

O Pulsar da Actividade Física no Ensino Pré-Escolar

Ruben Fernando Gonçalves Pereira
Professor Convidado da ULP

rubengpereira@gmail.com

Palavras-chave: *Educação Pré-escolar; Desenvolvimento; Actividade Física; Motricidade; Coordenação*

Resumo

Com este texto pretendemos exorcisar determinadas concepções e apresentar a nossa visão de que o sucesso, no desporto pré-escolar e na Educação Física na escola, passa por um entendimento mais amplo e abrangente que o mero espaço confinado ao ginásio ou à intervenção do agente educativo. De facto, o desenvolvimento motor da criança é influenciado por uma complexidade de contextos, com especial relevo para as actividades informais de rua, no recreio escolar, em actividades institucionalizadas de tempos livres e através do jogo.

Quando uma criança em idade pré-escolar apresenta dificuldades de escrita, leitura, desenho, etc, algo do movimento não está suficientemente coordenado comparativamente com os padrões normalmente aceites. Na incapacidade, normalmente detectada, e após uma avaliação feita pelo Educador, detecta-se uma insuficiência de movimentos coordenados, mediante umas acções e reacções musculares inadaptadas, anti-funcionais, anti-económicas e espacialmente inadequadas dos impulsos, podendo traduzir-se e transformar-se num futuro próximo em problemas de comportamento, baixa auto-estima, insegurança e fragilidade psicológica.

A actividade física na idade Pré-Escolar é, por todos os agentes da Educação, aceite como uma das actividades com maior relevância para o desenvolvimento integral da criança, porque promove o seu desenvolvimento e lhe proporciona enriquecedoras situações motrizes, potenciando a aquisição de valores educativos que contribuirão para um projecto de vida com saúde e socialmente saudável.

Introdução

A Educação Física em horários extracurriculares, com todos os seus aspectos metodológicos e didácticos, é actualmente uma das premissas que devem orientar as preocupações de quem tem como função a sua extrapolação para o dia a dia de todas as crianças. É hoje comumente aceite que uma das actividades extracurriculares com maior adesão é a Educação Física: as crianças aderem de forma espontânea à actividade física e a sua procura é grande, com interesses diversos, mas sempre com uma perspectiva de desenvolvimento harmonioso da criança.

Estudos sobre as actividades extracurriculares mostram que os alunos que participam nestas actividades apresentam um melhor desempenho académico (Barber, Eccles, Stone & Hunt, 2003; Eccles & Barber, 1999; Holland & André, 1987), níveis mais elevados de auto-estima e em determinadas dimensões do auto-conceito (House, 2000; Marsh, 1992), e menor consumo de substâncias (Barber, Eccles, Stone & Hunt, 2003).

Actualmente muito se fala da actividade física, de prevenção de doenças, sobre obesidade, do desporto e da competição, de lazer, etc. Mas e as crianças em idade pré-escolar, as crianças dos infantários e ATLs? Quais os critérios seleccionados para as suas actividades físicas e/ou de desenvolvimento de motricidade? Qual o planeamento que está previsto para a promoção do seu desenvolvimento bio-psico e social?

As actuais políticas educativas estão a começar a entender a iniciação à prática desportiva como uma plataforma necessária para o normal desenvolvimento e equilíbrio na construção dos saberes e no desenvolvimento do «eu» e do «saber estar»: a integração de actividades físicas denominadas de «Educação Física», associadas a outras complementares, mesmo no ensino pré-escolar, tem a sua importância para um equilibrado desenvolvimento das nossas crianças.

Na sociedade actual, a falta de actividade física e movimento das crianças em idades precoces origina e provoca, em muitas delas, um insuficiente desenvolvimento motriz, necessário para uma vida saudável. Estamos a criar gerações futuras com indicadores claros e graves de sedentarismo e obesidade, com estilos de vida pouco ou nada activos, provocando já alguns ecos de descontentamento por parte de algumas pessoas com responsabilidades. Os professores de Educação Física detectam uma diminuição clara de competências motrizes dos alunos nas escolas, assim como alguns pais se apercebem da obesidade e estilos de vida pouco activos dos filhos.

Deixarmos as crianças em frente a uma televisão, ligados a uma consola de jogos, especialmente aos fins-de-semana, é a solução mais fácil para todos. Mas não estaremos a hipotecar uma parte do futuro dos nossos filhos? Mesmo do nosso?

Antigamente, no tempo dos nossos avós e bisavós, e pelas histórias que nos contam, todos sabemos que andavam na rua de manhã até à noite, só regressavam a casa na altura das refeições: tudo o resto era actividade física, desenvolvimento psico-social e desenvolvimento de relações inter-pessoais. É certo que nos tempos que correm, é quase impossível, nomeadamente em zonas urbanas, criar condições para que esse desiderato continue nas gerações presentes e futuras. Mas vamos baixar os braços e desistir? Não devemos lutar para um futuro melhor, ou vamo-nos resignar e deixar o tempo e ritmo das nossas sociedades, com o seu pulsar do dia a dia, decidir o futuro dos nossos filhos?

Aspectos fundamentais da motricidade para o desenvolvimento adequado das crianças

Desde o nascimento, as crianças realizam uma série de movimentos, identificáveis segundo o momento evolu-

tivo em que se encontram e segundo padrões estandarizados das nossas sociedades.

O «Reflexo de Moro» (abrir e fechar pernas e braços), depois de passarmos um dedo pela coluna do recém-nascido; quando pressionarmos a palma da mão e a criança fecha a mão de uma forma reflexiva, etc, são indicadores do seu desenvolvimento. O controle da evolução de todos os reflexos como o tónus muscular (rir e chorar), equilíbrio, preensão numa primeira fase, andar, correr, saltar pés juntos, andar ao pé-coxinho, pontapear uma bola, subir escadas, trepar muros, atirar uma pedra, nadar, etc. em fases posteriores, demonstram a maturação e desenvolvimento de acordo com a sua idade, apesar de diversos autores terem diferentes escalas, mas com patamares similares.

Numa perspectiva de clarificação de conceitos convém destringir entre Grande Motricidade e Motricidade Fina. A Grande Motricidade está associada a movimentos gerais e amplos envolvendo todo um segmento do corpo ou mesmo o corpo todo, por exemplo: correr, saltar, atirar uma bola. São as condutas motrizes associadas ao controlo dos músculos da cabeça, tronco e membros. A Motricidade Fina está associada a movimentos que pressupõem a realização de actividades mais precisas, como por exemplo escrever, manipular objectos, atar os atacadores de sapatilhas, vestir-se, etc.

Já Kipart (1976) preconizava que a aprendizagem motora é a base de toda a aprendizagem: por conseguinte, há que facilitar às crianças a diversidade motora, a generalização motriz, no sentido de desenvolver posterior e harmoniosamente a componente intelectual, social e física. Escrever, correr, andar, dançar... são actividades fundamentais para a actividade motora harmoniosa. Simples em aparência e grau de dificuldade, mas que necessitam constantemente da intervenção coordenada de um conjunto de nervos, sentidos e músculos, em função de cada uma das situações em que a criança se encontra.

Quando uma criança num Jardim de Infância apresenta dificuldades de escrita, leitura, desenho, etc, significa que algo do movimento não está suficientemente coordenado para os patamares da sua idade, comparativamente com os padrões normalmente aceites. No início de um problema, normalmente detectado após uma avaliação feita pelo educador, há uma insuficiência de movimento coordenado, mediante acções e reacções musculares inadaptadas, anti-funcionais, anti-económicas e espacialmente inadequadas dos impulsos. Pode traduzir-se e transformar-se num futuro próximo em problemas de comportamento, baixa auto-estima, insegurança e fragilidade psicológica.

A distinção entre insuficiência de coordenação, seja na Grande Motricidade ou Motricidade Fina, comparativamente à coordenação normal de acordo com a idade e bases biológicas da maturação, é a questão de fundo do futuro equilibrado da educação e actividade motriz da criança, numa perspectiva de desenvolvimento harmonioso, enquadrado por padrões médios da nossa sociedade.

A criança dos 3 aos 5 anos

É consensual por parte de todos os investigadores e pessoas que se preocupam com as «coisas» do desenvolvimento, que a faixa dos três aos cinco anos são anos-chave para todas as crianças, porque, entre outros aspectos, terão que enfrentar uma escolarização que as vai marcar indelévelmente para toda a sua vida. A possibilidade de ir afirmando a sua personalidade em confrontação com a realidade necessita do desenvolvimento de funções afectivas, motrizes e relações inter-pessoais prévias. Aqui surgem os Pais, Encarregados de Educação e demais agentes educadores que gravitam em torno da criança, e que lhe devem proporcionar um estatuto no sentido de se apresentar na escola sem problemas, insu-

ficiências ou disfuncionalidades. Os seus movimentos de deslocamentos harmoniosos, equilíbrio assegurado, boa motricidade a subir e descer escadas, coordenação óculo-manual e óculo-pedal podem-se manifestar em jogos com bolas jogadas com as mãos e com os pés. As crianças devem ser autónomas nos seus movimentos, incidindo grande parte da sua actividade na espontaneidade, expressão e na coordenação de forma harmoniosa.

Qual o papel dos Pais?

Qual o papel dos Pais, no âmbito do movimento nestas idades?

Parece claro que temos que mudar intervenções, começando por tomar consciência do problema e agir:

- Deverão preocupar-se com as condutas motrizes dos seus filhos, porque contribuem para a afirmação da sua personalidade.
- Deverão conseguir um desenvolvimento psicomotor o mais amplo possível. Isto consegue-se proporcionando situações de movimento e jogo, para que as crianças se exercitem, conseguindo um desenvolvimento integral das suas habilidades perceptivas (espaciais e temporais), das suas habilidades básicas de deslocamentos (saltos, piruetas, lançar e agarrar), da sua coordenação dinâmica geral, do controlo do seu corpo a nível de esquema, lateralidade, relaxamento, educação respiratória e equilíbrio.

Para a realização e sucesso destes dois objectivos não podemos dissociá-los de um conjunto de premissas:

- a) Procurar como Pais e Encarregados de Educação uma Instituição Educativa onde estas questões estejam como prioritárias, definindo tempos semanais para a actividade física, reforçados de quantidade e qualidade de materiais.

- b) Que as metodologias adoptadas no espaço de aula sejam de acordo e adaptadas às idades, não estejam formatadas para as aulas dos adolescentes e adultos, podendo levantar-se, correr e sentar de forma natural e não comprimida e reprimida, proporcionando o desenvolvimento de forma harmoniosa e saudável.
- c) Pressionar as Instituições, nomeadamente via Associações de Pais, para que a psicomotricidade, a educação física e os jogos ocupem um papel prioritário e determinante na formação das crianças.
- d) Assumir que a escola não consegue a resolução de todos estes problemas e que o papel dos pais é de reforçar este desenvolvimento nas horas não escolares, com actividades enriquecedoras e complementares da formação global das crianças.
- e) Como meta a atingir: deveríamos proporcionar cerca de 2 horas diárias de actividade física seja em pavilhões, piscinas, parques, praias, etc.
- f) Entender o domínio da Bicicleta como forma de atingir o equilíbrio, com as progressões normais: triciclo, bicicleta com rodas de segurança, sem rodas de apoio, até que possam andar independentes e com segurança.
- g) Incentivar o Patinar como forma de controlar o equilíbrio e a educação postural do corpo.
- h) Promover actividades de Natação, respeitando as fases de adaptação ao meio aquático. Ajudando a ocupar o tempo livre de todos e de qualquer idade, disfrutando, recreando-se através de uma actividade física, e não tendo qualquer dúvida que a água é o melhor local para o desenvolvimento da coordenação, controlo corporal, relaxação, auto-estima, etc. Os Pais e Encarregados de Educação devem exigir que a Natação seja parte integrante da educação das nossas crianças, não como um meio complementar, mas sim como parte desse desenvolvimento harmonioso.

O papel do Educador de Infância

Se somos conscientes da importância que possui o desenvolvimento de actividades desportivas, motoras, no âmbito pré-escolar, temos que ter em consideração que a aquisição de uma correcta aptidão motora só se conseguirá se formos capazes de planificar, dentro do âmbito pré-escolar, um processo de trabalho adequado, ezequível e de acordo com os patamares de desenvolvimento das crianças, sobre todos os pontos de vista.

Para a elaboração de um plano de acção que satisfaça plenamente os objectivos educativos a que nos propomos, temos que ter em conta uma série de factores e condicionantes, sem os quais arriscamos trabalhar sem uma perspectiva de eficiência e eficácia:

- a) Requisitos essenciais que proporcionam de forma geral a prática de toda e qualquer actividade física;
- b) Requisitos essenciais que proporcionam de forma específica a prática de toda e qualquer actividade física;
- c) Características de maturação das nossas crianças;
- d) Objectivos principais que temos que atingir;
- e) Características físicas do contexto em que desenvolvemos a nossa actividade.

Tendo em conta estes requisitos gerais, podemos dividir o processo de formação em 4 etapas, conforme a maioria dos autores: **Etapa 1** – 3 aos 6/7 anos (Formação de Base Pré-desportiva); **Etapa 2** – 6/7 a 10 anos (Iniciação desportiva escolar); **Etapa 3** – 11 a 13 anos (Especialização desportiva) e **Etapa 4** – 14 a 18 anos (Rendimento Desportivo). Neste artigo vamos ocupar exclusivamente da Etapa 1 – Formação de Base Pré-Desportiva.

Sabemos que existe uma série de factores que constituem o pilar essencial sobre o que assenta todo o nosso trabalho e sem os quais o desenvolvimento psicomotor não seria de todo desenvolvido de forma harmoniosa.

a) Desenvolvimento adequado das habilidades básicas
Na maioria das actividades físicas desportivas, são solicitadas todas as habilidades fundamentais: correr, saltar, trepar, rodar, equilibrar. Do mesmo modo, o grau de solicitação das mesmas, que necessitam de um alto grau de exigência, originam a imperiosa necessidade de estabelecer um desenvolvimento com altos níveis de maturação e eficácia, que sirva numa primeira instância o nosso dia a dia com qualidade, mas também que sirva para a resolução de todo o tipo de questões nas actividades físicas que venham a praticar no futuro.

b) Adequados índices de percepção espaço-temporal
A eficácia e o desenvolvimento das distintas acções desportivas, vai depender, em grande medida, do grau de conhecimento do espaço envolvente e das suas relações temporais, dentro do contexto em que se desenvolve a criança. É necessário conhecer na perfeição a relação espacial que guarda os diversos integrantes dentro de uma situação lúdico-desportiva, perceber e intentar com clareza as trajectórias descritas pelos obstáculos no espaço em função dos pulsares e ritmos da actividade, tendo em conta as respostas motoras integradas por antecipação e coincidência, levando a permitir a resolução dessas mesmas tarefas numa ocupação eficaz dos diferentes espaços. Intrinsecamente, esta opção de sucesso exige, por parte das crianças e dos Educadores, um profundo conhecimento das possibilidades físicas que as primeiras possuem.

c) Adequada Coordenação Geral e Segmentária
Para solucionar com eficácia as diferentes situações que se nos deparam no espaço lúdico-desportivo, é fundamental que todas as planificações das actividades motoras que o Educador realiza estejam adequadas aos objectivos de cada tarefa motriz, em função da informação que recebe do exterior, do meio envolvente (exteroceptiva), documentação, formação, e, do interior

(proprioceptiva) espaço da actividade, os alunos e suas reacções, estados emocionais, etc.

A planificação, para além de uma adequação em relação aos objectivos, necessita que os diferentes sistemas locomotores realizem os movimentos em função de determinadas premissas, não o fazendo de forma aleatória e descoordenada.

A correcta coordenação entre o nosso pensamento e a acção, vai determinar se as acções são fluídas, económicas e eficazes. Nesse sentido é fundamental desenvolver um trabalho importante de coordenação geral (corpo globalmente em movimento eficaz e económico) e Segmentária (adequação dos estímulos perceptivo-visuais aos movimentos dos membros: braços e pernas).

d) Integração do Esquema Corporal

Todos temos consciência, e é unanimemente aceite, que para realizar uma actividade motriz, produzimos uma imagem mental do nosso corpo executando essa acção. É fundamental que essa imagem mental se estabeleça beneficiando em grande medida a resolução motora da acção. Mas temos que ter consciência que para gerar essa imagem mental, as crianças têm que já ter vivenciado essas mesmas acções, movimentando todas as partes do corpo no seu conjunto. Por conseguinte, é importantíssimo que se leve a cabo uma correcta integração do esquema corporal, inicialmente de forma estática, para posteriormente introduzir o dinamismo. Nesse sentido podemos dizer que o grau de assimilação da nossa imagem corporal, será tanto maior quanto mais explorarmos o nosso corpo com tarefas motrizes, diversificadas e repetidas sistematicamente.

Os passos que temos que seguir passarão sempre por adequar o esquema corporal, assimilando cada um dos segmentos corporais, através de situações lúdico-desportivas, para depois prosseguir com uma consolidação de um conjunto de imagens corporais do corpo em movimento.

e) Adequado desenvolvimento da Lateralidade

Conforme é por todos nós conhecido, existe uma dominância de um dos lados dos nossos segmentos corporais, que advém de um processo de maturação do sistema nervoso. Numa primeira instância devemos descobrir quais são as tendências naturais da criança, para a partir daqui reforçar intensamente a execução efectiva do segmento (braço/perna) corporal. Após esse desenvolvimento, devemos otimizar a utilização do segmento não dominante, circunstância que se torna bastante proveitosa em termos desportivos futuros, mas principalmente em termos de qualidade de vida e saúde. O desenvolvimento físico de forma desequilibrada pode originar futuramente na criança escolioses, dores de costas, etc. Todas as condições que acabamos de descrever, constituem os pilares essenciais para que se leve a «Bom Porto» uma correcta formação física, com valências importantes para o futuro em qualquer desporto, para a melhoria da auto-estima, para uma melhor integração na sociedade.

Conclusão

A actividade física no Pré-Escolar, é por todos os agentes da Educação aceite como uma das actividades com maior relevância para o desenvolvimento integral da criança. Promove o desenvolvimento integral, beneficiando de enriquecedoras situações motrizes, a aquisição de valores educativos para a realização de um projecto de vida com saúde e socialmente saudável. Contudo, segundo uma série de autores como (Banuelos, 2001), para esse desenvolvimento, necessitamos de um maior horário lectivo nesta área do conhecimento por forma a atingir os benefícios da actividade físico-desportiva. Schaie & Geiwitz, 1982; Emrich, 1989; Camiña et al, 2000, referiam que o exercício físico tem uma incidência directa sobre o nível

de satisfação dos sujeitos que participam em programas de actividade física.

Ao longo deste trabalho foi nosso objectivo tentar exorcisar o conceito de que o sucesso da Educação Física e desporto escolar na escola passa por um entendimento mais amplo e abrangente que o espaço confinado ao ginásio ou à intervenção do professor. De facto, o desenvolvimento motor da criança é influenciado por uma complexidade de contextos com especial relevo para as actividades informais de rua, no recreio escolar, em actividades institucionalizadas de tempos livres. Os dados disponíveis sobre as rotinas de vida quotidiana dos jovens dão-nos a indicação preocupante sobre as restrições existentes quanto às actividades motoras e lúdicas nos nossos dias (Pereira, R, 2007). O maior ou menor acesso a instalações para a prática regular e sistematizada de uma actividade física, o ambiente sócio-económico, os espaços de vida e os seus ritmos acelerados. A importância que se reveste a escola quanto à possibilidade de dar oportunidade de experiências motoras e de jogo a todas as crianças independentemente do seu nível de habilidade é um objectivo que deve mobilizar todos os interessados. No entanto, para que tal objectivo seja possível de alcançar, são necessárias políticas de harmonização entre a escola, a família, e a comunidade local. O estatuto de desenvolvimento motor das crianças e a criação de atitudes para estilos de vida saudável, implicam iniciativas de conjunto e decisões realistas sobre a diversidade de grupos etários, étnicos e sociais. Nesta perspectiva, necessitamos de acreditar que, independentemente de alguns condicionalismos, a escola tem que ser o espaço por excelência da promoção e criação de hábitos de actividade física, sendo a Disciplina de Educação Física o instrumento estratégico para tal desiderato. Gostaria de finalizar este trabalho, lembrando uma máxima antiga, que já diziam os nossos avós: « a ginástica (exercício físico) pode não dar mais anos à vida, mas dá de certeza mais vida aos anos».

Referências Bibliográficas

- BAÑUELOS, F. S. (2001). El papel de la Educación Física escolar en la adopción de estilos de vida saludables. En Tejada Mora, J. et. al. *Actividad física y salud* (pp. 13-25).
- BARBER, ECCLES, STONE & HUNT, (2003) Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59,865-889.
- CAMIÑA FERNÁNDEZ F, CANCELA CARRAL JM, ROMO PÉREZ, V (2000). Pruebas para evaluar la condición física en ancianos (batería ECFA): su fiabilidad. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 35: 205-216.
- EMRICH, L.; SHLOSSMAN, M.; GENCO, R. J. (1991). Periodontal disease in noninsulin-dependent diabetes mellitus. *J. Periodontol.*, v.62, p. 123-131.
- HOLLAND, A, & ANDRE, T. (1987). Participation in extracurricular activities, in school: what is known? *Review of Educational Research*, 57, 437-466.
- HOUSE, J.D. (2000). The effects of student involvement on the development of academic self-concept. *Journal of Social Psychology*, 140,261-263.
- KIPHART, E. J. (1976). *Insuficiencia de movimiento y de coordinación en la edad de la escuela primaria*. Buenos Aires: Kapelusz.
- MARSH, H.W. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology*. 84,553-562.
- PEREIRA, R (2007). *Aptidão física, estudo comparativo de duas populações diferenciadas urbana e rural de alunos de 2º e 3º ciclo*. Tese Doutorado. Universidade de Vigo, Espanha.
- SCHAE, K. W., & Geiwitz, J. (1982). *Adult development and aging*. Boston: Little, Brown & Co.