

TREINAMENTO FUNCIONAL INFANTIL: USO DE MATERIAIS EDUCATIVOS PARA O AUXÍLIO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Andreina Alves Duarte Melo¹
Danyelle de Souza Antonio²
Amanda Sttefany Andrade Carneiro³
Grassyara Pinho Tolentino⁴

A prática como componente curricular (PCC) é uma ação formativa, prevista nas Diretrizes Curriculares dos cursos de formação de professores (BRASIL, 2015), e na Diretriz específica do curso de Educação (BRASIL, 2018). Essa prática prevê a superação das metodologias centradas no discurso e propõe a aproximação do processo formativo ao ambiente de educação formal, buscando entender as realidades locais, e cooperar na superação das dificuldades. Tais características, confere à PCC um elemento crucial para a formação da identidade do professor como educador. A PCC no curso de Graduação em Educação Física, encontra-se distribuída ao longo da formação desde o primeiro semestre, agregado às disciplinas dos mais diversos conteúdos curriculares, incentivando a diversidade das ações e das estratégias metodológicas adotadas pelos professores. Diante dessa organização curricular, é frequente a convergência dos conhecimentos de diversas disciplinas para elaboração das PCCs. Quando se fala de treinamento funcional, imediatamente assimilamos à adultos praticando exercícios para obter um melhor condicionamento físico. Porém, o treinamento funcional é bastante amplo e pode ser adaptado para crianças e adolescentes. Se pararmos para pensar, o treinamento funcional está constantemente inserido na realidade das crianças por meio de brincadeiras como corridas, pular cordas, vivo-morto, dentre outras que são consideradas exercícios funcionais, pois desenvolvem habilidades motoras fundamentais e padrões de movimento comuns à idade, como correr, saltar, rolar, agarrar, escalar, chutar, rebater, empurrar, puxar e agachar. Visto isso, através da organização da PCC, a professora propôs uma atividade que consistia em elaborar uma cartilha informativa com exercícios simples que poderiam ser praticados durante o cotidiano por diferentes grupos populacionais, utilizando os diversos segmentos corporais aprendidos em Anatomia Humana. Poderia ser diversos tipos de atividade, como yoga,

¹Graduanda do Curso de Educação Física do Instituto Federal Goiano Campus Urutaí – IF, andreina.duarte@estudante.ifgoiano.edu.br;

²Graduanda do Curso de Educação Física do Instituto Federal Goiano Campus Urutaí – IF, danyelle.souza@estudante.ifgoiano.edu.br;

³Graduanda do Curso de Educação Física do Instituto Federal Goiano Campus Urutaí – IF, amanda.sttefany@estudante.ifgoiano.edu.br;

⁴Doutora e Professora do Curso de Graduação em Educação Física do Instituto Federal Goiano Campus Urutaí – IF, grassyara.tolentino@ifgoiano.edu.br.

ginástica, musculação etc. O material desenvolvido na disciplina anterior foi então posto em prática no semestre subsequente na disciplina. Aproveitando a temática, a mesma também propôs um projeto de extensão na disciplina de Educação Física na Atenção à Saúde, que consistia em realizar uma intervenção com alunos do Ensino Fundamental Anos Finais e assim disponibilizando uma versão aprimorada da mesma cartilha elaborada para cada um.

O referido projeto foi elaborado por alunos que estavam matriculados na disciplina Educação Física na Atenção à Saúde, partindo da pesquisa de conceitos e benefícios dos exercícios funcionais para crianças e adolescentes. Após a pesquisa, estruturamos uma apresentação para introduzir claramente o objetivo do nosso projeto para escola e assim agendar a data para executar o projeto. Chegando o dia marcado, fomos para a escola e com a permissão da diretora e da professora de Educação Física, que estava responsável pela turma no horário, retiramos os alunos da sala de aula e nos dirigimos para a quadra (quadra aberta) para aplicar as atividades. Levamos os materiais necessários disponibilizados pelo IF Goiano – Campus Urutaí, como bambolês, cones e cones chinês. Iniciamos com um círculo para nos apresentar e explicarmos brevemente sobre os exercícios que seriam realizados naquela aula. Logo após começamos com um aquecimento simples para iniciar as atividades funcionais. Aplicamos 4 atividades no total, fora os exercícios descritos na cartilha. Antes de dar início a cada atividade, explicamos como seria feito e depois eles as realizavam sozinhos, estávamos sempre monitorando. Alguns alunos relutaram em participar, mas no decorrer da aula reconsideraram e até se divertiram com as dinâmicas. Ao final dos exercícios os alunos se dispuseram a ajudar no recolhimento dos materiais e, novamente, pedimos para fazerem um círculo e distribuímos as cartilhas que foram feitas, corrigidas e impressas para que pudessem levar para suas casas e assim praticar durante seu dia a dia sozinho, com amigos e até mesmo com seus responsáveis. Explicamos todos os exercícios presentes na cartilha e orientamos que tirassem pelo menos alguns minutos do seu dia para praticarem em casa, pois auxiliaria muito na saúde física e mental. Para encerrar, agradecemos todos e tivemos um feedback positivo de alunos e também da professora, foi uma experiência necessária e muito divertida para todos nós. Após a aula foi enviado um questionário para os alunos, para que pudessem avaliar a aula e também podermos avaliar o impacto causado pela aula e pela cartilha elaborada para eles.

O treinamento funcional é uma junção de exercícios praticados para o para aperfeiçoar habilidades, os exercícios do treinamento funcional têm propósitos específicos, normalmente fazendo as ações motoras que serão utilizadas pelo praticante em seu dia a dia (MARCOS FARIAS, 2015). O treinamento funcional para crianças deve ser agradável e apropriado ao crescimento/desenvolvimento.

Incluindo caminhadas, brincadeiras ativas, saltar correr, exercício de fortalecimento dos músculos e dos ossos. (GORDIA et al., 2015). Segundo Normman (2009), no treinamento funcional são envolvidos diversos métodos de treino, combinando vários movimentos estimulando mais de um grupo muscular ao mesmo tempo, o objetivo do treinamento funcional para criança é desenvolver as habilidades, melhorar o desempenho nos movimentos.

Após o termino da intervenção, foi possível observar a satisfação da professora e alunos, que inicialmente estavam resistentes, mas ao longo da aula foram se interessando pelas atividades. Apresentar variadas atividades, despertou o interesse pela prática que estava acontecendo, pois havia brincadeiras que não haviam praticado, além de estimularem habilidades que muitos as desconheciam. A partir das atividades também tivemos a oportunidade de conhecer a limitação dos alunos, também contribuir para o desenvolvimento das habilidades psicomotoras dos mesmos. A experiência de desenvolver e pesquisar sobre materiais educativos ajudam no melhor desenvolvimento das aulas chamando a atenção dos alunos para o conteúdo, a utilização de jogos e materiais lúdicos também auxiliam na metodologia das aulas e na compreensão dos conteúdos por parte dos alunos.

Palavras-chave: PCC, Treinamento, Funcional, Crianças, Adolescentes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente o Instituto Federal Goiano Campus Urutaí, que nos proporcionou os materiais para que pudéssemos executar as atividades com facilidade e dinâmica.

Agradecemos, a CAPES que nos proporcionou a oportunidade que contribuirá significativamente na carreira profissional.

Agradecemos, também a nossa orientadora/professora Grassyara Pinho Tolentino, pela confiança e apoio nessa experiência que contribuirá significativamente em nossa carreira profissional.

Por fim, agradecemos todos os colegas envolvidos neste, pelo trabalho em equipe, troca de ideias e discussões construtivas que enriqueceram nossa pesquisa.

REFERENCIAS

ALMEIDA, Renata Maria de. A influência dos Exercícios Físicos Funcionais em crianças de 7 a 10 anos com sobrepeso e obesidade: uma revisão Bibliográfica. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Conselho Pleno. Resolução nº 2, de 1º de Julho de 2015. Diretrizes Curriculares Nacionais para a formação inicial em nível superior (cursos de licenciatura, cursos de formação pedagógica para graduados e cursos de segunda licenciatura e para a formação continuada. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/docman/agosto-2017-pdf/70431-res-cne-cp-002-03072015-pdf/file> . Acessado em:19/03/2019.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução nº 584 de 17 de dezembro de 2018. Diretrizes Curriculares Nacionais do curso de graduação em Educação Física. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=99961-pces584-18&category_slug=outubro-2018-pdf-1&Itemid=30192 . Acessado em: 22/04/2019.

GELATTI, P. O gladiador do futuro. Combat Sport, São Paulo, n. 46, p. 12-14, fev/mar. 2009.

GORDIA, Alex Pinheiro et al. Conhecimento de pediatras sobre a atividade física na infância e adolescência. Revista Paulista de Pediatria, Salvador, p.400-406, 4 ago. 2015.

NORMMAN, T. Treinamento funcional: o novo divisor de águas. Treino total.com.br, [s.l.], 17 jul. 2009.