

Contributos do Atletismo e do Voleibol no desenvolvimento de Hábitos de Vida Saudáveis

Cristina Gonçalves,¹ Carina Rodrigues,¹ Arcanjo Gaspar,² Ricardo Oliveira,² Élvio Gouveia¹

¹ Universidade da Madeira, ² Escola Básica 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro

Resumo

A Escola, através dos professores de Educação Física, é um espaço de excelência de promoção da atividade física. A percentagem da população jovem que tem excesso de peso e obesidade duplicou nas últimas décadas na Região Autónoma da Madeira. Em adição, a maioria dos alunos não se envolvem na prática de atividades desportivas dentro e fora do contexto escolar. Os objetivos do presente estudo foram: (1) Refletir sobre o papel e a importância do Professor de Educação Física na promoção da AF e outros comportamentos saudáveis durante o dia escolar, e (2) Apresentar uma proposta de atividades na escola para que as crianças e adolescentes se envolvam mais em atividades desportivas, utilizando o exemplo do Voleibol e do Atletismo.

Os projetos de intervenção no recreio escolar “+ Voleibol” e “Crescer com o Atletismo”, foram implementados na escola Dr.º Eduardo Brazão de Castro no ano letivo 2014-2015 com a finalidade de aumentar a prática desportiva nos tempos livres na escola através do Voleibol e do Atletismo. Verificou-se através da observação que os alunos apreciam estas atividades de tempos-livres contribuindo para a melhoria do repertório motor de cada um deles, uma vez que continuaram a jogar e a brincar com os materiais disponibilizados no recreio.

Com a implementação destes projetos na escola, foi possível constatar que os alunos tiveram uma grande afluência às atividades apresentadas pelos projetos, verificando-se uma maior motivação para a prática de atividade física e, conseqüentemente, um menor sedentarismo no tempo de recreio.

Palavras-chave: Atletismo, Voleibol, Educação Física, Hábitos de vida saudável

Introdução

A Escola é um espaço de excelência de promoção da atividade física (AF) e outros comportamentos de saúde (Silva, Sousa, Sá, Ribeiro, e Mota 2015). Um dos papéis do professor de Educação Física na escola é, proporcionar o máximo tempo de AF durante o período de aula, ensinar *skills* e atividades transferíveis para fora do espaço de aula e motivar as crianças a serem fisicamente ativas ao longo da vida.

As recomendações atuais sugerem que as crianças e adolescentes devem envolver-se em pelo menos 60 minutos de AF moderada diária para obter benefícios na saúde (WHO, 2010). Contudo, na Escola portuguesa não é possível atingir estas recomendações através do programa curricular de Educação Física. Este aspeto justifica a implementação de outros programas de AF na Escola. Durante o dia escolar, devem ser criadas oportunidades na escola para que as crianças e adolescentes se envolvam em atividades desportivas (Silva et al., 2015).

De acordo com um relatório do CDC “promovendo a participação ao longo da vida em atividades físicas (USDHHS, 2000), a percentagem da população jovem que tinha excesso de peso quase que duplicou nos últimos 20 anos, sendo a inatividade física e a dieta as principais causas de aproximadamente 300 000 mortes por ano nos EUA. Esta realidade é similar em Portugal, na Madeira e na Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, num estudo apresentado por Marques (2011), com 581 crianças e adolescentes entre 10 e os 18 anos, a prevalência de excesso de peso e/ou obesidade foi 33.4% nos rapazes e 33.5% nas raparigas, respetivamente. Por outro lado, depois de uma observação direta, o núcleo de estágio (2014-2015) em Educação Física da Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, verificou um nível extremamente baixo de AF durante os intervalos, assim como, na avaliação às turmas do Núcleo de Estágio, verificou-se, no questionário de caracterização da turma, que a maioria não se envolve na prática de atividades desportivas fora do contexto escolar. Adicionalmente, apurou-se que havia um baixo empenhamento motor dos alunos nas próprias aulas de Educação Física.

Este quadro de resultados levou-nos a considerar a implementação de estratégias e diretrizes de intervenção na escola para aumentar a AF dos alunos, através do Voleibol e do Atletismo. A complexidade e riqueza das interações provenientes do Voleibol, fundamentam a potencialidade e o contributo do Voleibol num plano formativo/educativo (Mesquita, 1998). A prática do Voleibol permite por um lado solidificar as relações grupais, que são a base da construção do saber interagir em sociedade, e por outro, permite o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras dos

seus praticantes. O Atletismo é uma modalidade estruturante para todos e para toda a vida. Neste sentido, esta matéria de ensino em contexto escolar é considerada um conteúdo fundamental, devido às capacidades e habilidades motoras exploradas, que servem de base para o aprimoramento e execução de movimentos utilizados em outras matérias desportivas (Bragada, 2000 citado por Pieri & Huber, 2013).

Os objetivos do presente estudo foram: (1) Refletir sobre o papel e a importância do Professor de Educação Física na promoção da AF e outros comportamentos saudáveis durante o dia escolar, e (2) Apresentar uma proposta de atividades na escola para que as crianças e adolescentes se envolvam mais em atividades desportivas, utilizando o exemplo do Voleibol e do Atletismo.

Desenvolvimento

A escola, em particular as aulas de Educação Física, são muitas vezes retratadas como um potencial intermediário ou veículo para aumentar o envolvimento dos jovens em AFs que se podem prolongar ao longo da vida (Green, 2014). Além da Educação Física, as Escolas podem e devem oferecer AFs de uma forma variada durante o dia escolar, através dos seus professores de Educação Física. São exemplos de atividades as intervenções nos recreios, nas aulas de Educação Física, nas horas de intervalo e de almoço e as atividades promovidas no seio dos clubes escolares ou programas internos.

Estas oportunidades podem ser oferecidas a todos os alunos dos diferentes níveis de escolaridade, podendo estes beneficiar de uma prática de AF durante todo o dia na escola. A disponibilização de instalações, de equipamentos e de materiais de livre utilização são algumas possibilidades. Importa proporcionar atividades atrativas e motivantes, para que a participação dos alunos seja efetiva e potenciadora da procura de novos contextos de prática desportiva (Centers for Disease Control and Prevention, 2013).

Um dos problemas atuais que afeta as crianças e adolescentes da Região Autónoma da Madeira é prevalência de excesso de peso e de obesidade (Gouveia et al., 2015). No caso concreto da Escola Básica dos 2º e 3º ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro a prevalência de excesso de peso e obesidade é elevada (Marques, 2011). Existe evidência acumulada de que as crianças e adolescentes obesos desenvolvem uma série de complicações de saúde, assim como um risco elevado para a morbilidade e mortalidade adulta (Ebbeling, Pawlak, & Ludwig, 2002). Neste sentido, um dos intentos atuais dos professores de Educação Física, deverá ser a promoção e educação para a AF e aptidão ao longo da vida (numa perspetiva de investimento a longo

prazo). As crianças obesas apresentam uma probabilidade mais elevada de desenvolverem dois a três fatores de risco para a doença cardiovascular (DCV) na idade adulta e (2) adolescentes obesos possuem um risco muito elevado de se tornarem adultos obesos (Gouveia et al., 2010).

Metodologia

A presente pesquisa centrou-se na análise bibliográfica de publicações relacionadas com o Voleibol e o Atletismo. Para o efeito, foram consultadas as bases de dados da *Web of Knowledge* assim como os repositórios das bibliotecas da Universidade da Madeira e Universidade do Porto. Foram também consideradas publicações em livro sobre os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), os benefícios da atividade física em idades jovens e publicações relacionadas com as potencialidades tanto do Atletismo como do Voleibol. Foram utilizadas como palavras-chave (em Português e Inglês) as seguintes: Atletismo, Voleibol, Educação Física, Hábitos de vida saudável, Potencialidades do Voleibol e do Atletismo.

Enquadramento do Voleibol

Os jogos desportivos coletivos (JDC) são caracterizados por uma riqueza a nível de situações imprevisíveis e o comportamento dos jogadores é determinado por uma interligação complexa entre vários fatores (Moutinho, 1998). Devido à riqueza de situações que oferecem, os JDC constituem um meio formativo por excelência que através da sua prática permitem desenvolver as capacidades e as habilidades motoras e ainda as relações grupais que se apresentam como os pilares do saber estar em sociedade (Mesquita, 1998). O Voleibol pertence ao grupo dos JDC devido às características em comum que possui a todos os JDC, mas distingue-se pelo facto de ser um desporto de não invasão e possuir características que o distingue dos demais, tais como: (1) Ausência de contato direto, o que possibilita a participação de jogadores com idades e morfologias diferentes; (2) Impossibilidade de agarrar a bola o que desenvolve de uma forma natural a dinâmica de grupos; (3) A queda da bola implica a rutura do jogo solicitando a participação das capacidades coordenativas e condicionais e (4) As irregulares técnicas são punidas pelas regras o que coloca exigências no controlo do movimento (Moutinho, & Mesquita, 1998).

Ao explorar diversos movimentos corporais o Voleibol permite: (1) Aquisição de habilidades motoras e o desenvolvimento da aptidão física; (2) Contribui para o desenvolvimento afetivo e cognitivo; (3) Desenvolvimento das valências físicas (força, resistência, velocidade, equilíbrio,

coordenação e flexibilidade); (4) Estimula o aspeto afetivo – social (capacidade de agir, interagir e reagir com o outro e consigo mesmo); (5) Estimula a alegria, satisfação e motivação dos praticantes; (6) Liberdade na execução e pode ser jogado por ambos os sexos e (7) Possibilidade de recreação ou prática competitiva nas mais diferentes faixas etárias (Souza, Assupção, Zabaglia & Garcia, 2010; Larreia & Loureiro, 2013).

Enquadramento do Atletismo

O Atletismo é uma modalidade de carácter individual composta por várias disciplinas técnicas divididas por vários sectores: corridas, marcha, saltos, lançamentos e provas combinadas. Segundo Seners (2001) o atletismo é uma atividade codificada e individual que se desenvolve num meio estável e consiste em deslocar-se no menor tempo possível e projetar o corpo ou um engenho o mais distante possível. *“Marchar, correr, saltar e lançar são atividades físicas que contribuem para o desenvolvimento dos sistemas cardiovascular, nervoso, etc. e, portanto, para o aperfeiçoamento de qualidades físicas fundamentais”* (Schmolinsky, 1982).

Bragada (2000), refere que a disciplina de Atletismo em contexto escolar *“pode ser referenciada como fundamental, pois as capacidades e habilidades inerentes aos seus conteúdos, frequentemente, servem de base para outras modalidades desportivas”*. Neste sentido, o Atletismo é matéria de ensino presente nos PNEF (s) em todos os ciclos de ensino, estando organizado de forma progressiva do ponto de vista da complexidade e especificidade. Segundo Colaço e Rolim (2002) o Atletismo na escola é uma disciplina que tem a vantagem de desenvolver as principais capacidades motoras, condicionais e técnico-coordenativas como a flexibilidade, a velocidade, a força, a resistência, a coordenação, a destreza, o ritmo e o equilíbrio assim como as capacidades sensoriais e cenestésicas como a concentração, reação, noção de espaço, de tempo e de lateralidade.

Sabendo que o Atletismo é uma modalidade com diversas disciplinas técnicas, esta pode ser considerada como um desporto de base para a iniciação desportiva das crianças e jovens, uma vez que proporciona aos praticantes a possibilidade de descobrir o tipo de aptidão desportiva que melhor o caracterizam enquanto atleta. Outra das vantagens da prática do atletismo tem a ver com o facto de que as destrezas atléticas desta modalidade são movimentos naturais que são aperfeiçoados ou modificados e de aprendizagem relativamente fácil (Serra, 2001).

O jogo como fator motivador

Em tempos, o jogo era encarado como algo fácil, repousante e até divertido, que não possuía um carácter sério e não era considerado uma atividade produtiva. Atualmente a ideia sobre o jogo alterou-se pelo facto do jogo estar ligado ao desenvolvimento do individuo e interferir diretamente no processo de socialização (Lança, 2009). As crianças são naturalmente ativas e desejam movimentar-se através de jogos, do mais simples ao mais complicado, obtendo assim um amadurecimento do sistema nervoso, muscular e sensorial para além de que também estão desenvolvendo o seu lado social.

O jogo estimula o crescimento e o desenvolvimento das pessoas e das coisas do ambiente em que se vive; a coordenação motora; as faculdades intelectuais e a iniciativa. No jogo existe sempre um carácter de novidade o que faz despertar o interesse da criança e do jovem. Através do jogo o aluno é motivado a aprender, as habilidades são aperfeiçoadas, desenvolve a criatividade e a cognição e aprendem a resolver problemas e tomar decisões. De acordo com Lança (2009), este tipo de atividades têm um papel profundo no desenvolvimento e aprendizagem das capacidades motoras e físicas e o meio onde a criança se encontra, releva-se determinante, pelo que devemos oferecer-lhe oportunidades de prática diversificada.

O Atletismo Jogado

As propostas metodológicas apresentadas no projeto “Crescer com o Atletismo”, têm por base o projeto da IAAF, *Kid’s Athletics* e o *Fun’Athletics*, tendo como objetivo a exercitação de algumas ações técnicas da modalidade, através de jogos e formas jogadas, num conjunto variado de atividades (velocidade, corridas de resistência, saltos e lançamentos) e que podendo ser realizado em qualquer local (pista, ginásio, polidesportivo ou área desportiva), pretende oferecer um Atletismo: atrativo, instrutivo e acessível (Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D. & Wangemann, B., 2002; Pereira, 2006).

A competição se for bem direcionada, é um instrumento que pode ser muito positivo, uma vez que o seu valor em termos de desafio e de superação torna a competição muito atrativa para as crianças e jovens. Assim o Atletismo Jogado tem como objetivo promover “jogos” tendo como base os fundamentos técnicos do atletismo (correr, saltar e lançar), procurando que os alunos se exercitem de forma simples e divertida.

Projetos “+ Voleibol” e “Crescer com o Atletismo” na Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro

Segundo Lopes, Lopes e Pereira (2006, p. 271) *“dadas as suas características e considerando os constrangimentos da vida atual, os recreios escolares, constituem-se como momentos e oportunidades ótimos de estimulação e desenvolvimento de estilos de vida ativos”*. Os mesmos autores citando Pereira e Neto (1997, p. 272) referem que *“os espaços e tempos de recreio das nossas escolas, encontram-se na maior parte dos casos, desvalorizados, umas vezes por negligência, outras por razões puramente economicistas”*. O facto das crianças e jovens experienciarem um conjunto diversificado de movimentos, faz com que aprendam com maior facilidade novas representações motoras, alcançando um maior êxito nas atividades realizadas e retirando delas mais satisfação (Lopes, 2006 citando Welk, 1999).

Os Projetos “+ Voleibol” e “Crescer com o Atletismo” foram implementados na escola Dr.º Eduardo Brazão de Castro no ano letivo 2014-2015 pelo núcleo de Estágio em Educação Física com este propósito. Os referidos projetos tiveram como objetivos os seguintes: (1) aumentar a prática desportiva nos tempos livres na escola através do Voleibol e do Atletismo, (2) despertar o interesse dos alunos pelas modalidades, (3) aumentar o número de praticantes, (4) melhorar os aspetos tático-técnicos, (5) desenvolver/melhorar as capacidades físicas, (6) promover a AF nos tempos livres, contribuindo desta forma para a diminuição do sedentarismo e melhoria da saúde dos alunos e (7) autonomizar a prática desportiva.

Estes projetos surgiram pela reduzida oferta de espaços desportivos para os alunos poderem praticar atividade física durante os intervalos. Assim, foram analisados os espaços adjacentes na escola, onde seria possível construir outras ofertas desportivas.

Após esta análise detetámos 3 espaços para o Atletismo e um espaço para o Voleibol. Foram então criadas algumas propostas metodológicas para a realização de atividades relacionadas com o atletismo (marcas pintadas no chão e na parede espaços selecionados) procurando trabalhar frequência e amplitude da corrida; saltos a pés juntos; saltos à corda; lançamentos; corridas; e construído um campo de minivoleibol com 4 metros de largura e 8 metros de comprimento. A rede foi colocada a duas alturas sendo possível alterar de acordo com a idade dos praticantes.

Com este projetos procurou-se promover AFs para os alunos, evitando desta forma o sedentarismo. Numa primeira fase existiu um trabalho inicial de promoção e incentivo à prática das atividade propostas pelos projetos, onde se verificou uma elevada adesão dos alunos nas atividades. Após estas intervenções, foram observados os comportamentos dos alunos face a estas novas oportunidades de prática desportiva, sem que existisse a

supervisão de qualquer professor. O que se observou é que efetivamente os alunos apreciam estas atividades de tempos-livres contribuindo para a melhoria do repertório motor de cada um deles, uma vez que continuaram a jogar e a brincar com os materiais disponibilizados no recreio.

Conclusões

Uma grande percentagem de atividade física para os jovens pode ser realizada através de programas oferecidos pela escola, onde os alunos podem praticar atividade física antes, durante ou depois do horário escolar, proporcionando aos alunos uma escolha das atividades a realizar e oferecendo aos alunos de todos os níveis uma oportunidade igual de participação (U.S. Department of Health and Human Services, 2009). Reforçando esta ideia e segundo o IDP (2009), refere que várias entidades enfatizam que a *“escola é o veículo preferencial de promoção de um comportamento ativo, destacando em particular o recreio”*.

Por outro lado, o Atletismo e o Voleibol são matérias de ensino com enorme potencial em termos do desenvolvimento físico, pelo que deve ser dada prioridade à sua abordagem em atividades não curriculares. Por este motivo, durante o Estágio Pedagógico o núcleo da Escola Dr. Eduardo Brazão de Castro desenvolveu os projetos “Crescer com o Atletismo” e “+ Voleibol” com o intuito de despertar nos alunos o gosto pela atividade física e o interesse por estas modalidades.

Entendemos que estes projetos podem ser um bom contributo para aumentar e melhorar os níveis de AF dos alunos durante o dia escolar, assim como no desenvolvimento das capacidades físicas e condicionais que servem de base para o sucesso nas outras modalidades desportivas. A implementação destas atividades parecem contribuir de uma forma mais efetiva na formação de alunos com conhecimentos, atitudes e *skills* para serem ativos para toda a vida.

Com a implementação destes projetos na escola, foi possível constatar que os alunos tiveram uma grande afluência às atividades apresentadas pelos projetos, verificando-se uma maior motivação para a prática de atividade física e, conseqüentemente, um menor sedentarismo no tempo de recreio.

Acreditamos que os alunos de hoje, apesar das aliciantes tecnologias, são capazes de serem ativos realizando uma atividade de que gostam desde que lhes sejam dadas as oportunidades para tal e como já referimos ao longo do trabalho, a escola é o principal potenciador de hábitos tanto desportivos como civilizacionais. Podemos concluir então que, os recreios escolares podem ser um local propício para a promoção de hábitos de AF nas crianças e jovens, e como tal devem ser aproveitados procurando a diminuição do sedentarismo.

Referências bibliográficas

- Bragada, J. (2000). O Atletismo na Escola: Proposta programática para abordagem dos lançamentos “leves”. Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto, vol. XVII, nº 99. Acedido a 05 de fevereiro de 2015 em <http://www.catraios.pt/profs/salarecursos/matef/lleveshor.pdf>
- Colaço, P. & Rolim, R. (2002). A Escola, o Atletismo e os Materiais Improvisados.
- Gomes, L. (2010). Atletismo como esporte base no desenvolvimento motor. Brasília.
- Ebbeling, C., Pawlak, D., & Ludwig, D. (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. Lancet 360: 473-482.
- Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D. & Wangemann, B. (2002). IAAF kid’s Athletics - A Pratical Guide. International Association of Athletics Federations.
- Green, K. (2014). Mission Impossible? Reflecting upon the relationship between physical education,youth sport and lifelong participation. Sport Education and Society, 19 nº4, 357-375.
- Lança, R. (2009). Animação desportiva e tempos livres - Perspectivas de organização. Lisboa: Texto
- Larreia, F. & Loureiro L. (2013). Aprimorar o desenvolvimento do aluno através do voleibol.
- Lopes, L. (2006). Actividade física, recreio escolar e desenvolvimento motor: estudos exploratórios em crianças do 1º ciclo do ensino básico. Universidade do Minho.
- Lopes, L., Lopes, V., & Pereira, B. (2006). Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos seis aos 12 anos. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte: São Paulo. V. 20, nº4,p.271-280.
- Marques, S.C. (2011). Relatório de Estágio realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de São Roque (Dissertação de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico
- Mesquita, I. (1998). O ensino do Voleibol: proposta metodologica. In A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 153-200). Porto: Rainho & Neves, Lda.
- Moutinho, C. (1998). O ensino do Voleibol: A estrutura funcional do voleibol. In A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 137-152). Porto: Rainho & Neves, Lda.
- Pereira, A. (2014). Fun´Athletics – atletismo para crianças. Direção de Serviços do Desporto Escolar e Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira.
- Seners, P. (2001). *Didáctica del atletismo*. Barcelona: INDE.
- Serra, J. (2001). *Uma proposta de treinamento de atletismo, visando o desenvolvimento das capacidades motoras para crianças acima de 10 anos*. Campinas: Faculdade de Educação Física Departamento de Ciências do Esporte.
- Services, U. D. (Agosto de 2009). Youth Physical Activity: The Role of Schools.
- Schmolinsky, G. (1982). Atletismo. Lisboa. Lisboa: Editorial Estampa.

- Souza, T., Assumpção C., Zabaglia R. & Garcia M. (2013). *A importância do voleibol enquanto lúdico e modalidade desportiva dentro da educação física escolar*. Brasil
- Silva P, Sousa M, Sá C, Ribeiro J., Mota J. (2015). Physical activity in high school during ‘free-time’ periods. *European Physical Education Review*, 21(2) 135–148.
- U.S. Department of Health and Human Services (2000). *Healthy People 2010*. Washington, DC: USDHHS.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*:. Retrieved April. 5, 2013, from http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/978924_1599979_eng.pdf