

# “ADAPTAÇÕES DE MODALIDADES ESPORTIVAS” PROPOSTAS DE ATIVIDADES PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

---

*Mauricio Tadeu Frajácomo\**

*Janaína Ferri Cintrão\*\**

*Flávia Cristina Sossae\*\*\**

*Silmara Cristina Lazarini\*\*\*\**

---

## **Introdução**

A Educação Física Escolar pode ser considerada um momento ímpar na vida dos alunos, uma vez que extravasam suas energias de uma forma divertida, sendo considerada a hora do lazer escolar. Durante muito tempo esta prática ficou restrita a um pequeno grupo de alunos, seletos naturalmente pelas habilidades naturais, os quais retornavam a escola para a prática da mesma em horário contrário ao letivo, sendo separados em grupos masculinos e femininos. Assim evidenciavam-se muito as competições desportivas e o maior objetivo das práticas era pertencer ao “time” da escola, principalmente nas modalidades de quadra (Futebol, Basquete, Handebol e Vôlei).

A formação do profissional da área de Educação Física também reforçava tal situação, pois no âmbito acadêmico, preocupava-se muito em passar conhecimentos práticos e tecnicistas, sem, na maioria das vezes, haver reflexão filosófica, sociológica e educacional.

---

\* Coordenador do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Araraquara, Mestrando junto ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente do Centro Universitário de Araraquara – UNIARA.

\*\* Doutora em Sociologia, Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente do Centro Universitário de Araraquara – UNIARA.

\*\*\* Doutora em Botânica, Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente do Centro Universitário de Araraquara – UNIARA.

\*\*\*\* Graduada em Educação Física, colaboradora da pesquisa.

**Tabela 1.** História da Educação Física no Brasil.

1851	A primeira lei que regulamenta o ensino da educação física torna a disciplina obrigatória nos colégios da Corte, no Rio de Janeiro.
1882	Rui Barbosa defende a inclusão da ginástica nas escolas e destaca a importância de se ter um corpo saudável para sustentar o intelecto.
1929	Durante a III Conferência Nacional de Educação, discutem-se métodos, práticas e problemas relativos ao ensino de educação física.
1937	Primeira referência explícita à educação física em textos constitucionais federais, incluindo-a no currículo como prática educativa obrigatória.
1961	A lei de Diretrizes e Bases da Educação determina a obrigatoriedade de educação física no ensino primário e médio. O esporte passa a ocupar mais espaço.
1968	A educação física tem seu caráter instrumental reforçado: Era considerada uma atividade prática, voltada para o desempenho técnico.
1971	Para ser considerada "a atividade que, por seus meios, processos e técnicas, desenvolve e aprimora forças físicas, morais e cívicas.
Anos 80	Prioridade passa a ser para classes de pré-escola de 1ª. a 4ª. séries, com foco no desenvolvimento psicomotor do aluno, tirando da escola a função de promover os esportes de alto rendimento.
1996	A Lei de Diretrizes e Bases estabelece que a Educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular ajustada a faixas etárias e às condições da população escolar.

### A importância da atividade física na adolescência

Atualmente, é notório que a população de jovens adolescentes sedentários tenha aumentado consideravelmente, motivada pela informatização e pelas facilidades de acessos da vida moderna, e está aumentando gradativamente, sendo que, o sedentarismo é um fator de risco para diversas enfermidades crônicas, como diabetes, obesidade, hipertensão, osteoporose e algumas formas de cânceres.

De acordo com Rego et al. (1990), no início da década de 90, 69,3% eram sedentários, sendo que as mulheres apresentaram maior índice que os homens. O sedentarismo foi maior do que a de qualquer outro fator de risco, como diabetes (6,9%), obesidade (18%), hipertensão (22,3%) ou tabagismo (37,9%). As possíveis causas para esse resultado seriam que pessoas com baixa renda realizam menos atividade física no tempo de lazer.

Na rede pública de ensino a incidência de jovens obesos tem aumentado exponencialmente, sendo que dois motivos são apontados como responsáveis; o sedentarismo e a má qualidade alimentar.

Ao compararmos a era pré-industrial com a atualidade, iremos perceber que o ser humano faz uma ingestão calórica ligeiramente menor do que no passado, porém o gasto calórico com atividade física diminui drasticamente, mudando de forma significativa a relação de subsistência (índice entre o que comemos e o que gastamos) de 3:1 para 7:1. (BRASIL, 2001).

Lotufo (1998), relata que as doenças cardiovasculares são responsáveis pela morte de cerca de 300.000 brasileiros por ano, representando uma morte a cada 2 minutos. A taxa no estado de São Paulo (30,8%) é maior que a média nacional (BRASIL, 2001).

Por muito tempo, pensávamos que morreríamos por causa da má assistência da saúde. Um estudo realizado com mais de 20.000 ex-alunos de Harvard demonstrou que 54% do risco de morte por infarto do miocárdio dependia do estilo de vida, e apenas 12% poderiam ser atribuídos à assistência médica. No caso de derrame cerebral, 50% do risco de morte seriam devido ao estilo de vida e, no caso do câncer, 37%. Ou seja, é possível sim prevenir riscos com uma vida de hábitos saudáveis (BRASIL, 2001).

É interessante notar que estudo epidemiológico recente baseado em 25.341 homens acompanhados por 20 anos (BRASIL, 2001) demonstrou que o risco de morte cardiovascular foi menor em homens acima do peso, ou obesos ativos, que nos mais magros, mas sedentários. Em outras palavras: Um obeso ativo tem menor risco cardiovascular que um magro sedentário.

De maneira similar o risco foi menor entre homens diabéticos ativos do que homens não diabéticos sedentários, sendo também menor entre homens hipertensos ativos do que normotensos sedentários. Outra análise desta amostra revelou que o risco foi também menor em homens com 2 ou 3 fatores de risco, mas altamente condicionados, que homens sem nenhum fator de risco, mas sedentários (BLAIR et al., 1996). Por isso pode se dizer que o sedentarismo é o inimigo número 1 da saúde pública, pois é o mais prevalente dos fatores de risco e mata mais que os outros fatores de risco. Segundo a OMS, inatividade física é responsável por dois milhões de mortes por ano no mundo. Se o profissional educador físico, conseguir despertar o hábito saudável da atividade física, durante a vida escolar de seus alunos, muitos dos problemas anteriormente citados poderão ser suprimidos e o professor estará contribuindo significativamente na melhor qualidade de vida das futuras gerações, as quais com certeza, passarão a enxergar a prática da atividade física como uma aliada em busca de seu bem estar.

Um dos objetivos da Educação Física Escolar é adaptação das atividades dos programas a serem cumpridos na escola, tornando-as possíveis de ser praticadas por todos, sem distinção de habilidades naturais, antecedentes desportivos, biotipo físico dos estudantes e em particular ao grupo dos estudantes considerados obesos, que representam uma parcela significativa dos alunos. Esta proposta está baseada na adaptação das modalidades tradicionalmente praticadas durante as aulas de Educação Física, tornando-as acessível a todos sem distinção de habilidades e assim resgatando o prazer pela prática da mesma melhorando a auto-estima dos alunos, enfocando as disputas

dos eventos inter-classes, em modalidades variadas, possibilitando assim a inclusão do maior número de integrantes por time a disputar a modalidade.

### **A Educação Física na escola**

A Educação Física escolar vem passando por uma revolução, iniciada no final da década passada rumo a uma concepção mais completa, que inclui qualidade de vida, desenvolve o espírito crítico e estimula o aluno a conhecer e administrar sua saúde, embora com forte influência do modelo antigo.

Baseado em Orlick (1989), Brotto acredita que o jogo seja o caminho para a transformação das relações sociais, pois ao modificar o comportamento no jogo, são criadas possibilidades de transformação de atitudes na vida cotidiana. Paes reconhece que o jogo cooperativo é muito mais que um jogo: “é um facilitador no processo de ensinagem da pedagogia do esporte, sobretudo, da ensinagem social” (BROTTO, 1997).

O papel da tecnologia foi fundamental no progresso, implementando o processo de mecanização, facilitando em muito a vida do ser humano. Entretanto a tecnologia invadiu o espaço do lazer, e da formação das crianças que substituíram as atividades físicas das brincadeiras, por atividades que quase não exigem movimentos, como vídeo games e computadores. Estas substituições do momento ativo por inativo, fizeram com que o momento da aula de Educação Física na escola tivesse ainda maior importância, pois além do momento social, da motivação pela prática de esportes, esta, deve propiciar a devida formação esquelético muscular das crianças e adolescentes para uma futura vida saudável.

A Educação Física no Brasil atravessou diversas fases, desde o país império até a Nova República. Inicialmente os educadores físicos tinham como meta preparar os alunos para a formação militar, buscando homens saudáveis para possíveis confrontos militares. Este modelo atravessou o século e chegou à década de 70, onde o governo militar tentava buscar a supremacia através da revelação de talentos, cuja finalidade era a representação nacional em Jogos Olímpicos alavancado pela conquista do título de tri-campeão mundial de futebol em 1970. Na década de 80, ainda no final do governo militar, pretendeu-se implantar a Educação Física escolar desde a primeira série do ensino fundamental, acreditando-se ter maiores chances de revelação de expoentes do esporte, iniciando a preparação desde tenra idade.

No final dos anos 90 a Educação Física Escolar passou a ser praticada no mesmo horário regular do período letivo, obrigando o educador a trabalhar com um grupo heterogêneo em habilidades motoras e de ambos os sexos simultaneamente. Isto obrigou o professor a adaptar seu conteúdo programático para atender esta nova população e atingir objetivos mais abrangentes, como inclusão social e motivação.

Esta nova realidade iniciada na década passada criou uma nova concepção que inclui qualidade de vida, desenvolve o espírito criativo e estimula o aluno a conhecer e administrar sua saúde. As mudanças comportamentais oriundas da prática da atividade física regular são evidentes. No ensino fundamental a influência do educador físico torna-se evidente à medida que os alunos descobrem na atividade física uma maneira agradável de extravasar suas energias. A Atividade prazerosa propicia a abertura de diálogo não formal entre educando e educador permitindo assim, ao profissional alcançar o mesmo nível de entendimento do adolescente. Por meio deste pressuposto acredita-se ser possível realizar um trabalho interessante do ponto de vista educacional, discutindo, principalmente, mudanças comportamentais dos alunos à medida que o mesmo percebe que a prática da atividade física é sua aliada na promoção de qualidade de vida.

Os antigos modelos educacionais, sendo as aulas de educação física praticada em horários diferente ao regular, selecionava naturalmente os alunos, uma vez que somente aqueles mais hábeis se destacavam e acabavam compondo o “time da escola”. Esse grupo formado visava as disputas de jogos interescolares, muito incentivados pela direção.

O novo modelo tornou a aula de educação física mais abrangente e com uma proposta inovadora de incentivar a prática da mesma com o intuito de criar uma população de adultos mais saudáveis.

Uma importante tarefa do educador físico é propiciar ao estudante o prazer na prática da atividade física. Portanto, algumas adaptações nos jogos, possibilitam valorizar habilidades individuais permitindo integrar todo o grupo da classe, que naturalmente é heterogêneo, criando um ambiente favorável e prazeroso, despertando o interesse daqueles que até então ficavam margeados durante as aulas de Educação Física.

### **Handfut e Handfutket e adaptações nas regras tradicionais das modalidades, visando maior abrangência na participação dos alunos: propostas de atividades físicas**

Como atualmente as aulas de Educação Física são realizadas no período de aula normal e não mais em horários diferentes como eram anteriormente, tornou-se fundamental para o educador físico adaptar suas atividades para ambos o sexo.

No jogo de futebol escolar, uma sugestão para integrar os alunos é determinar o limite de toques na bola pelos componentes do time por jogador e somente validar o gol de determinado time se a bola for passada, como, por exemplo, pelo número “X” de jogadores, dentre eles as meninas e que os gols marcados por elas tenha peso dois. Outra forma de adaptar o jogo de futebol é de limitar o número de toques dos garotos para três e para ser validado o chute

a gol dos mesmos deverão passar pelo menos por três meninas de seu time.

Outra modalidade muito atraente é a de handebol, pois da mesma forma que o futebol, o objetivo é de marcar o gol, entretanto feito com as mãos, respeitando-se as mesmas regras citadas anteriormente no futebol, onde a valorização das meninas é indispensável e a passagem por todos os jogadores antes do arremesso a gol é indispensável.

Ao misturarmos as duas modalidades como handebol e futebol, origina-se o “Handfut”, onde os meninos jogam futebol e simultaneamente as meninas handebol, sendo que quando as meninas estão com a posse de bola, somente meninas poderão interceptá-las. Outra modalidade proposta trata-se da adição do handebol, futebol e basquete, originando o “Handfutket”. Nesta modalidade proposta, cada uma segue as regras propostas, entretanto a primeira delas trata-se do handebol, seguida pela troca de bola por futebol, passando a ser esta a modalidade praticada e na seqüência pelo basquete. Não se trata somente desta peculiaridade o motivo pelo interesse dos alunos, pois não sendo uma modalidade tradicional com regras específicas, já dispersa muita a participação dos alunos mais hábeis, permitindo maior abrangência na participação do grupo de alunos, mas os eventos inter-classes, são extremamente aguardados por todos, nestas modalidades praticadas no decorrer das aulas. Além do fator motivante de disputa entre as classes, a tabela de jogos que normalmente dura uma semana (de segunda a sexta-feira), coincidirá com outras aulas que não necessariamente as de Educação Física, existindo uma euforia exacerbada pelos alunos em sair da sala de aula para a participação no “Inter-classe”. Para a realização deste projeto é necessário estar em sintonia com a direção da escola e com os pais dos alunos, apresentando e defendendo as idéias, caso contrário seria muito difícil o sucesso.

Como princípios sócio-educativos da cooperação, Brotto (1997) destaca a dinâmica de ensino-aprendizagem com base na interdependência das seguintes dimensões:

- Convivência: compartilhar a convivência como contexto fundamental para aprendizagem, incentivando e valorizando a inclusão de todos, respeitando as diferentes possibilidades de participação;

- Consciência: criar um clima de cumplicidade entre os praticantes, incentivando-os a refletir sobre a vivência do jogo e sobre as possibilidades de modificar comportamentos, relacionamentos e até o próprio jogo, na perspectiva de melhorar a participação, o prazer e a aprendizagem de todos;

- Transcendência: ajudando a sustentar a disposição para dialogar, decidir em consenso, experimentar as mudanças propostas a integrar, no jogo e na vida as transformações desejadas.

Se o profissional de Educação Física conseguir criar o hábito saudável da prática da atividade física em seus alunos, estará com certeza, contribuindo

muito para a criação de uma geração mais saudável e cidadãos com melhor qualidade de vida.

### **Considerações finais**

Tradicionalmente a prática das aulas de Educação Física não deixavam de ser excludentes, a partir do momento em que toda e qualquer atividade prática programada pelo educador selecionava naturalmente os alunos hábeis para tal atividade. Este fato se agrava a partir do momento em que era elencado um determinado número de alunos para dividir o time da classe para disputa de jogos normalmente utilizados pelos professores, como futebol, basquete, vôlei, handebol, etc Este fato torna-se mais agravante a partir do momento em que a classe tornou-se mista, mesclando meninas e meninos simultaneamente, uma vez que naturalmente o grupo masculino sobrepuja o grupo feminino. Com este modelo o professor, por mais hábil que seja nunca consegue uma adesão superior a 30% da classe, restando aos outros 70% serem divididos entre 40% que permanecem desenvolvendo atividades secundárias, como toques e manchetes com uma bola de vôlei, sem qualquer controle técnico, ou apenas em um jogo sem qualquer fundamento pedagógico e os outros 30% permaneciam na inatividade total.

Com a nova proposta as alterações das regras e a criação de novas modalidades, nivelou de certa forma toda a classe e permitiu àqueles menos hábeis maior interesse na participação, uma vez que a integração deste passou a ser importante na formação de seu time, pois o simples toque na bola de todos os participantes passou a ter o mesmo valor.

Assim, foi possível maior adesão de todo o grupo para cerca de 85% de toda a classe em atividade primária programada pelo professor, atingindo objetivos muito mais abrangentes e despertando maior interesse na prática da atividade física a partir do momento em que os alunos descobrem que esta prática propicia redução de peso e melhora a qualidade de vida.

### **Referências:**

ARNOLD, V.I. **Teoria da catástrofe**. Campinas, Unicamp, 1989.

**ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL**, Brasília: Shape, Sistema CREF – CONFEEF, 2004.

AZEVEDO, F. **Da educação physica: o que é, o que tem sido e o que deverá ser**. Rio de Janeiro: Imprensa Nacional, 1920.

BLAIR, G.M. et al. **Psicologia Educacional**. Editora Nacional, São Paulo, 1996.

BOMPA, T.O. **O treinamento total para jovens campeões**. São Paulo: Manole, 2002.

BORGES, C.M. **O professor de Educação Física e a construção do saber**. Campinas: Papirus, 1998.

BRASIL. **Ciência e tecnologia em saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001.

BROTTO, F.O. **Jogos cooperativos: se o importante é competir, o fundamental é cooperar**. 4. ed. Santos: Projeto Cooperação, 1997.

CARVALHO, Y.M. de. **Lazer e saúde**. Brasília: SESI/DN, 2005.

\_\_\_\_\_. **O mito da atividade física**. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

CASCINO, F.E. **Ambiental: princípios, história, formação de professores**. 3 ed. São Paulo: Senac, 2003.

CASTELANI F.L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. São Paulo: Papirus, 1988.

CAVALLARI, V.R.; ZACHARIAS, V. **Trabalhando com recreação**. 2 ed. São Paulo: Ícone, 1994.

CONEXÕES. Revista da Faculdade de Educação Física. Campinas: Unicamp, 2003.

DARIDO, S.C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1999.

FAZENDA DIAS, G.F. (Coord.). **Práticas interdisciplinares na escola**. 8. ed. São Paulo: Cortez, 1981.

GEBARA, A. **Educação Física e esportes: uma perspectiva para o séc. XXI**. Campinas: Manole, 1997.

GHIRALDELLI JR., P. Educação Física e Pedagogia: a questão dos conteúdos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v.11, n.2, p.133-35, 1990.

GRANATO, G.A.H. **Atitude do professor de educação física face a sua profissão**. 1991. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Desporto, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 1991.

LOTUFO, J. **Ensinando a nadar**. São Paulo: Ed. Brasil, 1998.

MEDINA, J.P. **A educação física cuida do corpo... e “mente”**. Campinas: Papirus, 1983.

MIRANDA, J. et al. Atividades físicas em la naturaleza. Um objeto a investigar. **Apunts, Educación Física y Deportes**, Barcelona, n.41, 1995.

MOREIRA, W. **Educação física escolar: uma abordagem fenomenológica**. Campinas: Papirus, 1991.

OLIVEIRA, V.M. **O que é educação física?** São Paulo: Brasiliense, 1983.

ORLICK, T. **Vencendo a competição**. São Paulo: Círculo do Livro, 1989.

REGO, et al, **Marketing político e governamental**. Ed. Summus, São Paulo, 1990.

WIGGERS, I.D. **Ideologia e a prática da educação física escolar**. 1990. Dissertação (Mestrado Ciência do Movimento Humano) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria.

ZABALA, A. **A prática educativa: como ensinar**. Porto Alegre, Artmed, 1998.

#### **Resumo:**

A Educação Física Escolar sofreu ao longo do último século inúmeras influências, principalmente da formação militar. Na década de 70 os alunos deveriam ser preparados para a formação de atletas de alto rendimento, os quais deveriam participar de representações em eventos internacionais. Na década de 80 a Educação Física passou a ser praticada desde a primeira série do ensino fundamental, cuja intenção era a de que com a preparação desde a tenra idade seria possível maior representação internacional. Nos anos 90 a disciplina passou a ser praticada no horário regular das aulas, oferecendo ao educador um grupo heterogêneo e de ambos os sexos simultaneamente. Tal alteração provocou um desinteresse considerável pela prática, restringindo em muito a adesão dos alunos para as aulas programadas. Uma adaptação

nas modalidades tradicionalmente usadas nas aulas possibilitou maior adesão dos alunos que passaram a potencializar suas importâncias na formação do time da classe, reduzindo muito os alunos que não participavam das atividades programadas. Tais adaptações originaram modalidades como “Handfut” que é uma fusão do futebol praticado pelos meninos e do handebol ou futebol praticado pelas meninas, preservando regras específicas, onde acontece uma limitação de posse de bola e conseqüente limitação dos alunos mais hábeis em favorecimento dos menos hábeis. Também o “Handfutket” trata-se de uma modalidade envolvendo as modalidades de Handebol, Futebol e Basquete, ambas com as restrições de posse de bola programadas nas modalidades. A troca de uma modalidade para a outra se dá a cada 2 minutos com um longo apito e a substituição da bola em jogo.

**Palavras-chaves:**

Educação Física Escolar, Atividade Física, Handfut, Handfutket.

## ANÁLISE ANTROPOMÉTRICA DOS PÉS DE PRATICANTES DE BALLET CLÁSSICO QUE UTILIZAM SAPATILHAS DE PONTA

*Andreja Paley Picon\**  
*Silmara Spinardi Franchi\*\**

### Introdução

O Ballet Clássico vem se desenvolvendo ao longo do tempo e sendo considerado como a base precursora para muitas das modalidades em dança, que se utilizaram de sua base técnica e estrutural, e mesmo aquelas surgidas em sua contestação ideológica.

Para sua pratica, as bailarinas clássicas utilizam em seus treinos e apresentações calçados específicos denominados sapatilhas, que podem ser de ponta e meia-ponta (figura 1). Estas são confeccionadas em couro, lona, cetim, papéis especiais, palmilhas flexíveis e cola (PICON, 2004).



**Figura 1.** Sapatilha de ponta e meia-ponta (adaptado de HARDAKER; MOORMAN, 1986).

\* Mestre em Biodinâmica do Movimento – USP. Professora titular: Centro Universitário de Araraquara – UNIARA. Centro Universitário Central Paulista – Unicep.

\*\* Bacharel em Educação Física do Centro Universitário de Araraquara – UNIARA.