

Uni FMU – CENTRO de PÓS – GRADUAÇÃO E PESQUISA

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

**REFLEXÃO SOBRE
A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA
PARA O ENSINO DE JOVENS E ADULTOS**

Ronaldo Pazini Florêncio

RA: 167 - 11063

São Paulo

2006

UniFMU – CENTRO de PÓS – GRADUAÇÃO E PESQUISA

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

**REFLEXÃO SOBRE
A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA
PARA O ENSINO DE JOVENS E ADULTOS**

Ronaldo Pazini Florêncio

RA: 167 - 11063

Trabalho de Conclusão de Curso de Pós
Graduação em Educação Física Escolar sob
orientação da prof^a Dra. Kathia Cristiane
Sanchez Fadel.

SUMÁRIO

1	Introdução/ Justificativa	04
2	Revisão Bibliográfica	08
2.1	Conhecendo o EJA e suas características	08
2.2	De que forma a falta de uma boa rotina de descanso pode atrapalhar os alunos do EJA	10
2.3	Como se caracteriza a Educação Física no EJA	12
2.4	Refletindo sobre a Educação Física no Brasil	13
2.5	Por que geralmente os alunos do EJA não seguem uma boa dieta alimentar?Quais as conseqüências desta ação a médio e longo prazo	15
2.6	Aumentando a concentração e diminuindo o cansaço por meio da conscientização sobre a importância dos alongamentos e relaxamentos	19
2.6.1	A relação entre relaxamento e aprendizagem	24
2.7	A contribuição da Educação física para o processo de aprendizagem no EJA	
	Referências Bibliográficas	29

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

A importância da atividade física para o ser humano é enorme e a educação física escolar deve abordá-la do ponto de vista formativo e informativo, sobre os aspectos psicomotor, cognitivo, afetivo e bioenergético para o desenvolvimento humano. (MATTOS & NEIRA, 1998).

Esses autores balizaram seus estudos sobre os aspectos necessários para a Educação Física ser mais produtiva para os alunos que enfrentam uma jornada de trabalho durante o dia.

Através destas teorias e trabalhos, somados aos estudos de Soares, (1996), Gesell, (1978), Betti, (1991), Coletivo de autores, (1992) que relataram em seus estudos o aspecto psicomotor e suas influências no desenvolvimento do indivíduo. Somando-se a Witney e Sizer (2002) que relataram sobre a importância da nutrição no desempenho humano.

Acrescentando-se a redação do ART. 24 Inciso IV, da nova Lei de Diretrizes Básicas (LDB), que traz orientações a respeito da organização do trabalho na escola: “poderão organizar-se classes, ou turmas, com alunos de series distintas, com níveis equivalentes de adiantamento na matéria”. E ainda, no ART. 26, parágrafo 3º. “A educação Física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da educação básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo desde 2004, integrante obrigatório no curso EJA”.

Com essa nova resolução as escolas podem organizar turmas e proporcionar aulas de Educação Física, e atividades de acordo com o interesse e disposição de cada aluno, com objetivos e conteúdos relevantes ao contexto da Educação Física Escolar e principalmente, aos alunos do EJA, oferecer aulas interessantes, desenvolvendo assim novas habilidades.

Para Mattos e Neira (1998) o aluno do período noturno antes de ir para a escola, executou uma jornada de trabalho bastante árdua. Enfrenta diversas dificuldades sócio-econômicas, pessoais e apresenta estados de fadiga (física, mental, psicológica, metabólica e hidroeletrolítica). Portanto fazem parte de um grupo de pessoas que necessita de um trabalho diferenciado de Educação Física. Esses alunos geralmente apresentam uma redução do nível de energia física, mental e psíquica, falta de motivação e estímulos gerando más posturas, maior dispersão o que só contribui para o fracasso de todo o processo de aprendizagem.

Desta forma, a Educação Física pode propiciar atividades de relaxamento e recuperação de energia para esses alunos e assim, recuperar o prestígio perdido nas últimas décadas propondo e desenvolvendo projetos de ação que, realmente, alcancem os objetivos do ensino aqui apontados. Inúmeras são as atividades da área que podem ser criadas e desenvolvidas, com a garantia da lei, a aprovação da equipe técnica escolar e a posterior supervisão da Delegacia de ensino.

Baseados nos pressupostos orientadores de Brasil (1998) - Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) - acreditamos na possibilidade de reunir os alunos por grupos de interesse e necessidades e junto a eles desenvolver aulas diferenciadas de Educação Física, por exemplo, os alunos trabalhadores podem

participar de atividades físicas voltadas a restituição de energias, estímulos de compensação e redução de cargas resultantes do cotidiano profissional.

Devido à falta de trabalhos científicos que relatam sobre como planejar a Educação Física para o curso de Educação para jovens e adulta (EJA), a pouca atuação de professores direcionados para o EJA e como exposto anteriormente à necessidade e carências motoras dos alunos que procuram o curso, somados a falta de conhecimentos desses sobre os benefícios da atividade física, levanta-se como problema de pesquisa: quais aspectos são importantes e devem ser estudados e desenvolvidos, nas aulas de Educação Física no EJA.

A finalidade desse trabalho de revisão bibliográfica foi apontar a necessidade de se oferecer “uma ponte” entre a Educação Física e o dia de trabalho e assim, identificar atividades que possam restituir suas energias contribuindo para uma aprendizagem mais completa em sua totalidade.

Assim, este estudo tem como objetivo geral: diagnosticar as atividades físicas que contribuam para construção de conhecimentos sobre os benefícios dessas atividades para a vida pessoal e profissional, incentivando dessa maneira a continuarem permanentemente a prática.

Para solucionar o problema de pesquisa e atingir os objetivos propostos pelo estudo é necessário responder a alguns questionamentos: o que é EJA? Quais as características do EJA? Como aumentar o interesse e o rendimento dos alunos dentro da sala de aula? De que forma a falta de uma boa rotina de sono pode atrapalhar os alunos do EJA? Por que geralmente os alunos não conseguem realizar uma boa alimentação durante o dia? Quais os prejuízos dessa atitude? Como podemos aumentar a concentração nos estudos e diminuir o

cansaço muscular dos alunos do EJA? Porque devemos conscientizar os alunos para os benefícios da atividade física regular? Quais as contribuições da educação física neste processo? Como se caracteriza a educação física no EJA?

A relevância deste trabalho esta em apresentar além das experiências obtidas em uma escola particular de São Paulo, divulgar um estudo teórico-prático na linha da pedagogia da Educação Física Escolar aplicado a esse público específico do curso EJA ressaltando as questões pedagógicas inseridas num processo de ensino-aprendizagem durante as aulas, mais especificamente em relação à carga horária e seu planejamento.

Desta forma, são relatados neste estudo: os princípios pedagógicos, a organização e sistematização dos conteúdos das aulas para o EJA, e, em síntese, propõem-se uma nova pedagogia para a Educação Física para o curso EJA. Procura-se, também, levantar uma discussão a respeito de qual seria a função da Educação Física para o EJA. Para isto, trazemos à luz da compreensão as idéias de alguns autores que acreditam que a função da Educação Física no ensino de jovens e adultos deve-se materializar por meio de uma prática pedagógica, preocupada com um desenvolvimento global de seus alunos, respeitando os seus estágios de crescimento físico e desenvolvimento cognitivo, e por meio de sua práxis pedagógica transmita muito mais do que o aprendizado de gestos técnico-esportivos, mas uma boa condição para que, no futuro, esses indivíduos tenham base para manter através de seu próprio conhecimento uma vida mais saudável e menos sedentária.

2.1 Conhecendo o EJA e suas características.

Hoje em dia no Brasil a lei que rege o EJA é a lei nº 9.394/96, Portaria Mec nº 514/01 o EJA (Educação para jovens e adultos) vem substituir o antigo curso Supletivo e tem por finalidade suprir a escolarização regular de Jovens e Adultos que não tenham conseguido ou concluído na idade própria, além de garantir uma formação sólida e completa. O EJA compreende a base nacional comum do currículo, e será organizado de forma a abranger o ensino fundamental e o ensino médio.

O EJA deve ter duração mínima, no ensino fundamental, de 1600 (mil e seiscentas) horas de efetivo trabalho escolar (no sistema semestral são 400 horas por semestre, 4 semestres) - e no ensino médio, a duração mínima é de 1200 (mil e duzentas) horas de efetivo trabalho escolar (3 semestres de 400 horas cada um).

O EJA pode ser ministrado dentro de quatro modalidades opcionais:

- 1º. EJA com presença obrigatória, conforme disposto nas normas Regimentais Básicas e Resoluções SE nºs. 4 e 7, de 15 e 19 de janeiro de 1998, respectivamente;
- 2º. EJA com atendimento individualizado e presença flexível, desenvolvido por meio do Telecurso;
- 3º. EJA com atendimento individualizado e presença flexível, conforme proposta pedagógica dos Centros Estaduais de Educação Supletiva (CEES).
- 4º. Telessalas com presença obrigatória de 2 (duas) horas por dia.

O currículo obrigatório do EJA deve compor além das disciplinas da base comum mais três disciplinas são elas:

1º. Língua Estrangeira Moderna - deverá haver ao menos uma hora/aula por semana;

2º. Ensino da Arte - deverá haver ao menos uma hora/aula por semana, ou então poderá ser integrada aos demais componentes curriculares;

3º. Educação Física (de caráter opcional) – até duas horas/aula aos sábados para atividades desportivas entre os próprios alunos ou entre estes e representantes da comunidade.

As turmas devem possuir no mínimo, trinta e cinco alunos e estes alunos devem ter para o ensino fundamental: 14 anos para matrícula e 15 para conclusão e para o ensino médio: 17 anos para matrícula e 18 para conclusão.

Constatamos que é de suma importância a redação dessa lei e sua portaria, e verificamos que sua resolução tem como objetivo principal oferecer aos professores elementos que os auxiliem na organização dos cursos de Educação Física nas escolas e no EJA. Consideramos como fundamental a necessidade de um processo de aprendizagem gradual e coerente, que proporcione ao aluno um crescimento físico saudável que permita que ele revele suas aptidões por qualquer modalidade, que lhe ofereça uma melhor qualidade de vida.

Acreditamos que um dos objetivos principais do EJA é oferecer aos alunos que trabalham durante um período e estudam em outro, proporcionar

oportunidades educacionais apropriadas, considerando as características dos alunos, seus interesses, condições de vida e de trabalho.

2.2 De que forma a falta de uma boa rotina de sono pode atrapalhar os alunos do EJA.

Por trabalharem durante um período e estudar em outro as pessoas que procuram o EJA sentem um desgaste muito grande durante as aulas isso é uma má influência ao educando, pois vai dificultar seu aprendizado, recentes estudos relatados por Leite, Ruddy & Nagel (2004), mostraram que o sono é de extrema importância na vida dos homens, pois é através dele que as ondas cerebrais se alteram permitindo o relaxamento do corpo. "Durante esse período, os músculos entram em um estado de profundo relaxamento, cai a temperatura corporal, os glóbulos oculares se movimentam, muda o ritmo respiratório, mudam as taxas hormonais e a frequência dos batimentos cardíacos. Durante o sono vivemos um estado fisiológico diferente", ressalta. Nos jovens, o efeito pode ser maior. De acordo com Leite, Ruddy & Nagel (2004) os jovens privados de sono apresentam redução do metabolismo nas regiões frontais (responsáveis pela capacidade de planejar e de executar tarefas) e no cerebelo (responsável pela coordenação motora), o que compromete e traz dificuldades na capacidade de acumular conhecimento, provoca alterações do humor, e prejudica a criatividade, a atenção, a memória e o equilíbrio.

O sono é uma necessidade física primordial para uma boa saúde e uma vida saudável, na qual há uma restauração física que protege o ser do desgaste natural das horas acordadas.

Para Leite, Ruddy & Nagel (2004) a privação do sono pode comprometer seriamente a saúde, uma vez que é durante o sono é que são produzidos alguns hormônios que desempenham papéis vitais no funcionamento de nosso organismo, como o do crescimento (GH), que, entre outras funções, ajuda a manter o tônus muscular, evita o acúmulo de gordura, melhora o desempenho físico e combate a osteoporose e a leptina, hormônio capaz de controlar a sensação de saciedade.

Para Dallari (2000) enquanto os jovens seguem os valores da sociedade industrial e esforçam-se para reduzir o número de horas de sono diário, treinando, assim, o corpo a dormir menos, a fim de ampliar as horas úteis do dia por necessidade de trabalhar para ajudar nas despesas do lar, os estudos realizados por Leite, Ruddy & Nagel (2004) garantem que dormir é tão importante para conservar a saúde quanto ter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos regularmente.

A quantidade ideal de horas de sono é uma necessidade da característica individual, os adultos precisam dormir, em média, de 7 a 8h diárias. As crianças, devido à estrutura do corpo que ainda está em formação e a queima de muitas calorias, precisam dormir por um período de 9 a 11h e os jovens entre 10 e 20 anos necessitam de 9 a 10h de descanso.

Os riscos provocados pela falta de sono em curto prazo são: cansaço e sonolência durante o dia, irritabilidade, alterações repentinas de humor, perda da memória de fatos recentes, comprometimento da criatividade, redução da capacidade de planejar e executar, lentidão do raciocínio, desatenção e dificuldade de concentração.

Os riscos provocados pela falta de sono em longo prazo: falta de vigor físico, envelhecimento precoce, diminuição do tônus muscular, comprometimento do sistema imunológico, tendência a desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, gastro-intestinais e perda crônica da memória.

2.3 Como se caracteriza a Educação Física no EJA.

Segundo Matos & Neira (2000). Podemos modificar nosso estado emocional através de alguns exercícios físicos. A sua utilização como fator motivacional, estimula o sistema nervoso central, tornando-nos “presentes” no aqui/agora. Trabalhar e aprimorar o físico são um ótimo investimento para a saúde, os benefícios adquiridos estendem – se naturalmente para o espírito, contribuindo para a plenitude do homem, Betti, (1991).

Constantemente somos bombardeados por todos os lados, com desafios e obstáculos, obrigando – nos a encarar diversas situações em nosso dia-a-dia. Cientes de que o quociente de inteligência individual (QI) perde seu poder se não o estimularmos, através do exercício de enfrentar quaisquer barreiras, de que forma então, podemos ativar nosso potencial criativo em busca de soluções?

Soares (1996) diz que, é criando um ambiente lúdico dentro e fora de nós, a fim de aliviar o cansaço advindo do trabalho e manter um bom nível de concentração, estimulando diretamente a criatividade, para a desenvoltura do aprendizado dentro da sala de aula.

Gesell (1978) afirma que, cada ser humano têm um limite e uma motivação para o aprendizado, quando o limite e a motivação individual não estão bem definidos, inicia-se um processo de fadiga e estresse, diminuindo até a capacidade para o trabalho. Uma forma de prevenção quanto a estes aspectos, tão comuns nos dias de hoje, é a inclusão de atividades físicas dentro da escola, visando minimizar essas conseqüências, principalmente para aqueles que, antes de ir para a escola, enfrentam uma jornada de trabalho.

2.4 Uma breve reflexão sobre a Educação Física no Brasil.

Hoje no Brasil a Lei que rege a Educação Física é a Lei nº 9.394/96, essa Lei oferece parâmetros que devem ser seguidos por todas as escolas em todo território nacional e serve como princípio norteador para todo projeto dentro dessa área.

A Educação Física integra o currículo e é componente obrigatório da Educação Básica para todos os alunos, porém, desvinculada do conceito de séries, devendo ajustar-se às faixas etárias e às condições da população escolar. Essa Lei também direciona a Educação Física no período noturno sendo ela opcional. Caso a escola opte por adotá-la no noturno, mesmo assim ela será opcional para os alunos e suas aulas não serão contabilizadas nas 800

(oitocentas) horas mínimas exigidas por lei para o calendário escolar, as aulas de cursos livres ou academias de ginástica não são consideradas substitutivas ou equivalentes para a rede particular ou pública. Atualmente a proposta pedagógica da escola, deve atender à dimensão "educação física, que desperta, desenvolve e aprimora as forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais do educando e constitui um dos fatores básicos para a conquista das finalidades da Educação".

O indivíduo não precisa apresentar exame médico para iniciar a prática. O Decreto Federal nº 888, de 04/08/93, revogou o artigo 12 do Decreto Federal nº 69.450, de 1º/11/1971, que obrigava o exame médico para a prática de Educação Física.

A Iniciação desportiva só deve acontecer a partir da quinta série; às quatro primeiras séries do ensino fundamental deve constar de atividades físicas de caráter recreativo, que favoreçam a consolidação de hábitos higiênicos, o desenvolvimento corporal e mental harmônico, a melhoria da aptidão física, o despertar do espírito comunitário, da criatividade, do senso moral e cívico, além de outras atividades que concorram para a formação integral da personalidade.

Nas demais séries do ensino fundamental e médio, devem abranger atividades que contribuam para o aprimoramento e aproveitamento integrados de todas as potencialidades físicas, morais e psíquicas do indivíduo, permitindo aos alunos a sociabilidade, conservação da saúde, fortalecimento da vontade, aquisição de novas habilidades, o estímulo às tendências de liderança e implantação de hábitos saudáveis.

Verifica-se que a Educação Física é integrante primordial na proposta pedagógica da unidade escolar. No plano de gestão escolar, deve ser inserido,

anualmente, um planejamento da disciplina, levando em consideração os meios disponíveis e as peculiaridades dos educandos.

O planejamento da disciplina é de responsabilidade dos professores que a ministrarão; sendo o Diretor (a), juntamente com todos os professores, responsável pelo plano de gestão escolar.

A Educação Física só adquire caráter opcional para os alunos do período noturno. Além disso, são dispensados os alunos que trabalham em jornada igual ou superior a 6 horas diárias, os que têm mais de 30 (trinta) anos de idade, os portadores de moléstias transmissíveis, as alunas gestantes, os que estão prestando serviço militar, a aluna que tiver prole e os alunos que cursam duas ou mais escolas.

2.5 Por que geralmente os alunos do EJA não conseguem realizar uma boa dieta alimentar? O que esta atitude pode gerar?

Como dissemos anteriormente, aquelas pessoas que procuram o EJA como forma de resgatar os estudos não concluídos em outra época, têm a necessidade de suprir a escolarização em pouco tempo, e, por enfrentarem uma jornada de trabalho durante o dia, não conseguem manter uma dieta alimentar adequada para suprir suas necessidades calóricas ideais. Assim, muitas vezes acabam

substituindo refeições por sanduíches e guloseimas industrializadas, que apesar de pouco nutritivas são de rápido acesso.

Janson (2002) realizou um estudo sobre a quantidade adequada de nutrientes e os problemas causados pelo déficit de alguns nutrientes essenciais para o ser humano manter suas funções basais.

Para avaliar as quantidades adequadas para o consumo dessas substâncias, cientistas e estudiosos procuram estabelecer as recomendações nutricionais, chamadas no meio científico de RDAs, que são definidas como os níveis de ingestão de nutrientes essenciais.

A avaliação final é feita pelo Food and Nutrition Board. “Órgão mundial que estuda as quantidades de nutrientes absorvidas a partir dos alimentos”.

Normalmente, essas recomendações, uma vez estabelecidas, são utilizadas como base para toda a população mundial, salvo algumas pequenas variações, de acordo com o clima e as condições de algumas regiões do globo.

As cotas de vitaminas e sais minerais definidas a partir de intensas pesquisas e as definições de quantidades diárias necessárias por pessoa, têm por objetivo a manutenção de uma boa qualidade de vida e a prevenção de doenças.

Da mesma forma que os nutrientes devem ser obtidos através das refeições diárias, existem quantidades estabelecidas para cada vitamina ou minerais ingeridos.

Segundo Janson (2002) algumas doenças ou alterações no metabolismo podem comprometer a absorção de nutrientes ou exigir um maior consumo de alguns tipos de vitaminas ou minerais. Nesses casos, são necessários exames específicos e acompanhamento médico.

“Segundo tais estudos, uma alimentação equilibrada, onde todos os alimentos necessários estejam presentes em quantidades adequadas, é o suficiente para esse fim, sem haver necessidade de nenhum suplemento”, completa.

Algumas orientações para se manter uma dieta alimentar mais saudável, segundo Witney e Sizer, (2002):

Reduzir o consumo de gordura saturada;

Evitar fritura de qualquer espécie, utilizar azeite para temperar saladas;

Reduzir o consumo de sal;

Substituir o leite integral pelo leite desnatado, (só para adultos);

Evitar excesso de carnes vermelhas;

Preferir sempre carnes magras, aves sem pele ou peixes magros;

Consumir frutas preferencialmente frescas e da época, devido à riqueza de vitamina C; e fibras se consumidos com casca;

Beber em média dois litros de água por dia, evitar café e chá mate ou preto, pois impedem a absorção de nutrientes importantes ao organismo;

Ajustar os seus hábitos alimentares aos poucos, suplementar as refeições com hortaliças, pois tem baixas calorias e alto teor de fibras ;

Afirma Tirapegui (1999) nunca se deve esquecer que uma dieta equilibrada devera conter em sua dieta legumes, frutas, leite ou derivados, carnes, grãos, cereais e também água, que e vital ao nosso organismo.

Abaixo a relação entre a carência de vitaminas e as doenças.

Vitamina A

Sua deficiência resulta na cegueira noturna ou dificuldade de se adaptar em lugares escuros. Pode ocorrer também uma doença característica nos olhos chamada Xeroftalmia, assim como um espessamento da pele denominado Hiperqueratose.

A vitamina A é produzida no organismo a partir do caroteno, encontrado no óleo de fígado de algumas espécies de peixes, nos vegetais verdes, na gema de ovo, na manteiga e em diversos alimentos de cor amarela ou alaranjada.

Vitamina B

As vitaminas do complexo B, são encontradas nos vegetais, grãos, carne e leite. Cada vitamina desse grupo tem uma função particular no metabolismo. Uma deficiência vitamínica específica pode causar deficiência de hormônios específicos.

Uma carência de vitamina B6, por exemplo, provoca lesões seborréicas em torno dos olhos, nariz e boca, acompanhadas de glossite e estomatite.

A vitamina B1, ou a Tiamina é útil para evitar a perda de apetite que acompanha algumas formas de perturbações digestivas. A falta de vitamina B2, a Riboflavina, produz distúrbios da visão, pele, língua, boca, lábios, rosto e fraqueza geral.

Outras vitaminas do complexo B: Niacina (B5), Ácido pantotênico, Ácido lipóico, Biotina, Ácido fólico, Ácido paraminobenzóico, Cobalamina, Inositol e Colina.

Vitamina C

Ácido Ascórbico ou vitamina C, é encontrada em abundância nas frutas cítricas, no tomate e em vegetais folhosos e é fundamental no processo anti-radicalar, isto é, age contra o envelhecimento precoce da pele evitando a formação dos danosos radicais-livres.

Vitamina D

Vitamina D, ou Ergosterol é produzida no próprio organismo por uma combinação de substâncias quimicamente relacionadas. A luz solar ativa sua formação e sua deficiência produzem o raquitismo nas crianças, e em adultos a Osteomalácia. Boas fontes são: o salmão, o atum e o leite.

Vitamina E

Também denominada como Tocoferol é encontrada em óleos vegetais, hortaliças verdes, ovos e carnes, cuja carência está relacionada a problemas de reprodução, distrofias musculares e abalo no sistema nervoso.

2.6 Aumentando a concentração e diminuindo o cansaço muscular através da conscientização sobre a importância dos alongamentos e relaxamentos.

Como podemos minimizar o cansaço dos alunos?A conscientização sobre a importância dos alongamentos para relaxar e distencionar a musculatura cansada da jornada de trabalho é uma maneira que, acreditamos ser a melhor forma.

Não importa a modalidade esportiva a ser praticada, ou a tipo de trabalho físico realizado o alongamento muscular deve fazer parte integrante de qualquer programa de atividade física.

Anderson (1998). Relata que ao realizarmos uma sessão de alongamento, estamos mantendo nossos músculos mais flexíveis e nos preparando para a execução dos movimentos, diminuindo o risco de lesões e melhorando a qualidade da contração muscular.

Após as atividades os músculos apresentam uma grande tensão. Como o alongamento, essa tensão será reduzida e não somente estará melhorando a elasticidade do músculo, mas também sua capacidade de recuperação, pois ativa a irrigação sanguínea e o metabolismo, reduzindo os sinais de fadiga, Alter (1999).

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o alongamento não deve gerar dor, ou seja, deve ser realizado de uma maneira gradativa, chegando ao seu limite e mantendo-se estável, aumentando aos poucos a amplitude.

A prática do alongamento deveria fazer parte do hábito de vida de todas as pessoas, assim como escovar os dentes, tomar banho, podendo ser feita em qualquer hora do dia, sendo fundamental realizá-las minutos antes e após qualquer atividade que exija um esforço maior da musculatura.

Para cada modalidade esportiva existe uma série de alongamentos a ser realizada antes das partidas de acordo com a musculatura mais utilizada. No tênis por exemplo: a musculatura mais utilizada é a do ombro (cintura escapular), braço e antebraço, membros inferiores e coluna lombar, ou seja, uma série de alongamentos que envolvam esses músculos deve ser realizada sempre no início e término das partidas e treinos dos atletas, assim podemos pensar em programas que diminuam a tensão muscular dos alunos do EJA.

Segundo Alter (1999) tanto uma vida sedentária como a prática de atividade física regular intensa, em maior ou menor grau, promovem o encurtamento das fibras musculares, com a diminuição da flexibilidade. Podemos exemplificar observando a inatividade que gera perda de flexibilidade muscular, quanto à imobilização (engessamento) após uma fratura. Ao retirar o gesso, nota-se que houve perda quase completa dos movimentos daquele membro por um período de tempo.

Para Solveborn (2001) a atividade física, e os esportes de longa duração como corrida, ciclismo, natação, entre outros, fortalecem os músculos, mas diminuem sua flexibilidade.

Percebemos que nos dois casos, a consequência direta desse encurtamento de fibras é a maior propensão para o desenvolvimento de problemas osteomusculares.

Para Alter (1999) o alongamento aumenta a flexibilidade muscular, promovendo o estiramento das fibras musculares, aumentando o seu comprimento. Seu principal efeito é o aumento da amplitude dos movimentos possíveis numa determinada articulação. Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo e, portanto, maior a sua flexibilidade. Para Alter (1999).O alongamento consegue esse resultado por aumentar a temperatura da musculatura e por produzir pequenas distensões na camada de tecido conjuntivo que reveste o músculo.

Tanto nos sedentários, quanto nos atletas, é a perda da flexibilidade, que provoca dores lombares, pelo encurtamento da musculatura das costas e posterior das coxas, associado a uma musculatura abdominal fraca. Anderson (1998) com a prática regular de alongamento os músculos passam a suportar melhor as tensões diárias e dos esportes, prevenindo o desenvolvimento de lesões musculares.

Os alongamentos aumentam ou mantêm a flexibilidade dos músculos, preparando-os e "aquecendo-os" antes da atividade física e eliminam a tensão, depois dos exercícios. São especialmente importantes no caso de pessoas que correm, andam de bicicleta, nadam, jogam tênis ou fazem outros exercícios desgastantes, pois atividades como estas promovem tensões e inflexibilidade. Além disso, os alongamentos evitam muitas lesões, como distensão, inflamações, relatou Alter (1999).

Por este motivo, segundo Solveborn (2001) é importante alongar adequadamente a musculatura antes de iniciar uma atividade física. Isso prepara os músculos para as exigências que virão a seguir, protegendo e melhorando o desempenho muscular.

A prática de exercícios pode provocar dores musculares nas horas seguintes ao trabalho e até 24 horas após o seu término, alongar-se imediatamente após o

exercício reduz o aparecimento da "dor muscular tardia". Pela sua facilidade de execução, a maioria dos exercícios de alongamento pode ser feita a qualquer hora. Sempre que for identificada alguma tensão muscular.

Efeitos do alongamento:

- Ajuda na redução de tensões musculares;
- Relaxamento;
- Benefícios para a coordenação, pois os movimentos se tornam mais soltos e fáceis;
- Aumento do arco de maleabilidade;
- Prevenção de lesões;
- Facilita atividades de desgaste, como por exemplo subir e descer escadas, trabalhos manuais, trabalho contra sobre carga, etc;
- Desenvolve a consciência corporal, à medida que a pessoa focaliza a parte do corpo que esta sendo alongada;
- Ativa a circulação;
- Ajuda no aquecimento, à medida que eleva a temperatura do corpo;
- Ajuda a liberar os movimentos bloqueados por tensões emocionais

Acreditamos que podemos conscientizar os alunos sobre a importância destes exercícios, mostrando os benefícios que eles vão ter em curto prazo e em longo prazo para sua vida, independente da idade e do condicionamento físico. Respeitando a sua estrutura muscular, sua flexibilidade e seus limites pessoais Anderson (1998).

A regularidade e o relaxamento são os fatores mais importantes para o alongamento.

2.6.1 O Relaxamento começa na mente.

O segredo está no relaxamento mental. O estado relaxado da mente ajuda-nos a tornar mais lento o sentido de percepção do tempo. A resincronização com nossos estados mentais naturais é conseguida. A bioenergia de nosso sistema, que é a base da performance é otimizada facilitando a disponibilização de nossas energias para as tarefas diárias.

A prática de relaxamento mesmo por poucos minutos diariamente nos induziria a nos vermos um pouco mais objetivamente, aprendendo um pouco mais sobre nós mesmos, nossas qualidades e falhas. Este deveria ser o primeiro passo importante para o autoconhecimento e auto-aperfeiçoamento. Estes estados de consciência nos capacitariam a reavaliar o verdadeiro significado do sucesso, que é, na realidade, uma combinação harmoniosa de vários ingredientes, tais como: profissional, familiar, social, emocional, intelectual e espiritual. (Hayward, 2004).

Para Brieghel & Ávila, (1998) relaxar é focalizar a mente no necessário, deixar de gastar energia vital em tensão desnecessária e usar todo o excedente energético na promoção do fortalecimento de nossas defesas, no descanso que revigora e na recuperação do que está exausto em nós. O relaxamento é o estado mental que nos permite uma maior consciência de nós mesmos e de nossas necessidades. Além disso, ajuda-nos a programar as atitudes mentais e

comportamentais que atendam a essas necessidades. O relaxamento associa-se a vitalidade. Vitalizados e saudáveis podemos ser bem mais cooperativos e sensíveis.

Para Sucliffe, (1998) a sensação de paz e bem estar conseguida num relaxamento porque nós mesmos induzimos acontecer ao nosso corpo, nos aproxima de uma paz alimentada por nosso íntimo, pelo melhor que temos e que nos está sempre disponível porque vem de dentro de nós mesmos.

A técnica de condução respiratória consciente quando aprendida e usada regularmente é muito simples e seus efeitos muito grandes. Entre eles podemos enumerar: a prevenção do estresse, a tonificação do corpo muito cansado física e psiquicamente, a diminuição ou suspensão de alguns tipos de cefaléias, dores musculares (especialmente ligadas a esforços repetitivos) e estados de ansiedade moderada, o aumento do poder de concentração e retenção mnemônica, a ampliação da geração de idéias criativas e auto expressivas, aquietação da agitação motora e mental e uma maior consciência corporal e emocional de si mesmo, Hayward, (2004).

ALGUMAS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

- Feche os olhos por alguns segundos várias vezes ao dia. Faça inspirações profundas e lentas em sessões repetidas ao longo do dia.
- Quando sente que o seu ânimo diminui ou está angustiado, faça uma pausa e siga algumas das sugestões anteriores. Outro movimento simples e muito

bom para relaxar é movimentar os ombros para cima e para baixo de forma longa e lenta e alongar as mãos ao mesmo tempo.

- Estabelecer horários e rotinas de relaxamento e exercícios pré-definidos com durações específicas. Estes rituais podem transformar-se em alternativas que o afastam da angústia ameaçadora.
- Matricule-se em uma academia. Além de iniciar um programa de exercícios regular, sentirá que uma boa condição física ajuda a diminuir a predisposição para os efeitos do stress, para a ansiedade e para a depressão.

O relaxamento somado a conscientização sobre seus benefícios pode trazer através de sua prática excelentes resultados, as técnicas mais indicadas para os alunos do EJA são: a respiração consciente, o relaxamento e a meditação como meio de harmonização do grupo, assim pode-se despertar potencialidades, aumentar a criatividade e o poder de percepção, à concentração, o bem-estar físico e mental e atingir um nível muito melhor de aprendizado e com menos dificuldades.

2.7 Qual a contribuição da Educação Física no processo de aprendizagem no EJA.

Segundos os PCNS os itens acima são partes integrantes dos conteúdos da Educação Física e devem ser trabalhados pelos professores dentro das aulas.

Nas palavras de Piaget, citado por Gallahue (2000), a preparação para um lazer mais rico é uma questão pedagógica. A escola deve estar preocupada em formar o cidadão para o trabalho, mas também e cada vez mais para o lazer. Cabe a nós fazer a opção entre uma formação para a transformação do atual estado de coisas ou para a manutenção do mesmo, lembrando que, intencionalmente ou não, nossa postura nunca deverá ser neutra, mas sim, contribuir para o acréscimo de conhecimentos que vão ser úteis para os alunos, aqui em questão os alunos do EJA. A atuação deve se basear não apenas nas duas ou três aulas semanais em si, mas num processo que instigue o aluno da escola mostrando a importância de se conscientizar para a prática da atividade física no seu dia a dia, a cada dia, descobrindo novos ângulos para o conhecimento dos exercícios que lhe trarão o bem estar.

Acreditando na importância da formação continuada dos professores, a realização de seminários internos, workshops, a montagem de uma biblioteca própria para livre acesso a alunos e professores e debates com profissionais da área são parte de um projeto de suma importância para a efetivação desta proposta, uma vez que a tendência do professor em geral é, atarefado pela seqüência exagerada de aulas, às vezes em diferentes locais de trabalho, se esquecer da sua própria atualização. Assim, além de se capacitar para lidar com o aluno e com as necessidades de cada um. O professor também adquirirá o poder de argumentação em favor de uma proposta que, com certeza, tende a ser rechaçada de início e que só será aceita pela comunidade se apresentada em linguagem fluente e com suficiência de argumentos.

A Educação Física para o EJA não deve limitar sua ação à aprendizagem técnica em si apenas, mas incluir em sua práxis momentos, dentro e fora das aulas, que permitam o confronto com as críticas que se faz ao modelo atual de aulas, seja através de comentários do professor durante as aulas sobre questões atuais e históricas, seja pela produção de textos e jornais, junto com os alunos, que tratem destas questões, seja trazendo profissionais para breves intervenções (mini-palestras) durante as aulas e os eventos.

Todas estas atividades devem procurar envolver não só os alunos, mas também e constantemente os familiares, no sentido de formar uma corrente que ajude a disseminar esta postura consciente e mais crítica sobre a manutenção de uma boa condição física.

Referências Bibliográficas

1. ALTER, M, J., **Alongamentos para os esportes**, São Paulo, 2º Edição, Manole, 1999.
2. ANDERSON, B., **Alongue – se no trabalho**, São Paulo, Summus, 1998.
3. BETTI, M., **Educação Física e Sociedade**, São Paulo, Movimento, 1991.
4. BRIEGHEL, G, M., AVILA, C., **Eutonia e Relaxamento**, São Paulo, Summus, 1998.
5. COLETIVO DE AUTORES., **Metodologia de Educação Física**, São Paulo, Cortez, 1992.
6. DALLARI, S, G., **A saúde do Brasileiro**, São Paulo, 7º Edição, Moderna, 2002.
7. GALLAHUE, D., OZMUN, J., **Compreendendo o desenvolvimento motor**, São Paulo, Phorte, 2000.
8. GESELL, A., **O Jovem dos 10 aos 16 anos**, Lisboa, Dom Quixote, 1978.
9. HAYWARD, S., **Técnicas de relaxamento**, Lisboa, Portugal, Estampa, 2004.
10. JANSON, M., **A revolução das vitaminas**, São Paulo, Record, 2002
11. LEITE, M., RUDDY, J., NAGEL, K., **Transtornos do sono**, São Paulo, 3º Edição, Artmed, 2004.
11. MATTOS, M., NEIRA, M., **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 1998.
12. PIAGET, J., **O desenvolvimento da criança e do adolescente**, Rio de Janeiro, 3ª Edição, Ática, 1975.
13. RICHTER, H, B., **Nossa alimentação**, São Paulo, 3º Edição, Paulus, 2002.

14. SUTCLIFFE, J., O livro completo de técnicas de relaxamento, São Paulo, Manole, 1998.
15. SOLVERBORN, S. A., **Guia completo de alongamento**, São Paulo, 7ª Edição, Record, 2001.
16. SOARES, M., **Linguagem e escola**, São Paulo, Ática, 1996.
17. TIRAPEGUI, J., **Coma bem e viva melhor**, São Paulo, Contexto, 1999.
18. WITNEY, E., SIZER, F., **Nutrição: Conceitos e Controvérsias**, São Paulo, Manole, 2002.