a variedade de termos empregados para defini-la.

Segundo Tubino (1.979, p. 210) “ *a flexibilidade pode ser evidenciada pela amplitude de movimento nas diferentes partes do corpo num determinado sentido.*” Seu objetivo é a capacidade de executar os movimentos com grande amplitude e é influenciada pelos componentes ligamentares, articulares, conectivos e musculares. Sua aquisição também depende de fatores como: hora do dia, temperatura ambiente, idade, sexo, viscosidade do líquido extracelular (entre fibras musculares) hipertrofia muscular e outros. Sua importância está no fato de que a amplitude aumentada pode diretamente influenciar na aquisição de lesões comuns da atividade física que possam ocorrer nos níveis muscular e articular não permitindo um aproveitamento mais econômico de energia. (Tubino, 1979)

Já, Barbanti (1979, p. 198), embora não se utilize do termo flexibilidade, mas sim mobilidade, a define como “ *a capacidade de aproveitar as possibilidades de movimentos articulares o mais amplamente possível em todas as direções*”.

Assim como as demais qualidades físicas, a flexibilidade também é fundamental para ser desenvolvida em qualquer aula de ginástica. O percentual de trabalho desta qualidade durante as aulas de ginástica vai variar de acordo com o macrociclo de treinamento.

Nas academias, muitos questionam o porque de um aluno ser mais flexível que o outro. O que deve ficar claro é que, para se exercitar a flexibilidade, deve-se obedecer um programa de exercícios e que alguns fatores estruturais, porém, costumam limitar o seu desenvolvimento. São eles: a pele, os músculos, ligamentos, ossos e tendões.

Uma controvérsia muito grande que existe nas academias de ginástica é acreditar que a flexibilidade deve ter atenção especial apenas dos atletas e que o que funciona mesmo é o velho ditado “malhar e malhar.” Não é o que pensa Dantas que cita que “*a aplicação mais nobre da flexibilidade é justamente nos não-atletas*”.

(Dantas in Malta, 1994, p. 140).

Esta afirmação está intimamente ligada a consciência corporal, assim como à necessidade de se perceber a importância de desenvolver esta qualidade física em diferentes situações ou níveis de exigências.

O dia-a-dia é repleto de tensões e estas tomam conta do nosso corpo dificultando a liberação harmoniosa de toda energia expressiva do movimento. Uma pessoa ansiosa e carregada de tensão terá muito mais dificuldade de se alongar que uma pessoa descontraída, mesmo dotada de uma boa flexibilidade. É importante alongar-se relaxando com uma respiração profunda e pausada, tomado de toda atenção do movimento, sentindo o alongamento de cada músculo. Assim, o indivíduo estará em sintonia total com seu corpo e daí chegaremos a consciência corporal plena. (Malta, 1994).

NOTE BEM: O alongamento é uma atividade física de manutenção da flexibilidade.

O que queremos dizer com isso é que, fazer alongamento não deve provocar tensões mas sim, desfazer as já existentes. Deve ser algo calmo, relaxante e não competitivo. Trata-se de uma atividade ajustável à pessoa, ou seja, cada um vai até o seu limite.

Anderson não fala em fatores limitantes, para ele todos podem fazer alongamento independente da idade ou do grau de flexibilidade.

Pode ainda ser feito a qualquer hora do dia e deve ser constituído de movimentos que relaxem a mente e equilibrem o corpo, propiciando a compensação de posturas inadequadas, conseqüentes de trabalhos unilaterais que executamos diariamente. (Anderson apud Silva, 1995, p. 21).

Mas, voltando às concepções de flexibilidade, vale destacar que há autores que procuram deixar clara a diferença entre flexibilidade e alongamento.

Dantas (1985, p.160 e 167) define a flexibilidade e o alongamento como:

“ a flexibilidade é a qualidade física expressa pela amplitude do movimento voluntário de uma articulação ou combinações de articulações num determinado sentido. Quanto ao alongamento, este utilizará de toda a amplitude do movimento que atuará sobre a elasticidade muscular propiciando a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos”.

(Dantas, 1985, p. 160 e 167)

PERCEBA QUE: Exercícios de alongamento representam, portanto, fator determinante para a maior flexibilidade do ser humano.

O mesmo autor lembra que a flexibilidade depende de:

- mobilidade articular - Grau de movimentação permitido à articulação em função do seu tipo e da capacidade de distensão de tendões, ligamentos e cápsulas articulares.

- elasticidade muscular - Dos músculos cujos tendões cruzam a articulação considerada para a realização do movimento. Esse fator depende do princípio da individualidade biológica.

- volume muscular - Um excessivo volume muscular, quando não realizado paralelamente com exercícios compensatórios, pode fisicamente impedir a complementação de um movimento.

- maleabilidade da pele - A capacidade da pele aumentar o tamanho da sua superfície é também um fator limitador da amplitude do movimento.

Além desses componentes, a flexibilidade apresenta fatores que, segundo Dantas (1985) a influenciam poderosamente, tais como:

- Idade - Quanto mais velha a pessoa, menor sua flexibilidade pois, os tendões e as fâscias musculares são particularmente incapazes de aumentarem de espessura devido a idade e a inatividade.

- Sexo - O sexo feminino é, em geral, mais flexível que o sexo masculino.

- Hora do dia - Com o passar das horas a flexibilidade aumenta, atingindo o seu pico por volta das 13 horas.

- Temperatura ambiente - O frio reduz e o calor aumenta a elasticidade muscular refletindo nitidamente sobre a flexibilidade.

- Estado de treinamento - Por influenciar os componentes do músculo, irá modificar o potencial de flexibilidade do indivíduo.

- Situação do atleta - Após uma sessão de aquecimento, a flexibilidade aumenta, mas diminui quando após um treinamento o reflexo miotático é repetidamente acionado.

É importante também que se saiba os tipos de flexibilidade antes de descrever os métodos para que esta qualidade seja trabalhada.

Fox e Mathews (1986, p.120) descrevem dois tipos de flexibilidade, a estática e a dinâmica.

- “Flexibilidade estática refere-se à amplitude do movimento ao redor de uma articulação. - Flexibilidade dinâmica refere-se à oposição ou resistência de uma articulação ao movimento”.

(Fox e Mathews, 1986, p. 120)

Citando novamente Dantas, ele afirma que a flexibilidade pode ser trabalhada de duas formas:

1) Através do alongamento- *“atuará sobre a elasticidade muscular propiciando a manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos”.*

2) Por meio da flexibilidade - *“que utilizará de exercícios ou posturas que forçarão a obtenção de limites para o movimento além dos normais, aumentando os níveis de flexibilidade obtidos”.* (Dantas, 1985, p. 167)

Fisiologicamente a diferença entre os dois trabalhos se situa no fato de que durante o trabalho de flexionamento (flexibilidade) ocorre uma estimulação significativa sobre o mecanismo de propriocepção o que não ocorre durante o trabalho do alongamento.

Para que esses tipos de trabalhos com a flexibilidade possam ser realizados, Dantas (1985, p. 200 - 201) sugere três métodos de treinamento:

1) Método ativo - *“realizado através da execução de exercícios dinâmicos procurando-se aproveitar a inércia do segmento corporal em movimento e forçar amplitudes maiores que as normais”.*

2) Método passivo - *“o contrário do método ativo, esse constitui-se de posturas estáticas que inibem a contração muscular provocando o relaxamento da musculatura que se está trabalhando”.*

3) Método misto - *“também conhecido como método 3S (Scientific Stretching for Sport), revela-se como a mais eficaz forma de trabalho de flexibilidade”.*

O método misto consiste de três passos para que se dê a sua execução: mobilização do segmento corporal até o seu limite de amplitude, realização de uma contração isométrica máxima e forçar o movimento além do limite original durante o relaxamento da musculatura.

Outro aspecto importante quando se trabalha com a flexibilidade, é estar ciente da sua importância enquanto uma das qualidades físicas mais utilizadas pelo maior número de desportos. (Contursi, 1986, p.01).

A flexibilidade é uma condição elementar de uma boa execução qualitativa e quantitativa do movimento. Seu bom aperfeiçoamento, isto é, adaptado às exigências do esporte considerado permitirá: a realização de determinados gestos desportivos e movimentos; uma eficiência mecânica do atleta por permitir a realização dos gestos desportivos, em faixas aquém do limite máximo; diminuirá o risco de lesões e agirá de maneira positiva sobre o desenvolvimento de outros fatores físicos. Deve-se ficar claro, também, que uma flexibilidade excessiva pode comprometer a estabilidade de uma articulação e ser indicativa de propensão a lesões. (Dantas, 1985).

Mas, esse tipo de comprometimento não ocorrerá se, ao se elaborar um programa para se treinar a flexibilidade, leve-se em conta os fatores citados anteriormente como a individualidade, a idade, o sexo e os limites de cada executante.

Enquanto qualidade física, a flexibilidade quando trabalhada com crianças na faixa etária dos 08 aos 12 anos, deverá proporcionar, além de uma boa amplitude de movimento, uma educação do esquema corporal, adaptada aos níveis e aos desejos da criança e que favoreça a consciência de seu próprio corpo, suas mobilizações e suas possibilidades de ação.

CAPÍTULO III

DISCUSSÕES E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado nos capítulos anteriores, ao se pensar na aplicação da qualidade física flexibilidade relacionada ao desenvolvimento da criança dos 08 aos 12 anos, deve-se levar em conta, antes de qualquer outra característica, o respeito à individualidade.

Essa individualidade, que é característica importante no desenvolvimento da criança, pois é princípio fundamental na dosagem de trabalhos a serem realizados e fator determinante da real potencialidade de cada um, também deve estar presente durante a aplicação da flexibilidade, pois cada criança possui determinados limites de extensibilidade dos músculos e portanto deve-se ter bastante cuidado para não exceder tais limites, o que poderia causar dores e até micro lesões.

Além do respeito a individualidade e aos limites morfológicos de cada um, outros fatores se mostram importantes quando se pensa na questão do desenvolvimento motor da criança relacionado à aplicação da flexibilidade. Dois desses fatores foram citados anteriormente, ou seja, a idade e o sexo.

Crianças são bem flexíveis e, a flexibilidade pode ser ainda mais melhorada até a adolescência. A partir daí, a flexibilidade diminuirá com o avançar da idade e com a inatividade. (Hollmann e Hettinger, 1989).

É importante frisar que , na faixa etária dos 08 aos 12 anos, a flexibilidade é muito acentuada até os 10 anos (Weineck, 1989) e portanto, um treinamento centralizado da flexibilidade poderá começar a intervir para manter o nível adquirido.

Com relação ao sexo, estudos afirmam que as mulheres são mais flexíveis que os homens.(Hollmann e Hettinger, 1989). Independentemente disso, a flexibilidade poderá ser bem desenvolvida e apresentar progressos com relação aos resultados se for aplicada desde cedo e se constituir uma qualidade a ser exercitada cotidianamente nos programas de treinamento ou de alongamento.

Em qualquer forma de aplicação da flexibilidade, é importante que se desenvolvam atividades sem movimentos bruscos.

“Talvez, fosse mais interessante iniciá-la com exercícios de forma estática, pois pode-se controlar a amplitude do alongamento, depois, mais tarde, quando se tem melhor amplitude, treiná-la através de exercícios de forma dinâmica”.

(Barbanti, 1979, p. 198).

Neste sentido, reforça ainda Fox e Mathews:

“Ambos os tipos de trabalho da flexibilidade (estática ou dinâmica) aprimoram a flexibilidade, porém o método estático deve ser preferido, pois existe menos perigo de dano tecidual e a demanda energética é menor e faz-se prevenção e/ou consegue-se aliviar a tensão e a dor muscular”.

(Fox e Mathews, 1986, p. 118)

Durante a aplicação da flexibilidade na segunda infância, mesmo levando-se em consideração os fatores anteriormente relacionados, deve-se adotar algumas observações durante a sua aplicação.

Para que os resultados sejam logo percebidos, os exercícios devem ser executados diariamente e , antes de iniciá-los, é necessário um bom aquecimento. Até a idade dos 10 anos, praticar, se necessário, um treinamento de flexibilidade com preponderância geral e só depois praticar os exercícios de flexibilidade específica, sendo que estes deverão ser o mais semelhante possível às características das modalidades esportivas.

Uma característica importantíssima que se deve levar em conta durante as aulas de flexibilidade para as crianças é o fator Motivação.

A motivação, como cita Barbanti, é:

“uma característica psíquica de rendimento. A falta de motivação para uma ação não leva a um ótimo rendimento, mesmo quando se tem desenvolvido outras qualidades físicas”.

(Barbanti, 1979, p. 217)

Portanto, assim como a motivação, a criatividade também deve estar presente nas aulas de ginástica e particularmente de flexibilidade em forma de atividades diversas e brincadeiras, pois nesta fase, prender a atenção das crianças é tarefa muito importante quando se pretende verificar os progressos alcançados em determinada qualidade física. Esta afirmação é reforçada por Freire (1.989) quando diz que os jogos exercem papel fundamental na formação do aluno.

Assim sendo, para que se possa melhorar a flexibilidade é necessário um treinamento regular , diário e bem elaborado.

Mas, como melhorar a flexibilidade de crianças quando somente se trabalha três vezes por semana e, ainda paralelamente com outras modalidades esportivas?

Tal questão se faz necessária visto que existe uma quantidade muito maior de crianças na idade dos 08 aos 12 anos envolvidas com aulas de Educação Física(E.F.) do que com o treinamento específico de determinada modalidade.

Quando se fala em aulas de flexibilidade é preciso ter em mente que se trata, também, de aulas de E.F. e que ambas deverão apresentar como proposta de aula, objetivos e metodologia de atividades que obedeçam o desenvolvimento natural do indivíduo e ainda, que ofereçam como forma de trabalho, o desenvolvimento da cooperação, o trabalho em grupos, e a consciência de seu próprio corpo e de suas ações.

Mesmo pensando no desenvolvimento de uma qualidade ou de várias outras, o professor não deve se esquecer de que essas qualidades são a expressão de um ser humano, de um organismo integrado. (Freire, 1989)

No caso da flexibilidade, a melhora nos graus de amplitude muscular de uma criança só será possível se as aulas apresentarem um caráter educacional com princípios básicos para que o indivíduo desenvolva a habilidade solicitada e que esta abranja, ainda, os aspectos cognitivo, afetivo-social e motor.

Durante as aulas, outro objetivo que deve estar implícito é o de fazer com que a criança tenha consciência do trabalho que está sendo executado e, da importância da sua execução como forma de desenvolvimento global direcionado a ela para que se sinta motivada a participar, a executar, a brincar.

Em se tratando de desenvolvimento, aplicação e melhora da flexibilidade, mesmo para as crianças na faixa etária dos 08 aos 12 anos e que tenham aulas para a respectiva qualidade durante três vezes por semana com uma hora de duração, o método 3S e o método Ativo são os mais indicados, mais mesmo sendo demonstrativos de grande eficiência, esses métodos de treinamento precisam ser aplicados com a presença de um professor, pois apresentam um maior perigo de dano tecidual ainda que também apresentem um resultado muito mais rápido e visível.

Outro fator importante a ser lembrado é que, quando se educa uma criança, esta reproduz em casa, como forma de brincar, os exercícios propostos em aula e, esse reproduzir poderá vir a ser feito de forma errada e, sem a devida orientação, poderá provocar tensões e dores musculares.

A partir destas constatações, chega-se a conclusão de que o alongamento, além de manter e colaborar com os níveis de flexibilidade exigidos, é um método que poderá ser feito a qualquer hora do dia, independente do grau de flexibilidade ou da idade do praticante.

Em resumo, este método que não possui contra-indicações quando bem direcionado e ensinado, pode ser praticado facilmente e, além de manter os níveis de flexibilidade, quando feito regularmente, determina um aumento significativo nos níveis já adquiridos.

Este sim, poderá vir a ser reproduzido em casa pelas crianças sem os riscos que os outros métodos proporcionariam.

Por outro lado, quando se trata de modalidades esportivas que tenham a flexibilidade como característica primordial, como é o caso da G.A. (Ginástica Artística) e da G.R.D.(Ginástica Rítmica Desportiva) e que atinjam um público correspondente a faixa etária dos 10 aos 12 anos mais ou menos, o método 3S ou balístico, talvez, e, nestes casos de competições, sejam os mais indicados, pois trata-se de uma forma de treinamento e não apenas de uma aprendizagem ou manutenção de qualidade física.

Portanto, nas aulas de E.F. , como qualquer outra qualidade física, a flexibilidade deve encontrar o seu espaço, porém com o intuito de integrar o desenvolvimento global do aluno e portanto, o alongamento é um veículo adequado para a sua conquista. Quando presente em aulas específicas como ginástica artística ou dança, com o intuito de maior rendimento, isto se for trabalhada dentro dos limites morfológicos de cada um, a flexibilidade, quer seja através dos métodos 3S, dinâmico ou estático, é o veículo mais adequado.

Concluimos portanto, que para o desenvolvimento da flexibilidade com crianças de 08 aos 12 anos que não estejam ligadas a programas específicos com o treinamento de algumas modalidades esportivas tais como G.A. e G.R.D., a maneira que menos oferece riscos no sentido de provocar tensões e dores musculares é o trabalho através do alongamento.

Deve ficar claro que os exercícios com os outros métodos poderão estar presentes nas aulas, mas a maior ênfase deverá ser dada ao trabalho do alongamento.

Nesse sentido, reforça-se o trabalho de alongamento para tais condições, diante da idéia que, após orientação o aluno é capaz de praticá-lo independente da presença do instrutor, ou seja, a presença mínima deste possibilita a prática, pelo aluno, de três ou mais sessões de alongamento por semana.

Enfim, esperamos com este estudo conscientizar os profissionais da área de Educação Física para que haja uma maior reflexão diante do ensinar e educar os movimentos das crianças, visto que o entendimento da flexibilidade e da criança não implica numa simples justaposição destes “termos”, mas sim da adequação de certa qualidade física e do seu trabalho motor dentro de uma faixa etária e do desenvolvimento que a envolve.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, J.J.G. de. Estratégias para aprendizagem esportiva: uma abordagem pedagógica da atividade motora para cegos e deficientes visuais. Campinas, 1995. 176p. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1995.
- BARBANTI, V.J. Teoria e prática do treinamento desportivo. São Paulo: Edgard Blucher, 1979.
- CARRASCO, R. Ginástica de aparelhos - a atividade do principiante. São Paulo: Manole, 1982.
- CEAS, B. et al. Ginástica aeróbica e alongamento. São Paulo: Manole, 1987.
- CONTURSI, T.L.B. Flexibilidade e Alongamento. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- CORBIN, C.B., LINDSEY, R. The ultimate fitness book. Champaign: Leisure, 1984.
- DANTAS, E.H.M. A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
- FOX, E.L., MATHEWS, D.K. Bases Fisiológicas da Educação Física e dos desportos. Rio de Janeiro: Guanabara, 1986.
- FRANKS, B.D., HOWLEY, E.T. Fitness facts: the healthy living handbook. Champaign: Human Kinetics, 1989.
- FREIRE, J.B. Educação de corpo inteiro: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 1989.

- HOLLMANN, W., HETTINGER, T. Medicina de esporte. São Paulo: Manole, 1989.
- HOSTAL, P. Ginástica em aparelhos - espaldar, banco, plinto, corda. São Paulo: Manole, 1982.
- MALTA, P. Step training: aeróbico e localizado. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- MANNING, S.A. O desenvolvimento da criança e do adolescente. São Paulo: Cultrix, 1993.
- SILVA, A.L.C. Alongamento e consciência corporal . Campinas, 1995. 44 p. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1995.
- TANI, GO et al. Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: E.P.U., 1988.
- TUBINO, M.J.G. Metodologia científica do treinamento desportivo. São Paulo: Ibrasa, 1979.
- WEINECK, J. Manual de treinamento esportivo. São Paulo: Manole, 1989.

BIBLIOGRAFIA

(Livros e artigos consultados mas não citados)

AIROLDI, G.P.da S. A ginástica artística e o desenvolvimento motor da criança. Campinas, 1995. 45p. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1995.

BEE, H. A criança em desenvolvimento. São Paulo: Harper e Row, 1984.

BERGE, A. A criança, hoje. Lisboa: Moraes, 1978.

ENDERLE, C. Psicologia do desenvolvimento: o processo evolutivo da criança. Porto Alegre: Artes médicas, 1987.

FARIA, A.R. de. O desenvolvimento da criança e do adolescente segundo Piaget. São Paulo: Ática, 1989.

FERNANDES, J.L. O treinamento desportivo: procedimentos, organização, métodos. São Paulo: EPU, 1981.

FIGUEIREDO, F.C. de. O alongamento nas academias: a postura dos professores nas aulas. Campinas, 1994. 51p. Monografia (Graduação) - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1994.

GOMES, A.C. Cross Training: uma abordagem metodológica. Londrina: APEF, 1992.

MAGILL, R.A. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.