



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
PRÓ – REITORIA DE ENSINO MÉDIO, TÉCNICO E À DISTÂNCIA
PLANO NACIONAL DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES
DA EDUCAÇÃO BÁSICA – PARFOR
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

HERBETE TEOTONIO DOS SANTOS

**TREINAMENTO ESPORTIVO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA POR MEIO
DAS AULAS LÚDICAS, DENTRO E FORA DO ÂMBITO ESCOLAR NA CIDADE
DE SÃO JOSÉ DO BONFIM-PB**

PATOS, PB
2018

HERBETE TEOTONIO DOS SANTOS

**TREINAMENTO ESPORTIVO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA POR MEIO
DAS AULAS LÚDICAS, DENTRO E FORA DO ÂMBITO ESCOLAR NA CIDADE
DE SÃO JOSÉ DO BONFIM-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Programa de Graduação em Educação
Física da Universidade Estadual da Paraíba,
como requisito parcial para aprovação no
curso.

Orientador: Prof. Dr. Odilon Avelino da
Cunha

PATOS, PB
2018

S237t Santos, Herbet Teotônio dos.
Treinamento esportivo através da educação física por meio das aulas lúdicas, dentro e fora do âmbito escolar na cidade de São José do Bonfim - PB [manuscrito] : / Herbet Teotônio dos Santos. - 2018.
22 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação EAD em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, EAD - Patos, 2018.

"Orientação : Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha ,
Coordenação do Curso de Administração - CCEA."

1. Educação Física. 2. Treinamento Esportivo. 3.
Atividades Lúdicas.

21. ed. CDD 613.71

HERBETE TEOTONIO DOS SANTOS

**TREINAMENTO ESPORTIVO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA POR MEIO
DAS AULAS LÚDICAS, DENTRO E FORA DO ÂMBITO ESCOLAR NA CIDADE
DE SÃO JOSÉ DO BONFIM-PB**

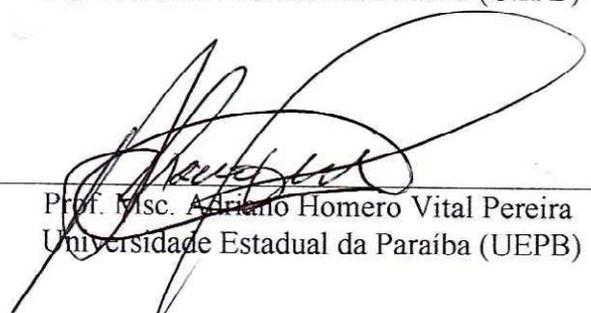
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Programa de Graduação em Educação
Física da Universidade Estadual da Paraíba,
como requisito parcial para aprovação no
curso.

Aprovado (a) em: 20/06/2018.

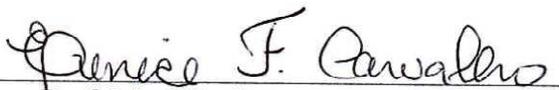
BANCA EXAMINADORA:



Prof. Dr. Odilon Avelino da Cunha (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Msc. Adriano Homero Vital Pereira
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Msc. Eunice Ferreira Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Ao meu amado filho, Antonio Augusto dos Santos Neto,
pelo qual me motivou a buscar melhorias de vida,
pelo meu amor paternal, companheirismo
e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

À Deus primeiramente que me deu forças, saúde e conhecimento para superar as tantas dificuldades enfrentadas durante o percurso nessa licenciatura.

Ao professor Odilon, pela contribuição direta que teve na construção desse trabalho, paciência e persistência, principalmente por somar significativamente na minha formação docente e crescimento humano.

A coordenadora Dóris Nóbrega, que sempre esteve a nossa inteira disposição, no tocante a facilitar, nas discussões, ao nosso êxito na conclusão desse curso.

A minha esposa Francisca Sales (Nova), pelo apoio moral, e compreensão nas horas de estresse, a minha filha, Sanmyra Beatriz, ao meu irmão, Kleyton Renato, pelo apoio e incentivo direto que me concederam durante toda essa jornada, dando-me força, principalmente nos momentos de muita dificuldade.

A todos os professores deste Curso de Licenciatura em Educação Física do PARFOR/ UEPB, em especial, Odilon, Adriano Homero, Verônica Fernandes, que contribuíram ao longo dessa caminhada, por meio das disciplinas e debates, para o desenvolvimento desta pesquisa.

Aos funcionários da UEPB, na pessoa da coordenadora Professora Eunice pela presteza e atendimento quando nos foi necessário.

Ao meu grande amigo, José Walter, que me deu apoio moral, contribuiu muito com minha aprendizagem pessoal e social, que nos momentos difíceis de minha vida pessoal e acadêmica, estava ali ao meu lado, aconselhando e promovendo alegrias.

E aos demais colegas de sala, nas pessoas dos amigos, Gisleudo Barros, Hermano Marinho, Josley Maycon (Joesley), e Ailton Tota. Pelos vários momentos de construção do conhecimento, apoio, aprendizado, alegria e amizade, e pelos carregos e cervejas pós aula, onde criamos um grande vínculo de amizade.

TREINAMENTO ESPORTIVO ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA POR MEIO DAS AULAS LÚDICAS, DENTRO E FORA DO ÂMBITO ESCOLAR NA CIDADE DE SÃO JOSÉ DO BONFIM-PB

Herbete Teotonio dos Santos
Orientador: Prof. Dr. Odilon A. da Cunha

RESUMO

O presente trabalho, traz o objetivo de demonstrar não só a eficiência, como também a importância da educação física seja ela escolar ou não, tendo em vista o grande malefício do sedentarismo que está tomando uma grande proporção não apenas no município de São José do Bonfim, mas no mundo todo. Este trabalho tem como ação o combate a este sedentarismo dentro do município através da Educação Física como instrumento de treinamento desportivo, por meio da ludicidade e intervenção pedagógica, como também o resgate a prática de exercícios em todo o período do treinamento, onde a Educação Física e a Lúdica juntas, trará sempre o estímulo, foco, necessário que o treinamento exige. Para atingir os objetivos propostos. Num primeiro momento trabalhou-se com os alunos do 6º à 9º ano (fundamental II) da Escola Municipal Senador Humberto Lucena. Em seguida, executamos as atividades com a comunidade municipal através de um projeto social voluntário: “QUEBRAR O SEDENTARISMO”: TREINO FUNCIONAL, acompanhado por um profissional de Educação Física, seguindo criteriosamente um cronograma elaborado para esse fim, e finalizando posteriormente com atividades trabalhadas também em dois clubes municipais, essas ações tiveram a finalidade de fomentar, entre os alunos e atletas, processos de socialização, bem como promover a aprendizagem e ao mesmo tempo resgatar a prática de exercícios físicos. Após a realização dessa proposta prática e pedagógica interventiva, orientado a partir da perspectiva metodológica da Pesquisa-Ação, e levando em consideração os objetivos que foram traçados, a pesquisa teve um caráter exploratório, uma vez que, esta tem como base assuntos já discutidos e estudados por diversos especialistas no assunto, na ocasião conseguimos cativar uma grande aceitação sobre as atividades físicas antes e depois da realização do projeto com seus respectivos limites impostos pelos idealizadores do trabalho e o público alvo, onde foi atingido nosso propósito que foi resgatar a prática de exercício através do estímulo da lúdica nos treinamentos, para combater o sedentarismo.

Palavras-Chave: Educação Física. Treinamento Esportivo. Lúdica.

SPORTS TRAINING THROUGH PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE RECREATIONAL CLASSES, INSIDE AND OUTSIDE, OF THE SCHOOL ENVIRONMENT, IN THE CITY OF, SÃO JOSÉ DO BONFIM-PB

ABSTRACT

The present work, brings the objective of to demonstrate not only the efficiency, as well as the importance of physical education school or not, in view of the great evil of sedentary lifestyle what are you taking a large proportion not only in the municipality of São José do Bonfim, but worldwide. This work has as action or combat this sedentary lifestyle within the municipality through Physical Education as an instrument for sports training by means of playfulness and pedagogical intervention, throughout the period of training, at where the physical education and the playful together, will always bring the stimulus, focus, required that training requires. To reach the proposed objectives, In a first moment worked with students from the 6th to the 9th (elementary school II) of the Municipal School Senator Humberto Lucena. Then we, execute activities with the community municipal through a voluntary social project: "BREAKING SEDENTARISM: FUNCTIONAL TRAINING", accompanied by a Physical Education professional, carefully following a schedule prepared for this purpose, and ending later with activities also worked in two municipal clubs, these actions had the purpose of encouraging, between students and athletes, socialization processes, as well as promoting learning and at the same time rescue the practice of physical exercises. After realizing this practical and pedagogical intervention proposal, oriented from the methodological perspective of action research, and taking in consideration the objective that were traced, the search had an exploratory character, once, this has as data base subjects already discussed and studied by various specialists on the subject, In this occasion we got captivated a great acceptance about physical activities before and after project realization with their respective limits imposed by the creators of the work and the target audience, where it was hit our purpose what was redeeming exercise practice through stimulus of the playful in the trainings to combat sedentary lifestyle.

Key words: Physical Education. Sports Training. Playful.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	OBETIVO	11
2.1	<i>Objetivo Geral</i>	<i>11</i>
2.2	<i>Objetivo Específico</i>	<i>11</i>
3	REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1	<i>Pedagogia do Esporte e o Treinamento Esportivo</i>	<i>11</i>
3.2	<i>Lúdico</i>	<i>15</i>
4	VIVENCIANDO O TREINAMENTO ESPORTIVO	17
4.1	<i>Crerios Metodológicos Do Projeto</i>	<i>20</i>
5	CONCLUSÃO	21
	REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

Ao longo da história da Educação Física no mundo, a esta foram atribuídas diversas funções. Promover e manter a saúde, capacitar e preparar indivíduos para um determinado fim, desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras em seus praticantes, competir e até mesmo preparar e investigar atletas olímpicos são objetivos da Educação Física. Conseqüentemente, aos profissionais atuantes na área também foram atribuídas diversas funções relacionadas às descrições citadas posteriormente. Entretanto, através de uma compreensão do esporte como um fenômeno complexo, com seus múltiplos significados e possibilidades, evidenciam-se novos papéis a serem desempenhados pelo profissional atuante, dentre os quais destacamos a relevância da atuação profissional para contribuir num processo de educação permanente das crianças, e praticantes de esporte (GALATTI, 2008).

O professor é um profissional, entre outros, bastante indicado na transmissão do conhecimento e a sua intervenção deve ter como objetivo principal o crescimento e desenvolvimento do campo de conhecimentos de seus alunos. Porém, o ato de ensinar, possui uma amplitude mais significativa do que a luta por interesses de uma classe social seja ela dominante ou dominada. O professor deve proporcionar aos seus alunos, através dos conteúdos de sua disciplina, uma oportunidade de compreensão e reflexão crítica da realidade, independentemente de sua condição econômica (DINIZ e CARVALHO, 2009).

Sendo assim, a educação está relacionada com a transmissão de conhecimentos existentes numa vida em sociedade e a ação pedagógica serve para estruturar esta relação de ensino e aprendizagem, que acontece em diferentes ambientes (DINIZ e CARVALHO, 2009).

Originalmente, pedagogia está ligada ao ato de condução ao saber. E, de fato, a pedagogia tem, até hoje, a preocupação com os meios, com as formas e maneiras de levar o indivíduo ao conhecimento. Assim, a pedagogia vincula-se aos problemas metodológicos relativos ao como ensinar, ao que ensinar e, também, ao quando ensinar e para quem ensinar (GHIRALDELLI JÚNIOR, 1991).

Estudos epidemiológicos demonstram que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência de doenças crônicas. Em populações pediátricas, o sedentarismo é também considerado o principal fator responsável pelo aumento pandêmico na incidência de obesidade juvenil. Além disso, recentes achados sugerem que a inatividade física é um componente agravante do estado geral de saúde em crianças e adolescentes acometidos por várias doenças, incluindo as cardiovasculares, renais, endocrinológicas, neuromusculares e osteoarticulares (GUALANO e TINUCCI, 2011).

Tendo em vista a grande taxa de sedentarismo não só em São José do Bonfim –PB, como em todo território nacional (45,9%), segundo dados da revista época, vimos a necessidade da prática de exercícios físicos e esportivos, para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos envolvidos nessa ação pedagógica, daí surgiu a proposta deste projeto, que teve como grande desafio, onde o principal objetivo consistente é: Como incentivar a praticar atividades físicas e esportivas de forma divertida? Foi através desta pergunta que elaboramos os objetivos:

- Proporcionar qualidade de vida.
- Proporcionar bem-estar.
- Incentivar pedagogicamente.
- Variar todas as atividades propostas.
- Tornar ativos na prática de exercícios físicos.

Desta forma a atuação pedagógica deve ser encarada com responsabilidade, visto que o professor tem a possibilidade de influenciar o comportamento, as atitudes e a postura dos alunos em relação ao contexto sociocultural da nação. Assim, podemos citar Freire (1996, p.11) quando define que a pedagogia deve ser "fundamentada na ética, no respeito à dignidade e à própria autonomia do educando". O autor acredita que o educando deve ser uma figura participativa no processo, não somente um receptor de informações, as quais são transmitidas pelo educador (DINIZ e CARVALHO, 2009).

A ação pedagógica deve ser precedida de uma visão crítica sobre o contexto na qual ela está inserida. O acesso a educação é um direito de todo e qualquer cidadão. Elevar os alunos a um patamar onde eles possam ter consciência da realidade, refletindo sobre suas atitudes, pode ser considerado como um dever do educador, respeitando as virtudes e limitações de cada um. Para Freire (1994) o ato pedagógico deve ser criativo, onde o professor ao propor as atividades, provoque nos alunos um desequilíbrio compatível com seu desenvolvimento (DINIZ e CARVALHO, 2009).

O nosso trabalho encontra-se esteirado por: Aspectos Teóricos, constando de: Pedagogia do Esporte, Treinamento Esportivo e Lúdica.

Metodologia, onde embasamos em alguns autores estudiosos do assunto Pedagogia do Esporte, esteiramos a maneira como conduzimos nossa pesquisa.

Análise e interpretação dos Resultados, constando de: Brincadeiras através de treinos funcionais, circuitos, treinos esportivos; Os recursos utilizados: Cones, cabos de vassouras, garrafas pets, pneus, cordas, cadeiras, tijolos... Dentre outros materiais recicláveis.

E, por último, as Considerações Finais, parte em que concluímos a pesquisa enfatizando os resultados bem como, nosso desejo de contribuição para outros novos educadores.

2 OBJETIVO

2.1 Objetivo Geral

Relatar, descrever e informar as vivências dos treinamentos esportivos através das aulas de educação física por meio da lúdica, dentro e fora do âmbito escolar na cidade de São José do Bonfim-PB, e sua importância para a minha vida acadêmica e profissional.

2.2 Objetivos Específicos

- Expor minhas experiências vividas com os alunos(as) do Fundamental II da Escola Municipal Senador Humberto Lucena, através da lúdica com treinos esportivos nas aulas de educação física.
- Expor minhas experiências vividas do projeto social e voluntário: “QUEBRAR O SEDENTARISMO: TREINO FUNCIONAL”, realizado com pessoas da comunidade bonfinense e atletas de alguns clubes esportivos municipais. na faixa etária (13 a 65 anos).
- Apresentar as abordagens para execução do projeto.

3 REFERENCIAL TEORICO

3.1 Pedagogia do Esporte e o Treinamento Esportivo.

O esporte é um fenômeno sócio cultural em destaque no cenário mundial contemporâneo, que se manifesta de múltiplas maneiras, sendo procurado como prática por diversos segmentos da sociedade, a propor procedimentos pedagógicos que possam trazer qualidade às aulas, mantendo o foco do processo de ensino, vivência e aprendizagem do esporte (GALATTI,2008). A educação física é uma disciplina que estuda as diferentes formas e expressões corporais, sua prática é de grande aceitação não só no campo escolar, como também fora (área de lazer, campo, praças de saúde...) pois é o momento em que, na prática,

saem do comodismo para exercer atividades físicas. Nesse sentido, é de fundamental importância destacar que a Educação Física é constituída de vários elementos que influenciam tanto no ensino e aprendizagem das crianças, como no bem-estar e saúde dos adultos.

Podemos apontar o esporte como um fenômeno sócio-cultural de grande impacto na contemporaneidade, presente na vida cotidiana das pessoas a partir de diferentes formas de manifestação – seja na prática profissional por atletas especializados, na iniciação esportiva em clubes e praças públicas, em centros de reabilitação, como forma de lazer, entre outros. Seja qual for o contexto em que o esporte se manifesta, Paes (2002) aponta que o fenômeno deve ser tratado a partir de dois referenciais: um ligado às questões técnico-táticas e outro às sócio-educativas. A partir do autor, Galatti (2006, p.24) elenca características dos dois referenciais, sendo que o referencial técnico-tático diz respeito aos seguintes temas:

- Métodos de ensino e aprendizagem;
- Planejamento ao longo do período (mês, bimestre, semestre, ano...);
- Organização de cada aula/treino;
- Adequação da proposta ao grupo de trabalho;
- Aspectos Técnicos;
- Aspectos Táticos;
- Aspectos Físicos.

O referencial sócio-educativo, por sua vez, relaciona-se aos seguintes objetivos:

- Promover a discussão de princípios, valores e modos de comportamento;
- Propor a troca de papéis (colocar-se no lugar do outro);
- Promover a participação, inclusão, diversificação, a co-educação e a autonomia;
- Construir um ambiente favorável para desenvolvimento de relações intrapessoais e

interpessoais (coletivas);

- Estabelecer relações entre o que acontece na aula de esportes com a vida em comunidade. Observa-se, assim, a pluralidade de possibilidades educacionais do esporte, seja a fim de difundir suas técnicas e modalidades ou com o intuito de promover e discutir valores, como destaca Paes (2002, p.94):

Nessa perspectiva, estar atento para o contexto sócio-cultural no qual o esporte se manifesta faz-se importante, já que irá determinar quais os valores embutidos na prática esportiva, como esclarece Bento (1999, p.56) ao tratar da natureza do Esporte:

O desporto é receitado e recomendado para tudo e para nada, como se na sua prática medrasse espontaneamente tudo o que há de mais positivo. Este entendimento é, obviamente, questionável. No desporto, como noutras práticas e como em tudo na vida, há lugar para a

ambivalência: tanto se podem realizar valores de sinal positivo como valores de sinal negativo relata (GALATTI, 2008).

De acordo com Galatti (2006, p.40), sinaliza que publicações em pedagogia do esporte tem avançado no sentido de ampliar os sujeitos e os objetos de estudo vinculados ao esporte, relacionando alguns estudos que demonstram isso: como nos estudos de Balbino (2005), que aborda a Pedagogia do Esporte em interface ao esporte profissional; Ferreira, Galatti e Paes, que a ampliam a ideia de iniciação esportiva de crianças para jovens, adultos e pessoas de outra caracterização etária; Trindade (2005) que aborda a Pedagogia do Esporte e a terceira idade; Santana (2005) aborda a complexidade do Esporte, dentre outros. Entretanto, mesmo em temas recorrentes na pedagogia do esporte, como o esporte infantil e as possibilidades educacionais do esporte – seja na iniciação, seja no treinamento – há necessidade de avanços. Quanto à relação esporte e educação, com exemplo, Bento (1999) aponta que a Pedagogia do Esporte vai muito além busca por vitórias no campo esportivo, “até porque, a vitória, uma vez consumada, deixa logo de o ser; aponta para tarefas novas e superiores. Além de que o desporto, mais do que celebrar o que em nós abunda, evoca aquilo que em nós falta. Por isso emergem nele o homem alto e o homem baixo, o homem sonhador e o homem vulgar, o homem grande e o homem pequeno”. (p.29)

Temos apontado para a importância de considerarmos as necessidades e desejos de nossos alunos e isto também se aplica às crianças, indivíduos dotados de características próprias, ligadas ao lúdico, à constante necessidade de ligar-se ao imaginário Freire (1989). Assim, iniciar uma criança no esporte significa adequar o esporte à criança e não a criança ao esporte, elaborando seqüências didáticas e selecionando estratégias e procedimentos pedagógicos tendo como critério as necessidades da infância – como o lúdico, a espontaneidade e a capacidade de adaptar-se a novos conteúdos. Cabe destacar, ainda, a necessidade de que as competições propostas sejam também adequadas à criança, considerando a instabilidade emocional que o ambiente competitivo caracteriza-se e dando ao aluno a oportunidade de vivenciar novas emoções sem constrangimentos.

Nesta perspectiva, o jogo se torna um elemento fundamental, já que nele temos a oportunidade do retorno à origem do esporte, onde as regras podem ser alteradas pelos jogadores, que não têm a obrigação de vencer, embora se mantenha a possibilidade de competir. A competição, segundo Paes (2002), quando tratada de forma adequada, sem valorização exacerbada, pode promover a alegria e o prazer de uma prática que nunca se repete, pois a incerteza presente neste fenômeno, como uma de suas características, pode atuar

como um fator de motivação, despertando cada vez mais o interesse pelo esporte (GALATTI, 2008).

Desta forma é no treinamento esportivo, por meio das aulas de educação física que muitas vezes lidamos com o diferente, com as limitações físicas e psíquicas nossa e dos outros. Por isso, vale salientar que:

O treinamento esportivo envolve ações coordenadas para que se tenha um padrão lógico e mecânico para atingir o objetivo de um determinado desporto. No entanto vemos muitos técnicos coordenando treinos de maneira ineficaz, hoje vemos técnicos de modalidades não definindo objetivos diários, misturando vários objetivos numa mesma sessão de treinamento. Muitos organizam a sessão com aquecimento, alongamento, preparação técnica, preparação tática e o tradicional racha. Pesquisadores notam em seus estudos que atletas que tiveram desgaste físico por conta de aquecimento, alongamento e preparação técnica, têm dificuldade em compreender a movimentação tática proposta. (NOGUEIRA, 2018)

Desta forma, discutir questões pertinentes à Preparação Física e Esportiva e Treinamento e Sistemas de Treinamento em Academias, clubes, centros de treinamento na realidade brasileira, incentivando o aprofundamento na formação técnico-científica e pedagógica de profissionais; estimular reflexões/ações numa perspectiva inter e multidisciplinar; capacitar profissionais para atuarem em diferentes campos de expressão das Ciências do Esporte e Saúde; contribuir para a ampliação e o aprofundamento do conhecimento relativo à Preparação Física e Esportiva em diferentes modalidades e tipos de esporte, sejam eles individuais ou coletivos; aprimorar os conhecimentos sobre a Preparação Física e Esportiva e o Treinamento e seus diferentes métodos e Sistemas de Treinamento como forma de capacitação de recursos humanos, para diferentes campos de atuação profissional; estimular o desenvolvimento de ações e projetos de pesquisa nas diversas áreas da Preparação Física e Esportiva diz Welsing (2018).

Daí a necessidade de adaptar o lúdico como forma de atratividade, na prática de exercícios, nas aulas de educação física, nos treinos esportivos, nos jogos coletivos adaptados, no lazer, na recreação. Onde utilizamos materiais recicláveis (Pneus, cabos de vassouras, arcos, cones, garrafas pets, cordas...), aplicados em locais ao ar livre, acompanhado sempre de uma caixinha de som portátil (estímulo sonoro), para que os exercícios tornassem atrativos, e divertidos. Enfim toda e qualquer atividade física, tornando-a, prazerosa, estimulante e ao mesmo tempo promovendo saúde bem-estar.

3.2 Lúdico

Visto que de acordo com Almeida (2009), o lúdico tem sua origem na palavra latina "ludus" que quer dizer "jogo". Se se achasse confinado a sua origem, o termo lúdico estaria se referindo apenas ao jogar, ao brincar, ao movimento espontâneo.

A evolução semântica da palavra "lúdico", entretanto, não parou apenas nas suas origens e acompanhou as pesquisas de Psicomotricidade. O lúdico passou a ser reconhecido como traço essencial de psicofisiologia do comportamento humano. De modo que a definição deixou de ser o simples sinônimo de jogo. As implicações da necessidade lúdica extrapolaram as demarcações do brincar espontâneo.

Passando a necessidade básica da personalidade, do corpo e da mente. O lúdico faz parte das atividades essenciais da dinâmica humana. Caracterizando-se por ser espontâneo funcional e satisfatório.

Sendo funcional: ele não deve ser confundido com o mero repetitivo, com a monotonia do comportamento cíclico, aparentemente sem alvo ou objetivo. Nem desperdiça movimento: ele visa produzir o máximo, com o mínimo de dispêndio de energia. Segundo Luckesi são aquelas atividades que propiciam uma experiência de plenitude, em que nos envolvemos por inteiro, estando flexíveis e saudáveis. Para Santin, são ações vividas e sentidas, não definíveis por palavras, mas compreendidas pela fruição, povoadas pela fantasia, pela imaginação e pelos sonhos que se articulam como teias urdidas com materiais simbólicos. Assim elas não são encontradas nos prazeres estereotipados, no que é dado pronto, pois, estes não possuem a marca da singularidade do sujeito que as vivencia.

São lúdicas as atividades que propiciem a vivência plena do aqui-agora, integrando a ação, o pensamento e o sentimento. Tais atividades podem ser uma brincadeira, um jogo ou qualquer outra atividade que possibilite instaurar um estado de inteireza: uma dinâmica de integração grupal ou de sensibilização, um trabalho de recorte e colagem, uma das muitas expressões dos jogos dramáticos, exercícios de relaxamento e respiração, uma ciranda, movimentos expressivos, atividades rítmicas, entre outras tantas possibilidades.

O jogo e a brincadeira estão presentes em todas as fases da vida dos seres humanos, tornando especial a sua existência. De alguma forma o lúdico se faz presente e acrescenta um ingrediente indispensável no relacionamento entre as pessoas, possibilitando que a criatividade aflore.

A afetividade é estimulada por meio da vivência, a qual o educador estabelece um vínculo de afeto com o educando. A criança necessita de estabilidade emocional para se

envolver com a aprendizagem. O afeto pode ser uma maneira eficaz de se chegar perto do sujeito e a ludicidade, em parceria, um caminho estimulador e enriquecedor para se atingir uma totalidade no processo do aprender.

Machado (1966) salienta, que a interação social implica transformação e contatos com instrumentos físicos e/ou simbólicos mediadores do processo de ação. Esta concepção reconhece o papel do jogo para formação do sujeito, atribuindo-lhe um espaço importante no desenvolvimento das estruturas psicológicas. De acordo com Vygtsky (1984) é no brinquedo que a criança aprende a agir numa esfera cognitiva. Segundo o autor a criança comporta-se de forma mais avançada do que nas atividades da vida real, tanto pela vivência de uma situação imaginária, quanto pela capacidade de subordinação às regras.

A ludicidade é uma necessidade do ser humano em qualquer idade e não pode ser vista apenas como diversão. O desenvolvimento do aspecto lúdico facilita a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal, social e cultural, colabora para uma boa saúde mental, prepara para um estado interior fértil, facilita os processos de socialização, comunicação, expressão e construção do conhecimento.

Percebemos com isso que se o professor tiver conhecimento e prazer, mais probabilidade existirá de que os professores/aprendizes se utilizem desse "modelo" na sua sala de aula. Nóvoa (1991) afirma que o sucesso ou insucesso de certas experiências marcam a nossa postura pedagógica, fazendo-nos sentir bem ou mal com esta ou aquela maneira de trabalhar na sala de aula.

A formação lúdica possibilita ao educador conhecer-se como pessoa, saber de suas possibilidades, desbloquear resistências e ter uma visão clara sobre a importância do jogo e do brinquedo para a vida da criança, do jovem e do adulto afirma Santos (1997) e Kishimoto (1999).

4 VIVENCIANDO O TREINAMENTO ESPORTIVO

Desta forma o presente projeto social e voluntário; “QUEBRAR O SEDENTARISMO: TREINO FUNCIONAL”, aplicado sequencialmente na Escola Municipal Senador Humberto Lucena, na Comunidade Bonfinense, e nos Clubes Municipais de Futebol (2), teve como objetivo analisar e desenvolver a importância do treinamento esportivo através da educação física por meio das aulas lúdicas, dentro e fora do âmbito escolar, logo percebi a grande dificuldade não apenas de como executar, mas também de praticar tais treinamentos.

Estes exercícios lúdicos iam contra a postura esperada na realidade daquela instituição de ensino bem como na sociedade, entre esses exercícios podemos citar: caminhada (brincar de quem caminha mais rápido), corrida (brincar de toca), circuitos (com uso de obstáculos recicláveis nos percursos)... esses comportamentos, além de não ser costumeiro no dia a dia deles (nas aulas de Educação Física, na promoção do bem estar da sociedade, e nos preparos físicos do clubes) não havia o estímulo necessário para desenvolvimento do processo de prática dos exercícios, e treinamentos físicos deles.

A pesquisa propõe um leque de escolhas, onde o pesquisador deve estar atento a todos os estudos que existam e se faça referência a seu tema de estudo para que assim possa atender aos anseios dos seus futuros leitores.

Observando essa “problemática de falta de estímulo na prática de exercícios físicos, e uma grande taxa de sedentarismo”, tivemos a ideia de elaborarmos e colocarmos em prática o projeto **“Quebrar O Sedentarismo: Treino Funcional”** que objetivou, a partir do foco no processo de treinamento esportivo, o combate ao sedentarismo, mediante ao estímulo por meio de aulas lúdicas, fomentar a melhoria dessa prática dos alunos e praticantes esportistas nos exercícios físicas e funcionais. Para tanto, utilizou-se as atividades de jogos coletivos, tais como futebol, gincanas esportivas, circuitos, como métodos facilitadores à prática ativa e esportiva.

A partir dessas atividades, incentivamos os alunos e esportistas envolvidos a realizarem as dinâmicas as quais já detinham conhecimento, mas, sempre adaptando e com a intenção de demonstrar alguns princípios da Pedagogia do Esporte que poderiam influenciar nas metodologias utilizadas nas aulas de educação física que tenham o Esporte como conteúdo geral e especificamente os esportes coletivos segundo Diniz e Carvalho (2009). Com base nessas informações, foi feito um trabalho de adaptação do lúdico com o treinamento esportivo, uma vez que estas ações se referem a processos contínuo e permanente de ensino-aprendizagem, socialização e estímulo mediante as atividades físicas propostas. Assim, o exercício da função de professor deve ser comprometido com a formação de seus alunos, visando um significado amplo, que busque uma visão democrática, não alienadora e, principalmente crítica para os alunos, estimulando-os a reflexão e a participarem ativamente no processo de desenvolvimento da cidadania e na prática esportiva afirma Diniz e Carvalho (2009).

Assim sendo, para que haja socialização saudável entre os indivíduos e para que estes desenvolvam uma boa adaptação aos treinamentos propostos, é necessária a promoção

contínua de atividades nas quais esteja sempre presente a pedagogia esportiva e o lúdico, para que não haja fadiga na prática dos exercícios, ou falta de estímulo.

Para tanto, os profissionais de educação devem intervir, planejando não só jogos, o lúdico, os circuitos, como também atividades em que os alunos e esportistas possam reconhecer a si mesmos como sujeitos capazes de superar a se próprio, e ao sedentarismo.

Tendo em vista que o desafio de ensinar e a descoberta de habilidades incentivadoras residem no educador compreender e articular conceitos apresentados para a construção de uma prática pedagógica crítica, criativa e condizente com as necessidades dos alunos, haja vista que o ensino só se efetiva pela aquisição da aprendizagem e o entendimento da forma que se convive em sociedade.

Percebe-se, pois, que a educação física, além trabalhar a prática corporal, o treinamento esportivo. Enfim, um leque de possibilidades, trabalha também as noções de espaços e descobertas voltadas ao corpo, entretanto é muito relevante no tocante ao desenvolvimento social dos alunos e esportistas.

Ao pesquisarmos sobre os sujeitos envolvidos no projeto de objeto deste trabalho, identificamos alguns problemas, os quais dificultavam a realização de um trabalho eficaz. Dentre os principais problemas enfrentados no projeto, foi possível destacar:

1. Comodismo/Sedentarismo na participação das atividades trabalhadas. Percebeu-se que a maioria dos envolvidos, era acomodado e sedentário naquilo que se refere à participação dos exercícios trabalhados. Contudo, com o desenvolvimento e a atratividade do trabalho, garantiu-se uma maior participação na medida em que o público alvo foi convidado a participar das ações trabalhadas, exercendo alguns deles, inclusive, a função de auxiliar nos treinamentos ou mediando a realização de alguns dos exercícios por meio de brincadeiras.

2. Dificuldade dos envolvidos em executar alguns exercícios do treinamento. O público alvo enfrentava com muita dificuldade as atividades trabalhadas e até mesmo aqueles exercícios de fácil execução que não exigia muita coordenação ou esforço. No início sofríamos muito com essa

problemática, uma vez que os envolvidos, em geral, não tinham costume de exercer tal prática esportiva. Contudo, à medida que fomos adotando essa prática pedagógica, nos treinos percebemos uma significativa melhoria no relacionamento interpessoal, bem-estar, saúde e de convivência entre todos os envolvidos direto e indiretamente.

3. Falta de interesse do público alvo. Constatamos, durante a execução do projeto, que o público alvo não tinha interesse em participar da prática do treinamento esportivo. No entanto, como consequência da prática ora relatada, conseguimos, aos poucos e gradativamente, uma grande adesão destes públicos às atividades por eles antes ignoradas.

Conforme o quadro acima descrito e com o intuito de diminuir tais problemáticas, o objetivo deste trabalho é o colaborar, através da lúdica o ensino prático do treinamento esportivo por meio da educação física, com o crescimento cognitivo do público alvo para que estes estejam continuamente atualizados frente aos desafios e perspectivas do bem-estar, da saúde e do mundo moderno-contemporâneo. Acreditamos que tal objetivo pode ser atingido a partir do desenvolvimento de uma prática pedagógica cooperativa no cotidiano dos treinamentos físicos, seja escolar, esportivo ou funcional, nas relações interpessoais, na exposição das atividades e na parceria do professor com alunos, envolvidos, ou público alvo, tudo isso articulado com ações pedagógicas embasadas na lúdica, capazes de gerarem um processo de produção do conhecimento transformador da realidade pessoal e social do Profissional de Educação Física.

4.1 Critérios Metodológicos Do Projeto

Com a finalidade de alcançar o que propomos na pesquisa, isto é, despertar não apenas o âmbito escolar, mas fora, a prática de exercícios físicos e o combate ao sedentarismo através da lúdica, bem como a incentivando, torna-se imprescindível neste percurso, um método de estudo, visto que, através dele é possível cientificamente a obtenção dos dados e os procedimentos de análise dos mesmos (SANTOS, 2014).

Neste sentido, consideramos a sua importância, pois em uma pesquisa, “ o ser humano se distingue não só pela sua maneira de agir, mas também pela sua maneira de pensar sobre o que faz e por interpretar as suas ações dentro e a partir da realidade vivida e partilhada” (ASSIS, 2014).

Para tanto, nos apoiamos na pesquisa qualitativa descritiva, uma vez que “pretende descrever com exatidão os fatos e os fenômenos de determinada realidade” (TRIVINOS, 2008, p. 110), seguindo as orientações da pesquisa-ação, pela possibilidade que ela nos oferece em que “produzindo ideias que antecipem o real ou que delineiem um ideal” (THIOLLENT, 1986, p. 75).

Utilizamos materiais recicláveis (Pneus (carro, caminhão e trator), cabos de vassouras, arcos, cones, garrafas pets, cordas...), aplicados em locais ao ar livre, acompanhado sempre de uma caixinha de som portátil (estímulo sonoro), para que os exercícios tornassem atrativos, e divertidos. Sempre variando entre atividades físicas, circuitos e alongamentos. Enfim toda e qualquer atividade física, tornando-a, prazerosa, estimulante e ao mesmo tempo promovendo saúde bem-estar.

5 CONCLUSÃO

Ao desenvolvermos os treinamentos esportivos através da educação física por meio da lúdica, percebemos o poderoso material que dispomos, para alguma forma contribuir significativamente na prática de exercícios físicos, no combate ao sedentarismo e na promoção da saúde, lazer e bem estar.

Este trabalho buscou compreender a importância do treinamento esportivo através da educação física por meio das aulas lúdicas, dentro e fora do âmbito escolar na cidade de São José do Bonfim-PB. Compreendendo a lúdica como ferramenta essencial para a prática prazerosa e estimulante nos treinamentos esportivos, de tal forma, que proporcione em conjuntura com a educação uma necessidade fundamental na vida do ser humano, uma vez que bem conduzida desde cedo torna o cidadão um ser mais feliz, ético e social, percebe-se que tudo o que foi visto até aqui se configura diretamente como perspectivas para uma melhoria de bem-estar, saúde, e educação, a partir de uma prática pedagógica mais flexível e valorizada, bem como uma vivência plena do público alvo, no que tange a prática de exercícios físicos, dentro do treinamento esportivo, promovido nas aulas de educação física.

Desta forma, através de muito comprometimento tanto por parte do professor, como dos alunos, conseguimos alcançar com êxito o objetivo do projeto. Após o nosso projeto, temos mais pessoas ativas na prática de exercícios e esportes, pois proporcionamos um incentivo significativo na participação das atividades físicas através da lúdica junto com a pedagogia do esporte no município. Iniciamos o projeto com pouco mais de 10 pessoas, hoje temos mais de 60 pessoas, entre alunos, adultos e jovens. Conseguimos não só aumentar o incentivo a estas pessoas, mas sim promover o combate ao sedentarismo, e o principal, promover saúde e bem-estar.

Por fim vimos, assim, que na pedagogia do esporte o educar é fundamental, sendo necessário, para isso, organizar, sistematizar, aplicar e avaliar procedimentos pedagógicos, diante do exposto, nos parece evidente que o jogo pode ser um facilitador pedagógico no processo de ensino, vivência e aprendizagem do esporte, trazendo a seus praticantes inúmeras possibilidades de vivenciar experiências sócio-afetivas individuais e coletivas que podem ser levadas como lições para a vida. No entanto, tais experiências não são necessariamente benéficas, já que existem diversos fatores intervenientes para que isso ocorra conforme relata Galatti (2008).

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Anne. **Recreação ludicidade como instrumento pedagógico**: Cooperativa do Fitness. 2009. Disponível em: <<https://www.cdof.com.br/recrea22.htm>>. Acesso em: 11 jun. 2018.
- DINIZ, Ângelo; CARVALHO, Beatriz Leme Passos. A Pedagogia do Esporte e a Educação Física Escolar. **Intellectus**, [s. l.], 2009. Disponível em: <<http://www.revistaintellectus.com.br/DownloadArtigo.ashx?codigo=72>>. Acesso em: 11 jun. 2018.
- ÉPOCA. **Sedentarismo atinge 45,9% dos brasileiros, diz pesquisa**: estudo do Ministério do Esporte apontou ainda que o problema é mais comum entre as mulheres: 50,4% delas não praticam atividades físicas. **Época**, São Paulo, 2015. Disponível em: <<https://epoca.globo.com/vida/noticia/2015/06/sedentarismo-atinge-459-dos-brasileiros-diz-pesquisa.html>>. Acesso em: 11 jun. 2018.
- GALATTI, L. R. et al. Pedagogia do Esporte: Procedimentos Pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. **Conexões (UNICAMP)**, Campinas, v. 6, p. 404-415, 2008.
- GHIRALDELLI JÚNIOR, P. **Educação Física Progressista**: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física Brasileira. São Paulo: Loyola, 1991.
- GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Educ. Fís. e Esporte**, São Paulo, n. esp., v. 25, p. 37-43, dez. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2018.
- NOGUEIRA, Henrique Stelzer. **Treinamento Esportivo**: Educação-Física. Portal Educação. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/treinamento-esportivo/16960>>. Acesso em: 11 jun. 2018.
- WELSING, Wolfgang Cristiano Lopes. **Treinamento Esportivo**. Disponível em: <<https://universo.edu.br/curso/treinamento-esportivo/>>. Acesso em: 11 jun. 2018.
- SANTOS, J. R. **Contando histórias: treinando o imaginário de crianças do Maternal I**. 2014. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.