



Fundamentos do movimento humano

Fundamentos do movimento humano

Paulo Heraldo Costa do Valle

© 2016 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente
Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação
Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico
Dieter S. S. Paiva
Camila Cardoso Rotella
Emanuel Santana
Alberto S. Santana
Regina Cláudia da Silva Fiorin
Cristiane Lisandra Danna
Danielly Nunes Andrade Noé

Parecerista
Isabel Cristina Chagas Barbin

Editoração
Emanuel Santana
Cristiane Lisandra Danna
André Augusto de Andrade Ramos
Daniel Roggeri Rosa
Adilson Braga Fontes
Diogo Ribeiro Garcia
eGTB Editora

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

V181f Valle, Paulo Heraldo Costa do
Fundamentos do movimento humano / Paulo Heraldo
Costa do Valle. – Londrina : Editora e Distribuidora
Educacional S.A., 2016.
200 p.

ISBN 978-85-8482-420-5

1. Biomecânica. 2. Mecânica humana. I. Título.

CDD 612.76

2016
Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza
CEP: 86041-100 – Londrina – PR
e-mail: editora.educacional@kroton.com.br
Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 Fundamentos básicos do movimento humano: postura e corporeidade _____	7
Seção 1.1 - Corporeidade – introdução ao movimento humano _____	9
Seção 1.2 - Relação da consciência corporal consigo mesmo e com o meio _____	21
Seção 1.3 - Técnicas básicas de postura e movimento _____	33
Seção 1.4 - Técnicas básicas de respiração _____	45
Unidade 2 Fundamentos básicos do movimento humano - Padrões de movimento _____	59
Seção 2.1 - Elementos do movimento humano _____	61
Seção 2.2 - Movimento humano e linguagens _____	71
Seção 2.3 - Tipos de movimentos humanos _____	83
Seção 2.4 - Habilidades motoras _____	93
Unidade 3 Metodologias e práticas pedagógicas do movimento humano _____	107
Seção 3.1 - Movimento humano e práticas pedagógicas _____	109
Seção 3.2 - Atividades rítmicas e expressão corporal _____	121
Seção 3.3 - Jogos _____	131
Seção 3.4 - Mímica e dança _____	141
Unidade 4 Diversidade cultural do movimento humano _____	153
Seção 4.1 - Aspectos da dança _____	155
Seção 4.2 - Influências afro-indígenas _____	167
Seção 4.3 - Influências de gênero _____	177
Seção 4.4 - Música e teatro _____	189

Palavras do autor

Prezado aluno,

Nesta disciplina, vamos ampliar nosso conhecimento sobre o movimento humano.

Neste livro didático, os temas de estudo estão divididos da seguinte maneira:

- Fundamentos Básicos do Movimento Humano: Postura e Corporeidade.
- Fundamentos Básicos do Movimento Humano: Padrões de Movimento.
- Diversidade Cultural do Movimento: Gênero.
- Diversidade Cultural do Movimento: Relações Étnicas.

Todos os temas abordados neste livro serão fundamentais para sua vida profissional, e as discussões e reflexões que serão realizadas ao longo das unidades vão enriquecer a qualidade da sua formação como educador físico.

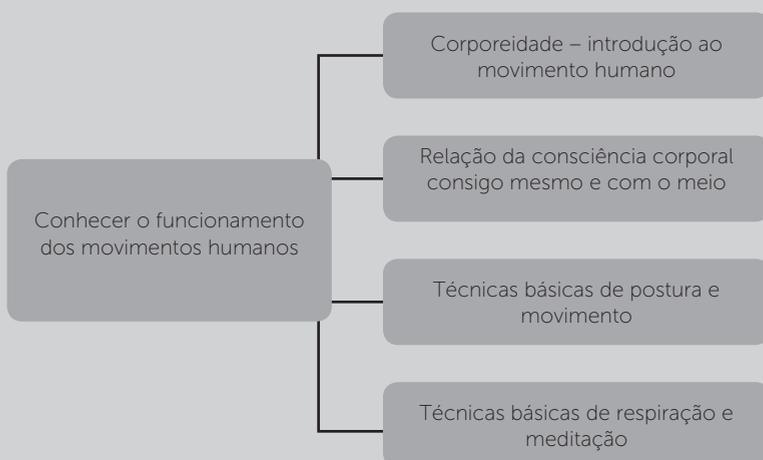
Em cada aula, você terá uma situação-problema para resolver, o que vai despertar cada vez mais seu interesse por aprender. Em cada seção, serão trabalhadas várias competências, habilidades e atitudes que serão fundamentais para sua formação profissional.

Você está preparado? Agora é a sua vez!

Boa sorte!

FUNDAMENTOS BÁSICOS DO MOVIMENTO HUMANO: POSTURA E CORPOREIDADE

Convite ao estudo



A Competência de Fundamentos de Área desta disciplina é conhecer o funcionamento dos movimentos humanos. Nesta unidade, vamos trabalhar os fundamentos básicos do movimento humano relacionados com a postura e a corporeidade. Os objetivos desta unidade são possibilitar que os alunos consigam trabalhar e entender as relações da consciência corporal consigo mesmo e com o meio e proporcionar condições para que conheçam e apliquem técnicas para melhorar a postura e o movimento humano, como também técnicas para a respiração e meditação.

Marizete, Fabiana, João, Marcos e Odair são cinco alunos que fazem parte da coordenação da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física – ABAEF.

Cada um dos cinco alunos é de uma região do país: Marizete é da Região Sudeste, Fabiana é da Região Sul, João é da Região Centro-oeste, Marcos é da Região Norte e Odair é da Região Nordeste.

Marizete e Fabiana estão no terceiro semestre do curso, João está no quinto semestre enquanto Marcos e Odair estão no sétimo semestre.

Todos os representantes da ABAEF são alunos muito envolvidos no curso de educação física e estão bastante preocupados não apenas com sua formação enquanto alunos, mas com a qualidade em nível nacional da profissão, por isso estão sempre discutindo na associação as particularidades da formação do educador físico em cada região do país.

A cada seção deste livro você vai acompanhar a história destes cinco estudantes em uma nova situação-problema e vai conseguir encontrar respostas por meio de todos os materiais que estão disponíveis para você, como o livro didático e a webaula.

Preparado? Então, vamos começar! Boa sorte em todo o seu percurso.

Seção 1.1

Corporeidade – introdução ao movimento humano

Diálogo aberto

Marizete é uma aluna do curso de educação física que está finalizando o 3º semestre. Ela faz parte da coordenação da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física – ABAEF e optou por cursar educação física porque sempre gostou de esportes, assim como toda a sua família – pai, mãe e tios – sempre esteve envolvida em várias modalidades esportivas, inclusive participando de competições estaduais e até nacionais.

Com o passar destes três primeiros semestres, ela começou a descobrir outros enfoques da educação física, e a cada dia que passa tem descoberto um pouco mais sobre sua futura profissão.

A tia de Marizete chama-se Ana e está, atualmente, com 65 anos. Nos últimos anos, Ana vem passando por um processo natural de envelhecimento e tem encontrado muita dificuldade para aceitá-lo. Com base nestas informações, procure ajudar Marizete a intervir na redescoberta da corporeidade de sua tia Ana, resgatando as dimensões de seu corpo e buscando compreender o que ele significa no processo de envelhecimento.

Não pode faltar

Introdução à corporeidade

Prezado aluno, gostaríamos que você refletisse, neste momento, sobre a complexidade do nosso corpo, principalmente com relação aos movimentos. Você consegue compreender que o ser humano é capaz de se expressar em todos os aspectos da vida por meio do movimento?

Figura 1.1 | Corporeidade



Fonte: Istockphoto.com – 49583230.

O movimento é inerente a todo ser humano. Em qualquer lugar do mundo, por meio do movimento, o homem tem condições de expressar-se. Vale a pena lembrar o tempo em que os seres humanos, eram obrigados a correr, saltar e caçar para manter sua própria sobrevivência.

A corporeidade é definida, então, como uma relação entre o mundo interior e o exterior, abrangendo todos os movimentos do corpo, como andar, correr, pular e as posturas em pé, sentado e deitado, estando também relacionada com a individualidade de cada pessoa.

Diferentes manifestações corporais estão presentes na sociedade atual, como: atletismo, dança, ginástica, jogo, método Pilates, luta, entre tantas outras. Todos estes movimentos humanos são práticas corporais que podem ser estudadas, também, por outras áreas do conhecimento além da educação física, como a antropologia, sociologia e história. Cada área possui “olhares” diferentes ao estudar estas manifestações corporais, ou seja, cada uma delas produzirá uma análise diferente para explicar este mesmo fenômeno.



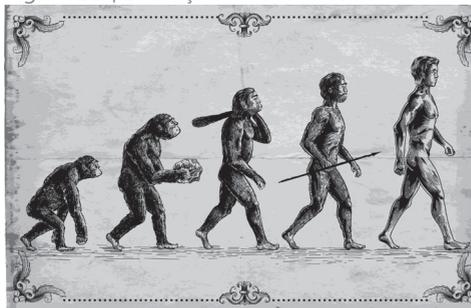
Exemplificando

Já citamos algumas das diversas manifestações corporais que estão presentes na sociedade atual. Podemos pensar, também, em outras manifestações, como a chamada pintura corporal, que ainda está presente, principalmente, na prática dos índios e hindus. Essa pintura é feita principalmente de urucum, jenipapo ou babaçu.

Evolução do Ser Humano

No decorrer da história humana, ocorreram várias representações dos corpos humanos de forma compartimentalizada, de acordo com as necessidades da época. Desde as formas de vida mais primárias já havia a existência da corporeidade, que acabou surgindo em função da necessidade das primeiras espécies animais de buscar seu próprio

Figura 1.2 | Evolução do Ser Humano



Fonte: Istockphoto.com – 21104472.

alimento para manter sua sobrevivência. Por meio dos movimentos elas entraram em contato com o mundo externo, e, por isso, a locomoção é considerada a responsável pelo contato com o mundo exterior.

Há cinco mil anos, os chineses desenvolveram a automassagem *do-in*, já buscando o equilíbrio entre o corpo e a mente. Pitágoras, em 492 a. C., fundou a escola Itálica, onde ensinava para seus alunos a ligação entre a mente e o corpo. Na Grécia, através de Platão, Sócrates, Aristóteles, outros filósofos gregos já consideravam e defendiam a importância do equilíbrio entre o corpo e a mente; porém, na Idade Média, o mundo acabou passando por um período que podemos chamar de obscuro, no qual o poder da Igreja era muito grande, e, por isso, a única importância era o cuidado com a alma, deixando de lado a preocupação com o corpo.

Ao longo da história podemos observar várias descrições do que seria o corpo humano, por exemplo: de 300 a.C. até 1700 d.C., o corpo era considerado um "jardim secreto" fechado em si mesmo, inviolável, proibido e virgem; posteriormente, foi considerado um "corpo aberto", que podia ser invadido, além da visão de um corpo anatômico, considerado pela medicina, no esporte como um "corpo que é ajustável à sua necessidade", deixando então de ser rígido para ser maleável, transformável em decorrência das experiências vividas ao longo dos anos.



Assimile

Convidamos você a colocar no papel o que entendeu sobre o significado da corporeidade em diferentes períodos da história e, posteriormente, descrever o significado de corporeidade para você.

O significado de corporeidade, principalmente encontrado no mundo ocidental, na maioria dos dicionários, está relacionado a um corpo humano biológico e fisiológico, esquecendo-se, na maioria das vezes, do restante, ou seja, de todo o real significado do corpo. Por exemplo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como o completo bem-estar físico, mental, e social e não apenas

como a ausência de doença. Portanto, é fundamental que o funcionamento do corpo humano seja entendido e cuidado por completo, sendo necessário sempre a existência do equilíbrio entre o corpo e a mente.

Com o tipo de vida que estamos vivendo atualmente corremos o risco de apenas utilizarmos nosso corpo, e não vivermos este corpo. Apenas nas últimas décadas tanto o corpo como a mente passaram a ser discutidos com a possibilidade de ser repensada toda a sua condição humana por meio do estudo da corporeidade.

Corporeidade e a psicologia

Para Sigmund Freud, o corpo era uma fonte básica para toda a experiência mental. Reich postulou a ligação do caráter de uma pessoa com seu corpo, afirmando que o caráter de uma pessoa estava diretamente ligado ao seu corpo, dando o nome de "couraça muscular", ou seja, a ligação direta de uma neurose com o corpo.

Todas estas pesquisas desenvolvidas por Reich possibilitaram uma nova forma de compreender o ser humano, confirmando, por meio da sua teoria, uma unidualidade entre o corpo e a mente. A teoria de Reich está associada à relação entre o caráter, que é a personalidade, e o corpo do indivíduo. Nas pesquisas ele percebeu que muitas vezes a neurose vai formar a estrutura do caráter, a qual, por sua vez, está diretamente ligada ao corpo, o que ele chamou de "couraça muscular", afirmando que existe uma relação oposta entre a energia interna, chamada de energia sexual, que apresenta um movimento para fora buscando sempre o mundo (meio) e as pessoas, e a tensão externa, que está presente na superfície, em função da couraça, determinada socialmente e culturalmente pela repressão sexual, que exerce uma pressão de fora para dentro. Como resultado este indivíduo vai ficando cada vez mais rígido.

Sua pesquisas demonstraram que o sistema nervoso autônomo, por meio de suas divisões entre simpático e parassimpático, está relacionado com o movimento da corrente biopsíquica, em que o parassimpático atua na direção da expansão (para fora do eu, em direção ao mundo), enquanto o simpático opera na direção da contração (para longe do mundo, para dentro do eu), da tristeza e do desprazer quando em excesso.

Figura 1.3 | Corporeidade e a psicologia



Fonte: Istockphoto.com –56782852.



Faça você mesmo

Agora, aproveite este momento para refletir sobre a corporeidade e faça uma pesquisa na internet buscando sites que apresentam outras definições para corporeidade, assim como para suas relações.

Corporeidade na educação escolar

A corporeidade na escola pode identificar várias deficiências motoras na criança, uma vez que ela tem como principal finalidade desenvolver o corpo e a mente. Infelizmente, muitos educadores acabam usando a corporeidade como uma forma de realizar brincadeiras com a finalidade de melhorar o ambiente entre os alunos na sala de aula, não tendo a real noção de toda a sua amplitude, portanto, não aproveitam todas as suas possibilidades para o desenvolvimento escolar destas crianças.

São muitas as possibilidades de uso da corporeidade com a criança na escola, com a finalidade de promover seu desenvolvimento neuropsicomotor, por exemplo: noções de espacialidade, lateralidade, temporalidade, consciência corporal, do corpo, como também comunicação e, principalmente, a aprendizagem por meio da conscientização corporal.

Podem também ser trabalhados na criança vários sentimentos, como liberdade, união, solidariedade, entre outros, uma vez que todas estas atividades psicomotoras, quando trabalhadas adequadamente, vão auxiliar no entendimento do esquema corporal.

Focar o esquema corporal na educação escolar possibilita ao educador realizar um trabalho consciente e completo, fazendo que o aluno se desenvolva integralmente e livre de qualquer bloqueio para sua vida futura.



Refleta

Aproveite este momento para refletir sobre a importância da corporeidade com relação à educação escolar por meio da leitura do artigo "Diálogos entre a Corporeidade e a Educação Física: Percepções do Corpo e Escolares", disponível em: <<http://periodicos.uern.br/index.php/redfoco/article/viewFile/950/516>>. Acesso em: 11 jul. 2015.

Linguagem do corpo

Por meio de pesquisas foi comprovado que cada parte do nosso corpo tem uma linguagem que pode ser entendida. Assim, a cabeça, o tronco, os membros e cada órgão vão receber um impulso nervoso do cérebro, que vai controlar as emoções.

Existem desejos que são conscientes, como o ato de movimentar uma mão ou um pé, assim como existem desejos inconscientes, os quais fazem que o cérebro impulse a energia com a finalidade de mover ou imobilizar uma parte do corpo.

No caso de uma paralisia muscular psicossomática, por exemplo, ela pode ter origem em situações de desespero, em que a pessoa não consegue encontrar nenhuma saída ou uma solução para resolvê-las, ocasionando uma tensão nervosa profunda que pode paralisar os membros e a fala.

Corporeidade e o Método Pilates

A filosofia do Método Pilates, de acordo com Joseph Pilates, é "O equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente". Este método é baseado em: concentração, controle, centramento, respiração, coordenação, leveza ou fluidez dos movimentos, precisão, força e relaxamento.

Concentração

A proposta é usar a mente para reeducar o corpo, mantendo sempre a concentração durante a realização do exercício, conectando o corpo e a mente. Sempre pensar em qualidade, e não em quantidade, é um dos princípios do Pilates. Os exercícios, para serem eficazes, devem sempre ser realizados lentamente, com a concentração voltada para a precisão do movimento e com um ritmo suave de movimento.

Controle

É fundamental que, para a realização do movimento, exista um nível de consciência, o que vai ajudar na correção do movimento. Os exercícios praticados de modo suave e rítmico são mais bonitos porque acabam refletindo um maior controle físico e mental.

Figura 1.4 | Linguagem do corpo



Fonte: Istockphoto.com – 15837294.

Figura 1.5 | Método Pilates



Fonte: Istockphoto.com – 18365912.

Centramento

É referido por Joseph como o “cinturão de força”, sendo necessário fortalecer e estabilizar os músculos mais profundos e os mais superficiais. É necessário que todos os exercícios ocorram a partir de um centro estável e da correta ativação do centro de força.

Respiração

No método é ensinado a respirar expandindo a caixa torácica, por meio do movimento completo das costelas e manutenção da conexão entre o assoalho pélvico e o diafragma; a respiração diafragmática é utilizada, e todos os exercícios se iniciam e terminam com a respiração.

Coordenação

É por meio da repetição que o movimento é aprendido; quando este objetivo é atingido, pode-se então progredir para os exercícios mais avançados.

Leveza ou Fluides de Movimento

A qualidade do movimento está intimamente ligada ao controle. O movimento deve sempre ser contínuo e suave; não existe exercício ruim, o que existe é um exercício malfeito.

Precisão

Deve-se o tempo todo se concentrar no movimento correto, para que a progressão do exercício seja correta também. A precisão do movimento só é alcançada com a prática.

Força

O aumento da força dos músculos utilizados no exercício pode ser chamado de resistência e, como consequência, há a evolução do exercício. Isto promove a “tonicidade” dos músculos.

Relaxamento

A tensão e o estresse possuem uma grande influência sobre a saúde, pois o equilíbrio do corpo é afetado pelos músculos que estão tensos, pela respiração alterada e pela falta dos movimentos espontâneos.



Pesquise mais

Acesse o artigo “A utilização da Técnica de Pilates no Treinamento do Dançarino/Intérprete Contemporâneo”, disponível em: <http://www.academia.edu/339929/A_Utiliza%C3%A7%C3%A3o_Da_T%C3%A9cnica_De_Pilates_No_Treinamento_Do_Dan%C3%A7arino_Int%C3%A9rprete_Contempor%C3%A2neo>. Acesso em: 11 jul. 2015.

SEM MEDO DE ERRAR!



Atenção!

Para você responder à situação-problema desta seção, que envolve a dificuldade de Ana de aceitar o processo natural de envelhecimento, você pode acessar o artigo “Corporeidade e Envelhecimento: O Significado do Corpo na Velhice”, que vai contribuir para a construção da sua resposta. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/4737/2661>>. Acesso em: 13 jul. 2015.

Existem, pelo menos, três dimensões que vão fornecer um significado para o corpo no envelhecimento, que são: biológica, psicológica e social.

Na dimensão biológica, durante o envelhecimento o corpo perde seu vigor presente na juventude, ficando mais suscetível à doenças.

Na dimensão psicológica, observa-se uma diminuição das capacidades mentais.

Na dimensão social, o significado do corpo no envelhecimento está relacionado com o que realmente ele é, e não com o que ele representa.

Marizete realmente pode ajudar sua tia Ana através da redescoberta dos movimentos por meio dos exercícios, ou seja, estas atividades corporais irão resgatar sua corporeidade que se perdeu ao longo dos anos, alcançando, assim, o reequilíbrio entre corpo e mente. Estes exercícios permitirão que Ana consiga novamente habitar seu corpo e não apenas vivê-lo, e isso será possível por meio

da busca da consciência corporal, da interação consigo, com os outros e com o mundo.

O corpo precisa ser habitado e, ao mesmo tempo, ser vivido em todos os seus sentimentos, necessidades, limites e anseios, sendo necessário para isso buscar a consciência corporal propriamente dita. Este corpo só pode ser entendido a partir das experiências vivenciadas nas relações consigo mesmo, com as outras pessoas e com o mundo. Quando isso acontece, a pessoa consegue alcançar esta interação com ela mesma, com os outros e com o mundo, o que chamamos de corporeidade, portanto nós somos um corpo, e não apenas temos um corpo.



Lembre-se

Esta situação pela qual a tia de Marizete está passando é muito real, pois envelhecer, é um processo natural. Portanto, é importante que a corporeidade ou seja, o equilíbrio entre o corpo e a mente, seja sempre vivida pelas pessoas, evitando a dicotomia entre corpo e mente.

Avançando na prática

Pratique mais!	
CASO – Corporeidade	
1. Competência de Fundamentos de Área	Conhecer o funcionamento dos movimentos humanos.
2. Objetivos de aprendizagem	Assimilar os conteúdos relacionados com a corporeidade.
3. Conteúdos relacionados	Corporeidade, movimento humano e equilíbrio entre corpo e a mente.
4. Descrição da SP	Rafaela é uma menina de 9 anos que apresenta deficiência visual desde o nascimento. Encontra-se cursando o Ensino Fundamental, mas sua professora vem apresentando bastante dificuldade de contato com a aluna, uma vez que Rafaela não consegue se relacionar nem com ela nem com seus colegas de sala. Com base nestas informações, como a professora pode intervir para ajudar Rafaela?
5. Resolução da SP	A proposta do trabalho com Rafaela é fazer que ela consiga construir sua imagem corporal e, por meio, possa interagir com outras pessoas. Portanto, a forma de conseguir contato com a aluna é proporcionar sua participação em sala de aula, o que pode ocorrer por meio da corporeidade, buscando o equilíbrio entre corpo e mente.



Faça você mesmo

Com base neste caso que você acabou de resolver, procure outras situações em que a corporeidade pode ser trabalhada na tentativa de buscar o equilíbrio entre corpo e mente.

Faça valer a pena

1. O que é corporeidade?

a) É uma relação com o mundo interior, abrangendo todos os movimentos do corpo, como andar, correr, pular, estando também relacionada com a individualidade de cada pessoa.

b) É uma relação entre o mundo interior e exterior, abrangendo todos os movimentos do corpo, como andar, correr, pular e as posturas em pé, sentado e deitado, não existindo nenhuma relação com a individualidade de cada pessoa.

c) É uma relação entre o mundo interior e exterior, abrangendo todos os movimentos do corpo, como andar, correr, pular e as posturas em pé, sentado e deitado, estando relacionada também com a individualidade de cada pessoa.

d) É uma relação com o mundo exterior, abrangendo as posturas em pé, sentado e deitado, estando também relacionada com a individualidade de cada pessoa.

e) Não é uma relação entre o mundo interior e exterior, mas abrange todos os movimentos do corpo, como andar, correr, pular, e as posturas em pé, sentado e deitado, podendo estar ou não relacionada com a individualidade de cada pessoa.

2. O que é a teoria de Reich?

a) É a teoria que defende que não existe nenhuma relação entre o caráter, que é a personalidade, e o corpo do indivíduo.

b) É a relação entre o caráter, que é a personalidade, e o corpo do indivíduo; muitas vezes a neurose vai formar a estrutura do caráter, a qual, por sua vez, está diretamente ligada ao corpo, sendo chamada de couraça muscular.

c) É a relação entre o caráter, que é a personalidade, e o corpo do indivíduo; muitas vezes a neurose vai formar a estrutura do caráter, a qual,

- por sua vez, não está ligada ao corpo, sendo chamada de pseudocouraça.
- d) É a relação entre o caráter, que é a personalidade, e o corpo do indivíduo junto ao espírito, muitas vezes a neurose vai formar a estrutura do espírito; a qual, por sua vez, está diretamente ligada ao corpo, sendo chamada de couraça muscular.
- e) É a relação entre o caráter, que é a personalidade, e o corpo do indivíduo; muitas vezes a neurose vai formar a estrutura do caráter, a qual, por sua vez, está diretamente ligada ao corpo, sendo chamada de couraça nervosa.

3. Como a corporeidade pode ser trabalhada na educação escolar?

- a) Pode ser trabalhada com os alunos apenas quanto à fixação de todos os conteúdos estudados nas aulas.
- b) São trabalhados vários aspectos, exceto o esquema corporal.
- c) Podem ser trabalhadas apenas as deficiências dos alunos, sem nenhum objetivo com relação ao equilíbrio entre o corpo e a mente.
- d) Podem ser trabalhadas as noções de espacialidade e temporalidade, entre outras, a consciência corporal, mas a comunicação e a aprendizagem não podem ser trabalhadas por meio da conscientização corporal.
- e) Podem ser trabalhadas as noções de espacialidade, lateralidade, temporalidade, entre outras, como também podem ser trabalhadas a comunicação e a aprendizagem por meio da conscientização corporal.

Seção 1.2

Relação da consciência corporal consigo mesmo e com o meio

Diálogo aberto

Fabiana está cursando o 3º semestre do curso de educação física. Ela optou por esse curso porque sempre gostou muito de exercitar seu corpo e de dança, além de seguir o exemplo de seus pais, que sempre apreciaram a arte da dança.

Nesta semana, na aula de fundamentos do movimento humano, seu professor abordou exatamente a dança e sua importância para a consciência corporal. No meio da aula ele começou a falar sobre um filme americano que foi produzido em 1992, chamado **Perfume de Mulher**, ressaltando uma cena muito interessante, na qual o tenente-coronel Frank Slade, que é deficiente visual, interpretado pelo ator Al Pacino, dança um tango maravilhosamente bem com a atriz Gabrielle Anwar.

Após este relato do professor e a visualização deste trecho do filme, Fabiana ficou perplexa, pois não conseguiu entender como era possível um “cego” conseguir dançar com tanta perfeição.

Com base nestas informações, ajude Fabiana a descobrir como isso pode ser possível.

Para responder a esta situação-problema, como a outros tantos questionamentos que possam surgir, vamos começar a estudar a relação da consciência corporal consigo e com o meio.

No item Não Pode Faltar, vamos estudar vários tópicos que são fundamentais, como a importância da consciência corporal, atividades corporais que atuam na percepção da consciência corporal, como artes marciais, dança, educação e reeducação física escolar, exercícios de relaxamento, método Pilates e natação.

Você está preparado? Então, mãos à obra!

Não pode faltar

Introdução

A maioria dos animais já nasce com o aparelho locomotor desenvolvido, ou seja, adaptado para o meio ambiente em que vai viver; por esta razão, já nasce sabendo quase tudo e aprende muito pouco ao longo de sua vida, ao contrário do ser humano, que não nasce com o aparelho locomotor bem desenvolvido para viver na terra, na água ou no ar, sendo obrigado a criar sua própria natureza.

O homem é o único animal que não nasce com as habilidades inatas bem desenvolvidas, uma vez que o meio está sempre em transformação. Dessa maneira, ele nasce com todos os recursos para aprender e construir, mas ainda sem nada desenvolvido ou terminado, ou seja, nasce apenas com os recursos inatos, que são os reflexos; no entanto, nasce com a inteligência ainda a ser construída, ou seja, sabe muito pouco e aprende muito ao longo de sua vida.

Qualquer processo de conhecimento do ser humano, até o de si mesmo, acaba envolvendo o corpo, visto que este está relacionado a vários processos, como compreender, recordar e sociabilizar-se com outros corpos.

Para o ser humano conseguir se desenvolver, são necessários dois componentes básicos:

- A capacidade inata de aprender, de adaptar-se a atividades novas, criar e construir recursos para viver.

- A capacidade de se manter flexível, de estar sempre aberto para os mecanismos de aprendizagem. Portanto, as habilidades nunca estão acabadas, pois o ser humano está sempre disponível para novas combinações e modificações.

A consciência corporal pode ser definida como a comunicação consigo e com o meio. Para isso é necessário o desenvolvimento da motricidade, afetividade e das percepções espaciais e temporais.

Podemos considerar como consciência do seu próprio corpo o reconhecimento e a identificação dos processos e movimentos corporais, internos e externos, por meio do estabelecimento de comunicação com o mundo exterior e de todos os sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato, recebendo estímulos e processando-os mentalmente.

Figura 1.6 | Habilidades inatas



Fonte: Istockphoto.com - 57258700

Com o mundo interno, a comunicação é estabelecida por estímulos feitos pelas terminações nervosas nos músculos, articulações e órgãos.

Para que a consciência corporal evolua, é necessário o desenvolvimento de algumas atividades que vão possibilitar, por exemplo:

- Conhecer o corpo como um todo.
- Conhecer o corpo segmentado.
- Controlar os movimentos globais e segmentados.
- Ter equilíbrio estático e dinâmico.
- Ter expressão corporal harmônica.

Importância da consciência corporal

Vamos estudar agora a consciência corporal. Ela está diretamente relacionada ao autoconhecimento do corpo, sendo seu maior benefício a percepção dos movimentos, proporcionando movimentos mais adequados e menor gasto de energia.

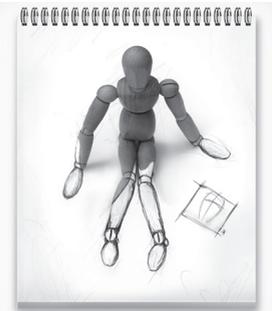
A consciência corporal também pode ser considerada a capacidade de interpretar os sinais que o corpo e a mente enviam, com o objetivo de fornecer informações, como quando o indivíduo está próximo da exaustão.

No caso das pessoas que não conseguem interpretar estas informações em função da falta de percepção, muitas patologias podem surgir por causa da exposição do corpo a situações que vão além de seu limite. Conhecer o corpo e ao mesmo tempo respeitar seus limites é fundamental para manter o equilíbrio, através de posturas e atitudes que podem melhorar a qualidade de vida e contribuir para melhor relacionamento interpessoal.

Quando alguma coisa está errada com nosso corpo, existem sinais de alerta que são enviados com a finalidade de prestarmos mais atenção em determinada região, fazendo que tomemos mais conhecimento sobre todo o funcionamento do nosso corpo. Pequenos problemas podem se acumular, levar à fadiga e, conseqüentemente, acabar com a energia para realizar até as tarefas mais simples do dia a dia.

A grande importância da consciência corporal é que ela pode proporcionar maior energia e saúde, garantindo melhor qualidade de vida. Os exercícios de alongamento dos músculos proporcionam maior flexibilidade das fibras musculares, o que contribui para uma maior consciência corporal.

Figura 1.7 | Consciência corporal



Fonte: Istockphoto.com - 11622005



Pesquise mais

O artigo "O Corpo como Recurso de Expressão em Musicoterapia" vai ajudar você a entender um pouco mais sobre a importância do desenvolvimento da consciência corporal e como ela pode ajudar na comunicação consigo e com o meio por meio do desenvolvimento da musicoterapia.

Disponível em: <http://www.fap.pr.gov.br/arquivos/File/COMUNICACAO_2013/Revista_Incantare/tres_o_corpo_como_recurso_de_expressao_em_musicoterapia.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2015.



Exemplificando

A Reeducação Postural Global, mais conhecida como RPG, é um método de tratamento que vai ajudar no aprendizado da consciência corporal. Seus resultados, no caso de uma alteração postural, podem ser observados a partir da 10ª sessão, sendo que mais de 90% dos casos são de sucesso, em que o cliente consegue atingir uma postura mais adequada. Isso é possível porque o tratamento proporciona o equilíbrio entre o corpo e a mente, por meio do reaprendizado da consciência corporal, além da conscientização postural do seu corpo físico no espaço, prevenindo e/ou tratando as lesões ou evitando o seu aparecimento.

Atividades corporais que atuam na percepção da consciência corporal

Existem vários tipos de atividades corporais que podem auxiliar na percepção da consciência corporal. Vamos, agora, abordar algumas delas:

- Artes marciais.
- Dança.
- Educação escolar e reeducação física escolar.
- Exercícios de relaxamento.
- Método Pilates.
- Natação.

Artes marciais

O conhecimento da consciência corporal é fundamental para toda pessoa que pratica qualquer tipo de arte marcial, podendo ajudar na diminuição das tensões, preocupações, do estresse, evitando o aparecimento de várias doenças em razão do desenvolvimento de posturas e atitudes mais adequadas, possibilitando um maior ganho com relação ao aprendizado desta técnica.

Dança

A dança pode ser definida como uma atividade física prazerosa que desenvolve a inteligência e, ao mesmo tempo, promove o bem-estar. Quando a pessoa dança, está desenvolvendo várias habilidades cognitivas, como atenção, concentração, memória, raciocínio lógico e noção espacial, o que a leva a ter uma melhor consciência corporal.

Desde a infância a dança já pode contribuir para o desenvolvimento da consciência corporal através do descobrimento do seu próprio corpo e de todas suas possibilidades de forma lúdica.

A dança do ventre para mulheres adultas vai ajudá-las a reencontrar sua feminilidade, possibilitando melhora da autoestima e do autoconhecimento.

Na terceira idade, a dança pode ser utilizada como atividade para a estimulação cognitiva e de socialização, uma vez que que estimula a memória, a atenção e a socialização.

Todo indivíduo, ao dançar, realiza movimentos livres, trabalhando sua liberdade de expressar emoções e pensamentos por meio de movimentos, o que contribuiu para seu equilíbrio emocional, trabalhando a timidez e expondo sentimentos que teria dificuldade de expressar apenas através das palavras.



Refleta

As pessoas que têm deficiência visual precisam ainda mais desenvolver a consciência corporal, uma vez que dependem de outras percepções. Uma forma de ajudar estas pessoas no desenvolvimento da consciência corporal é pela dança, por meio de vários ritmos.

Figura 1.8 | Deficiência visual



Fonte: Istockphoto.com – 2997964

Educação escolar e reeducação física escolar

A consciência corporal deveria ser desenvolvida naturalmente na infância, fazendo que a criança consiga experimentar os movimentos, tendo facilidade na execução, como também a sensação de domínio sobre seu corpo. Por meio da educação escolar as crianças serão ensinadas a dominar os reflexos, inibir seus medos, selecionar quais movimentos devem utilizar e quando devem parar.

Para muitos pesquisadores, a personalidade é desenvolvida a partir das experiências relacionais por meio das primeiras experiências corporais; portanto, é pelas vivências psicomotoras que a criança vai estruturando sua e começa a se desenvolver a partir das primeiras experiências corporais. Portanto, todas estas experiências psicomotoras estão ligadas à construção da personalidade da criança, uma vez que até os dois anos ele ainda não se comunica com proficiência pela fala. Todas as experiências vivenciadas na escola são fundamentais para o desenvolvimento da consciência corporal.

Figura 1.9 | Educação escolar



Fonte: Istockphoto.com - 45592770



Assimile

Um dos objetivos da educação física escolar, especialmente nos primeiros anos, é propiciar ao aluno a percepção de seu corpo, de sua relação com os outros e com o espaço que o circunda.

Exercícios de relaxamento

Podem ser acompanhados de uma música ambiente e associados à respiração, com a finalidade de trabalhar ou redescobrir a consciência corporal perdida ao longo dos anos. Os benefícios já podem ser encontrados a partir das primeiras sessões.

Quanto maior a interação entre os movimentos e a respiração, maior será o relaxamento, apresentando uma sensação de energia vital pulsando por todo o corpo, passando por todos os órgãos e proporcionando sensação de paz e tranquilidade.

Método Pilates

O método Pilates proporciona melhor condicionamento físico, flexibilidade, amplitude muscular, equilíbrio emocional e alinhamento postural. Todas estas conquistas possibilitam melhor consciência corporal, permitindo que o indivíduo tenha condições de reconhecer e identificar os processos e movimentos corporais, tanto internos quanto externos, e consiga reconhecer suas habilidades e limitações.

Este método é considerado, atualmente, uma das atividades físicas mais eficientes de todos os tempos, proporcionando ganho de equilíbrio, fortalecimento e alinhamento de todo o corpo, além de proporcionar maior autocontrole, músculos mais rígidos, alongados, postura correta, articulações mais saudáveis, melhor capacidade respiratória e maior tolerância ao estresse. Portanto, este método proporciona uma melhora não apenas no estado físico do indivíduo, mas principalmente em sua consciência corporal.

Natação

A natação pode proporcionar um ótimo trabalho com relação à consciência corporal, por meio do descobrimento de novas possibilidades que vão ajudar na exploração de outras relações que podem ser estabelecidas com a água. Portanto, fica a critério de cada um a decisão de tratar a água como seu oponente hostil ou como aliada, buscando unir a atividade física na água, com um momento de prazer, permitindo, por meio da consciência corporal, descobrir ou redescobrir a magia que é a natação.

A imagem corporal pode ser considerada, ao mesmo tempo, constante e mutável. A imagem do corpo é uma reconstrução constante do que o indivíduo percebe de si e das determinações inconscientes que ele traz de sua interação com o mundo.

Muitas pessoas, inclusive os nadadores, acabam muitas vezes não percebendo que muitos problemas específicos até com o esporte que praticam estão relacionados a ansiedades que não foram resolvidas e que possam ser melhoradas por meio de uma melhor conscientização corporal.



Faça você mesmo

Agora é fundamental que você faça uma análise de todos os conteúdos que foram abordados nesta aula, procurando destacar quais foram os pontos principais e, ao mesmo tempo, tentando buscar outros tipos de atividades que possam auxiliar na melhora da consciência corporal.

SEM MEDO DE ERRAR!

**Atenção!**

O artigo "Dança além da Visão: Possibilidades do Corpo Cego", da **Revista Pensar a Prática**, vai ajudar você a responder à situação-problema a seguir. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/3592/4263>>. Acesso em: 19 jul. 2015

Vamos retomar agora o questionamento que foi levantando na situação-problema, para que você tenha condições de ajudar Fabiana a encontrar uma resposta para seu questionamento.

No caso do filme, o tenente-coronel Frank Slade, mesmo "cego", conseguiu, com o desenvolvimento da sua consciência corporal, dançar de forma brilhante, apresentando fluidez em todos os movimentos durante a dança. A leveza na condução da sua parceira foi magnífica, de modo que ninguém conseguiu perceber sua deficiência pelos passos perfeitos que realizou durante toda a dança.

Fica claro no filme que sua limitação é apenas visual, pois ele conseguiu de maneira brilhante buscar outras fontes de percepção que estavam intactas, que foram descobertas ou redescobertas ao longo de sua vida, que foram acessadas pela aprendizagem, com a busca de novas formas de interação de outros sentidos, com a manutenção do equilíbrio e a reorganização postural, a partir da utilização dos outros sentidos.

A dança para o portador de necessidades especiais (cego) representa a superação de seus limites, ampliando ainda mais suas possibilidades motoras com a execução dos movimentos durante a dança.

A prática da dança possibilita melhora na compreensão da noção espaço/temporal e da noção de consciência corporal pela concretização da imagem de si mesmo, sendo um espaço de descobertas e consolidação de novos padrões motores, o que possibilita novas aprendizagens e a aquisição de mais autonomia.

**Lembre-se**

É fundamental que o indivíduo esteja aberto para o autoconhecimento da consciência corporal, pois só assim vai conseguir alcançar maior interação consigo mesmo e com o mundo que o cerca.

Avançando na prática



Lembre-se

A resolução desta situação-problema vai ajudar você a entender um pouco mais sobre a importância do desenvolvimento da consciência corporal.

Pratique mais!	
Instrução Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.	
CASO – “Cegueira” – consciência corporal	
1. Competência de Fundamentos de Área	Conhecer o funcionamento dos movimentos humanos.
2. Objetivos de aprendizagem	Assimilar os conteúdos relacionados com a consciência corporal.
3. Conteúdos relacionados	Consciência corporal, movimento humano e equilíbrio entre corpo e mente.
4. Descrição da SP	<p>Gilmar Antônio de Lucena, mais conhecido como Gil de Lucena, nasceu em 1967, na cidade de São Paulo, e perdeu a visão aos dois anos em decorrência de glaucoma. Aos 4 anos, ele aprendeu as primeiras canções. Sempre junto de seu rádio preferido, Gil começou a decorar letras, reproduzindo ritmos e apurando seu ouvido extremamente musical. Ganhou de seu vizinho, ainda na sua infância, um violão e aprendeu a tocá-lo sozinho.</p> <p>Com base nestas informações, explique como Gil de Lucena conseguiu aprender a cantar e tocar violão.</p>
5. Resolução da SP	<p>O indivíduo que está envolvido com a música acaba desenvolvendo o equilíbrio físico-mental, autoestima, autoconhecimento e, sobretudo, a percepção de que está inserido no mundo.</p> <p>Estes estímulos musicais vão auxiliar o indivíduo na reconstrução de sua identidade e na superação das barreiras que a patologia impõe. A música provoca uma sensação muito prazerosa nas pessoas com algum tipo de deficiência. Essa relação com a música pode ser ampliada muito mais, sendo possível dizer que o deficiente visual sente a música.</p> <p>Com certeza, Gil de Lucena conseguiu aprender a tocar violão por meio do excelente desenvolvimento da sua consciência corporal, que teve início em sua infância e que, inclusive, continua até hoje.</p>



Faça você mesmo

Agora, procure na internet relatos de pessoas com outros tipos de deficiência, que não seja a visual, e que conseguiram trabalhar consciência corporal buscando melhor comunicação consigo mesmo e com o meio, por meio do desenvolvimento da motricidade, da afetividade e das percepções espaciais e temporais.

Faça valer a pena

1. Qual é a diferença do ser humano comparado com os outros animais com relação ao aparelho locomotor logo após o nascimento?

- a) Não existe nenhuma diferença quanto ao aparelho locomotor, pois tanto o ser humano como os animais já estão prontos ao nascimento.
- b) Os animais já nascem com o aparelho locomotor adaptado para o meio ambiente em que vão viver, ao contrário do ser humano, que não nasce com o aparelho locomotor desenvolvido.
- c) Não se sabe ainda se existe alguma diferença com relação ao aparelho locomotor ao nascimento.
- d) Com relação ao aparelho locomotor, o ser humano já nasce preparado para viver na terra, na água ou no ar.
- e) O ser humano nasce com o aparelho locomotor adaptado ao meio ambiente em que vai viver, ao contrário dos outros animais, que não nascem prontos para viver em seu ambiente.

2. Como a consciência corporal pode ser definida?

- a) Uma comunicação consigo mesmo, o que torna necessário o desenvolvimento da motricidade, afetividade e das percepções espaciais e temporais.
- b) É um conjunto de atividades que estão relacionadas com a motricidade, as quais impedem uma maior comunicação consigo mesmo e com o meio.
- c) Uma comunicação apenas com o meio, sendo necessária para o desenvolvimento da motricidade, afetividade e das percepções espaciais e temporais.
- d) Uma comunicação consigo mesmo e com o meio, que está relacionada apenas com a afetividade.

e) Uma comunicação consigo mesmo e com o meio. Para isso é necessário o desenvolvimento da motricidade, afetividade e das percepções espaciais e temporais.

3. O que é dança?

a) É definida como uma atividade física prazerosa que desenvolve a inteligência e ao mesmo tempo promove o bem-estar, desenvolvendo também várias habilidades cognitivas, como atenção e concentração, memória, raciocínio lógico e noção espacial.

b) É definida como uma atividade física prazerosa que desenvolve a inteligência e ao mesmo tempo promove o bem-estar, desenvolvendo também várias habilidades cognitivas, com exceção apenas da memória.

c) É definida como uma atividade física prazerosa que desenvolve apenas a parte física do indivíduo, apresentando respostas fisiológicas de melhora da capacidade física do indivíduo.

d) É definida como uma atividade física não prazerosa que pode desenvolver algumas habilidades cognitivas, como atenção e concentração, memória, raciocínio lógico e noção espacial.

e) Pode ser definida como uma atividade física, mas para isso tem de ser levado em consideração apenas o bem-estar do indivíduo.

Seção 1.3

Técnicas Básicas de Postura e Movimento

Diálogo aberto

João está cursando o 5º semestre de educação física. Ele optou por este curso porque desde pequeno sempre se preocupou. Além disso, realiza exercícios físicos regularmente, tendo recebido, também, uma grande influência da sua família, principalmente da sua mãe, que é formada em educação física e professora de dança há mais de 15 anos, sempre atenta à postura de todos os alunos e, principalmente, da sua família.

Durante esta semana, na aula de fundamentos do movimento humano, o professor de João estava falando exatamente sobre postura e comentou que muitos alunos do curso de educação física apresentam graves problemas de postura.

Como João faz parte da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física – ABAEF –, ele ficou muito interessado em realizar um trabalho de conscientização junto aos alunos do curso de educação física em todo o Brasil, para que possam criar novas estratégias no futuro que consigam combater mais efetivamente a má postura corporal.

Com base nestas informações, procure ajudar João e seus colegas da ABAEF a descobrir quais são as informações fundamentais de que eles precisam para realizar este trabalho de conscientização dos alunos dos cursos de educação física.

Todos os conteúdos que serão abordados vão ajudar bastante João e você a pensar como pode ser trabalhada uma postura correta e quais são as técnicas que podem ser utilizadas.

Não pode faltar

Definição de postura

A postura pode ser definida como o composto das posições das diferentes articulações do corpo em determinado momento. A postura pode ser estática ou dinâmica: a postura estática pode ser em pé, sentada ou deitada, enquanto a dinâmica corresponde à postura quando o corpo está se movendo de uma posição para outra. A postura está sempre relacionada com o alinhamento dos vários segmentos do corpo.

Figura 1.10 | Postura



Fonte: [Istockphoto.com](https://www.istockphoto.com) - 73818769

Podemos considerar que cada articulação do corpo humano está envolvida com a sustentação de peso, sendo considerada como segmento postural.

O corpo humano está sempre ativo e em constante movimento, sempre sujeito às mudanças frequentes na posição. Para poder descrever determinada posição, é sempre necessária uma posição que garanta que todos os movimentos ou a localização de todas as estruturas estejam relacionados. Esta postura é chamada de posição anatômica, sendo descrita como o corpo humano na posição em pé e ereto (posição ortostática), com os olhos voltados para a frente, pés paralelos e juntos, membros superiores ao lado do corpo e com as mãos voltadas para frente.

Alinhamento vertebral

A conformação da coluna vertebral não é totalmente reta, apresentando uma série de curvaturas anteroposteriores que têm a finalidade de contrabalancear o peso.

Estas curvaturas acabam sendo mantidas durante a situação de repouso ou atividade, absorvendo os choques e reduzindo o grau de lesão. As curvaturas torácica e sacral vão se opor às curvaturas cervical e lombar.

Quando uma ou mais dessas curvaturas da coluna vertebral está aumentada ou diminuída com relação à chamada postura adequada, podemos considerar que há uma má postura.

A postura correta ou boa postura significa um bom alinhamento. Nesta situação observa-se uma diminuição de carga sobre os ossos, ligamentos, músculos e tendões. Este alinhamento correto melhora a função e diminuir o gasto de energia muscular necessário para manter a postura ereta.

A manutenção de um bom alinhamento postural e o centro de gravidade dentro da base de sustentação provocam a diminuição do estresse das partes do corpo e a melhora do equilíbrio.

Localização e posição de uma estrutura

Existem termos específicos que podem ser utilizados com a finalidade de descrever a localização de uma estrutura e sua posição em relação a todas as outras estruturas como:

- Anterior e posterior.
- Ventral e dorsal.
- Medial e lateral.
- Distal e lateral.
- Superior e inferior.
- Craniano e caudal.
- Superficial e profundo.
- Decúbito dorsal e decúbito ventral.
- Bilateral, contralateral e ipsilateral.

Figura 1.11 | Posição das estruturas do corpo



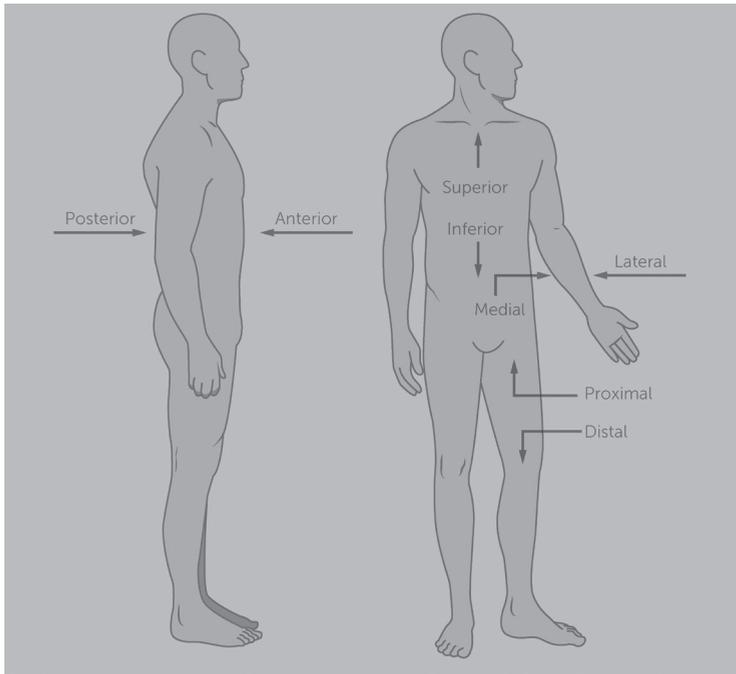
Fonte: Istockphoto.com - 16783731



Assimile

Agora, procure assimilar todos estes termos específicos, cuja finalidade é descrever a localização de uma estrutura e posição em relação às outras estruturas.

Figura 1.12 | Posições do corpo



Fonte: Lippert (2013, p. 5)

O termo anterior está relacionado com a frente do corpo ou então com uma posição que está mais próxima da frente do corpo, enquanto o termo posterior está relacionado com o dorso do corpo ou com uma posição mais próxima do dorso do corpo. O termo ventral é sinônimo de anterior, enquanto dorsal é sinônimo de posterior.

A posição medial está relacionada com um local ou uma posição que está próxima ao plano sagital mediano do corpo, enquanto a posição lateral se refere a um local ou posição que está mais distante do plano sagital mediano.

Os termos distal e proximal são utilizados com a finalidade de descrever os locais nos membros superiores e inferiores, sendo que o termo distal está relacionado a uma maior distância do tronco, enquanto o termo proximal refere-se a uma distância mais próxima do tronco.

O termo superior é utilizado com a finalidade de indicar uma parte do corpo que está situada acima de outra parte, enquanto o termo inferior tem a finalidade de indicar uma parte do corpo que está situada abaixo da outra.

O termo craniano é utilizado para referir-se a uma estrutura que está situada próxima à cabeça, enquanto o termo caudal está relacionado a uma estrutura que está mais próxima dos pés.

Os termos superficial e profundo são utilizados com a finalidade de descrever a profundidade de determinada estrutura.

Para descrever a posição do corpo deitado são utilizados os termos decúbito dorsal e ventral: dorsal quando o indivíduo está deitado sobre uma superfície plana, porém com a face e o abdômen voltados para cima; e ventral quando está deitado sobre uma superfície plana com a face e o abdômen voltados para baixo.

O termo bilateral está sempre relacionado aos dois lados; já o termo contralateral está relacionado aos movimentos do lado oposto, enquanto ipsilateral está associado aos movimentos do mesmo lado do corpo.



Refleta

Até este momento foram abordados a definição de postura, os tipos de postura, alinhamento vertebral, localização e posição de uma estrutura.

É importante que você faça, agora, uma parada para refletir sobre tudo o que foi aprendido e se existe alguma dúvida.

Caso não exista nenhuma dúvida, ou todas já tenham sido resolvidas, podemos continuar nossos estudos.



Exemplificando

Existem algumas técnicas que são muito utilizadas com a finalidade de melhorar a postura, como método Mézières, antiginástica de Thérèse Bertherat, método Feldenkrais e método Rolfing.

Método Mézières

Este método foi proposto por Françoise Mézières ao observar um indivíduo com cifose dorsal: toda vez que era solicitada uma flexão dos quadris e dos joelhos, com a finalidade de reduzir a lordose lombar, aumentava a lordose cervical. Ela acabou percebendo que o excesso de tensão muscular de determinada região provocava perda da autonomia de outras regiões vizinhas, desenvolvendo mais lordoses e encurtamentos.

A musculatura da região posterior suporta continuamente a ação das forças gravitacionais, estando, portanto, sempre em estado de tensão, sendo então recomendado não mais um trabalho de fortalecimento, mas sim um trabalho com o objetivo de aumentar a elasticidade muscular e a flexibilidade articular. Logo, a perda da mobilidade da cadeia posterior leva a alterações posturais, devendo ser aplicadas atividades como alongamentos progressivos e duradouros, massagens, relaxamento, procurando manter uma expiração tranquila e prolongada.

Neste método, os alongamentos são fundamentos em alguns princípios:

- Cada patologia deve ser considerada uma disfunção pessoal, o que implica uma abordagem individual e personalizada.
- Muitas vezes os sintomas podem aparecer distantes da causa ou ainda podem aparecer mais tardiamente.
- A causa da lesão deve ser avaliada sempre de forma global.
- Devem ser utilizadas contrações excêntricas, com a finalidade de sensibilizar o tecido conjuntivo fibroso.

Este método pode ser considerado educativo, preventivo e terapêutico.

Antiginástica – Thérèse Bertherat

Este método tem como pressuposto tratar o corpo em sua totalidade, uma vez que todas as deformações posturais são decorrentes de encolhimento da musculatura posterior. Portanto, este método não tem como objetivo estar relacionado apenas com os sintomas, mas também com as causas que provocaram estas deformações, procurando avaliar quais foram os motivos que levaram ao encurtamento dessa musculatura.

De acordo com o método, a deformação seria o efeito de uma causa que normalmente está escondida, situando-se em outro local. A estrutura vai determinar o comportamento, ou seja, a forma do corpo vai determinar o funcionamento do indivíduo, levando em consideração não apenas o funcionamento físico, como também o comportamento psíquico, os quais, de acordo com o método, são indissociáveis.

A finalidade da antiginástica seria buscar as razões da existência do próprio corpo por meio das sensações, auxiliando na busca da individualidade e na confiança em si mesmo, por exemplo, nos problemas de impotência ou frigidez, como também nos comportamentos corporais, buscando resgatar a autenticidade.



Pesquise mais

Neste *link* você terá acesso ao artigo: SANTOS, T. Y. J. **Práticas corporais complementares**: um estudo sobre a antiginástica. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012. Ele será bastante útil para você se aprofundar sobre a antiginástica. Disponível em: <http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/121054/santos_tyj_tcc_rcla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 jul. 2015.

Método Feldenkrais

Este método foi criado com a finalidade de ajudar na conquista de caminhos que eram até então desconhecidos pelo indivíduo, entre seu cérebro e as extremidades do seu corpo, buscando melhorar sua postura e seu rendimento.

O criador do método também o chamou de consciência corporal e integração funcional, apresentando a importância da propriocepção no processo de auto-organização corporal, integração das funções corporais, observação de si e dos outros, união entre as sensações, movimentos, pensamentos e sentimentos.

Para que o indivíduo consiga executar o método, são necessárias três lições:

- 1) Todos os movimentos devem ser executados com facilidade, suavidade e conforto, sempre estando abaixo do limiar da dor; neste caso, o processo de aprendizagem vai ocorrer normalmente.
- 2) Cada movimento deve ser executado de forma devagar para que o córtex motor consiga captar e organizar a ação desejada, evitando assim os modos automáticos quando os movimentos são realizados muito rapidamente.
- 3) Todos os movimentos devem ser executados de forma agradável para que o indivíduo consiga repeti-los várias vezes sem apresentar cansaço.

Método Rolfing

Este método tem como pressuposto o fato de que o mundo moderno acaba impondo algumas variáveis que levam a problemas posturais. Ele consiste em um trabalho de manipulação corporal que atua no tecido conjuntivo que, em alguns locais, vai se desenvolver de forma inadequada.

Os indivíduos são forçados a adquirir determinados tipos de posturas por causa dos movimentos que realizam diariamente, levando os músculos a ficarem

enrijecidos, o que acaba contribuindo para um grande crescimento de tecido conjuntivo, que acaba formando placas que restringem ainda mais o movimento.

O principal objetivo desse método é liberar, por meio de uma intervenção manual profunda, a estrutura elástica do tecido conjuntivo, possibilitando que o corpo consiga se reequilibrar, conseguindo a melhora da postura.

Neste método o corpo deve ser analisado como se fosse um conjunto de blocos. Portanto, para que ocorra uma transformação estrutural, é fundamental que os “blocos” estejam bem alinhados ou, ainda, que sejam realinhados.



Faça você mesmo

Agora, pesquise outras técnicas que podem ser utilizadas para melhorar a postura além das quatro que já foram abordadas nesta aula:

- Método Mézières.
- Antiginástica – Thérèse Bertherat.
- Método Feldenkrais.
- Método Rolfing.

SEM MEDO DE ERRAR!



Atenção!

Para você conseguir resolver esta situação-problema é fundamental que leia o artigo: TEIXEIRA, L. R.; VANÍCOLA, M. C. A postura corporal nos programas de educação física. **Revista da Escola Superior de Educação Física de Pernambuco**, v. 1, n. 1, p. 7–14, 2001.

O ideal, para que João consiga realizar um trabalho de conscientização, é propor a criação de um programa de escola postural nos cursos de educação física em todo o Brasil.

Inicialmente, deve ser realizada uma avaliação do alinhamento corporal de todos os alunos, na qual deve ser verificada a presença de sobrecargas nas posições em pé e sentado, como também nas atividades que estejam relacionadas

com o carregamento de pesos e, posteriormente, avaliar a sobrecarga durante a realização de exercícios físicos.

Posteriormente, podem ser realizados alguns procedimentos com a finalidade de treinar a percepção cinestésica e a propriocepção, buscando a correção postural, fazendo que os próprios alunos comecem a reconhecer as posições corporais por meio de posições mais equilibradas, que são alcançadas em função do desenvolvimento de posições mais alinhadas e confortáveis para o corpo. O ideal é que seja trabalhado com os alunos um grande número de posturas para que consigam desenvolver um controle da sua postura através de diferentes sensações. Todo este treinamento pode também ser realizado por meio dos quatro métodos que foram abordados nesta aula: método Mézières, antiginástica de Thérèse Bertherat, método Feldenkrais e método Rolfing.



Lembre-se

Este é um tema muito importante que precisa ser trabalhado desde o início do curso de graduação por todos os alunos e futuros educadores físicos. Portanto, ter uma boa postura é fundamental para todo profissional para que possa ser exemplo para a população em geral e para que consiga conscientizar toda a população.

Avançando na prática



Lembre-se

Esta atividade de resolução da situação-problema vai ajudar você a entender um pouco mais sobre a importância do estudo das técnicas de postura.

Pratique mais!	
Estudo de caso – postura – antiginástica	
1. Competência de Fundamentos de Área	Conhecer o funcionamento dos movimentos humanos.
2. Objetivos de aprendizagem	Assimilar todos os conteúdos relacionados com a postura.
3. Conteúdos relacionados	Postura, antiginástica e método Thérèse Bertherat.

4. Descrição da SP	Anderson é um jovem de 23 anos que gosta muito de realizar várias modalidades esportivas. Ontem, ele estava na fila do banco quando ouviu uma conversa de duas pessoas na sua frente falando sobre a antiginástica. Ele ouviu, também, um nome que eles falaram: Bertherat. Essa conversa o deixou muito curioso sobre este assunto, já que gosta muito de aprender sobre tudo o que está relacionado com atividade física. Com base nestas informações, ajude Anderson a descobrir o que este método propõe.
5. Resolução da SP	A proposta deste método é tratar o corpo em sua totalidade, tendo como objetivo atuar não apenas nos sintomas, mas principalmente em todas as causas que levaram às deformações, procurando entender todos os motivos que provocaram o encurtamento da musculatura. A antiginástica foca a descoberta ou a redescoberta do corpo por meio das várias sensações, procurando buscar a individualidade e a confiança em si mesmo.



Faça você mesmo

Agora, faça uma pesquisa mais aprofundada sobre a origem da antiginástica.

Faça valer a pena

1. O que é postura e quais são os tipos?

- É definida como a posição de partes do corpo com relação a qualquer momento – estática e dinâmica.
- Sua definição está relacionada a algumas partes do corpo – estática, dinâmica e tridimensional.
- Existem várias definições que são aceitas – estática e dinâmica.
- A definição mais aceita está relacionada com a posição do membro inferior – dinâmica e bidimensional.
- É definida como o composto das posições das diferentes articulações do corpo em determinado momento – estática e dinâmica.

2. O que significam os termos craniano e caudal?

- Estrutura que está situada próxima dos pés – estrutura que está mais próxima da cabeça.
- Indica uma parte do corpo que está situada acima de outra parte – indica uma parte do corpo que está situada abaixo de outra.

- c) Estes termos são sinônimos e significam uma estrutura que está próxima da cabeça.
- d) Estrutura que está situada próxima da cabeça – estrutura que está mais próxima dos pés.
- e) Indica uma parte do corpo que está situada abaixo de outra parte – indica uma parte do corpo que está situada acima de outra.

3. Qual é o objetivo da antiginástica de Thérèse Bertherat?

- a) Tratar o corpo em sua totalidade, tendo como objetivo trabalhar as causas que provocaram as deformações, procurando avaliar quais foram os motivos que levaram ao encurtamento da musculatura.
- b) Liberar, por meio da intervenção manual profunda, a estrutura elástica do tecido muscular, possibilitando que o corpo consiga se reequilibrar, obtendo a postura ideal.
- c) Tratar o corpo pelas suas partes, tendo como objetivo trabalhar as consequências que provocaram deformações, procurando avaliar quais foram os motivos que levaram ao encurtamento da musculatura.
- d) Liberar, por meio da intervenção de equipamentos, a estrutura elástica do tecido conjuntivo, possibilitando que o corpo consiga se desequilibrar, obtendo a postura ideal.
- e) A busca do equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente por meio da utilização de vários exercícios de alongamento.

Seção 1.4

Técnicas básicas de respiração

Diálogo aberto

Marcos é morador da Região Norte e Odair é morador da Região Nordeste. Ambos estão cursando o 7º semestre do curso de educação física e são amigos há dois anos, desde que entraram na coordenação da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física – ABAEF.

No último encontro nacional da ABAEF, realizado na semana passada, os dois membros da coordenação tiveram contato com um coordenador de curso de educação física de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul, que está realizando uma pesquisa por meio da coleta de dados com jovens entre 18 e 25 anos em sua cidade. Segundo ele, o Método Pilates e a educação somática podem contribuir bastante para um equilíbrio entre o corpo e a mente. O tema da sua pesquisa está relacionado aos tipos de exercícios respiratórios, e o questionamento para o público-alvo da pesquisa está voltado para a conscientização dessas pessoas quanto à respiração correta e ao conhecimento dos métodos que podem ser utilizados para auxiliar nesta aprendizagem. A maioria das pessoas que foram entrevistadas afirmou que é fundamental o aprendizado da respiração correta e acredita que o Método Pilates possa ser utilizado para esta finalidade.

Marcos e Odair ficaram muito curiosos com estes resultados da pesquisa e sobre sua relação com a educação somática e foram procurar na internet esta resposta. Com base em todas estas informações, ajude os dois membros da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física a descobrirem a resposta para esta dúvida, ou seja, qual é a relação entre o Método Pilates e o aprendizado da respiração correta?

Para responder a esta pergunta, vamos estudar no item Não pode faltar o processo da respiração e algumas técnicas/métodos que são utilizados com a finalidade de trabalhar a respiração.

Preparados? Então, vamos começar!

Não pode faltar

Introdução

Conforme você já estudou na webaula, a respiração é considerada nosso primeiro e último ato na vida. Infelizmente, uma parcela significativa das pessoas não dá importância para a respiração, pois a considera apenas um ato involuntário e inconsciente.

Você já parou para pensar na sua respiração? Então aproveite agora e observe os seus movimentos respiratórios.

A respiração é uma das funções automáticas mais importantes para nos manter vivos. Este controle é realizado por meio do centro respiratório, que está localizado no bulbo. Do bulbo emergem os nervos responsáveis pela contração dos músculos respiratórios, e estes sinais são enviados através da medula espinhal para os músculos da respiração.

O diafragma é o principal músculo da respiração e recebe sinais respiratórios através do nervo frênico. A respiração pode ser alterada pelos estímulos involuntários, como os estímulos sensoriais, ou estímulos voluntários, por meio de alterações dos estados emocionais.

Durante o processo da respiração, o corpo recebe oxigênio através da inspiração e, em seguida, elimina o dióxido de carbono pela expiração.

Existem atividades que podem ser realizadas com a finalidade de desenvolver uma consciência respiratória, melhorando, conseqüentemente, sua função.

A utilização de algumas técnicas para o controle voluntário da respiração auxilia na redução do estresse, como também proporciona um maior bem-estar biopsicossocial e espiritual, sendo que suas origens são muito antigas, desde os rituais e cantos xamânicos, na ayurveda, yoga, acupuntura, entre outras técnicas.

Figura 1.13 | Respiração



Fonte: Istockphoto.com – 44500786



Refleta

Agora, aproveite para refletir um pouco mais sobre a importância da respiração antes de começar a ler sobre alguns métodos que trabalham com a respiração que vamos abordar.

Os métodos que vamos apresentar agora trazem inúmeros benefícios para a saúde e, principalmente, para a respiração. Vamos destacar os seguintes métodos: Reeducação Postural Global, Pilates, Yoga, Natação e Ayurveda.

Reeducação Postural Global

Este método foi criado por Phillippe Souchard em 1981, na França, por meio do trabalho com posturas na posição de alongamentos, que tendem a ser cada vez mais globais, alongando, principalmente, toda a musculatura estática do tórax, que é compreendida pela maior parte do sistema respiratório e que mantém a ventilação por meio das atividades dos músculos respiratórios, principalmente do músculo diafragma.

O objetivo deste método é corrigir a postura e aliviar as dores por meio de um trabalho centrado nos alongamentos estáticos e reorganizar a postura por meio do desenvolvimento da flexibilidade, consciência corporal e respiração correta.

É fundamental que a respiração seja sempre trabalhada com a finalidade de não deixar comprometer a mobilidade e a vitalidade de todo o corpo; portanto, é necessário sempre um bom trabalho de respiração.



Assimile

Este método que acabou de ser abordado, chamado de Reeducação Postural Global, é excelente para o tratamento de problemas na postura, tendo como base um trabalho centrado na respiração.

Método Pilates

Agora, preste bastante atenção no que vamos estudar. Você consegue imaginar que a maioria das pessoas ainda hoje não respira de forma correta? Pois é, o próprio fundador do Método Pilates, o alemão Joseph Pilates, já fazia esta afirmação, sendo necessária, portanto, uma reeducação respiratória.

Figura 1.14 | Método Pilates



Fonte: Istockphoto.com – 19601191

Aqueles indivíduos que conseguem realmente reeducar sua respiração obtêm grandes alterações, como a melhora no sistema imunológico, que vai proporcionar um sistema respiratório mais forte e preparado para enfrentar a maioria das doenças respiratórias, diminuição das gastrites nervosas, enxaquecas, melhora da eliminação de toxinas, fazendo que todas as funções orgânicas fiquem mais

equilibradas, provocando um aumento da energia vital do nosso corpo, tornando a mente mais ativa e equilibrada, garantindo mais saúde e qualidade de vida.

A respiração correta proporciona uma desaceleração do cérebro, garantindo maior controle emocional, o que acaba melhorando o comportamento e a postura de todos os praticantes.

Todos os exercícios no Método Pilates começam e terminam com a respiração, que é controlada de forma inconsciente pelo sistema nervoso autônomo, como também de forma consciente, proporcionando um ótimo equilíbrio entre o corpo e a mente.

Durante a respiração, os movimentos do diafragma, do assoalho pélvico e dos músculos abdominais externos estão totalmente interligados. Portanto, a respiração pode ser influenciada pela forma como são utilizados todos estes músculos. A utilização da musculatura do assoalho pélvico exerce um papel fundamental na estabilidade do corpo. A respiração, o equilíbrio e o controle corporal estão intimamente relacionados, sendo assim, o controle da respiração é fundamental para a realização de qualquer exercício. A inspiração deve sempre ser utilizada antes do início do movimento, enquanto a expiração deve ocorrer durante a execução de todo o movimento.

A respiração que é preconizada no Método Pilates é essencial para a prática de qualquer atividade relacionada a este método, que pode ser desenvolvida no solo, na bola ou nos aparelhos que são utilizados durante a aplicação do método. A proposta deste método, como também a realização de qualquer atividade física, está fundamentada no objetivo de manter a respiração sempre de forma correta.

Até nas posturas básicas deste método já é trabalhada uma maior consciência e controle, auxiliando na assimilação da respiração correta. A proposta é que a respiração seja também aplicada em qualquer situação ou posição em praticamente todas as atividades de vida diária, como andar, correr, sentar, deitar, entre outras atividades que são realizadas diariamente.

No início, como também durante toda a sessão, a respiração correta deve sempre ser trabalhada, o que faz que o praticante entre em contato consigo mesmo. Saber a hora correta de inspirar e de expirar o ajudá muito a atingir um equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente.

Em cada expiração o praticante deve aproveitar para, além de expelir todo o ar armazenado, procurar tirar todos os pensamentos negativos da mente, enquanto, na inspiração, além de receber um ar oxigenado para dentro dos pulmões, deve ter uma sensação agradável, que pode ser traduzida por um sorriso no rosto.

As pessoas que estão iniciando a prática do método não devem se preocupar

inicialmente com a respiração, pois por meio da evolução e do controle do método a respiração correta virá com o tempo. É fundamental que exista paciência, pois o aperfeiçoamento da técnica virá posteriormente, já que o método ensina a respiração correta por meio da utilização dos músculos diafragma, intercostais, escalenos, peitoral menor e todos os músculos acessórios da respiração.

Cada exercício tem seu próprio padrão de respiração, que vai variar de acordo com os músculos que estão sendo utilizados. A regra para a maioria dos exercícios é inspirar durante o preparo para o início do movimento e expirar durante todo o movimento.

Para o fundador do método, sempre que a respiração é realizada de forma correta, o método contribui para que para todos os praticantes alcancem e mantenham ótimos padrões de saúde.

Yoga

Você sabia que a palavra yoga tem origem sânscrita e possui alguns significados como: ungir, atar, integrar, entre outros? A yoga surgiu na Índia a partir da observação dos animais e das plantas. Os sábios transferiram estas observações para os homens, assim como seus movimentos e formas, com a finalidade de atingir a flexibilidade do corpo por meio de movimentos mais suaves.

Figura 1.15 | Yoga



Fonte: Istockphoto.com - 16532773.

A yoga pode ser considerada um método completo que pode ser utilizado para a vida, por meio da proposição de práticas com relação aos valores éticos, posturas físicas e meditação, proporcionando maior qualidade de vida para todos os praticantes.

Para a yoga, o corpo representa o instrumento de ação, enquanto a mente é o instrumento de percepção. Sempre que estes instrumentos estão em harmonia este indivíduo tem uma vida com muito mais qualidade.

Existem oito categorias que constituem a yoga, sendo que uma delas é a respiração. A prática da yoga é garantida por meio de um perfeito sincronismo entre a atividade que está sendo realizada e a respiração, concentração, presença e introspecção, o que contribui para o desenvolvimento de uma atitude mental mais acertada em qualquer situação pela qual esta pessoa venha a passar.

A primeira atividade que precisa ser realizada pelos praticantes de yoga é trabalhar a respiração de forma correta, por meio de um trabalho de conscientização da respiração.

Devem ser iniciados movimentos simples junto à respiração, que podem relaxar ou aquecer o corpo para posturas, as quais vão sendo adicionadas posteriormente.

Natação

Você sabe qual é o benefício de praticar natação? Vamos responder para você: a natação está relacionada à aquisição de algumas habilidades motoras aquáticas básicas como: equilíbrio, propulsão e respiração. Por meio do trabalho dessas habilidades motoras o indivíduo pode obter um grande sucesso na natação.

Como no meio aquático não é mais possível utilizar o mecanismo respiratório habitual, é necessária a aquisição de um novo automatismo respiratório dentro da água, principalmente na posição decúbito ventral.

Figura 1.16 | Natação



Fonte: Istockphoto.com - 19671534.

A principal limitação imposta para os praticantes que estão iniciando a natação é a necessidade de imersão temporária da face, sendo considerada, inicialmente, uma limitação para a função ventilatória. A imersão da face provoca algumas alterações, uma vez que a posição da cabeça elevada causa o afundamento dos membros inferiores, aumentando a força de arrasto hidrodinâmico.

Outro fator muito importante que deve ser levado em consideração está relacionado às características físicas do meio. Como a água é mais densa que o ar, isso faz com que o ato expiratório seja agora voluntário, o que quer dizer que passará a ser um processo ativo para conseguir vencer a pressão existente na água. Caso isso não aconteça, vai ocorrer a entrada de água pelas vias respiratórias ao invés da expulsão do ar.

Portanto, para que este processo realmente aconteça, é necessário criar um automatismo respiratório, que é diferente do automatismo existente na respiração realizada normalmente fora da água, provocando um aumento voluntário nas trocas gasosas, por meio da respiração pela boca e não mais pelo nariz durante a inspiração e pela boca e nariz na expiração.

É necessária, neste momento, a aprendizagem de um novo mecanismo respiratório por meio do bloqueio da glote, do fechamento da boca e do aumento do volume nas bochechas, impedindo a inspiração e os reflexos faciais através do fechamento dos olhos no momento em que a face está imergindo, existindo, portanto, uma relação entre os reflexos oculares, os faciais e a respiração. Quando não existe a aceitação da água nos olhos, vai ser criada uma sensação de angústia, que pode levar ao bloqueio das vias respiratórias e da visão.



Exemplificando

A natação é um tipo de atividade fundamental para trabalhar a respiração, contribuindo, inclusive, para um aumento da capacidade respiratória, sendo muito indicada para o tratamento de várias patologias respiratórias.

Ayurveda

O Ayurveda é considerado a ciência da vida que cuida da saúde do corpo e da mente e depende da autotransformação da pessoa que está praticando.

Para o método Ayurveda, os exercícios respiratórios são fundamentais, os quais podem ser classificados em três tipos: calmantes, refrescantes ou energizantes.

Exercícios calmantes

Nos exercícios calmantes, a respiração deve ser realizada alternando a respiração nas narinas. Deve ser feita a obstrução de uma narina com o dedo polegar enquanto a outra narina deve estar aberta e, posteriormente, deve ser alterado este processo, ou seja, a narina que está obstruída agora vai liberar, enquanto a narina que estava liberada agora estará obstruída. A finalidade desta técnica é purificar os canais através dos quais a energia e a informação devem fluir.

Outra técnica que pode ser realizada é a inspiração profunda, que será seguida de uma expiração, na qual deve ser emitido o som de um besouro, podendo ser realizada nos casos em que existe uma dificuldade entre determinada área, como os seios da face, e a garganta, com a finalidade de permitir que ocorra uma circulação de energias nestas regiões.

Exercícios refrescantes

Nesta atividade, a inspiração e expiração devem ocorrer pelo nariz, com a glote parcialmente fechada, para que o ar fique mantido no palato. Este exercício vai produzir um efeito refrescante na parte posterior da garganta, e é uma maneira de levar o oxigênio para os pulmões. Este exercício deve ser realizado junto a uma atividade física porque ajuda na melhora da resistência e da capacidade aeróbica.

Figura 1.17 | Ayurveda



Fonte: Istockphoto.com - 39861998

Há outro tipo de exercício que pode ser realizado e deve ser feito com a língua em forma de calha: na inspiração, o ar deve ser retido por alguns segundos e, depois, deve ser expirado lentamente pelas narinas.

Exercícios energizantes

Podem ser realizados por meio de toques profundos e vigorosos utilizando-se os pés e as mãos, que podem ser aliados por meio da sequência de alongamentos, tendo como finalidade a harmonização, o reequilíbrio e a manutenção da saúde física e emocional, proporcionando maior flexibilidade, mobilidade e conexão entre a respiração e a vitalidade para o corpo, garantindo maior equilíbrio entre os níveis físico, emocional e energético.



Pesquise mais

Agora, leia este artigo: NEVES NETO, A. R. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 56, n. 3, p. 158-168, 2011. Disponível em: <<http://www.fcmscsp.edu.br/files/AR09.pdf>>. Acesso em: 2 ago. 2015.



Faça você mesmo

Faça uma pesquisa na internet e procure aprofundar os conhecimentos sobre todos os métodos que foram abordados nesta aula.

SEM MEDO DE ERRAR!



Atenção!

Leia novamente todo o conteúdo que foi abordado, principalmente com relação ao Método Pilates, para conseguir resolver a situação-problema que será apresentada logo em seguida.



Lembre-se

A leitura deste artigo vai ajudar você a responder à situação-problema: BOLSANELLO, D. P. Pilates é um método de educação somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 101-126, jan./abr. 2015. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/presenca/article/viewFile/46815/32513>>. Acesso em: 3 ago. 2015.

Atualmente, o Método Pilates é considerado um método que pode contribuir também na educação somática, o que quer dizer que ele não se limita apenas a focar a realização dos exercícios de forma correta, trabalhando o sistema musculoesquelético, mas sim garantindo a conexão de todas as estruturas, níveis e sistemas do nosso corpo para um maior equilíbrio entre o corpo e a mente.

Todos os exercícios no Método Pilates vão sempre iniciar e terminar com a respiração, e por meio do controle da respiração será garantida a realização correta de todos os exercícios, proporcionando a utilização dos pulmões ao máximo, o que vai provocar um aumento da circulação, ampliando os níveis de energia e proporcionando uma maior concentração e ativando ainda mais o cérebro.

Cada exercício tem seu próprio padrão, que vai variar de acordo com os músculos utilizados. A regra para a respiração é que a inspiração será sempre realizada no início do movimento, enquanto a expiração deve ocorrer durante a execução de todo o movimento.

Em cada expiração o aluno de Pilates deve aproveitar para expelir todo o ar armazenado nos pulmões, como também procurar tirar todos os pensamentos negativos de sua mente. Na inspiração, além de receber todo o ar oxigenado para dentro dos pulmões, deve procurar pensar em uma situação agradável.

Avançando na prática



Lembre-se

É fundamental que você responda com bastante atenção a esta situação-problema, pois ela vai auxiliar você na compreensão de todos os conteúdos que foram abordados nesta aula.

Pratique mais!

Instrução

Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.

Caso – respiração e método Ayurveda

1. Competências de Fundamentos de Área	Conhecer o funcionamento dos movimentos humanos.
2. Objetivos de aprendizagem	Assimilar os conteúdos relacionados às técnicas de respiração.
3. Conteúdos relacionados	Postura, antiginástica de Thérèse Bertherat.
4. Descrição da SP	Marcos estava saindo de uma reunião quando encontrou sua amiga Flávia, com quem conversou por alguns minutos. Durante a conversa, Flávia contou a ele que começou a praticar uma técnica chamada de Ayurveda e que está se sentindo muito mais animada para realizar todas as suas atividades e que a indica para qualquer pessoa. Com base nestas informações, quais são os efeitos que esta técnica pode provocar na respiração de seus praticantes?
5. Resolução da SP	O Método Ayurveda pode ser considerado a ciência da vida que depende da autotransformação de quem o pratica. Esta técnica vai proporcionar a harmonia entre o corpo e a mente. Ela está centrada nos exercícios respiratórios, que são considerados o alicerce da técnica e são divididos em três tipos: calmantes, refrescantes ou energizantes.



Faça você mesmo

Você está convidado a fazer uma pesquisa na internet com a finalidade de buscar outros métodos de exercícios respiratórios além dos que foram apresentados nesta aula.

Faça valer a pena

1. Qual é o objetivo da Reeducação Postural Global?

a) Corrigir a postura e aliviar as dores por meio de trabalho centrado nos alongamentos dinâmicos e reorganizar a postura por meio do desenvolvimento da flexibilidade e consciência corporal.

b) Aliviar a dor, porém sem nenhuma preocupação na correção da postura, por meio do desenvolvimento da flexibilidade e da consciência corporal.

- c) Corrigir a postura e aliviar a dor sem nenhuma preocupação com a melhora da flexibilidade.
- d) Trabalhar com vários equipamentos de postura com a finalidade de melhorar o alongamento e a flexibilidade.
- e) Corrigir a postura e aliviar as dores por meio de trabalho centrado nos alongamentos estáticos e reorganizar a postura por meio do desenvolvimento da flexibilidade, consciência corporal e respiratória.

2. Como começam e terminam os exercícios no Método Pilates e qual é a finalidade deste método?

- a) Todos os exercícios começam e terminam com o alongamento – proporcionar maior flexibilidade.
- b) Todos os exercícios começam e terminam com a respiração – proporcionar equilíbrio entre o corpo e a mente.
- c) Todos os exercícios começam e terminam com a respiração – garantir aumento da força muscular.
- d) Todos os exercícios começam e terminam com o alongamento – proporcionar maior resistência.
- e) Todos os exercícios começam e terminam com o relaxamento – proporcionar equilíbrio entre o corpo e a mente.

3. Qual é a primeira atividade que precisa ser realizada pelos iniciantes de Yoga?

- a) Trabalhar o alongamento.
- b) Trabalhar a resistência.
- c) Trabalhar a flexibilidade.
- d) Trabalhar a respiração.
- e) Trabalhar a força muscular.

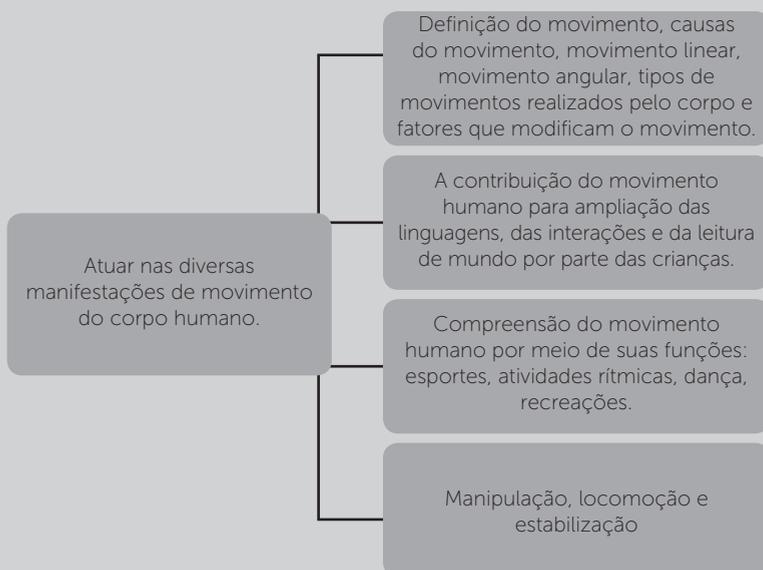
Referências

- BASTOS, João Renato. Edgar Morin e Wilhelm Reich: uma concepção de ser humano para a formação de professores. **Revista de Pedagogia**, Ano 3, n. 6, 2002. Disponível em: <www2.ifrn.edu.br/ppi/lib/exe/fetch.php?media=textos:cap02:02_ser_humano_morin.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2015.
- BONFIM, Tânia Regina. **Corporeidade e educação física**. Disponível em: <www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/9/18052011140424.pdf>. Acesso em: 1 ago. 2015.
- CAIRO, C. **Linguagem a mente sobre o corpo**. Petrópolis: Vozes, 2009.
- FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2010.
- GONCALVES, M. A. S. **Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação**. 15. ed. Campinas: Papirus, 2011.
- HAMILL, J.; KNUTZEN, K. M. **Bases biomecânicas do movimento humano**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2012.
- LIPPERT, L. S. **Cinesiologia clínica e anatomia**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
- LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. **Práticas corporais alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- MARINO, M. I.; DAMBRY, W. A. G. **Ayurveda: o caminho da saúde**. São Paulo: Gaia, 2004.
- NASCIMENTO, C. P. **A atividade pedagógica da educação física a proposição dos objetos de ensino e o desenvolvimento das atividades da cultura corporal**. 2014. Tese (Doutorado em Educação) –Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade de São Paulo, 2014.
- NEVES NETO, A. R. Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 56, n. 3, p. 158-168, 2011.
- REYNEKE, D. **Pilates moderno: a perfeita forma física ao seu alcance**. São Paulo: Manole, 2009.
- SOUCHARD, P. **RPG - reeducação postural global: o método**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

FUNDAMENTOS BÁSICOS DO MOVIMENTO HUMANO – PADRÕES DE MOVIMENTO

Convite ao estudo

Nesta unidade, serão abordados temas muito importantes, que estão relacionados com os padrões de movimento. Estes conteúdos estão divididos da seguinte forma: elementos do movimento humano, movimento humano e linguagens, tipos de movimentos humanos e habilidades motoras.



Neste semestre, os alunos do curso de Educação Física, Marizete, Fabiana, João, Marcos e Odair, que fazem parte da coordenação da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física – ABAEF –, estão organizando um workshop para ser trabalhado com todas as associações de alunos de cada instituição de ensino com o tema: Fundamentos Básicos do Movimento Humano – Padrões de Movimento. Para isso, vão ser realizadas várias reuniões para a organização deste grande evento.

Cada um desses cinco alunos é de uma região do país: Marizete é da Região Sudeste, Fabiana é da Região Sul, João é da Região Centro-Oeste, Marcos é da Região Norte e Odair é da Região Nordeste.

Em cada seção desta unidade, você vai acompanhar a história destes cinco estudantes em uma nova situação-problema e vai encontrar respostas consultando todos os materiais que estão disponíveis para você, como o livro didático e a webaula.

Podemos continuar nossos estudos? Boa sorte para você!

Seção 2.1

Elementos do movimento humano

Diálogo aberto

Nesta semana, Marcos e Odair, membros da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física (ABAEF), estiveram presentes em um grande evento da Educação Física em Poços de Caldas, cidade localizada no Estado de Minas Gerais, mais especificamente na Região Sudeste.

Este evento anual é chamado de Encontro Nacional de Atividade Física (ENAF) e acontece há 29 anos na cidade de Poços de Caldas, reunindo mais de 20 mil pessoas a cada ano, considerado um dos eventos mais importantes da América do Sul relacionados com a Educação Física.

Marcos e Odair foram para o evento representando a ABAEF, participando de várias atividades durante todo o encontro. Entre as várias participações, uma das mais importantes foi uma mesa-redonda com o tema Elementos do Movimento Humano. O público desta discussão era, principalmente, os acadêmicos ingressantes do curso de Educação Física de várias regiões do país. O ponto principal desta discussão foi com relação à forma como os professores abordam os elementos do movimento humano no início do curso.

Com base em todas estas informações, é fundamental que você consiga responder à situação-problema a seguir:

Qual é a melhor forma de abordar os elementos do movimento humano com os alunos ingressantes do curso de Educação Física, uma vez que eles são bastante complexos e os profissionais acabam apresentando dificuldades para trabalhá-los, desde a Educação Infantil e dos Ensinos Fundamental e Médio?

Não pode faltar

Definição do movimento

Para continuar nosso estudo sobre os Fundamentos do Movimento Humano, vamos abordar vários elementos do movimento humano nesta aula. Antes de tudo será necessário definirmos o que é movimento. Você consegue definir movimento? Pense um pouco e, depois, tente responder a esta pergunta.

O movimento é definido como o ato ou processo de mudar de lugar ou posição um corpo em relação a algum ponto de referência, dependendo, portanto, totalmente da referência para dizer se este corpo está em repouso ou em movimento.

Para estudarmos o movimento, precisamos ter clareza sobre alguns conceitos básicos da física e da matemática. A Mecânica é uma parte da física que tem como objetivo estudar as forças produzidas em um só corpo sem realizar o movimento chamado de estática, descrever o movimento por meio da cinemática e a percepção das causas destes movimentos por meio da cinética.

Em várias situações do nosso dia a dia é possível observar o movimento facilmente, como quando uma pessoa está andando por uma rua a pé, de skate, patins, entre outras possibilidades de locomoção. Entretanto, isto pode não ficar tão claro para você se o exemplo for um passageiro que está dormindo dentro de um vagão do metrô, ônibus ou qualquer outro meio de transporte.

Portanto, o movimento relativo para cada indivíduo acaba sendo definido em relação a um objeto ou ponto de referência específico, o que quer dizer, então, que podemos pensar que é possível um mesmo indivíduo ou objeto estar ao mesmo tempo em repouso e em movimento em relação a diferentes pontos de referência. Vamos, novamente, retomar o exemplo do passageiro do metrô: este passageiro que está dormindo está em repouso em relação ao trem e em movimento em relação ao planeta Terra.

Figura 2.1 | Movimento



Fonte: Istockphoto.com – 19663380.



Refleta

Agora que nós já apresentamos para você a definição sobre movimento em geral e movimento humano, como também abordamos alguns conceitos básicos da física e da matemática (estática, cinemática e cinética), ficou alguma dúvida?

Está tudo claro para você?

Ok, então podemos continuar!

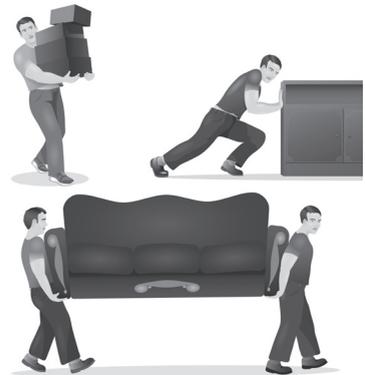
Vamos lá!

Causas do movimento

Você consegue imaginar quais são as causas do movimento? Tente observar o ambiente onde você está neste momento, pare e observe à sua volta, tente encontrar uma resposta para essa pergunta.

Podemos afirmar para você que, para ocorrer um movimento, será sempre necessária a existência de uma força, considerada iniciadora do movimento; ela deve ser suficiente para superar a inércia do objeto ou a resistência ao seu movimento.

Figura 2.2 | Causas do movimento



Fonte: Istockphoto.com – 55758230



Vocabulário

Inércia – É definida como uma propriedade física da matéria, consistindo em um corpo que não está submetido à ação de nenhuma força ou, então, está submetido a um conjunto de forças no qual a resultante é nula; portanto, nesta situação, esse corpo não sofre nenhuma variação de velocidade, o que significa que ele se encontra parado.

A força é definida como o que é empurrado ou puxado por meio de um contato mecânico direto ou da ação da gravidade para modificar o movimento de um objeto.

A ação de determinada força pode ser interna ou externa, sendo que as internas causam mudanças no formato do corpo, enquanto as externas causam o deslocamento do corpo. As internas são as forças musculares que atuam sobre todas as diferentes estruturas do corpo, enquanto que externas são aquelas fora do corpo.

A força externa mais conhecida é o peso ou a força da gravidade. As forças externas podem ser as de resistência do vento e da água, atrito ou forças que são causadas por objetos que atuam sobre o corpo.



Exemplificando

Agora, antes de continuar a leitura, procure fazer esta experiência, ou seja, tente movimentar um objeto que está perto de você neste momento e observe qual é a força necessária para que ele se movimente.

Corpo articulado e centro de massa

Para qualquer tipo de análise com relação ao movimento humano, é fundamental a utilização de um modelo adequado para que seja possível aplicar os conhecimentos existentes da biomecânica.

A primeira coisa que precisa ser feita é a transformação do corpo em um conjunto de elementos mais simples para que se possam aplicar os conceitos da física e da matemática.

Figura 2.3 | Modelo



Fonte: Istockphoto.com – 69843483



Vocabulário

Biomecânica – É definida como o estudo da mecânica dos seres vivos. faz parte da biofísica, estando relacionada ao estudo da função dos sistemas biológicos por meio da utilização de métodos da mecânica.

A biomecânica é considerada uma ciência interdisciplinar e está envolvida nas leis básicas que estão relacionadas com a força atuante no repouso ou no movimento de qualquer sistema vivo.

Para ser feita a análise mecânica do movimento, o corpo deve ser considerado um conjunto de segmentos rígidos articulados entre si ou, ainda, um único ponto pode representar o corpo em sua totalidade.

O corpo articulado é considerado um conjunto de corpos rígidos que representam os segmentos dos corpos articulados entre si. Esta representação do corpo como articulado possibilita simplificar a observação dos movimentos realizados e observar separadamente a atividade mecânica (posição, velocidade e aceleração) de cada um dos segmentos. Os corpos rígidos são articulados entre si de forma simples em locais que representam, de maneira geral, as articulações do corpo.



Pesquise mais

Agora, aproveite este momento para ler este artigo que vai ajudar bastante na compreensão de todo o conteúdo que foi abordado até agora.

ACQUESTA, F. M. et al. O Estudo da Biomecânica do Movimento Humano no Brasil através da Análise da Distribuição das Publicações da Revista Brasileira de Biomecânica no Período 2000-2006. **Revista Brasileira de Biomecânica**, Ano 8, n. 15, nov. 2007. Disponível em: <<http://citrus.uspnet.usp.br/biomecan/ojs/index.php/rbb/article/view/67/40>>. Acesso em: 13 out. 2015.

Tipos de movimentos

Apesar de existir uma grande variedade de movimentos pelos quais os objetos são movidos, existem apenas duas principais classificações de movimento:

- Linear.
- Angular.

Portanto, determinado objeto pode mover-se em sua totalidade de um lugar para outro ou girar em torno de um centro de movimento. Em alguns casos, podemos observar os dois tipos de movimento ao mesmo tempo.

Movimento linear

Este tipo de movimento também pode ser chamado de translacional. A análise do movimento linear é feita por meio da identificação das naturezas das forças que vão atuar no movimento. As forças que devem ser consideradas são: peso, forças propulsivas, reação do solo, atrito, flutuação, arrasto e sustentação. O movimento pode ser classificado ainda como retilíneo ou curvilíneo.

O movimento retilíneo pode ser classificado como a progressão em linha reta de um objeto como um todo, em que todas as suas partes estão se movendo na mesma distância e na mesma direção com uma velocidade uniforme, enquanto o movimento curvilíneo está relacionado a um objeto que tem uma trajetória curva.

Movimento angular

Pode ser definido como a variação de um movimento que possui um corpo rígido e que está rodando em torno de um eixo. No caso dos movimentos humanos, o eixo corresponde à articulação onde o segmento se descola. O movimento realizado pelos segmentos, por exemplo, durante uma corrida, é resultado das ações que são produzidas pelos músculos, produzindo uma variação da posição dos segmentos corporais entre si e possuindo como ponto fixo as articulações. Estes movimentos são chamados de angulares, uma vez que os segmentos utilizam como apoio as articulações, fazendo variar os ângulos entre os segmentos (ângulos relativos) através da vertical ou horizontal (ângulos absolutos).

Este movimento linear da totalidade do corpo é o resultado final dos movimentos angulares que foram realizados pelos diferentes segmentos. Pode ser definido como o movimento em torno de algum ponto, de forma que diferentes regiões do mesmo segmento corporal não estão se movimentando na mesma distância em determinado período de tempo.



Assimile

Para assimilar todos estes conteúdos, faça uma pesquisa sobre os tipos de movimentos lineares e angulares.

Tipos de movimentos realizados pelo corpo

O corpo humano consegue realizar todos os tipos de movimentos pelo fato de que a maioria das articulações é axial e a maioria dos segmentos do corpo realiza o movimento angular.

Fatores que determinam o tipo de movimento

Para que um objeto possa se mover de maneira linear, ele precisa estar livre para mover-se e será necessária a aplicação de uma força uniforme em um lado inteiro do objeto. Se não existir nenhum obstáculo, o objeto vai mover-se sempre em linha reta.

Figura 2.4 | Tipos de movimentos



Fonte: Istockphoto.com – 43748128

Fatores que modificam o movimento

Todo movimento pode ser modificado por um grande número de fatores externos, como o atrito, a resistência do ar ou, ainda, a resistência da água, podendo servir como uma ajuda ou como um obstáculo para determinado objeto.

Citando como exemplo o atrito, em algumas situações ele pode ser considerado um ótimo facilitador, por exemplo, para um corredor, porém, ao mesmo tempo, pode impedir o deslizamento de uma bola; já o vento pode ser um grande facilitador para o movimento de um barco, mas, ao mesmo tempo, pode prejudicar um ciclista.

O grande segredo está quando se aprende a aproveitar todos estes fatores a nosso favor, ou seja, procurar utilizá-los ao máximo quando estão ao nosso favor e minimizá-los quando estão prejudicando o movimento em questão.

Figura 2.5 | Vento



Fonte: Istockphoto.com – 21568359



Faça você mesmo

Antes de ir para o item Sem medo de errar, procure fazer um resumo de tudo o que foi abordado até agora e anote todas as suas dúvidas; depois de conseguir respostas para todas elas você já pode prosseguir com seus estudos.

Sem medo de errar!



Atenção!

Antes de começar a responder à situação-problema, é fundamental que você faça a leitura deste artigo, pois ele vai ajudar bastante na resolução desta situação-problema.

CORRÊA, S. C.; FREIRE, E. S. Biomecânica e educação física escolar: possibilidades de aproximação. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 3, n. 3, p. 107-123, 2004. Disponível em: <http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-3-3-2004/art9_edfis3n3.pdf>. Acesso em: 29 set. 2015.

A melhor forma de abordar os elementos do movimento humano com os alunos ingressantes do curso de Educação Física é por meio do estudo dos conceitos básicos da física que foram estudados durante o 2º grau. Estes ensinamentos são conceitos fundamentais, mas muitas pessoas têm muita resistência em estudá-los, sem perceber claramente sua grande aplicação na vida diária. Ao mesmo tempo, não podemos omitir equações e fórmulas básicas, pois, caso contrário, o conhecimento ficaria muito restrito.



Lembre-se

Lembre-se de que o estudo dos elementos do movimento humano vai ajudar você, futuro profissional de Educação Física, a entender melhor o movimento humano, dando, ferramentas fundamentais para que você tenha condições de atuar em qualquer grupo de pessoas, transmitindo todos os ensinamentos que foram adquiridos ao longo da graduação.

Avançando na prática



Lembre-se

Para responder à situação-problema a seguir, você vai precisar ter entendido claramente o que significa inércia. Leia novamente o texto para estar apto a resolver esta nova situação-problema.

Boa sorte!

Pratique mais!	
<p>Instrução Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.</p>	
CASO – Inércia	
1. Competência de fundamentos de Área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Fazer que o aluno consiga interpretar o texto e consiga explicar de forma fácil um conceito que é fundamental para o movimento humano.
3. Conteúdos relacionados	Movimento humano, força e inércia.
4. Descrição da SP	João estudante de Educação Física, voltava para casa quando ouviu duas crianças de aproximadamente, nove anos conversando intrigado, pois não estavam entendendo o significado da palavra "inércia". Uma das crianças disse que o seu professor havia falado para ele que estava inerte nos estudos. Com base nestas informações, ajude João a explicar para as duas crianças o que significa esta palavra.
5. Resolução da SP	João abordou as duas crianças e logo perguntou: "Posso falar com vocês?" E os dois meninos rapidamente consentiram. Foi aí que João pensou que, na prática, o conceito é mais fácil de ser entendido do que na teoria, João falou: Proponho uma brincadeira a vocês para explicar algo bem interessante. Fiquem parados agora e não me levem a mal, tentem não se mover, pois vou empurrar vocês na tentativa de tira-los do lugar onde estão". Os dois não entenderam muito, mas aceitaram a brincadeira. Quando terminou a brincadeira, João perguntou aos dois o que eles tinham entendido da atividade, e um deles falou: "Interessante, acho que eu estava tão parado no lugar me sentindo "inerte". Então, João o questionou: "Como você descobriu?" Ele falou: "Antes de começar esta sua brincadeira, eu estava pensando em como realmente estou na escola e percebi que eu não tenho feito nada para prestar atenção na aula, estudar, ouvir o que o professor está falando, portanto, acho que o que o professor me falou deve ser parecido com estar parado". João confirmou, dizendo que ele tinha entendido perfeitamente o significado desta palavra. Ele ainda disse: "Olha que interessante a palavra inércia, pois ela está relacionada à física e realmente significa quando um corpo está parado, mas pode ser aplicada em qualquer situação da nossa vida.



Faça você mesmo

Agora, procure pensar em todos os conteúdos que foram abordados nesta aula e em como eles poderiam ser ensinados de forma mais fácil e lúdica utilizando exemplos do dia a dia.

Faça valer a pena**1.** O que é movimento?

- a) É a mudança de posição de um lugar para outro.
- b) É um ato ou processo de mudar de lugar ou posição em relação a vários pontos de referência.
- c) É a mudança de posição de vários lugares.
- d) É um ato ou processo de mudar de lugar ou posição em relação a algum ponto de referência.
- e) É a mudança de lugar em relação a vários pontos de referência.

2. O que é mecânica?

- a) É uma parte da biologia que tem como finalidade estudar as forças produzidas durante o movimento.
- b) Está ligada à área da saúde e tem como finalidade avaliar a amplitude dos movimentos.
- c) É uma parte da física que tem como objetivo estudar as forças produzidas em um só corpo sem realizar o movimento.
- d) É uma parte da matemática, mas não apresenta nenhuma relação com as forças que são produzidas em um corpo.
- e) É uma parte da física que tem como objetivo estudar as forças produzidas em um só corpo por meio da produção do movimento.

3. O que é necessário para dizer se um corpo está em repouso ou em movimento?

- a) Referência.
- b) Amplitude.
- c) Força.
- d) Resistência.
- e) Velocidade

Seção 2.2

Movimento humano e linguagens

Diálogo aberto

Nesta semana que passou, os cinco alunos do curso de Educação Física, Marizete, Fabiana, João, Marcos e Odair, que fazem parte da coordenação da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física – ABAEF –, estiveram reunidos para preparar um material para ser distribuído a todos os alunos de Educação Física no Brasil, abordando a importância do estudo do movimento humano associado à linguagem.

Com base em todas estas informações, o que você pode fazer para ajudar os cinco alunos na elaboração do material? O que precisa estar contido nele para que consiga chamar a atenção dos alunos para a importância deste tema?

Não pode faltar

A contribuição do movimento humano para a ampliação das linguagens

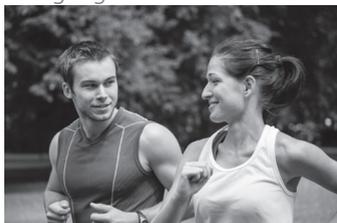
A linguagem está envolvida em praticamente tudo o que fazemos em nossa vida, pois ela é peça fundamental para a expressão humana.

Ultimamente, na Educação Física, tem-se introduzido cada vez mais o tema linguagem nos estudos, como também em sua prática.

A linguagem corporal pode ser considerada um grande diferencial do ser humano quando comparado a qualquer outro animal. Desde a Antiguidade, a linguagem é considerada fundamental para a organização das relações sociais, como também para o trabalho.

Podemos considerar o corpo humano como um conjunto infinito de linguagens, podendo ser alteradas com o passar do tempo. Os corpos apresentam uma grande multiplicidade de vozes e movimentos, apresentando-se de forma diferenciada nos posicionamentos de cada indivíduo, criança, jovem e adulto.

Figura 2.6 | Movimento humano e linguagens



Fonte: Istockphoto.com – 22746204

A linguagem corporal é considerada uma forma de comunicação na qual existe a intencionalidade do corpo, sendo que o corpo é considerado o centro da comunicação. Existem várias formas de comunicação, como mensagens corporais, sons, gestos, choro, riso, dor, grito, ruído, respiração, até o próprio silêncio. Podemos então afirmar que todos estes, como também outros exemplos, fazem parte da expressão da nossa linguagem.

Crianças

Antes de começarmos a falar especificamente sobre as crianças, convidamos você a assimilar a presença do movimento humano em todas as fases da vida de um indivíduo.

Figura 2.7 | Crianças



Fonte: Istockphoto.com – 21480200



Assimile

Você já parou para pensar que o movimento humano é parte integrante de todas as pessoas desde o nascimento? O movimento pode ser considerado não apenas um deslocamento, mas sim uma forma de linguagem corporal, em que é possível expressar todos os nossos sentimentos, pensamentos, emoções...

O movimento está profundamente envolvido com a cultura em que a criança está inserida, portanto, todas as instituições ligadas à Educação Infantil devem proporcionar um espaço adequado para que as crianças se sintam mais seguras e consigam vencer os desafios por meio do desenvolvimento dos movimentos. A finalidade é proporcionar às crianças o desenvolvimento da motricidade e, ao mesmo tempo, ampliar a chamada cultura corporal da criança.

As práticas pedagógicas utilizadas nas escolas, principalmente na Educação Infantil, definem a finalidade do movimento que será trabalhado tanto nas creches e pré-escolas como nos demais locais de ensino.

Algumas escolas buscam, nas suas práticas educativas, manter a ordem, a disciplina e o controle dos movimentos. É importante ressaltar que, muitas vezes, este controle do movimento pode prejudicar o pensamento e a atenção das crianças, tendo como consequência a perda de controle do corpo por parte das delas, levando-as a um comportamento muito passivo.

O movimento, para a criança, pode ser considerado uma das principais formas de comunicação que ela possui, e a comunicação pode ser considerada uma expressão das necessidades.

Através do corpo podemos observar as marcas históricas e sociais dos indivíduos, todas as interações que ocorrem entre família, amigos, colegas de escola e professores nos vários ambientes sociais, como em casa, escola, parques, participando da formação do corpo ou ainda por meio do aprendizado do corpo e da sua expressão.



Pesquise mais

A dissertação de mestrado de Amanda Fonseca Soares Freitas, do Programa de Pós-Graduação em Educação da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, vai ajudá-lo a entender esta importante relação entre o movimento e a linguagem. Disponível em: <http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_FreitasAF_1.pdf>. Acesso em: 5 nov. 2015.

Possibilidade de atuação da Educação Física

Existem três possibilidades em que a Educação Física na escola pode ser considerada uma forma de atuação:

- Atividade física esportiva.
- Movimento humano.
- Cultura corporal de movimento.

A primeira possibilidade está relacionada ao desenvolvimento de aptidões físicas, às ciências biológicas, sem considerar a influência histórica e a social.

Acredita-se que a Educação Física não deve estar apenas relacionada à aptidão física e desenvolvimento. Ainda hoje se observa na escola a utilização de atividades voltadas à coordenação motora para ajudar na aprendizagem da escrita, por exemplo. Infelizmente, muitas vezes, a Educação Física é só utilizada com a finalidade de diminuir comportamentos agressivos na escola, como também para ajudar as crianças com problemas de timidez, mostrando que ainda existe o controle e a disciplinarização dos corpos.

Aqui, podemos pensar que a construção histórica e social da Educação Física, neste caso, pode ter servido apenas de apoio ou “muleta” para todas as outras aprendizagens, por meio da aquisição de comportamentos adequados, que estão relacionados à aprendizagem dos saberes de outras disciplinas da escola, para compensação do tempo em sala de aula.

A segunda possibilidade considera o movimento humano como objeto que está ligado à aprendizagem motora, desenvolvimento motor e psicomotricidade. Aqui, o destaque está relacionado à importância do movimento para o desenvolvimento integral da criança, sendo que este é o papel da Educação Física. Podem ser observadas repercussões com relação ao movimento por meio da cognição e da afetividade, demonstrando a existência de um caráter compensatório, em que a Educação Física teria a possibilidade de ajudar no desenvolvimento das outras disciplinas na escola.

A terceira possibilidade é a cultura de movimento, na qual o movimento é entendido como uma forma de comunicação com o mundo, sendo, então, uma forma de linguagem, qualificando o movimento humano como um significado, ou seja, dando sentido ao movimento. Este significado pode ser mediado simbolicamente pela cultura, possibilitando o acesso a várias experiências de movimento, ganhando sentido e significado ao longo da história cultural, transformando em saberes organizados e sistematizados.

Pode-se dizer que todos estes saberes, que são específicos da Educação Física, estão relacionados com o que é chamado de “cultura corporal”; portanto, as atividades, como jogos, brincadeiras, esportes, danças, ginásticas e lutas, precisam ser tratadas na escola como conhecimentos a serem aprendidos e reconstruídos pelos alunos.



Vocabulário

Cultura corporal – É tudo o que um grupo de pessoas compartilha na forma de atividades físicas.

Como podem ser organizados estes processos de aprendizagem dos alunos por meio das práticas de cultura corporal de movimento?

Existem três formas de abordar os conteúdos e os temas específicos da Educação Física, os quais, sem dúvida, precisam estar presentes em todas as aulas, possibilitando sentido e significado ao movimento humano. Organizam-se os conteúdos, a construção e a reconstrução dos conhecimentos específicos da Educação Física em três momentos diferentes: saber, saber fazer e reflexão sobre esse saber e fazer.

Saber – Corresponde a um tema, proposta de aprendizagem de determinado conhecimento ou saber entre os vários conteúdos culturais da Educação Física.

Saber fazer – É vivenciado pelas experiências dos movimentos que estão relacionados a determinado conhecimento ou saber que deve ser aprendido e ressignificado em aula.

Reflexão sobre saber e saber fazer – Está relacionada aos aspectos que significam ou já significaram historicamente determinado conhecimento ou saber, devendo ser realizada uma reflexão sobre as transformações e reconstruções que este “saber” e “saber fazer” vêm possibilitando ao longo da história, como também as influências culturais nessas mudanças.

Na verdade, não podemos considerar como uma divisão em etapas, mas, sim, como um processo para a significação de aprendizagem, inclusive estes três momentos podem ocorrer simultaneamente.

Portanto, a Educação Física, principalmente na Educação Infantil, deve possibilitar que a criança descubra o conhecimento e a vivência dessa forma de expressão e linguagem, auxiliando na formação humana integral e plena da criança.

Quando você observa o corpo da criança na escola está também avaliando a linguagem que ela estabelece com o mundo. Podemos dizer que as diferentes expressões do corpo na criança acontecem por meio da linguagem que é manifestada pelos gestos, falas, sentimentos etc.



Refleta

Refleta sobre tudo o que foi abordado até agora e sobre a importância deste conteúdo para sua futura vida profissional.

Linguagem



Exemplificando

Neste momento, gostaríamos de fazer uma pergunta para você:

Como a linguagem pode ser definida?

Convidamos você a pensar nesta definição e em exemplos de comunicação.

A linguagem pode ser definida como o sistema pelo qual o homem se comunica com suas ideias, sentimentos, emoções e pensamentos por meio de signos.

Agora, faremos outra pergunta para você: o que são signos? Podemos dizer que signos são significados que podem ser construídos e reconstruídos continuamente.

Quando observamos o corpo da criança na escola, estamos, na verdade, avaliando a linguagem que ela estabelece com o mundo. As diferentes expressões que o corpo da criança pode manifestar vão ocorrer por meio da linguagem, sendo que esta pode se manifestar por gestos, falas, olhares, entre outros.

Podemos dizer que, com o passar do tempo, as palavras vão substituindo as ações físicas. Além disso, podemos considerar a fala como uma ação física, por exemplo, quando a criança começa a falar, ela pode, em razão da fala, deixar de realizar algumas ações motoras, pois estas passam a ser simbolizadas.

A linguagem também é fundamental não apenas para a estruturação de um nível mais elevado do pensamento, mas também para a estruturação de outros atos motores. Com o surgimento da linguagem, a criança nasce para um novo mundo, praticamente sem fronteiras, repleto de sonhos e fantasias.

Durante o início do desenvolvimento do bebê existe o predomínio de uma dimensão que é considerada mais subjetiva da motricidade, sendo mais eficiente com as pessoas com as quais a criança interage mais frequentemente, portanto, os pais e os familiares possuem a grande responsabilidade de identificar os significados de cada movimento.

A primeira função da motricidade é a expressão das necessidades e dos desejos. O corpo é então utilizado como um meio fundamental para expressar os sentimentos, o que pode ocorrer por expressões faciais, falas e gestos, podendo

Figura 2.8 | Crianças



Fonte: Istockphoto.com – 17072380

ocorrer alguma variação de uma cultura para outra.

Mudança do conceito de esporte

Antigamente, o esporte era considerado uma atividade exclusivamente voltada para o alto rendimento e competição, focado para uma juventude forte,

Figura 2.9 | O conceito de esporte



Disponível em: <<http://www.esporte.gov.br/arquivos/snee/segundoTempo/capitacaoCoordenadores/pst3CcmhEsporteEducacional.pdf>>. Acesso em: 7 nov. 2015

saudável e viril, passando posteriormente para uma prática voltada para todas as pessoas, inclusive para todas as idades, independentemente da condição física e sociocultural, sendo chamado de esporte educacional.

O esporte educacional deve promover o desenvolvimento da cultura esportiva por meio de atividades relacionadas com as necessidades lúdicas, artísticas e estéticas, com prioridades para a educação nos mais elevados níveis do conhecimento para o pleno exercício da cidadania.



Faça você mesmo

Antes de prosseguirmos com nossos estudos, convidamos você a refletir sobre tudo o que foi estudado nesta aula e, posteriormente, a resumir em um papel tudo o que está à sua volta que pode ter relação com o movimento humano e a linguagem.

Boa sorte para você nesta atividade!

Sem medo de errar!



Atenção!

Ficou claro para você a importância de se estudar o movimento humano e as linguagens?

Se ficou claro, já podemos prosseguir; se ficou alguma dúvida, convidamos você a retomar o conteúdo para conseguir sanar estas dúvidas que ainda estão presentes. Somente depois aceite o próximo desafio de responder à situação-problema.

Boa sorte!

Vamos ajudar os coordenadores da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física, Marizete, Fabiana, João, Marcos e Odair, a elaborar o material que será posteriormente utilizado por todos os alunos do curso de Educação Física.

É fundamental que este material informe quais são os objetivos de estudar o movimento humano associado à linguagem, quais são os ganhos que serão alcançados com a utilização deste material com os alunos de Educação Física e como esta prática poderá ajudar no futuro profissional de cada educador físico junto aos seus alunos e clientes.

Não se deve utilizar nas escolas o controle do movimento humano com a finalidade de manter a ordem e a disciplina, pois este tipo de postura vai levar o aluno a apresentar um comportamento mais passivo do que ativo.

O movimento humano, para a criança, representa uma das principais formas de comunicação que a criança possui, e a linguagem é considerada uma expressão das necessidades.

As escolas infantis que associam os movimentos humanos à linguagem conseguem alcançar grandes resultados. A linguagem corporal coloca o corpo como o centro da comunicação. Podemos utilizar várias formas de comunicação por meio de mensagens corporais como: sons, gestos, choro, riso, dor, grito, ruído, respiração e até o próprio silêncio.

O movimento humano deve ser entendido como uma forma de comunicação com o mundo por meio da utilização da linguagem, proporcionando maior significado, garantindo maior acesso às várias experiências com o movimento humano por meio da cultura corporal.



Lembre-se

É fundamental que você, desde já, enquanto aluno do curso de Educação Física, entenda a importância da associação do movimento humano com a linguagem. Temos certeza que esta postura adotada por você vai fazer uma grande diferença em sua futura prática profissional.

Avançando na prática



Faça você mesmo

Agora, convidamos você a observar à sua volta e pensar nas propostas pedagógicas que existem atualmente com relação ao movimento humano e à linguagem.

Pratique mais!	
Instrução Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.	
"Movimento Humano e Linguagem"	
1. Competência de Fundamentos de Área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a associação e a interação entre o movimento humano e as linguagens corporais.

3. Conteúdos relacionados	Movimento humano e linguagem.
4. Descrição da SP	<p>Marcos e Augusto são dois alunos da Escola Estadual Prof. Anacleto, ambos têm 8 anos, porém não gostam das aulas de Educação Física pois reclamam muito da postura rígida da professora Anastácia.</p> <p>Com base em todas estas informações, o que a professora Anastácia deveria fazer para mudar esta situação?</p>
5. Resolução da SP	<p>A professora Anastácia precisa entender que sua rigidez, na verdade, muitas vezes não vai contribuir para que os alunos fiquem comportados.</p> <p>A postura rígida, na maioria dos casos, é o pior caminho que a professora pode adotar; o diálogo é sempre bem-vindo e traz ótimos resultados tanto para alunos quanto para professores.</p>



Lembre-se

Nesta situação-problema foram trabalhados importantes conteúdos, como o movimento humano e a linguagem, além do cuidado com a forma como devem ser abordados os alunos.

Faça valer a pena

1. O que é linguagem corporal?

- É considerada uma forma de comunicação, na qual existe a intencionalidade do corpo, sendo que o corpo é considerado na comunicação de forma secundária.
- É uma comunicação na qual não existe nenhuma relação com o corpo.
- É uma forma de comunicação na qual o corpo pode ser considerado o centro ou uma forma secundária, dependendo da situação.
- É considerada uma forma de comunicação na qual não existe a intencionalidade do corpo.
- É considerada uma forma de comunicação na qual existe a intencionalidade do corpo, sendo que o corpo é considerado o centro da comunicação.

2. Assinale a alternativa que contém as palavras que completam corretamente as lacunas:

Existem várias formas de _____, como mensagens _____, sons mímicos, gestos, _____, riso, dor, _____, ruído, respiração e até o próprio _____. Podemos afirmar, então, que todos estes, como também outros exemplos, podem fazer parte da _____ da nossa _____.

- a) sons – sonoras – riso – grito – cheiro – vida – comunidade.
- b) comunicação – corporais – choro – grito – silêncio – expressão – linguagem.
- c) sons – sonoras – riso – grito – som – sociedade – comunidade.
- d) sinais – sonoras – choro – grito – cheiro – expressão – população.
- e) comunicação – escritas – choro – grito – som – vida – população.

3. O que as práticas pedagógicas utilizadas nas escolas de Educação Infantil proporcionam?

- a) Definem a finalidade dos materiais educativos que serão utilizados nas escolas.
- b) Definem a finalidade do movimento que será trabalhado tanto nas creches e pré-escolas como nos demais locais de ensino.
- c) Definem a finalidade dos materiais educativos que serão trabalhados nas creches e pré-escolas.
- d) Definem a finalidade dos materiais educativos que podem ser utilizados em qualquer local.
- e) Definem a finalidade do movimento que será trabalhado em qualquer local.

Seção 2.3

Tipos de movimentos humanos

Diálogo aberto

No mês passado, Marizete e Fabiana, membros da coordenação da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física (ABAEF), foram convidadas para participar de uma reunião junto ao Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e aos dezoito Conselhos Regionais de Educação Física (CREF) existentes no Brasil.

Este convite do CONFEF para a ABAEF foi realizado em função de uma solicitação do Ministério da Educação (MEC) para todos os conselhos de classe das profissões da saúde para a reformulação dos Projetos Pedagógicos dos cursos de graduação.

Foi solicitada também uma ajuda especial dos profissionais de Educação Física, na tentativa de que elaborarem um projeto junto aos cursos da saúde, abordando os conteúdos relacionados ao movimento humano que possam auxiliar os alunos formados com este currículo diferenciado em suas futuras conquistas.

Quais serão os benefícios da inclusão, nos currículos dos cursos da área da saúde, de conteúdos relacionados ao movimento humano, como esportes, atividades rítmicas e recreação?

Não pode faltar

Você sabia que o movimento humano pode ser estudado e avaliado por meio de várias atividades ou funções? Não sabia? Então, convidamos você a explorar estas atividades nesta aula, em que vamos abordar as seguintes atividades: esportes, atividades rítmicas e recreações.

Preparado? Vamos começar!

Esportes

Os esportes têm como definição uma atividade física (movimento humano) sujeita a vários regulamentos e regras visando sempre à competição entre os praticantes. Qualquer outra manifestação de movimento que não envolva estes fatores que foram mencionados não é considerada esporte.

O esporte apresenta dois tipos de valores: competição e lúdico. Este valor de competição também pode ser chamado de agonístico, que é uma palavra de origem grega que significa competição, luta contra alguém ou algo maior, superação, evolução; já o valor lúdico está relacionado com o jogo e a brincadeira, mas também utiliza regras.

A divisão dos esportes é feita em modalidades, que são chamadas de convencionais (futebol, futsal, basquetebol, voleibol, handebol, natação, atletismo etc.) e não convencionais (ginástica acrobática, ginástica artística, aventura, lutas etc.).

Figura 2.10 | Esportes



Fonte: Istockphoto.com - 18233224



Refleta

Agora, convidamos você a refletir um pouco mais sobre este item tão importante para o estudo do movimento humano que é o esporte.

Você sabia que cada esporte possui sua própria história, regulamentos e regras? Sim ou não?

No link indicado a seguir você irá encontrar várias informações muito importantes de várias modalidades esportivas. Disponível em: <<http://www.historiadetudo.com/esportes>>. Acesso em: 11 out. 2015.

A matéria-prima do esporte é o movimento humano, pois sem ele não existiria o esporte. Precisamos tomar cuidado ao analisarmos o movimento humano para não ficarmos presos apenas à biomecânica, pois ficaríamos com uma visão mais física do movimento humano, enquanto ele representa algo muito maior, como a expressão da corporeidade, expressão do ser para o mundo, sendo então a expressão da vida.

Infelizmente, a maioria dos estudos está mais voltada para a análise técnica dos movimentos, não se preocupando com o significado subjetivo deles.

Portanto, para os praticantes de esporte, o movimento humano significa uma expressão da própria corporeidade, por meio de uma intencionalidade; em cada movimento humano existe uma realização de valores que vão dando significados a todos os movimentos praticados, de forma que todos os praticantes de esporte obtêm uma maior significação de seus movimentos de acordo com todos os valores que direcionam a sua vida.

Figura 2.11 | Movimento humano



Fonte: Istockphoto.com - 59420946



Pesquise mais

Agora, convidamos você a aprofundar um pouco mais sua reflexão sobre o movimento humano e o esporte por meio da leitura da Dissertação de Luciana Marins Nogueira Peil, intitulada "O Movimento Humano no Esporte na Escola: O Pensar dos Alunos" (Dissertação de Mestrado pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1997). Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/15438?locale=pt_BR>. Acesso em: 10 out. 2015.

Atividades rítmicas

Para o início de todas as aulas, podem ser indicadas atividades rítmicas, possibilitando que todos iniciem coletivamente uma mesma atividade com a finalidade de harmonizar o grupo. Os indivíduos que estão participando da atividade nem percebem que já entraram nela.

É fundamental, nestes casos, que o responsável pelas atividades recreativas sempre chegue antes de todos os alunos, para que possa preparar o ambiente.

A principal função das atividades rítmicas é harmonizar todo o grupo e prepará-lo para

Figura 2.12 | Atividades rítmicas



Fonte: Istockphoto.com - 45983522

a aprendizagem de forma mais lúdica, trabalhando ritmo, esquema corporal, espacialidade, dicção, atenção, integração social etc.

Estas atividades rítmicas devem ser repetidas em longo prazo, pois vão desenvolver qualidade e habilidades para a execução de outras funções. As atividades em círculo são sempre muito indicadas, pois, além de integrar todo o grupo, permitem que todos se vejam.

As atividades rítmicas permitem, ainda que, o praticante consiga alterar a forma rígida do seu modelo postural de corpo, alterando sua imagem corporal, sendo um método eficaz para transformar a imagem corporal.



Exemplificando

Vamos, agora, apresentar uma atividade que você pode aplicar com crianças: proponha, antes de iniciar qualquer atividade rítmica, que elas realizem dois desenhos, sendo o primeiro antes de qualquer atividade e o segundo após oito intervenções com elas.

Posteriormente, estes desenhos devem ser comparados e verificadas quais foram as alterações encontradas por meio dos traços existentes com relação à percepção ou não da imagem corporal.

Existem três condutas para o desenvolvimento psicomotor, que são:

- Condutas motoras – equilíbrio, coordenação dinâmica geral, respiração consciente e coordenação motora fina.
- Condutas neuromotoras – esquema corporal, controle psicomotor e lateralidade.
- Condutas perceptivo-motoras – orientação corporal, orientação espacial e orientação temporal.

O desenvolvimento e a aprendizagem de todas estas condutas são fundamentais para o aumento da percepção e constituição da noção de corpo.

O ritmo está presente na vida das pessoas desde o nascimento, por exemplo, os movimentos respiratórios, os batimentos cardíacos. A aplicação das atividades rítmicas na escola possibilita um aumento na comunicação e o conhecimento

do mundo por parte do aluno, auxiliando-o a desenvolver a percepção espaço-temporal e, paralelamente, a sua imagem corporal.

Existem várias atividades rítmicas que podem ser aplicadas, como dança, música, jogos, corridas, entre tantas outras. O início destas atividades é indicado desde a primeira infância, pois é a época mais favorável ao desenvolvimento da sensibilidade, coordenação e associação de gestos e movimentos.

Vários pesquisadores afirmam que as atividades rítmicas possibilitam a educação além do movimento, contribuindo para o desenvolvimento da percepção de corpo no espaço.



Assimile

O artigo *As Atividades Rítmicas e Expressivas no Desenvolvimento da Noção de Corpo de Alunos e Alunas das Séries Iniciais do Ensino Fundamental* vai ajudar você a entender um pouco mais sobre este interessante assunto que são as atividades rítmicas. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd163/as-atividades-ritmicas-no-nocao-de-corpo.htm>>. Acesso em: 10 out. 2015.

Existem duas atividades rítmicas que são fundamentais para o desenvolvimento de várias habilidades e que conseguem abordar vários aspectos fundamentais do movimento humano e da socialização: a dança e a música. Vamos abordar estas duas atividades rítmicas com mais detalhes em outras aulas.

Recreações

Existem diversos significados nos dicionários para a palavra recreação: para uns é considerada diferente de lazer, pois o lazer poderia ser classificado como um campo muito amplo de estudos, pesquisas e aplicação, enquanto a recreação seria um conjunto de atividades desenvolvidas relacionadas com o lazer; para outros, recreação e lazer possuem o mesmo sentido, visto que ambos apresentam uma essência lúdica.

Esta participação lúdica em uma atividade de recreação será sempre prazerosa e produzirá no

Figura 2.13 | Músicas



Fonte: Istockphoto.com - 17231664

Figura 2.14 | Recreações



Fonte: Istockphoto.com - 44913256

indivíduo ou na sociedade um movimento de mudança positiva, de renovação, um revigorar da mente, do corpo ou de ambos.

Independentemente da atividade recreativa escolhida existem alguns pontos que são fundamentais:

- Mínimo de conhecimento necessário para a realização da atividade.
- Habilidade de expressar-se na condução da atividade recreativa.
- Criatividade para criar e desenvolver a atividade.
- Capacidade de trabalhar em equipe.
- Domínio espacial do local onde a atividade será realizada.

Antes de iniciar qualquer atividade recreativa é fundamental que estejam bem claros para todos os participantes os seguintes pontos:

- As regras da atividade devem ser claras para todos os indivíduos.
- Todas as regras que foram criadas devem ser possíveis de serem cumpridas.
- Todos os indivíduos precisam ser incentivados a participar.
- Sempre deve haver justiça e imparcialidade.
- O término do jogo deve acontecer sempre antes que o interesse dos participantes que estão realizando a atividade acabe.

Todas as atividades que forem planejadas devem abranger, de preferência, os seis conteúdos que são considerados partes do lazer: artísticos, físico-esportivos, manuais, intelectuais, sociais e turísticos.

Todas estas atividades devem envolver sempre a socialização, o cuidado com outro, a percepção corporal, a estimulação dos sentidos e a cooperação. Todos estes aspectos que foram citados devem estar unidos à proposta educativa.



Faça você mesmo

Antes de prosseguirmos com nossos estudos, convidamos você a refletir sobre tudo o que estudamos nesta aula e, posteriormente, a observar exatamente neste momento o que está à sua volta e que esteja relacionado com estas funções: esportes, atividades rítmicas e recreações. Procure anotar tudo o que você observou para poder relatar em sala de aula para todo o grupo.

Boa sorte para você nesta atividade!

Sem medo de errar!



Atenção!

Antes de começar a responder à situação-problema a seguir, convidamos você a fazer uma reflexão sobre todo o conteúdo estudado nesta aula listando os pontos principais, pois eles são fundamentais para que você consiga realizar a atividade proposta.

Nesta aula, você precisa ajudar a Associação Brasileira de Alunos em Educação Física (ABAEF), o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e os Conselhos Regionais de Educação Física (CREF) na solicitação do Ministério da Educação (MEC) criação de um projeto indicando quais serão os benefícios da inclusão, nos currículos dos cursos da área da saúde, de conteúdos relacionados ao movimento humano, como esportes, atividades rítmicas e recreação.

Com relação ao esporte, o que pode ser trabalhado é a questão dos regulamentos e regras, pois praticamente tudo na nossa vida em sociedade exige que os regulamentos e as regras sejam respeitados. Imaginem, por exemplo, uma cidade na qual não existam leis de trânsito. Cada motorista iria na direção que quisesse e a cidade viveria um caos, impossível de conviver em harmonia.

Outro ponto que pode ser levantado com relação ao esporte são dois valores bastante importantes: a competição e lúdico. Em nosso dia a dia, vivemos sempre competindo para quase tudo, portanto, pode-se trabalhar a questão da vitória e da derrota no esporte, o que, com certeza, reflete em tudo que fazemos na nossa vida; e, quanto ao lúdico, ele está relacionado com o jogo e a brincadeira; tudo o que fazemos na nossa vida de forma lúdica fica sempre muito mais fácil de resolver.

Uma das principais funções das atividades rítmicas é harmonizar todo o grupo e prepará-lo para a aprendizagem de forma lúdica, através de trabalhos envolvendo ritmo, esquema corporal, espacialidade, dicção, atenção e integração social. Portanto, sempre que você precisar trabalhar a harmonia do grupo, a relação pessoal e interpessoal, é indicado que realize atividades rítmicas.

As atividades de recreação vão proporcionar nas pessoas que as estão realizando uma sensação prazerosa, produzindo um movimento de mudança positiva, de renovação, um revigorar da mente ou do corpo, ou de ambos, o que pode também ser levado para a vida pessoal e para todas as questões que serão futuramente encontradas no trabalho.



Lembre-se

Lembre-se de tudo o que foi estudado nesta situação-problema, pois será fundamental na sua vida, no seu dia a dia, como também, futuramente, na sua profissão.

Avançando na prática



Lembre-se

Antes de responder à situação-problema a seguir, convidamos você a acessar o artigo, com o título: "Dinâmica de Grupo". Ele será bastante útil na resolução da situação-problema a seguir. Disponível em: <http://www.cdcc.sc.usp.br/CESCAR/Conteudos/26-05-07/Dinamicas_Jogos_Cooperativos.pdf>. Acesso em: 10 out. 2015.

Pratique mais!	
Instrução Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.	
"Trabalho Voluntário - Recreação"	
1. Competência de fundamentos de Área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a importância das atividades recreativas no desenvolvimentos dos movimentos humanos.
3. Conteúdos relacionados	Esportes, atividades rítmicas e recreações.
4. Descrição da SP	Manoela está realizando um trabalho voluntário há mais de cinco anos na Organização Não Governamental (ONG) que fundou, chamada de "Vida mais Recreativa". Ela desenvolve este trabalho, junto a um grupo de amigos, todos os finais de semana, na comunidade carente "Vida Feliz", por meio de uma série de atividades recreativas realizadas com todas as crianças da comunidade. Neste período eles já conseguiram tirar várias crianças da criminalidade. Com base em todas estas informações, justifique qual é a importância destas atividades recreativas da ONG "Vida mais Recreativa" para estas crianças da comunidade a ponto de tirar várias delas da criminalidade. Proponha uma atividade a ser realizada com as crianças desta comunidade.

<p>5. Resolução da SP</p>	<p>Em primeiro lugar, as atividades recreativas vão produzir uma sensação de prazer, levando as crianças a um movimento de mudança positiva, de renovação, um revigorar da mente, do corpo ou de ambos.</p> <p>Todas estas atividades rítmicas desenvolvidas em grupo acabam realizando nestas crianças um trabalho harmônico, desenvolvendo ritmo, esquema corporal, espacialidade, dicção, atenção, integração social, entre outras aquisições. Através das atividades rítmicas estas crianças vão conseguir transformar a forma rígida da sua imagem corporal, obtendo uma transformação da sua própria imagem corporal.</p> <p>Vão também trabalhar as condutas motoras, neuromotoras e perceptivo-motoras para o desenvolvimento psicomotor.</p> <p>Todas estas atividades vão ajudar no equilíbrio, na coordenação dinâmica geral, na respiração consciente, na coordenação motora fina, no esquema corporal, no controle psicomotor, na lateralidade e nas orientações corporal, espacial e temporal.</p>
----------------------------------	--



Faça você mesmo

Pense em propostas de atividades recreativas que possam ser realizadas com as pessoas que você convive no seu dia a dia (família, trabalho e escola). Imagine quais seriam os resultados alcançados com estas atividades.

Faça valer a pena

1. O que é esporte?

- a) É qualquer tipo de atividade que visa sempre à competição entre os participantes.
- b) É uma atividade física que está sujeita a vários regulamentos e regras, que visa sempre à competição entre os praticantes.
- c) É qualquer tipo de atividade física, mental ou espiritual que está sujeita a vários regulamentos e regras.
- d) É uma atividade física que está sujeita a vários regulamentos e regras, mas que não visa sempre à competição entre os praticantes.
- e) É qualquer manifestação de movimento que não envolve regulamentos ou regras.

2. Qual é a principal função das atividades rítmicas?

- a) Harmonizar individualmente cada participante, preparando-os para uma aprendizagem mais lúdica.
- b) Trabalhar individualmente ritmo, esquema corporal, espacialidade, dicção, atenção e integração.
- c) Harmonizar todo o grupo e prepará-lo para a aprendizagem de forma mais lúdica, trabalhando ritmo, esquema corporal, espacialidade, dicção, atenção e integração social.
- d) Trabalhar tanto individualmente quanto coletivamente a aprendizagem de forma mais lúdica.
- e) Trabalhar sempre de forma individual a força, flexibilidade, resistência, velocidade, duração e espacialidade.

3. O que a prática de atividade rítmica pode permitir aos praticantes?

- a) Aumento da força, resistência e flexibilidade de quem a pratica.
- b) Alteração da forma flexível do modelo postural de corpo, sendo então considerado um método muito eficaz.
- c) Alteração da forma rígida e flexível do modelo postural de corpo.
- d) Além da alteração da forma flexível de modelo postural, um maior aumento da força, resistência e flexibilidade.
- e) Alteração da forma rígida do modelo postural de corpo, alterando a imagem corporal, sendo um método eficaz.

Seção 2.4

Habilidades motoras

Diálogo aberto

Na próxima semana, os cinco alunos do curso de Educação Física, Marizete, Fabiana, João, Marcos e Odair, que fazem parte da coordenação da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física – ABAEF –, estarão reunidos em um evento em comemoração ao Dia do Educador Físico. Neste ano, o tema do evento é Gravidez x Educação Física.

Os cinco membros ficaram responsáveis pela elaboração do tema “Alterações Posturais Durante a Gravidez e a Incidência de Quedas”.

Com base em todas estas informações, você precisa ajudar os cinco alunos na elaboração do material para a palestra, definindo quais devem ser os principais itens ser abordados.

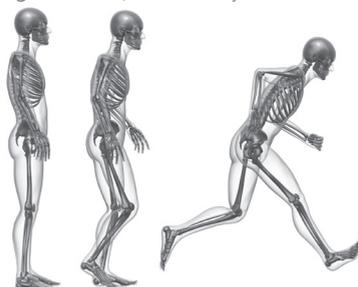
Não pode faltar

Locomoção

A locomoção ou marcha é definida como o ato de mover-se de um local para outro por meio de seus próprios mecanismos ou força, podendo ser considerada uma habilidade complexa que deve ser adaptada ao ambiente, requerendo um elaborado controle sensório-motor.

Para manter o equilíbrio durante a marcha, as informações visual, vestibular e somatossensorial vão detectar e modular a ação motora no espaço por meio da posição relativa dos segmentos corporais.

Figura 2.15 | Locomoção



Fonte: Istockphoto.com - 17231664

A marcha nos seres humanos é considerada o resultado da ação das alavancas propulsoras do corpo humano, geralmente sendo produzida por meio dos membros inferiores, podendo ocorrer tanto no solo como na água.

Nos vários tipos de locomoção, é preciso que exista uma resistência contra a qual a parte do corpo envolvida vai empurrar para gerar uma força de reação para a produção do movimento.

Existem várias formas de locomoção que podem ser realizadas no solo, correspondendo ao que pode ser chamado de habilidades motoras de mobilidade do corpo.

Tabela 2.1 | Formas de locomoção realizadas no solo

Habilidade motora	Atividade
Sobre os pés	Caminhar
	Correr
	Marcha atlética
	Subir (plano inclinado, escada, ladeira)
	Descer (plano inclinado, escada, ladeira)
	Salto, salto em distância, salto em barreira
	Dançar
	Caminhar em pernas de pau
Sobre rodas, lâminas e esqui	Ciclismo
	Locomoção em cadeira de rodas
	Patinação e skate
	Esqui na neve
Sobre as mãos e/ou joelhos	Caminhar sobre as mãos
	Engatinhar
	Andar de muletas
	Acrobacias
Locomoção rotacional	Acrobacia em estrela
	Salto mortal
	Rolamentos

Fonte: Hamilton, Weimar e Luttgens (2013)

Desenvolvimento da marcha nos primeiros anos de vida

A criança, nos primeiros anos de vida, vive em um ambiente muito complexo e com vários obstáculos: além disso, o chamado sistema sensório-motor da criança ainda não está completamente maduro, dificultando, por exemplo, a locomoção em terreno irregular.

Para que a criança possa se sentir segura, ela necessita coletar constantemente as informações e integrar todos os conhecimentos relacionados aos movimentos.

As informações visuais relacionadas ao ambiente, como também à própria criança, são utilizadas constantemente no planejamento do movimento humano, até mesmo, por exemplo, no momento da transposição de um objeto que está no caminho durante a marcha. Todas estas informações são utilizadas no planejamento tanto antes como durante a ação a ser executada.

Figura 2.16 | Marcha



Fonte: Istockphoto.com - 9050175



Assimile

Preste bastante atenção nas crianças que estão à sua volta (no seu trabalho ou na sua família). Nos primeiros anos de vida, elas passam por importantes aquisições, sendo fundamental que consigam superar todos estes obstáculos, possibilitando, no futuro, um desenvolvimento neuromotor normal.

Vários estudos sobre o controle motor apresentam a importância de informações que possibilitam a identificação visual da localização, das formas e superfícies existentes em determinado ambiente, que são chamadas de informação exteroceptiva, como também das informações associadas à identificação da relação entre os segmentos corporais e destes com os objetos e eventos no ambiente, sendo chamadas de informação proprioceptiva.

A informação sobre a posição e o movimento dos membros sem a utilização da visão é detectada pelos sinais proprioceptivos. Existem duas categorias que são responsáveis por estas informações: a de posição estacionária dos membros (sentido e posição) e a de movimentação dos membros, chamada de cinestesia, a qual é fornecida pelos receptores musculares e articulares durante a marcha em trajetos que possuam obstáculos, enviando sinais relacionados com a posição e velocidade da perna que vai dar suporte e de abordagem e orientação do corpo em relação ao solo.

Já o sistema visual vai proporcionar informações importantes sobre as características do ambiente, possibilitando a modulação do mecanismo de controle de padrões básicos da marcha frente aos desafios encontrados no percurso.



Pesquise mais

Agora, aprofunde seus estudos com relação ao desenvolvimento da marcha nos primeiros anos de vida por meio da leitura: "Comportamento Locomotor de Crianças de Dois a Seis Anos em Ambiente Complexo". Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-128220090001000008&script=sci_arttext>. Acesso em: 15 nov. 2015.

Estabilidade e equilíbrio

Você sabia que nós podemos considerar que todos os objetos que estão em repouso estão em equilíbrio? E como isso acontece? Na verdade, todas as forças que atuam sobre o objeto na situação de repouso estão em equilíbrio, sendo que a soma de todas as forças lineares é igual a zero.

Nem todos os objetos em repouso são estáveis, pois, mesmo quando a posição de um objeto é alterada discretamente, o objeto tende a voltar à posição original, e esta situação é chamada de equilíbrio estável e ocorre quando um objeto é colocado em uma situação em que o esforço para perturbá-lo iria exigir uma elevação do centro de gravidade.

Imagine o seguinte: "Quanto maior é a necessidade para a elevação do centro de gravidade, mais estável o objeto será".

Existe também o chamado equilíbrio instável, que é quando apenas um pequeno empurrão já consegue perturbar o objeto. O que acontece nessa situação é que o centro de gravidade do objeto está a um ponto mais baixo quando o objeto é inclinado.

A terceira e última possibilidade é chamada de equilíbrio neutro. Está presente nas situações em que o centro de gravidade do objeto não precisa ser elevado ou rebaixado quando é perturbado.

Todos os objetos que estão em equilíbrio neutro vão ficar sempre em repouso

Figura 2.17 | Equilíbrio



Fonte: Istockphoto.com - 1443334

em qualquer posição enquanto não existir uma mudança do nível do centro de gravidade.

Imagine: se o efeito da gravidade está presente em todo momento, nosso corpo está sempre necessitando ajustar-se em resposta à gravidade, certo? Sim, é isso mesmo! Apenas quando o indivíduo se encontra em posição de completo repouso podemos afirmar que nesse momento o corpo não está sofrendo nenhum tipo de ajuste, caso contrário, está realizando uma atividade consciente ou inconsciente para ajustar-se às suas posições de um melhor equilíbrio com relação à atividade que está realizando.



Exemplificando

Já abordamos o que significa estabilidade, bem como equilíbrio. Agora, vamos estudar os fatores que podem afetar a estabilidade. Quando estes fatores estão prejudicados, o equilíbrio fica alterado.

Os fatores que podem afetar a estabilidade são:

- Tamanho da base de sustentação.
- Altura do centro de gravidade.
- Relação da linha de gravidade com a base de sustentação.

Tamanho da base de sustentação

O tamanho da base de sustentação é considerado um dos principais fatores para a estabilidade de um objeto. Vamos imaginar: por exemplo, quando você fica apoiado apenas sobre uma perna, por que existe certo desequilíbrio? Conseguiu responder? Vamos lá, então! Isso acontece porque você diminuiu sua base de sustentação, o que significa que, quanto maior é a base de sustentação, maior será o equilíbrio.

Figura 2.18 | Base de sustentação



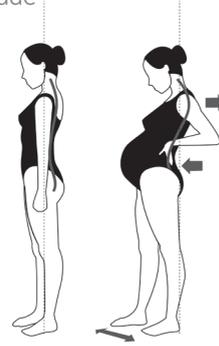
Fonte: Istockphoto.com - 55632628

Altura do centro de gravidade

No adulto, o centro de gravidade está localizado, aproximadamente, próximo ao terço superior do sacro em relação à posição ortostática normal. Por exemplo, no momento que o indivíduo eleva os braços o seu peso será carregado acima da cintura, o que significa dizer que o centro de gravidade será deslocado para uma posição mais alta ainda, ficando mais difícil seu equilíbrio.

Nas mulheres, durante a gestação, observa-se grande aumento do abdômen e dos seios, provocando uma alteração do centro de gravidade, fazendo que se desloque para frente, provocando um aumento da lordose lombar e um aumento da base de sustentação por meio do afastamento dos pés.

Figura 2.19 | Altura do centro de gravidade



Disponível em: <<http://cliapsicologia.com.br/wp-content/uploads/2015/09/postura-gravidez.png>>. Acesso em: 5 jan. 2015.

Relação da linha de gravidade com a base de sustentação

O que se pode observar na relação entre a linha de gravidade e a base de sustentação é que um objeto vai se manter em equilíbrio apenas nos casos em que a linha de gravidade estiver dentro da sua base de apoio; portanto, o corpo possui uma resistência, que é a força da gravidade que vai puxar para baixo; quanto mais próxima a linha da gravidade encontrar-se do centro de base de sustentação, maior será a estabilidade, do contrário quanto, mais próxima a linha da gravidade estiver do limite de sustentação, maior será o desequilíbrio.

Fatores que estão relacionados à estabilidade

Se, ao invés de uma única estrutura, considerarmos um conjunto de segmentos que estão colocados uns sobre os outros (coluna de blocos), o equilíbrio passa a ser múltiplo, portanto, a chamada estabilidade máxima de um corpo só é atingida quando o centro de gravidade de todos estes segmentos que estão sustentando a carga está localizado em uma linha vertical, que está centralizada pela base de sustentação.

Podemos aplicar este exemplo da coluna de blocos para o ser humano por meio da comparação da sua postura ereta em pé, uma vez que nesta posição todos os segmentos devem estar em uma linha vertical única, proporcionando, neste caso, uma menor possibilidade de distensão de todas as articulações e músculos.

Nas situações em que um dos segmentos acaba saindo do alinhamento, ocorre o que pode ser chamado de desalinhamento compensatório de outro segmento, com a finalidade de tentar manter uma posição mais equilibrada para o corpo.



Refleta

Agora, vamos refletir um pouco sobre este importante assunto, pois, uma vez que uma das estruturas do corpo humano fica desalinhada, isso se reflete em todo o corpo humano, causando desalinhamentos compensatórios que, com o tempo, vão evoluir para uma lesão por causa do encurtamento dos músculos e articulações, provocando dores nestes locais.

Convidamos você, para acessar o artigo com o título "A relação entre alteração postural e lesões esportivas em crianças e adolescentes obesos". Ele vai ajuda-lo na compreensão deste assunto tão importante para sua futura profissão na saúde. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/10n2/08SACa.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2015.

Em qualquer situação em que se acrescenta uma carga externa ao corpo temos de considerar um acréscimo de mais um segmento, situação que pode ser observada, por exemplo, quando um indivíduo transporta uma carga em suas mãos, provocando uma alteração da estabilidade, alterando também a altura do centro de gravidade e a localização da linha da gravidade, fazendo então que o centro de gravidade seja deslocado na direção do peso que foi acrescentado, assim como a linha de gravidade também irá se deslocar.

Fatores visuais, psicológicos e fisiológicos

Todos esses fatores (fatores visuais e psicológicos) podem prejudicar o equilíbrio de um indivíduo dependendo da situação. Em uma situação na qual o indivíduo está caminhando sobre uma superfície estreita, é indicado, para manutenção do equilíbrio, que ele fixe o olhar em um ponto que esteja estacionário e que esteja sobre e além da área que poderia ser considerada de perigo. Este procedimento vai facilitar o chamado controle neuromuscular.

Em algumas situações (fatores psicológicos), pode-se observar uma queda na chamada condição física geral, o que pode provocar uma alteração no equilíbrio, reduzindo, nessas situações, a capacidade que o indivíduo possui de resistir a fatores que podem prejudicar o equilíbrio, por exemplo, resfriados, viroses, entre outras situações que podem alterar esta condição do equilíbrio, prejudicando a performance do indivíduo.



Faça você mesmo

Convidamos você a fazer uma reflexão sobre todos os assuntos que foram abordados nesta unidade, procurando fazer um resumo dos pontos mais importantes. Caso tenha ficado alguma dúvida, volte para o material e procure sanar sua dúvida e, só após a resolução de todas as lacunas referentes ao conteúdo, vamos resolver juntos a situação-problema.

Sem medo de errar!



Lembre-se

Antes de começar a resolver a situação-problema, faça a leitura deste artigo *Alterações Biomecânicas durante o Período Gestacional: Uma Revisão*, pois ele vai proporcionar várias informações que serão importantes para a resolução da situação-problema. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n3/a22v16n3.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2015.

Vamos ajudar os coordenadores da Associação Brasileira de Alunos em Educação Física, Marizete, Fabiana, João, Marcos e Odair, a elaborar o material para a palestra sobre "Alterações Posturais Durante a Gravidez e a Incidência de Quedas".

Esta palestra pode ser dividida em dois momentos: o primeiro deles pode abordar as alterações posturais que ocorrem durante a gravidez, enquanto o segundo momento deve abordar a incidência de quedas durante a gravidez.

Durante a gestação, as mulheres passam por uma série de alterações ao longo de todo o período, com destaque para o aumento do abdômen e dos seios. Estas duas alterações vão provocar uma alteração importante no centro de gravidade, fazendo que ele seja deslocado para frente, aumentando a lordose lombar, provocando um aumento da base de sustentação, o que pode ser observado pelo afastamento dos pés. Com o passar dos meses estas alterações vão ficando cada vez mais marcantes.

Com relação à incidência de quedas durante a gravidez, pesquisas mostram que existe uma maior alteração no controle corporal durante o terceiro trimestre em comparação ao primeiro, observando uma diminuição do equilíbrio corporal do segundo para o terceiro trimestre tanto nas situações com os olhos abertos como com os olhos fechados.

O maior ganho de peso observado durante o segundo e terceiro trimestre justifica a maior diminuição da estabilidade postural durante este período, como também o aumento da altura do centro de gravidade e a frouxidão ligamentar, principalmente da região do quadril, provocando alterações no equilíbrio durante a gestação. Com o ganho de peso, o centro de massa vai mover-se para frente, afetando a estabilidade postural.

Todos os dados indicam que o principal problema relacionado com o equilíbrio são as quedas, pois aproximadamente um quarto das gestantes apresentou quedas durante a gravidez.



Atenção!

Agora, aproveite este momento para refletir sobre este importante assunto e como as gestantes precisam tomar certos cuidados durante todo o período de gravidez.

Avançando na prática



Lembre-se

Antes de você começar a responder a esta outra situação-problema, leia este artigo com o título *A Perna de Pau Circense – O Mundo sob Outra Perspectiva*, para que você possa entender um pouco mais sobre esta arte. Disponível em: <<http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/09n3/07Bortoieto.pdf>>. Acesso em: 15 nov. 2015.

Pratique mais!

Instrução

Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.

"Equilíbrio na Perna de Pau"

1. Competência de fundamentos de Área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a importância das habilidades motoras no desenvolvimento dos movimentos e aprendizagem motora.
3. Conteúdos relacionados	Centro de gravidade, base de sustentação, linha da gravidade.
4. Descrição da SP	<p>Flávio e Marcos estavam brincando na rua quando observaram um palhaço chamado Manoel, que estava fazendo a propaganda do circo que iria começar suas apresentações na cidade.</p> <p>O que mais chamou a atenção das duas crianças foi o tamanho da perna de pau que o palhaço estava usando.</p> <p>O palhaço, além de fazer a propaganda do espetáculo no circo, também estava convidando as crianças para conhecer e brincar com a tal perna de pau.</p> <p>O palhaço Manoel trabalha no circo, é um amante do exercício físico, e é formado em Educação Física.</p> <p>Com base em todas estas informações, qual será a maior dificuldade que as crianças poderão ter ao brincarem com a perna de pau? Quanto tempo será preciso para que possam aprender a andar com a perna de pau e qual é o objetivo desta brincadeira?</p>
5. Resolução da SP	<p>Ao iniciarem este tipo de atividade, o praticante vai experimentar ações de desequilíbrios constantemente, uma vez que sua base de sustentação é muito pequena, ficando praticamente impossível para a maioria das pessoas na sua primeira tentativa.</p> <p>Nesta atividade também precisa ser trabalhada a orientação visual, pois tanto a distância do solo como o tamanho dos passos e o ângulo de visão estão todos alterados.</p> <p>O tempo de aprendizado pode variar de alguns dias até algumas semanas, dependendo da criança.</p> <p>Existem vários objetivos que podem ser alcançados com esta brincadeira além de aprender a caminhar com as pernas de pau, como trabalhar confiança, respeito, altura, superação do medo tanto de altura como de algo desconhecido, desenvolvimento de algumas qualidades e condições físicas, respostas efetivas relacionadas com a segurança e a solução de problemas.</p>



Faça você mesmo

Agora, convidamos você para refletir sobre tudo o que foi abordado nesta situação-problema e, a partir dela, pensar em outras possibilidades de jogos ou brincadeiras em que possam estar envolvidas alterações no centro de gravidade, base de sustentação e linha da gravidade.

Faça valer a pena

1. O que é locomoção?

- a) Ato de mover-se de qualquer local, que pode ser tanto por seus próprios mecanismos como por meio de outros, sendo considerado como uma habilidade simples que deve estar adaptada ao ambiente.
- b) Ato de mover-se de um local para outro por meio de seus próprios mecanismos ou força, sendo considerado uma habilidade complexa, que deve ser adaptada ao ambiente, requerendo um elaborado controle sensório-motor.
- c) Ato de fixar-se em um local sem realizar nenhum movimento aparente, sendo considerado uma habilidade simples que requer apenas um controle sensório-motor simples.
- d) Ato de mover-se de um local para outro por meio de seus próprios mecanismos ou força, sendo considerado uma habilidade simples, que deve ser adaptada ao ambiente, requerendo um simples controle sensório-motor.
- e) Ato de mover-se de um local para outro através de outros mecanismos, sendo considerado uma habilidade simples que deve ser adaptada ao ambiente, requerendo um elaborado controle sensório-motor.

2. A marcha nos seres humanos pode ser considerada resultado do quê?

- a) Da ação das resistências do corpo humano, sendo produzida por meio dos membros inferiores, podendo ocorrer tanto no solo como na água.
- b) Da ação das alavancas propulsoras do corpo humano, sendo produzida por meio dos membros superiores, ocorrendo na água.

c) Da ação das alavancas de resistência do corpo humano, sendo produzida por meio dos membros superiores inferiores, podendo ocorrer tanto no solo como na água.

d) Da ação das alavancas propulsoras do corpo humano, sendo produzida por meio dos membros superiores, podendo ocorrer tanto no solo como na água.

e) Da ação das alavancas propulsoras do corpo humano, sendo produzida por meio dos membros inferiores, podendo ocorrer tanto no solo como na água.

3. Qual é a relação da linha de gravidade com a base de sustentação?

a) É que um objeto vai se manter em equilíbrio sempre que a linha da gravidade estiver fora da sua base de apoio.

b) É que um objeto vai se manter em desequilíbrio sempre que a linha da gravidade estiver acima da sua base de apoio.

c) É que um objeto vai se manter em desequilíbrio sempre que a linha da gravidade estiver dentro ou fora da sua base de apoio.

d) É que um objeto vai se manter em equilíbrio sempre que a linha da gravidade estiver dentro da sua base de apoio.

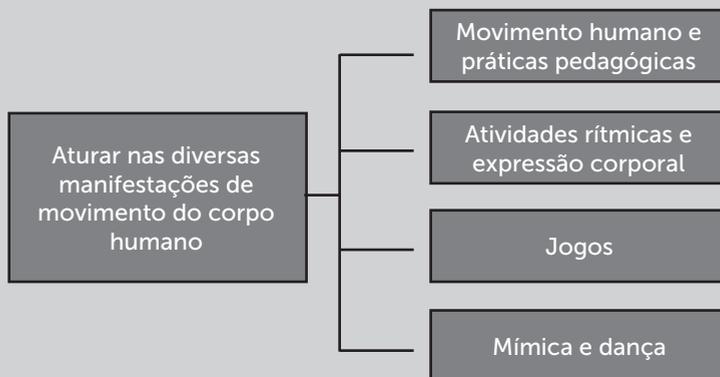
e) É que um objeto vai se manter em desequilíbrio sempre que a linha da gravidade estiver fora da sua base de apoio.

Referências

- FLOYD, R. T. **Manual de cinesiologia estrutural**. 16. ed. São Paulo: Manole, 2011.
- FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**: teoria e prática da educação física. São Paulo: Scipione, 2010.
- FREITAS, A. F. S. **Corpo, movimento e linguagem**: em busca do conhecimento na escola de educação infantil. 2008. 144 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Educação da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2008. Disponível em: <http://www.biblioteca.pucminas.br/teses/Educacao_FreitasAF_1.pdf>. Acesso em: 10 out. 2015.
- HALL, S. J. **Biomecânica básica**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
- HAMILTON, N.; WEIMAR, W.; LUTTGENS, K. **Cinesiologia**: teoria e prática do movimento humano. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
- KAPANDJI, A. I. **O que é biomecânica**. São Paulo: Manole, 2013.
- PEIL, L. M. N. **O movimento humano no esporte na escola**: o pensar dos alunos. 1997. 124 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 1997. Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/15438?locale=pt_BR>. Acesso em: 10 out. 2015.
- PICCOLO, V. N.; TOLEDO, E. **Abordagens pedagógicas do esporte**. Campinas: Papyrus, 2014.
- TEIXEIRA-ARROYO, Claudia; FEITOSA, Erlane Aguiar; GOBBI, Lilian Teresa Bucken. Comportamento locomotor de crianças de dois a seis anos em ambiente complexo. **Rev. Bras. Crescimento Desenv. Humano**, São Paulo, v. 19, n. 1, abr. 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822009000100008&lng=pt&nrm=is> Acesso em: 25 maio 2016.

METODOLOGIAS E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS DO MOVIMENTO HUMANO

Convite ao estudo



Nesta unidade vamos trabalhar as Metodologias e Práticas Pedagógicas do Movimento Humano por meio do estudo do movimento humano e práticas pedagógicas, atividades rítmicas e expressão corporal, jogos, e mímica e dança.

Delcilane e Flaviana são duas amigas formadas em educação física. Há um ano e meio elas montaram uma Organização Não Governamental (ONG) chamada Vida e Amor, com o objetivo de trabalhar com crianças carentes do bairro Mãe de Deus. Essa ONG desenvolve várias atividades com estas crianças, incluindo desde o reforço escolar até o acompanhamento médico, psicológico, nutricional, fisioterapêutico e odontológico, sendo voluntários os profissionais que atuam na ONG.

A grande maioria das crianças assistidas pela Vida e Amor mora nas dependências da ONG. São crianças que foram vítimas de maus-tratos por seus pais, os quais perderam então a guarda delas.

Tanto Delcilane como Flaviana escolheram o curso de Educação Física porque sempre gostaram de crianças e têm muito interesse pelo estudo do movimento humano.

Em cada seção desta unidade as duas estarão envolvidas com assuntos fundamentais, todos relacionados com metodologias e práticas pedagógicas do movimento humano, tais como: movimento humano e práticas pedagógicas, atividades rítmicas e expressão corporal, jogos, e mímica e dança.

Seção 3.1

Movimento humano e práticas pedagógicas

Diálogo aberto

Nesta semana, Delcilane e Flaviana receberam na ONG Vida e Amor, que é administrada por elas, seis crianças – filhos da mesma mãe, porém de pais diferentes – que foram vítimas de maus-tratos. São elas: Luiz de 6 anos, Vitor de 4 anos, Valter de 3 anos, Mirela de 2 anos, Márcia de 1 ano e Gabriel de 6 meses.

Na avaliação das crianças pela equipe multiprofissional da ONG, foi detectado que todas estão com atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, o que prejudicou principalmente a locomoção e a fala delas.

Com base em todas estas informações, como a equipe da ONG pode trabalhar com estas crianças?

Não pode faltar

Práticas pedagógicas relacionadas com o movimento humano

Todo o trabalho pedagógico deve estar relacionado com o próprio movimento da criança. Portanto, o professor deve sempre pensar e respeitar durante todas as atividades a fase em que a criança se encontra, e então adequar seus objetivos de acordo com essa fase, não se esquecendo também das diferentes culturas que existem nas diversas regiões do país.

Esta prática deve buscar desenvolver na criança de um a três anos de vida o reconhecimento do próprio corpo, a exploração dos gestos e dos ritmos corporais que podem ser expressados por meio das brincadeiras que são propostas, como também o ganho de confiança e segurança em todas as capacidades motoras.

Para as crianças com as idades de quatro a seis anos o foco é o aprofundamento do que já foi solicitado durante a fase anterior, porém com um aumento dos objetivos por meio de uma ampliação de todas as possibilidades que estejam relacionadas com o movimento das crianças em várias situações, como também o conhecimento dos limites do próprio corpo, o controle e aperfeiçoamento do movimento, o interesse e o cuidado de sua imagem.

Todas as atividades podem e devem ser aplicadas por meio de uma mescla de atividades que podem ser realizadas pela criança tanto individualmente como também em situações de interação em diferentes espaços.

Figura 3.1 – Práticas Pedagógicas



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 19822507. Acesso em: 12 fev. 2016.



Refleta

Refleta sobre tudo o que já foi abordado com relação à importância das práticas pedagógicas relacionadas com o movimento humano, pois a partir de agora vamos abordar o desenvolvimento das crianças durante as várias fases: no primeiro ano de vida, de um a três anos e de quatro a seis anos.

Propostas metodológicas de trabalho com a Educação Física: crianças de zero a 6 anos

O primeiro ano de vida

Durante este período existe o predomínio de uma dimensão mais subjetiva, uma vez que todas as relações com a criança estão envolvidas com a interação dela por meio das emoções.

As crianças nesta fase costumam imitar as expressões das outras pessoas, e vão aos poucos também criando as suas próprias. Há um enorme número de atividades que, ao mesmo tempo em que vão imitando, as crianças também vão criando as suas próprias expressões e aumentando cada vez mais o enorme repertório de aprendizagens.

Este grande número de aprendizagens que vão se realizando traz cada vez mais novas conquistas para a criança, até que chega o momento em que ela consegue atingir a locomoção independente.

A criança nessa fase utiliza grande parte do seu conhecimento em seu próprio corpo, ao mesmo tempo em que investiga todos os efeitos que são produzidos por seus próprios gestos comparados com os do mundo exterior em que vive. Esta descoberta possibilita que ela alcance sua coordenação sensório-motora, garantindo que conquiste, por exemplo, por meio do movimento, a capacidade de com suas próprias mãos segurar, agarrar, entre outras tantas atividades que são realizadas pela apreensão.

Estas duas conquistas, chamadas de apreensão e locomoção, são ganhos fundamentais nesta fase. Ambas são muito importantes para a motricidade e aos poucos vão ajudando no aprimoramento de muitas atividades que são diversificadas e desafiadoras para as crianças.

Figura 3.2 – Primeiro ano de vida



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 70004793. Acesso em: 12 fev. 2016.



Exemplificando

Vale a pena chamar a sua atenção neste momento para práticas que já foram adotadas no passado e que, em um primeiro momento, pareciam que resolveriam os problemas da família ou da escola, pois ajudariam os pais a criar seus filhos, deixando-os mais seguros e quietos. Mas, na verdade, o que estava sendo feito era algo capaz de prejudicar o desenvolvimento das crianças. Um dos maiores exemplos do que estamos falando foi a utilização dos “chiqueirinhos”.

No passado, as crianças nesta fase (primeiro ano de vida) eram mantidas quase completamente imóveis, não sendo oferecida a elas a possibilidade de se movimentar para que não corressem o risco de se machucar. Esta prática prejudicava a independência da criança, dificultando o desenvolvimento principalmente com relação ao movimento.

Crianças de um a três anos

Após a criança atingir este importante ganho que é a locomoção, ela começa a se mover com muito mais facilidade, o que garante então um grande amadurecimento, que oferece para a criança segurança e possibilidade de explorar todos os objetos por meio suas próprias mãos.

Nesta fase, a criança consegue ao mesmo tempo manipular um objeto e brincar com ele, e nesta brincadeira ela revive várias experiências anteriores. Assim, a imitação pode ser considerada uma atividade muito importante para seu desenvolvimento.

Por meio do desenvolvimento da consciência corporal a criança começa a reconhecer a imagem do próprio corpo – por exemplo, nas brincadeiras que são realizadas na frente do espelho.

Crianças de quatro a seis anos

Esta fase é marcada por um importante aumento em seu repertório de gestos, todos relacionados com o movimento humano. Neste período observa-se que a criança geralmente vai pensar antes de agir e planejar todas as suas ações. Ela

Figura 3.3 – Criança de um a três anos



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 25486634. Acesso em: 12 fev. 2016.

também consegue, por exemplo, manter-se na mesma posição por um período maior de tempo, uma vez que já existe uma importante diminuição da impulsividade motora que era predominante no primeiro ano de vida.

Podemos afirmar então que todos estes ganhos estão relacionados com o desenvolvimento de todas as capacidades, possibilitando que cada criança consiga aos poucos ir construindo seu próprio repertório, o qual vai sofrer certa variação em função do local onde a criança mora, o que significa dizer que existe uma variação dos repertórios de uma região para outra, dependendo dos hábitos e costumes do local.

Figura 3.4 – Crianças de quatro a seis anos



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 72423697. Acesso em: 12 fev. 2016.



Pesquise mais

Antes de começarmos a falar sobre equilíbrio, coordenação e expressividade do movimento, faça a leitura do artigo “Maus-tratos contra crianças e adolescentes: revisão da literatura para profissionais da saúde” e reflita sobre este assunto muito polêmico e atual, que tanto tem prejudicado o desenvolvimento neuropsicomotor das crianças.

Disponível em: <<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2733.pdf>>. Acesso em: 23 nov. 2015.

Equilíbrio e coordenação

As atividades dentro do ambiente escolar que envolvem brincadeiras podem e devem estar relacionadas com a coordenação do movimento e o equilíbrio da criança. Com crianças de até três anos podem ser realizadas atividades que envolvem por exemplo a exploração de diferentes posturas, movimentos no espaço e movimentos de preensão, com a finalidade de fazê-las trabalhar as habilidades manuais.

Quanto mais precocemente o trabalho for iniciado pelo professor junto à criança maior será seu desenvolvimento motor. Deve-se sempre buscar atividades que possam tornar o local propício, com materiais que proporcionem a descoberta, a exploração

e a evolução do movimento humano.

Já com crianças de quatro a seis anos podem ser utilizadas atividades que busquem maior controle sobre o corpo, como também devem ser trabalhadas brincadeiras que visem aprimorar as habilidades delas e valorizar todas as suas conquistas. Além disso, o trabalho com manipulação de materiais tem a finalidade de aprimorar todas as suas habilidades manuais.

Figura 3.5 – Equilíbrio e coordenação



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 13160732. Acesso em: 12 fev. 2016.



Assimile

Antes de começarmos a falar sobre a expressividade do movimento, ficaram claras para você a divisão entre as faixas etárias e as características de cada grupo? É importante que não exista nenhuma dúvida para prosseguirmos com o conteúdo, mas caso persista alguma dificuldade convidamos você a retomar a leitura para que sua dúvida seja sanada e então possamos dar continuidade ao conteúdo.

Expressividade do movimento

Um item muito importante que deve ser trabalhado se relaciona à expressividade do movimento por meio da utilização de gestos, posturas e ritmos, possibilitando a comunicação e ao mesmo tempo abrindo oportunidades para que a criança consiga apropriar-se de todos estes conhecimentos sobre o movimento, fazendo que ela explore os segmentos do seu próprio corpo como também sinta as várias sensações e os vários movimentos.

Por meio de algumas brincadeiras podem então ser trabalhados a identificação dos segmentos do corpo e o contato físico. Neste momento pode ser utilizada a dança através dos seus vários ritmos, além da música e do canto associado ao movimento. A utilização de mímicas e gestos é também muito importante para se trabalhar a expressividade da criança, ampliando sua comunicação. As atividades de roda podem por exemplo proporcionar para a criança o desenvolvimento de uma noção de ritmo, tanto individual como coletiva, tornando possível que a criança expresse suas emoções.

O professor também pode utilizar atividades envolvendo a criança e o reconhecimento de seu próprio corpo por meio de brincadeiras que busquem a interação e a imitação pela utilização de desenhos, pinturas e/ou modelagens.

É fundamental que durante todo este período de zero a seis anos todas as atividades possuam uma grande diversificação e sejam específicas para cada uma das fases do desenvolvimento da criança.

Existem algumas atividades fundamentais que devem ser trabalhadas. Entre elas podemos destacar, por exemplo, uma simples atividade de pular corda, visto que para a criança ela proporciona um grande conhecimento do seu corpo e desperta sua relação com os movimentos.

Todos os jogos, em razão de suas regras, vão além de possibilitar o desenvolvimento das capacidades corporais como o equilíbrio e a coordenação, pois ajudam a criança a entender a importância das regras por toda a vida, descobrindo o que é ganhar e o que é perder, ou seja, a expressão de suas emoções.

O professor deve sempre fazer avaliações contínuas com todas as crianças para saber o quanto elas estão aprendendo com estes ganhos relacionados ao movimento. É fundamental que a criança receba um retorno por parte do professor com relação ao desenvolvimento de suas competências.

Figura 3.6 – Expressividade do movimento



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 78048605. Acesso em: 12 fev. 2016.

Não podemos nos esquecer de que durante este período a criança tem de ter liberdade para se expressar, pois só assim vai conseguir desenvolver sua psicomotricidade, o que irá com certeza dar a ela grande autonomia quanto ao desenvolvimento de todos os seus movimentos.



Faça você mesmo

Agora convidamos você a refletir sobre todos os assuntos que foram abordados nesta seção referente às práticas pedagógicas do movimento humano e propostas metodológicas de trabalho com a educação física para crianças de seis a zero anos. Além disso, você deve pensar no que mais poderia ser aplicado para trabalhar o movimento das crianças de forma bastante lúdica e prazerosa.

Sem medo de errar



Atenção!

Antes de começar a resolver a situação-problema, convidamos você a fazer a leitura do artigo "Prevalência de Atraso do Desenvolvimento Neuropsicomotor em Pré-Escolares", pois ele será fundamental para que você conheça um pouco mais sobre este importante assunto. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-12822011000200009&script=sci_arttext>. Acesso em: 23 nov. 2015.

Vamos então ajudar as duas amigas Delcilane e Flaviana, que são as responsáveis pela ONG Vida e Amor. Nesta semana foram levadas à ONG seis crianças que foram vítimas de maus-tratos (todos são filhos da mesma mãe, porém de pais diferentes). São elas: Luiz de 6 anos, Vitor de 4 anos, Valter de 3 anos, Mirela de 2 anos, Márcia de 1 ano e Gabriel de 6 meses.

Todas as seis crianças estão com atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, e isso acaba prejudicando bastante a locomoção e a fala. Porém, as crianças encontram-se em diferentes fases do desenvolvimento, o que significa que o enfoque não será o mesmo para todas elas.

Para Gabriel, que tem apenas 6 meses, devem ser realizadas atividades que envolvam principalmente movimentos de rolamento de um lado para o outro, por exemplo,

enquanto para Valter de 3 anos, Mirela de 2 anos e Márcia de 1 ano o enfoque deverá estar relacionado com atividades que envolvam movimentos de sentar, caminhar e o estímulo da fala. Para Luiz de 6 anos e Vitor de 4 anos o enfoque deverá ser dado a todas as atividades que já deveriam estar desenvolvidas e sendo realizadas de forma plena, como a locomoção, a fala e a compreensão da linguagem.



Lembre-se

Ficou clara para você a situação-problema? A resolução de cada situação-problema vai contribuir muito com o entendimento de todo o conteúdo abordado.

Avançando na prática



Lembre-se

A expressividade do movimento é um dos itens mais importantes que podem ser trabalhados por meio de gestos, posturas e ritmos, abrindo assim um importante canal de comunicação entre todas as crianças que a praticam.

Pratique mais	
Instrução	
Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.	
"Expressividade e Movimento"	
1. Competência de fundamento de área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a relação da expressividade e da estimulação com movimento humano.
3. Conteúdos relacionados	Movimento humano, expressividade e estimulação.
4. Descrição da SP	Carlos é uma criança de cinco anos que nasceu com grande perda visual. Logo que nasceu foi abandonado por seus pais na instituição Vida e Caridade, no interior do estado. Porém, a instituição é muito carente e não possui nenhum tipo de serviço ou profissional voluntário que possa trabalhar com a estimulação de crianças que apresentam algum problema de saúde ou que não tenham frequentado nenhuma escola. Durante esta semana chegou para trabalhar voluntariamente na instituição Alfredo, que é recém-formado em educação física. Com base em todas estas informações, o que Alfredo pode trabalhar com Carlos?

5. Resolução da SP

Alfredo pode trabalhar com Carlos a estimulação a expressividade dos movimentos, fazendo que mesmo que Carlos não veja seus movimentos ele consiga senti-los por meio do conhecimento e reconhecimento de seu próprio corpo, experimentando as várias sensações e os vários movimentos. Todo este trabalho pode ser desenvolvido por meio de brincadeiras utilizando vários ritmos e músicas.



Faça você mesmo

Agora convidamos você à observar a sua volta e identificar uma criança que apresente uma dificuldade relacionada a movimento. Procure observar com bastante cuidado na tentativa de identificar quais são suas dificuldades e como você poderia ajudar esta criança.

Faça valer a pena!

1. Com o que deve estar relacionado o trabalho pedagógico do professor com crianças de zero a seis anos?
 - a) Deve estar relacionado com o próprio movimento da criança, respeitando sempre todas as fases do desenvolvimento em que a criança se encontra, adequando seus objetivos e não se esquecendo das diferentes culturas que existem nas diversas regiões do país.
 - b) Deve estar relacionado com o próprio movimento da criança, independentemente da fase do desenvolvimento em que a criança se encontra, não se esquecendo das diferentes culturas que existem nas diversas regiões do país.
 - c) Deve estar relacionado com o próprio movimento da criança, respeitando algumas fases do desenvolvimento em que a criança se encontra e adequando seus objetivos. Entretanto, não existe a necessidade de levar em conta as diferentes culturas das diversas regiões do país.
 - d) Deve estar relacionado com a fala e a audição da criança, respeitando algumas vezes as atividades dessa criança, adequando seus objetivos e não se esquecendo das diferentes culturas que existem nas diversas regiões do país.
 - e) Deve estar relacionado com a fala da criança, respeitando sempre todas as atividades que ela desempenha, adequando seus objetivos e não se esquecendo das diferentes culturas que existem nas diversas regiões do país.

2. Quais são as características que podem ser encontradas nas crianças de um a três anos?

a) A criança consegue manipular um objeto, mas não consegue brincar com ele ao mesmo tempo. Assim, ela consegue reviver várias experiências, porém ainda não consegue imitar ninguém.

b) A criança consegue manipular um objeto e brincar com ele ao mesmo tempo. Nesta brincadeira ela consegue reviver várias experiências anteriores.

c) Neste período todas as relações com a criança estão envolvidas com a interação dela por meio de suas emoções. Nesta fase as crianças costumam imitar as expressões das outras pessoas e vão aos poucos também criando as suas próprias.

d) A criança consegue manipular um objeto e brincar com ele ao mesmo tempo. Nesta brincadeira ela consegue reviver várias experiências anteriores, e a imitação pode ser considerada uma atividade muito importante para seu desenvolvimento.

e) Por meio do desenvolvimento da consciência corporal a criança ainda não tem condições de reconhecer a imagem do seu próprio corpo, não conseguindo ainda realizar brincadeiras na frente do espelho.

3. Quais são as atividades de equilíbrio e coordenação que podem ser trabalhadas com as crianças de zero a três anos?

a) Atividades que envolvam a exploração de diferentes posturas, movimentos no espaço e movimentos de preensão, com a finalidade de aprimorar as habilidades manuais já adquiridas.

b) Atividades que vão buscar um menor controle sobre o corpo, como também para o movimento humano. Devem ser trabalhadas brincadeiras que busquem aprimorar as habilidades das crianças.

c) Atividades que vão buscar o aprimoramento das habilidades já adquiridas pela criança, possibilitando maior controle sobre seu próprio corpo.

d) Como nesta fase a criança já adquiriu um equilíbrio perfeito, ela já pode realizar atividades bastante complexas, nas quais já estejam envolvidos o equilíbrio e a coordenação fina.

e) Todas as atividades que envolvam a exploração de diferentes posturas, movimentos no espaço e movimentos de preensão, com a finalidade de começar a trabalhar as habilidades manuais.

Seção 3.2

Atividades rítmicas e expressão corporal

Diálogo aberto

Nesta semana, Delcilane e Flaviana receberam uma doação de vários instrumentos musicais de uma escola de samba do bairro onde está instalada a ONG Vida e Amor. Em um primeiro momento as duas ficaram muito preocupadas com o que poderiam fazer com todos aqueles instrumentos e de que forma conseguiriam utilizá-los com as crianças.

No mesmo dia o professor de educação física Ângelo entrou na sala da coordenação e, quando viu os instrumentos musicais, ficou muito surpreso e logo foi falar com Delcilane e Flaviana para saber o motivo de todos aqueles instrumentos estarem ali. Quando as duas falaram que os instrumentos foram fruto de uma doação, Ângelo imediatamente falou para elas que durante muitos anos realizou um trabalho voluntário em outra instituição exatamente com atividades rítmicas e expressão corporal, e disse que se elas concordassem ele gostaria de iniciar um trabalho semelhante na ONG. Então, Delcilane e Flaviana solicitaram a ele que elaborasse um documento com as principais informações sobre este projeto.

Com base em todas estas informações, responda: quando as atividades rítmicas e expressão corporal começaram a ser discutidas nos cursos de educação física? Por quê?

Não pode faltar

Rodas, cantigas, brinquedos cantados, movimentos combinados em ritmos diferentes

Todos estes tipos de atividades, como rodas, cantigas, ladainhas e os chamados movimentos combinados, estão relacionados com o folclore brasileiro, tendo como características comuns a intenção de expressão e comunicação mediante gestos e a presença de estímulos sonoros como referência para o movimento humano.

O folclore pode ser definido como um conjunto de criações de determinada comunidade que são fundamentadas nas tradições de um mesmo grupo que expressa sua identidade cultural, além dos costumes e valores que são transmitidos oralmente de geração em geração.

O folclore se baseia principalmente nos seguintes itens:

- É considerado uma importante fonte de ludicidade e dos saberes culturais que são expressos pela corporeidade através de várias dimensões.

- A recreação tem sentido e significado no momento em que possibilita a quem a está praticando viver a corporeidade de forma mais lúdica.

Podemos afirmar que todas estas manifestações lúdicas por meio do folclore acabam refletindo diferentes contextos sociais, históricos, políticos e culturais que vão então possibilitar que tais manifestações façam parte da linguagem corporal.

Figura 3.7 – Folclore brasileiro



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 38314862. Acesso em: 12 fev. 2016.



Assimile

Antes de continuarmos nossa discussão sobre atividades rítmicas e expressão corporal, gostaríamos de convidá-lo a se aprofundar no conteúdo que já foi abordado com relação ao folclore, uma vez que muitas das manifestações culturais e lúdicas que se relacionam com o movimento humano são decorrentes do nosso folclore.

Cantigas de roda

São consideradas um tipo de canção popular, que está relacionado com a brincadeira de roda. Esta prática é bastante comum em todo o Brasil e faz parte do folclore brasileiro.

As cantigas de roda possibilitam o exercício do raciocínio e da memória, estimulando o gosto pela música e o desenvolvimento dos movimentos. Todas estas atividades são consideradas muito lúdicas, mas devem sempre respeitar o nível de compreensão das crianças.

A atividade das cantigas de roda é geralmente organizada por um grupo de crianças que dão as mãos e cantam músicas com letras de fácil compreensão e com ritmo, que sejam equivalentes à cultura do local e que contenham coreografias previamente combinadas.

Quanto mais as crianças praticam a cantiga, mais ela se torna popular. A maioria das cantigas que são conhecidas no Brasil tem origem europeia, vindas principalmente de Portugal e Espanha.

Figura 3.8 – Cantigas de roda



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 45326078. Acesso em: 12 fev. 2016.



Exemplificando

Gostaríamos de aproveitar este momento para sugerir uma leitura bem interessante sobre cantigas de roda, pois irá ajudá-lo bastante a conhecer um pouco mais sobre este assunto, inclusive com exemplos de atividades.

Disponível em: <<http://www.taturana.com/mono.html>>. Acesso em: 15 nov. 2015.

Brinquedos cantados

Existem várias brincadeiras musicais, chamadas de brinquedos cantados, que podem ser realizadas com crianças. Por meio delas podem ser trabalhadas a energia criativa e a capacidade motora das crianças, e todas estas atividades vão exigir um grande trabalho que envolve ritmo e movimento.

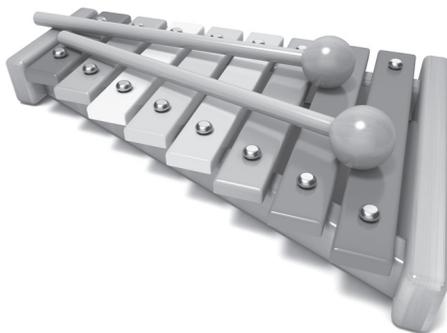
A cultura brasileira é muito rica e é constituída por uma mistura de várias influências, como as culturas europeia, africana e indígena, possibilitando um grande acervo de jogos, coreografias, melodias e contos, todos muito lúdicos e bastante criativos.

Todas as atividades que envolvem a educação pela música trabalham o desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor, contribuindo também para a formação da personalidade do ser humano.

O trabalho no Ensino Fundamental envolvendo a dança e a música é considerado uma atividade que possui grande valor educativo, possibilitando que a criança se desenvolva integralmente, contribuindo para o desenvolvimento da ritmicidade, da corporeidade, da percepção visual e auditiva e para o desenvolvimento temporal e espacial.

As brincadeiras cantadas devem ser propostas de acordo com o desenvolvimento e a maturidade da criança. Estas atividades podem ser consideradas um dos passos mais importantes para a socialização da criança.

Figura 3.9 – Brinquedos cantados



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 58638456. Acesso em: 12 fev. 2016.

Movimentos combinados em ritmos diferentes

Considere a seguinte frase e reflita: *ritmo é movimento e movimento é ritmo.* Como você pode perceber, não há como dissociar estas duas coisas. Portanto, sempre que falamos de movimento estamos falando ao mesmo tempo de ritmo, e vice-versa.

O ritmo pode ser considerado, também, sinônimo de vida, e cada indivíduo possui seu próprio ritmo. Antes mesmo do nascimento, o ser humano já está envolvido com o ritmo, como o dos batimentos cardíacos e, posteriormente, por meio da respiração, da locomoção, entre outras tantas atividades.



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 58638456. Acesso em: 12 fev. 2016.



Pesquise mais

Gostaríamos de indicar a leitura do material intitulado “Avaliação de um Programa de Atividade Rítmica Adaptada para Variação de Parâmetros de Velocidade do Ritmo para Pessoas Surdas”. Por meio dele você terá contato com pesquisas relacionadas com o estudo de atividades rítmicas. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd65/ritmo.htm>>. Acesso em: 12 fev. 2016.

Ao observarmos uma criança que está brincando, com certeza conseguiremos ver ritmo nesta atividade, em seus movimentos naturais, livres e espontâneos. Todas as atividades rítmicas acabam tendo um enfoque mais holístico, o que facilita a vida de todas as pessoas.

A parte da música que está mais associada ao movimento é o ritmo, que é universal e está presente em todas as manifestações relacionadas com o movimento humano, ou seja, presente em todos os movimentos da vida.

Tanto o ritmo como o movimento humano são desenvolvidos simultaneamente, tanto no tempo como no espaço, envolvendo então a chamada percepção temporal, espacial e proprioceptiva.

Podemos falar em unicidade, ou seja, qualidade ou estado de ser único. É a exatamente isso que nos referimos quando falamos de música e movimento, que são considerados únicos e integrados, sendo ambos da mesma origem.

Várias pesquisas comprovam que a utilização da música acaba induzindo os sentidos e provocando várias reações físicas que estão ligadas ao sistema nervoso central, produzindo várias atividades motoras.

Pilares da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Os três pilares da educação, para a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), estão voltados para o desenvolvimento das seguintes competências:

- Saber executar habilidades de acordo com suas capacidades, interesses e necessidades.
- Conhecer e apreciar manifestações esportivas e explorá-las com criatividade.
- Estabelecer relações positivas consigo, com os outros e com o ambiente.

Quadro 3.1 – Competências a desenvolver por meio de atividades rítmicas e expressivas

APRENDER A CONHECER	APRENDER A FAZER	APRENDER A CONVIVER	APRENDER A SER
1. Saber executar habilidades de acordo com suas características e interesses			
Conhecer e relacionar as diferentes técnicas de movimento e capacidades físicas para a prática da modalidade. Identificar movimentos que podem se relacionar à modalidade escolhida.	Explorar e executar de maneira eficiente ações corporais, com e sem materiais ou aparelhos. Executar movimentos na relação com a música, com o espaço e com os outros.	Participar ativamente das atividades em grupo, cooperando com os colegas e respeitando limites. Buscar igualar seu desempenho ao dos colegas.	Demonstrar atitude de interesse, de motivação e de persistência na aprendizagem e treinamento de novas habilidades. Perceber reais possibilidades de desempenho.
2. Conhecer e apropriar-se das manifestações esportivas e explorá-las com criatividade			
Conhecer e sistematizar a história, as regras, o contexto e o estado da arte da modalidade. Pesquisar músicas, configurações e outras formas de manifestações que possam auxiliar nas coreografias.	Empregar (utilizar) novos conhecimentos sobre as modalidades na execução de movimentos, séries e coreografias. Perceber e atuar em diferentes espaços e tempos.	Aceitar e compartilhar os conhecimentos adquiridos para a construção de conhecimentos coletivos. Cooperar nas atividades de criação e execução das coreografias e exercícios.	Valorizar e saber ser crítico em relação às outras manifestações culturais. Sugerir e tomar decisões para a execução de movimentos, escolha de músicas e outras necessidades da modalidade.
3. Estabelecer relações positivas consigo, com os outros e com o ambiente			
Compreender, relacionar e organizar conhecimentos para a elaboração de tarefas dentro e fora das aulas.	Aprimorar movimentos e capacidades, individualmente e em grupo.	Valorizar as opiniões de colegas para realizar os movimentos e responder às solicitações do professor.	Discutir e resolver conflitos e situações que decorram da difícil tarefa de criar e executar em grupo.

Fonte: Tibeau (2013).



Refleta

Agora vamos refletir um pouco mais sobre este importante assunto que acabamos de trabalhar: atividades rítmicas e expressão corporal. A partir de todo o conteúdo abordado você pode observar a importância das várias manifestações culturais, como rodas, cantigas, brinquedos cantados e movimentos combinados em ritmos diferentes.

Convidamos você, através deste link, a acessar o artigo intitulado "Atividades Rítmicas e Educação Física Escolar: Possíveis Contribuições ao Desenvolvimento Motor de Escolares de 08 anos de Idade". Disponível em: <<http://www.motricidade.com.br/pdfs/edm/2010.7.pdf>>. Acesso em: 25 nov. 2015.



Faça você mesmo

Agora convidamos você a refletir sobre todos os assuntos que foram abordados nesta seção referente às atividades rítmicas e expressão corporal. Além disso, você deve pensar em como poderia organizar uma atividade com crianças em idade escolar e quais seriam seus objetivos com esta atividade.

Sem medo de errar



Atenção!

Antes de começarmos a resolver a situação-problema, convidamos você a fazer a leitura do material intitulado "As Atividades Rítmicas e a Educação Física Escolar: Possibilidades de um Trato em um Outro Ritmo", sobretudo dos itens "3.3. As Atividades Rítmicas, os PCNs e o Livro Metodologia do Ensino de Educação Física" e "3.4. Comunicação, Expressão e Linguagem nas Atividades Rítmicas", pois estes textos serão bastante úteis para a resolução da situação-problema. Disponível em: <http://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/96063/jesus_gb_me_rcla.pdf?sequence=1>. Acesso em: 15 nov. 2015.

Para atender ao pedido das duas amigas Delcilane e Flaviana, que são as responsáveis pela ONG Vida e Amor, vamos ajudar o professor de educação física Ângelo a elaborar um resumo do projeto com as principais informações referentes à implantação de um trabalho com atividades rítmicas e expressão corporal junto à ONG Vida e Amor.

A preocupação ou discussão quanto à inclusão de atividades rítmicas e expressão corporal no ambiente escolar ficou bastante tempo esquecida dentro da Educação Física, de modo que foi somente com os debates sobre os Parâmetros Curriculares Nacionais, mais conhecidos pela sigla PCNs, que o tema voltou a ser discutido nos cursos de Educação Física. As atividades rítmicas e expressivas começaram

a ser tratadas como conteúdos que poderiam ser abordados durante o processo educacional, dentro de um conjunto de conteúdos específicos, como esportes, jogos, lutas, ginásticas, práticas corporais e música, todos relacionados com as manifestações da cultura corporal por meio da utilização de ritmos, sons e música.

Estes conteúdos, quando abordados, atuam diretamente na formação da identidade do cidadão, uma vez que trabalham rigorosamente com a comunicação e suas expressões, sendo considerados aspectos essenciais para o desenvolvimento normal do indivíduo, possibilitando um grande ganho com relação às suas capacidades motoras, comunicativas e expressivas.



Lembre-se

Todos os assuntos que foram abordados na resolução da situação-problema são muito importantes para que você consiga entender a grande amplitude da Educação Física e como o trabalho do educador físico relacionado com atividades rítmicas e expressão corporal é fundamental para o desenvolvimento das crianças durante toda a fase escolar.

Avançando na prática



Lembre-se

Antes de começar a resolver a situação-problema, convidamos você a acessar o link “Cantigas de Roda”, pois irá ajudá-lo a conhecer um pouco mais sobre o que são e como funcionam as cantigas de roda. Disponível em: <http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=485&Itemid=181>. Acesso em: 12 fev. 2016.

Pratique mais

Instrução

Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.

“Cantigas de Roda”

1. Competência de fundamentos de área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a relação das atividades rítmicas e da expressão corporal com o movimento humano.

3. Conteúdos relacionados	Movimento humano, cantigas de roda, atividades rítmicas e expressão corporal.
4. Descrição da SP	<p>Alexandre e Maria estão terminando o curso de educação física e estão desenvolvendo um trabalho em uma instituição de caridade que é mantida pela igreja a que eles pertencem. Esta instituição abriga ao mesmo tempo idosos e crianças que foram abandonadas por suas famílias.</p> <p>A proposta de trabalho dos dois consiste em desenvolver atividades em conjunto, unindo os idosos e as crianças nas mesmas atividades. Uma das atividades que eles estão planejando é o trabalho com cantigas de roda.</p> <p>Com base nessas informações, o que as cantigas de roda podem proporcionar aos idosos e às crianças?</p>
5. Resolução da SP	As brincadeiras de roda podem proporcionar a idosos e crianças um trabalho voltado para o desenvolvimento do raciocínio, da memória, da expressão corporal, da ritmicidade e do trabalho em grupo, sendo então consideradas uma atividade lúdica que pode ser realizada em conjunto, ou seja, idosos e crianças podem desenvolver juntos as mesmas atividades.



Faça você mesmo

Elabore uma proposta de atividade rítmica e expressão corporal para ser aplicada posteriormente na sala de aula com seus colegas. Coloque toda a sua imaginação para funcionar propondo esta atividade que será muito interessante para todos.

Boa sorte para você na elaboração de sua proposta!

Faça valer a pena!

1. O que é folclore?

- a) É o conjunto de criações de determinada comunidade que são baseadas nas tradições de um mesmo grupo que expressa sua identidade cultural, além dos costumes e valores que são transmitidos oralmente de geração em geração.
- b) É o conjunto de criações de determinada comunidade que são baseadas nas tradições de vários grupos que criam sua identidade cultural, além dos costumes e valores que são transmitidos oralmente de geração em geração.
- c) É o conjunto de criações de determinado estado que são baseadas nas tradições do povo que expressa sua identidade cultural, além dos costumes e valores que são transmitidos oralmente de geração em geração.

d) É o conjunto de criações de determinada nacionalidade que são baseadas nas tradições de um mesmo grupo que expressa sua identidade cultural, além dos costumes e valores que são transmitidos através de documentos.

e) É o conjunto de criações de determinado país que são baseadas nas tradições que expressam sua identidade cultural, além dos costumes e valores que são transmitidos oralmente de geração em geração.

2. O que as cantigas de roda podem possibilitar para quem as pratica?

a) O exercício do raciocínio e da memória, estimulando o gosto pela música e pelo canto.

b) Uma atividade lúdica com bastante diversão.

c) O exercício do raciocínio e da memória, estimulando o gosto pela música e o desenvolvimento dos movimentos.

d) Uma atividade lúdica e o treinamento da memória.

e) Apenas atividades lúdicas para todos os praticantes.

3. Como pode ser considerado o trabalho com a dança e a música no Ensino Fundamental?

a) Atividades que possuem grande valor educativo, possibilitando que a criança se desenvolva parcialmente, contribuindo para o desenvolvimento da ritmicidade, da corporeidade e da percepção visual e auditiva.

b) Atividades que possuem pequeno valor educativo, possibilitando que a criança se desenvolva parcialmente, contribuindo para o desenvolvimento da ritmicidade e corporeidade e para o desenvolvimento temporal e espacial.

c) Atividades que possuem pequeno valor educativo, possibilitando que a criança se desenvolva integralmente, contribuindo para o desenvolvimento da ritmicidade e percepção auditiva e para o desenvolvimento espacial.

d) Atividades que possuem grande valor educativo, possibilitando que a criança se desenvolva integralmente, contribuindo para o desenvolvimento da ritmicidade, da corporeidade, da percepção visual e auditiva e para o desenvolvimento temporal e espacial.

e) Atividades que possibilitam que a criança se desenvolva integralmente, contribuindo para o desenvolvimento da percepção visual e auditiva e para o desenvolvimento temporal e espacial.

Seção 3.3

Jogos

Diálogo aberto

Nesta semana, Delcilane e Flaviana foram visitar uma Organização Não Governamental (ONG) chamada Jogo é Vida, no interior do estado. Essa ONG trabalha com jogos cooperativos para crianças em idade escolar e é coordenada pelos irmãos João e Maurício.

A proposta da ONG é levar a riqueza dos jogos e todos os seus significados para as crianças moradoras dos bairros mais pobres, por todo o interior do estado. Para alcançar estes objetivos a ONG Jogo é Vida costuma viajar pelo interior ao encontro de outras ONGs que trabalham com crianças, para assim poder levar sua experiência e, ao mesmo tempo, proporcionar uma formação para as ONGs que pretendem utilizar a riqueza dos jogos para trabalhar com suas crianças.

Com base nestas informações, como você pode ajudar Delcilane e Flaviana, que são as diretoras da ONG Vida e Amor, a apresentar esta proposta junto à comissão da ONG, justificando a importância de sua implantação?

Não pode faltar

Origem dos jogos

Antes de começarmos a discutir o conteúdo desta seção, responda à seguinte pergunta: Você consegue imaginar quando os jogos surgiram? Então vamos descobrir!

Existem registros arqueológicos que comprovam a presença de jogos e competições desde 2600 a.C. Podemos considerar então que os jogos são elementos universais presentes em todas as culturas humanas.

Figura 3.11 - Vários tipos de jogos



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 15653437. Acesso em: 12 fev. 2016.

Podemos usar como exemplo os jogos de tabuleiro, que foram inventados e jogados em praticamente todas as partes do mundo. Outros exemplos de jogos são: jogos de mesa, de caneta e papel, de cartas, de dados, musicais e interativos.

Os jogos podem ser divididos em dois tipos: individuais ou coletivos, sendo que os jogos coletivos podem ser divididos em cooperativos e competitivos.

Regra dos jogos

As regras de um jogo são os elementos fundamentais que vão definir sua forma e coerência. Um mesmo jogo pode sofrer variações em suas regras, muitas vezes dando origem a outros jogos.

É muito importante trabalhar com regras, pois todos nós vivemos em uma sociedade repleta de regras, e desde cedo é fundamental que toda criança aprenda a necessidade de respeitá-las. É indispensável que ao início do jogo todas as regras estejam bastante claras para os jogadores, e posteriormente pode ser trabalhada com a criança a questão da vitória e da derrota, algo que vivemos em nosso dia a dia, pois sempre existem situações em que ganhamos e outras em que perdemos.

O ideal é trabalhar com a criança vários tipos de jogos, pois assim estaremos estimulando várias capacidades dela, tais como: domínio do raciocínio matemático, conhecimento do alfabeto, desenvolvimento motor, entre tantas outras.

Piaget, por meio de seus estudos, definiu a existência de quatro estágios da utilização das regras nos jogos. Os estágios são divididos em:

- Motor individual: nesta fase a criança manipula os objetos em função de seu desejo e hábitos motores. O jogo nesta fase é sempre individual.
- Egocêntrico: este estágio compreende a faixa etária de dois a cinco anos. Neste período a criança também realiza imitações.
- Cooperação: a criança procura neste estágio vencer os parceiros e precisa unificar as regras para exercer o controle. Isso ocorre na idade aproximada de sete a oito anos.
- Codificação das regras: neste estágio as crianças acabam aprofundando os jogos e discutindo com muitos detalhes suas regras. Esta fase compreende o período entre os 11 e 12 anos.

Figura 3.12 – Regra dos jogos



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 65464171. Acesso em: 12 fev. 2016.



Exemplificando

Imagine um cruzamento muito movimentado onde passam carros vindos de todos os lados, sendo que todos são controlados por vários semáforos. De repente, ocorre uma pane, provocando o desligamento de todos os semáforos. Você consegue imaginar o caos que este lugar pode se tornar em apenas alguns segundos?

Podemos imaginar o mesmo com os jogos, concorda? Se não existir nenhum tipo de regra para organizar o jogo, nós corremos o risco de não chegarmos a lugar algum, ou melhor, a resultado algum.

Organização dos jogos

O jogo pode ser considerado uma atividade física e mental que está sempre organizada por um sistema de regras, podendo ser visto como uma atividade lúdica. A maioria das pessoas joga pelo prazer de realizar esta atividade. O jogo também pode ser considerado uma atividade natural do ser humano, um recurso didático muito valioso e que satisfaz uma necessidade interior.

Esta atividade apresenta dois elementos principais, que são o prazer e o esforço espontâneo, e também mobiliza os esquemas mentais de forma que acaba ativando funções psiconeurológicas e as operações mentais, estimulando o pensamento e integrando as dimensões afetiva, motora e cognitiva.

Toda pessoa que joga pode ser considerada um ser que age, sente, pensa, aprende e se desenvolve, portanto, o jogo possibilita a integração dos aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais.

As pessoas que jogam acabam formando atitudes sociais, tais como:

- Respeito mútuo.
- Solidariedade.

Figura 3.13 – Organização dos jogos



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 79148451. Acesso em: 12 fev. 2016.

- Cooperação.
- Obediência às regras.
- Senso de responsabilidade.
- Iniciativa pessoal e grupal.

Existe a possibilidade de um mesmo jogo ser utilizado para alcançar objetivos diversos e para abordar ou fixar os mais variados conteúdos.

Todas as regras do jogo devem ser formuladas de modo muito claro para que não exista nenhuma dúvida. Todos os materiais ou recursos que são utilizados no jogo devem ser preparados com antecedência e podem ser repassados por meio da apresentação das regras, de forma oral ou por escrito, por meio de instruções claras e objetivas, permitindo que todos entendam todas as regras.

O jogo nas escolas pode ser considerado uma sequência definida de um processo de aprendizagem e um meio que pode ser usado para alcançar alguns objetivos educacionais, possibilitando ainda o desenvolvimento de um comportamento social e as interações dos indivíduos com outras pessoas.

A prática dos jogos desenvolve valores sociais positivos, como honestidade, espírito de cooperação, respeito pelo outro e o “saber perder e ganhar”.

Podemos considerar que o verdadeiro significado de espírito de competição é o seguinte: que todo jogador consiga superar a si próprio, por meio do aperfeiçoamento de suas habilidades, constituindo então um estímulo desencadeador do esforço pessoal, tendo em vista o autoaperfeiçoamento.

Jogos pré-desportivos

Estes jogos requerem destreza e habilidades próprias de quem os está praticando (por exemplo, deslocamentos, lançamentos e recepções).

Sua prática é bastante indicada para a preparação de crianças que querem começar a realizar um esporte, garantindo uma variedade de recursos tanto físicos como técnicos. São caracterizados por atividades que vão proporcionar o ganho de movimentos, ações e habilidades primárias que servem de base para a assimilação de habilidades desportivas.

Figura 3.14 – Jogos pré-desportivos



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 45151156. Acesso em: 12 fev. 2016.

Tanto os jogos pré-desportivos como os jogos desportivos têm em comum várias regras. O principal alvo dos jogos pré-desportivos está relacionado com uma atitude pedagógica, e não se pode esquecer de que o objetivo principal é trabalhar a aprendizagem de todas as crianças.

Jogos pré-desportivos são utilizados frequentemente no Ensino Fundamental I e II, possibilitando uma abordagem do movimento corporal. Nesta proposta, além das modalidades como futebol, basquetebol, handball e voleibol, são incluídas também outras modalidades, como o atletismo, a ginástica artística, a natação, a capoeira, o judô, as atividades expressivas, a ginástica, a dança, o folclore, entre vários outros jogos recreativos.

A chamada Educação Física Escolar deve abordar as várias linguagens, proporcionando a participação de todos os envolvidos, com a proposta de dar oportunidade para a realização de um trabalho voltado ao movimento corporal, gerando um trabalho motor e aprendido.



Refleta

Refleta sobre a grande importância dos jogos pré-desportivos, entendendo como eles são importantes para trabalhar com as crianças o ganho de movimentos e habilidades, o que vai proporcionar no futuro o ganho de habilidades desportivas.

Jogos Olímpicos

Os Jogos Olímpicos se iniciaram na Antiguidade em Olímpia, na Grécia, no século VIII a.C., e assim perduraram até o século V d.C. Em 1984 foi fundado o Comitê Olímpico Internacional, e este órgão se tornou então o dirigente de todos os jogos olímpicos.

A Carta Olímpica é um documento que possui todas as regras para os Jogos Olímpicos, sendo adotada pelo Comitê Olímpico Internacional.

Esta Carta é constituída por princípios fundamentais, regras e estatutos, e tem três propósitos principais, que são:

- Estabelecer os princípios e valores dos Jogos Olímpicos.
- Servir como código do Comitê Olímpico Internacional.

Figura 3.15 – Jogos Olímpicos



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 45151156. Acesso em: 12 fev. 2016.

- Definir os direitos e as obrigações dos Comitês Olímpicos Internacionais, das Federações Internacionais, dos Comitês Olímpicos Nacionais e do Comitê Organizador de cada edição dos Jogos.

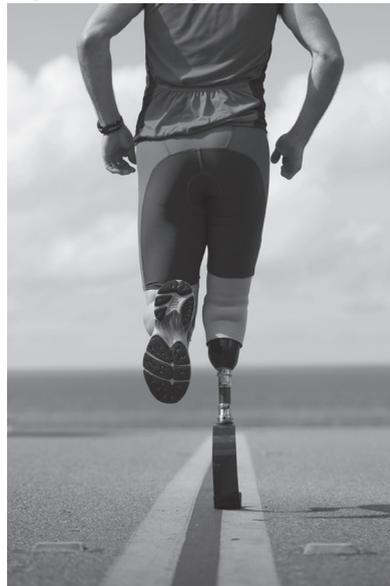
Jogos Paraolímpicos

São considerados o maior evento esportivo envolvendo atletas portadores de necessidades especiais. O primeiro evento dos Jogos Paraolímpicos ocorreu em 1960, em Roma. O ano de 1992 é considerado um grande marco, pois foi a primeira vez que ocorreu um trabalho conjunto dos comitês organizadores dos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos.

Ao todo existem 27 modalidades que compõem os Jogos Paraolímpicos, sendo que o Brasil tem se destacado bastante nas últimas paraolimpíadas.

O Comitê Paraolímpico Internacional é o órgão que comanda todo o esporte olímpico internacional, sendo atualmente composto por 165 Comitês Paraolímpicos Internacionais e comandado pelo britânico Philip Crave.

Figura 3.16 – Jogos Paraolímpicos



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 8810069. Acesso em: 12 fev. 2016.



Assimile

Antes de começarmos a abordar o último tópico temático desta seção, a saber, os jogos cooperativos, faça uma reflexão sobre todo o conteúdo que foi visto e procure avaliar se tudo realmente foi assimilado. Caso exista ainda alguma dificuldade, recomendamos que você revise o material procurando sanar suas dúvidas, para depois continuarmos o estudo.

Boa sorte!

Jogos cooperativos

Os jogos cooperativos podem ser definidos como atividades nas quais existe uma relação de participação entre todos, sendo que as metas e os resultados sempre vão ser alcançados coletivamente. Portanto, os jogos cooperativos acabam sendo muito utilizados como meio de inclusão na Educação Física Escolar.

Este tipo de jogo pode ser considerado uma nova forma de jogar, em que o envolvimento e a participação de todos é fundamental para o resultado, provocando nos participantes uma grande interação social e mostrando que é possível se divertir em um jogo mesmo que não exista competição.

O principal objetivo destes jogos é promover a inclusão, a aceitação, a participação e a união de todos os jogadores, o que muitas vezes pode levar o praticante a realizar uma comparação entre o jogo e a vida, relacionando o jogo, por exemplo, à superação de obstáculos, à solução de problemas e à resolução de conflitos. Tais jogos provocam nas pessoas sensações de alegria, interação e união, fazendo que todos participem da atividade de modo que não fique, portanto, ninguém de fora, evitando a possibilidade de brigas ou até de agressões físicas.

Figura 3.17 – Jogos Pré-cooperativos



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 45151156. Acesso em: 12 fev. 2016.



Pesquise mais

Aprofunde seu conhecimento por meio da leitura da Dissertação de Mestrado intitulada “A Importância do Jogo no Desenvolvimento da Criança”, focando sua leitura no Capítulo 2, que tem como título “O Jogo como Recurso de Aprendizagem”. Disponível em: <<http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/3254/Dissertacao.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 8 dez. 2015.



Faça você mesmo

Vamos fazer uma viagem juntos na busca do conhecimento! Você deve realizar uma pesquisa sobre jogos, buscando descobrir outros tipos de jogos e seus objetivos para quem os pratica. Procure anotar as principais informações que você encontrou para poder dividi-las com seus colegas na sala de aula.

Sem medo de errar



Atenção!

Antes de começar a resolver a situação-problema, é fundamental que você leia este artigo, pois ele irá ajudá-lo a entender o que são jogos cooperativos e, ao mesmo tempo, ajudará na elaboração de sua resposta. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pee/v19n2/2175-3539-pee-19-02-00243.pdf>>. Acesso em: 8 dez. 2015.

Vamos agora ajudar as duas amigas Delcilane e Flaviana, que são as responsáveis pela ONG Vida e Amor, a apresentar à comissão da ONG uma proposta justificando a importância dos jogos cooperativos.

Uma das principais funções dos jogos cooperativos é ensinar para todas as pessoas e principalmente para as crianças o grande valor de aprender a cooperar. Só após este importante aprendizado é que as crianças deveriam então aprender os jogos competitivos.

Nos jogos cooperativos todas as metas e resultados são sempre alcançados de forma coletiva, o que possibilita a participação de todos, sendo um dos modelos mais utilizados para a inclusão na Educação Física Escolar.

Estes jogos podem ser considerados também uma nova forma de jogar, provocando em todos os participantes uma grande interação social. Eles têm como principais objetivos a promoção da inclusão, da aceitação, da participação e a união de todos os jogadores, sendo, portanto, um modelo muito indicado atualmente para o desenvolvimento das crianças.



Lembre-se

Gostaríamos de convidá-lo a refletir um pouco sobre tudo o que foi apresentado nesta situação-problema e também a se lembrar, e não se esquecer mais, da grande importância da proposta dos jogos cooperativos. Imagine se todas as pessoas determinassem como um dos objetivos de sua vida a cooperação. Com certeza o mundo seria muito melhor e todas as pessoas seriam muito mais felizes!



Lembre-se

Agora vamos começar a resolver mais uma situação-problema. É importante que você reflita sobre tudo o que foi estudado anteriormente e se lembre da importância desses modelos de jogos, bem como de suas características e objetivos.

Avançando na prática

Pratique mais	
Instrução	
Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.	
"Jogos Pré-Desportivos"	
1. Competência de fundamentos de área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a relação dos jogos pré-desportivos com o movimento humano.
3. Conteúdos relacionados	Jogos pré-desportivos, movimento humano.
4. Descrição da SP	João e Maria acabaram de concluir o curso de Educação Física e já conseguiram um emprego na Escola Infantil Primeiros Passos, para atuarem com a educação física de crianças. A direção da escola lançou a seguinte proposta para os dois: eles devem encaminhar um projeto inovador com a finalidade de aplicá-lo nas aulas de educação física com as crianças. Considerando todas estas informações, você precisa ajudar João e Maria a montar um projeto com a utilização de jogos pré-desportivos, justificando a importância de sua aplicação.
5. Resolução da SP	A escolha da utilização dos jogos cooperativos é justificada pelo fato de eles serem muito indicados para as crianças que vão iniciar a prática de uma atividade física, pois proporcionam uma variedade de recursos físicos e técnicos, possibilitando o ganho de movimentos, ações e habilidades primárias que vão ajudar na percepção de habilidades desportivas, o que com certeza irá estimular muito as crianças da Escola Infantil Primeiros Passos, possibilitando grandes conquistas para todas elas. O principal objetivo dos jogos pré-desportivos é provocar uma atitude pedagógica com a finalidade de trabalhar o movimento corporal, gerando um trabalho motor e um grande aprendizado para todas as crianças.

**Faça você mesmo**

Agora crie um jogo com uma variedade de regras com foco no movimento humano, pensando em quais são os objetivos de aprendizagem que você deseja atingir com esta proposta. É fundamental que você leve sua proposta para a sala de aula e a apresente para seus colegas e professor.

Boa sorte na criação deste jogo!

Faça valer a pena!

1. Quando os jogos foram originados?

- a) Em 1050 a.C.
- b) Em 1907.
- c) Em 2600 a.C.
- d) Em 1857.
- e) Em 1901.

2. Como o jogo pode ser definido?

- a) Atividade física em que podem ser exploradas todas as capacidades motoras.
- b) Atividade física e mental que pode ou não estar organizada por meio de um sistema de regras.
- c) Uma atividade em que não existe nenhum tipo de regra.
- d) Atividade física e mental que está sempre organizada por um sistema de regras.
- e) Uma atividade lúdica por meio de um sistema de regras.

3. Quais são os valores sociais que podem ser desenvolvidos com a prática dos jogos?

- a) Espírito de competição, respeito pelo outro e saber perder e ganhar.
- b) Força, flexibilidade, saber perder, resistência e velocidade.
- c) Respeito pelo outro, saber ganhar, resistência e competição a todo custo.
- d) Saber perder e ganhar, competição a todo custo, ser sempre campeão e honestidade.
- e) Honestidade, espírito de cooperação, respeito pelo outro e saber perder e ganhar.

Seção 3.4

Mímica e dança

Diálogo aberto

Nesta semana, Delcilane e Flaviana convidaram Altair e Maurício para irem à ONG Vida e Amor com a finalidade de desenvolverem um treinamento sobre a utilização da mímica com as crianças. A proposta é que este treinamento seja voltado para todos os professores que atuam na ONG.

Após uma reunião inicial, Altair e Maurício apresentaram uma proposta de trabalho para Delcilane e Flaviana, na qual se comprometem a realizar semanalmente, durante os próximos seis meses, uma atividade com todos os professores, de modo que seja realizado um treinamento com todos eles.

Com base nestas informações, convidamos você a ajudá-los na busca dos objetivos que podem ser atingidos com as crianças através da prática da mímica.

Compreensão do movimento humano através da mímica

Antes de começarmos a abordar a mímica como uma forma de movimento humano, responda: você sabe como surgiu esta prática? Então vamos descobrir! Dados mostram que a mímica é uma prática bastante antiga que já estava presente no teatro grego, sendo relacionada às musas Polímnia, Terpsícore e Calíope.

Figura 3.18 - mímica



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 43835860. Acesso em: 12 fev. 2016.

Mímica como forma de comunicação

Você sabia que a mímica pode ser considerada uma forma de comunicação? Sim, isso mesmo! A mímica é definida como uma arte que expressa pensamentos e sentimentos por meio de gestos, utilizando-se de movimentos corporais como forma de comunicação, sem nenhuma necessidade de fala. A mímica e também a dança possuem várias formas e estilos.

Para alguns pesquisadores é possível considerar a mímica uma atividade que procura imitar várias cenas presentes na vida das pessoas, sendo então uma atividade exclusiva do ser humano. A essência desta atividade está relacionada com a habilidade com que a pessoa é capaz de alterar a qualidade do seu esforço e a forma com que vai levar em conta as reações das outras pessoas frente a esta atividade.



Refleta

Refleta sobre a importância da mímica como uma forma de comunicação e ao mesmo tempo de entretenimento para todas as pessoas que estão observando o indivíduo que pratica a mímica.

Movimentos expressivos do rosto

Na mímica são observados movimentos expressivos do rosto por meio de mudanças nos traços faciais do ser humano (movimentos dos olhos, nariz, boca e orelhas), sendo então o rosto considerado o centro da percepção e transmissão de sinais não verbais na comunicação humana, produzindo uma linguagem por meio dos estados emocionais do ser humano.

A maquiagem também pode ser considerada auxiliar na execução das mímicas, uma vez que ressalta o rosto de quem está fazendo a mímica e pode provocar uma expressão mais duradoura. Outro aspecto importante que pode ser ressaltado é o penteado.

Esta forma de comunicação pode ser analisada por meio de algumas variáveis, como frequência, duração e direção do olhar.

Utilização da mímica como brincadeira

A mímica também pode ser considerada uma forma de brincadeira muito tradicional, em que podem participar crianças, adolescentes e adultos.

Podem existir muitas variações nesta brincadeira, porém a atividade mais comum é quando uma pessoa faz representações apenas com a mímica, sem utilizar letras, palavras ou qualquer outro tipo de código. Assim, a pessoa pode imitar uma pessoa, um animal, um objeto, entre outros, enquanto todos os outros participantes tentam adivinhar o que está sendo comunicado por meio da mímica. Desse modo, a pessoa

Figura 3.19 - Movimentos do rosto



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 21968811. Acesso em: 12 fev. 2016.

que consegue acertar ganha o jogo. Nesta atividade pode ser levado em consideração o tempo disponibilizado para que alguém consiga acertar, podendo também ser determinada uma penalização quando ninguém consegue acertar a mímica.

Figura 3.20 - Mímica como brincadeira



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 62186902. Acesso em: 12 fev. 2016.



Exemplificando

Aproveitamos este momento para convidar você e seus amigos para juntos trabalharem com o movimento humano por meio da mímica. Vocês podem pegar vários pedaços de papel e escrever vários nomes de filmes, de pessoas famosas, de desenhos animados etc. Os papéis devem ser sorteados e então vocês podem começar a brincadeira: escolham uma pessoa que vai fazer a mímica enquanto todos os outros tentam acertar o que está sendo representado.

Após todos terem participado da atividade fazendo a mímica e também adivinhando a mímica, procurem avaliar entre todos quem conseguiu reproduzir melhor aquilo que foi sorteado, analisando o tipo de expressão que essa pessoa utilizou e que possibilitou que todos conseguissem adivinhar.

Compreensão do movimento humano através da dança na escola

Nas escolas em que a dança é trabalhada a maioria dos professores e dos diretores relata uma importante diferença no comportamento de seus alunos com relação à diminuição do número de faltas, à participação dos alunos em outras atividades

que são propostas (como gincanas, semanas culturais e científicas) e principalmente à própria participação dos alunos em sala de aula, indicando que na maioria destes casos o aluno conseguiu descobrir ou redescobrir o interesse por aprender e vivenciar na escola uma grande parte do seu dia a dia.

Infelizmente, muitos professores não acreditam totalmente nos benefícios destas atividades, o que dificulta a receptividade por parte dos demais professores da escola. Além disso, muitos dos que acreditam reclamam que após as atividades com dança as crianças ficam mais agitadas, e que muitas vezes para se acalmarem acaba sendo necessário chantagear os alunos, dizendo que se continuarem com o mau comportamento não irão mais participar das aulas de dança.

Outra questão bastante comum é o próprio preconceito dos alunos. Então, para evitar este tipo de situação, muitas vezes não é utilizado o termo dança, mas sim "expressão corporal", na tentativa de evitar o surgimento destes problemas.

Figura 3.21 - Dança na escola



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 38131844. Acesso em: 12 fev. 2016.



Assimile

Gostaríamos de reforçar a importância da aceitação e participação tanto dos alunos como também dos próprios professores em todas as atividades que estão relacionadas com a dança.

Por meio da dança os alunos podem conhecer várias qualidades do movimento expressivo, como rápido/lento, baixo/alto, frente/trás, forte/fraco, intensidade, duração e direção, sendo capazes de analisá-lo a partir de seus diferenciais, de improvisar, de construir coreografias e de adotar atitudes de valorização e apreciação dessas manifestações expressivas.



Pesquise mais

Aproveite para refletir um pouco mais sobre a dança por meio da leitura deste artigo: STRAZZACAPPA, M. A Educação e a Fábrica de Corpos: A Dança na Escola. **Cad. CEDES**, v. 21, n. 53, 2001.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32622001000100005&script=sci_arttext>. Acesso em: 29 dez. 2015.

Tipos de dança

Para aprender uma coreografia de dança muitas vezes é necessário que todos prestem muita atenção para conseguir assimilar todos os movimentos. Neste envolvimento de todos os participantes com a dança, acabam também sendo trabalhadas a disciplina e a responsabilidade.

Nas danças, a música e o acompanhamento rítmico são essenciais para a composição de séries e coreografias, sendo um suporte indispensável para todas as aulas. Todos estes passos acabam sendo compreendidos, aprendidos e incorporados no dia a dia dos praticantes de dança.

Figura 3.22 – Tipos de dança



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 6410319. Acesso em: 12 fev. 2016.

No Brasil existe uma riqueza muito grande de manifestações, e esta diversidade cultural tem na dança um amplo leque de possibilidades de aprendizagem. Existem muitos tipos ou ritmos de dança, tais como:

- Baião.
- Ballet.
- Bolero.
- Break.
- Capoeira.
- Carimbó.
- Catira.
- Country.
- Dança contemporânea.

- Dança das fitas.
- Dança de roda.
- Dança de rua.
- Dança do ventre.
- Dança moderna.
- Fandango.
- Flamenco.
- Forró.
- Foxtrot.
- Frevo.
- Funk.
- Hip-hop.
- Jazz.
- Kizomba.
- Kuduro.
- K-pop (pop coreano).
- Lambada.
- Maracatu.
- Merengue.
- Pagode.
- Polca.
- Psy.
- Rancheira.
- Salsa.
- Samba.
- Tango.
- Zumba.

Como não temos como abordar todos os tipos de danças existentes, focaremos como exemplo a dança de rua.

Danças de rua

Atualmente, o movimento humano para os adolescentes e jovens por meio da dança está mais voltado para algumas danças de rua, como rap, funk e break. Muitos adolescentes e jovens relatam que conseguiram sair da marginalidade por meio das danças de rua, pois acabaram canalizando toda a sua agressividade na dança, não precisando mais ser violentos com ninguém.

Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física

Nos Parâmetros Curriculares Nacionais de Educação Física é possível encontrar uma lista de sugestões de danças que devem ser utilizadas e adaptadas a cada contexto em sala de aula, tais como: danças brasileiras, danças urbanas, danças eruditas, danças e coreografias associadas a manifestações musicais, lengalengas, brincadeiras de roda, cirandas e escravos de Jó.

Figura 3.23 - Danças de Rua



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com/>>. ID da imagem: 60371644. Acesso em: 12 fev. 2016.



Faça você mesmo

Gostáramos de convidá-lo a refletir neste momento sobre todos os assuntos estudados com relação à mímica e à dança, refletindo sobre a importância destes assuntos para você, futuro profissional que vai trabalhar com o movimento humano.

Sem medo de errar



Atenção!

A leitura deste artigo irá ajudá-lo a resolver a situação-problema.

PEREIRA, N. **Teatro de Mímica**: Symbolizar para Conhecer. Artigo científico apresentado à Universidade Estadual de Londrina como requisito para aprovação no Programa de Desenvolvimento Educacional da Secretaria de Estado da Educação. Paraná, 2012. Disponível em: < http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospede/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_uel_arte_artigo_nilza_pereira.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2016.

Vamos ajudar agora as duas amigas Delcilane e Flaviana, que são as responsáveis pela ONG Vida e Amor.

A mímica pode ser considerada uma forma de expressar todos os pensamentos e sentimentos por meio de símbolos, das linguagens que não se utilizam de palavras.

Uma das principais utilizações da mímica é voltada para a diversão, sendo muito importante para o desenvolvimento do raciocínio e da expressão, assim como para a melhora do relacionamento entre as pessoas envolvidas.

Esta atividade pode levar as crianças a terem uma maior concentração para praticá-la, o que vai então refletir em todas as outras atividades de seu dia a dia, inclusive em seus resultados na escola, fazendo que a criança fique muito mais atenta e envolvida com todas as atividades que são propostas. Outra grande conquista que pode ser alcançada com a mímica é o desenvolvimento da criatividade.



Lembre-se

É muito importante que você tenha entendido a grande relevância de trabalhar a mímica com as crianças e os resultados significativos que são atingidos com esta atividade.



Lembre-se

Antes de começar a resolver a situação-problema, verifique se permaneceu alguma dúvida com relação aos assuntos estudados.

Se ainda existirem dificuldades no entendimento, convidamos você a fazer uma nova leitura dos conteúdos e só após sanar todas as dúvidas prosseguir para a resolução da situação-problema.

Avançando na prática

Pratique mais

Instrução

Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.

“Utilização da Dança”

1. Competência de fundamentos de área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a relação entre as práticas pedagógicas, como a dança, com o movimento humano.
3. Conteúdos relacionados	Aprendizado, crianças e dança.
4. Descrição da SP	Maria começou a desenvolver um trabalho de dança com crianças em uma escola pública na periferia da cidade onde mora. Esta escola foi considerada pelos próprios professores da cidade a pior para se trabalhar, devido ao comportamento dos alunos que lá estudam. Com base nestas informações, responda: o que o trabalho da dança pode provocar nestas crianças?
5. Resolução da SP	O trabalho da dança nesta escola pode provocar uma importante alteração no comportamento dos alunos, que será comprovada pela diminuição do número de faltas e participação dos alunos em outras atividades propostas, através de um redescobrimto do interesse destes alunos pelo aprendizado.



Faça você mesmo

Elabore um programa envolvendo dança para ser realizado com crianças em idade escolar, apresentando todos os objetivos que podem ser alcançados com esta prática.

Boa sorte na realização deste programa!

Faça valer a pena!

1. Desde quando a mímica é utilizada e com quais personagens históricos ela está relacionada?
 - a) Surgiu após a 1ª Guerra Mundial, tendo sido introduzida pelos humoristas italianos.
 - b) Desde o teatro grego, estando relacionada com as musas Polímnia, Terpsícore e Calíope.
 - c) Surgiu após a Guerra Fria, tendo sido introduzida pelos palhaços africanos.
 - d) Desde o teatro romano, estando relacionada com Alexandre e Hércules.
 - e) Surgiu entre a 1ª e a 2ª Guerra Mundial, estando relacionada com os

militares americanos e europeus.

2. Na mímica, o que pode ser observado no rosto de quem a está praticando?

- a) Movimentos expressivos do rosto, como também movimentos das pernas e dos braços.
- b) Movimentos expressivos da orelha, como também dos dedos das mãos e dos pés.
- c) Movimentos expressivos do rosto por meio de mudanças nos traços faciais do ser humano: movimentos dos olhos, nariz, boca e orelhas.
- d) Movimentos repetitivos do nariz e dos olhos seguidos de movimentos circulares da cabeça.
- e) Movimentos das pernas e dos braços, como também dos olhos, nariz, boca e orelhas.

3. Qual é a finalidade da maquiagem na mímica?

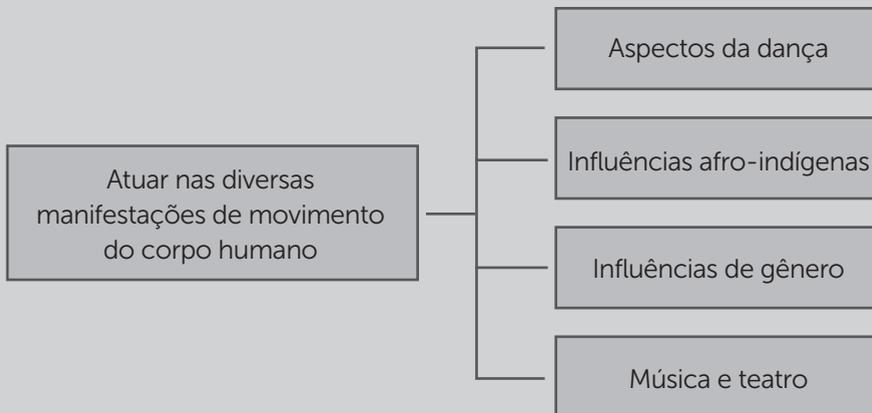
- a) Deixar a pessoa mais jovem.
- b) Mostrar a qualidade dos produtos executados.
- c) Fazer que a pessoa fique mais bonita.
- d) Auxiliar na execução das mímicas.
- e) Deixar a pessoa mais velha.

Referências

- BARANITA, I. M. C. **A importância do jogo no desenvolvimento da criança**. 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação na especialidade da Educação Especial e Domínio Cognitivo e Motor) – Escola Superior de Educação Almeida Garrett, 2012.
- BRAGA, C. S. **Linguagens não verbais: lente semiótica para a observação do corpo no baile**. Moringa. João Pessoa, n. 4, p. 11-23, 2013.
- MEC/SEF. **Referencial curricular nacional para educação infantil: conhecimento de mundo**. Ministério da Educação e do Desporto - Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998. v. 3.
- PIRES, A. L. D.; MIYAZAKI, M. C. O. S. Maus tratos contra crianças e adolescentes: revisão da literatura para profissionais da saúde. **Arquivos de Ciências da Saúde**, n. 12, p. 42-49, 2005.
- SCHWARTZ, G. M. **Atividades recreativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.
- STRAZZACAPPA, M. A Educação e a fábrica de corpos: a dança na escola. **Cad. CEDES**, v. 21, n. 53, 2001.
- TEUMARIS, R. B. L.; ARAUJO, P. F. Avaliação de um programa de atividade rítmica adaptada para variação dos parâmetros de velocidade do ritmo para pessoas surdas. **Revista Digital**, Buenos Aires, 2003.
- TIBEAU, C. C. P. M. **Guia didático: atividades rítmicas e expressivas**. Curso de Atualização em Pedagogia do Esporte. Acordo de Cooperação Técnica entre SEME e UNESCO – Projeto 914BRZ1006. São Paulo, 2013.

DIVERSIDADE CULTURAL DO MOVIMENTO HUMANO

Convite ao estudo



Nesta última unidade vamos abordar a diversidade cultural do movimento humano por meio do estudo de:

- Aspectos da dança que estão relacionados com a linguagem e a manifestação da cultura corporal, como também a dança e suas dimensões sociopolíticas e culturais.

- Influências afro-indígenas por meio da corporeidade, influências africanas e relações étnico-raciais.

- Influências de gênero abordando a corporeidade, o movimento humano e o gênero.

- Música e teatro por meio das abordagens do movimento humano,

além da relação da música e do teatro com as manifestações da cultura corporal.

O objetivo desta unidade é trabalhar a diversidade cultural do movimento humano por meio das mais variadas formas de expressão que estão relacionadas com este movimento.

Delcilane e Flaviana são duas amigas formadas em educação física. Há um ano e meio elas montaram a Organização Não Governamental (ONG) chamada Vida e Amor, com o objetivo de trabalhar com crianças carentes do bairro Mãe de Deus. Na ONG elas desenvolvem várias atividades com estas crianças, incluindo desde o reforço escolar até o acompanhamento médico, psicológico, nutricional, fisioterapêutico e odontológico, sendo voluntários os profissionais que atuam na ONG.

A grande maioria das crianças assistidas pela vida e amor mora nas dependências da ONG. São crianças que foram vítimas de maus-tratos por seus pais, os quais perderam então a guarda delas.

Na semana passada, Delcilane e Flaviana assinaram um convênio com uma importante escola de música e dança da capital, chamada Vida é Arte e Movimento, que vai ceder seus professores para realizar trabalhos voluntários com todas as crianças durante os finais de semana deste ano, sem nenhum custo para a ONG Vida e Amor.

Em cada seção desta unidade as duas estarão envolvidas com a escola de música e dança Vida é Arte e Movimento, desenvolvendo atividades relacionadas com a diversidade cultural do movimento humano.

Seção 4.1

Aspectos da dança

Diálogo aberto

Nesta semana, Delcilane e Flaviana reuniram-se com Luiz Gustavo e Letícia, professores da escola de música e dança Vida é Arte e Movimento, para juntos montarem o projeto a ser desenvolvido com as crianças da ONG no próximo semestre.

Um dos projetos escolhidos pelos dois professores está relacionado com a implantação de uma oficina de frevo para todas as crianças. Porém, a grande preocupação dos professores está relacionada com a prática do frevo, uma vez que essa dança provoca uma sobrecarga de peso nas articulações dos quadris, joelhos e tornozelos, devido ao fato de serem exigidas as amplitudes máximas de movimento.

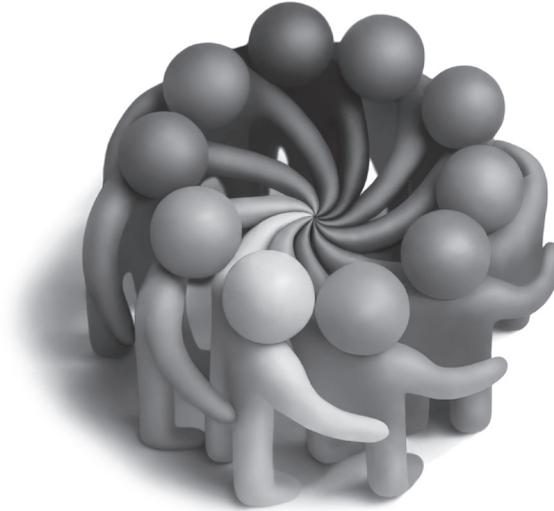
Com base nestas informações, qual é a importância do frevo para os brasileiros e como esta prática pode ser trabalhada com as crianças, evitando que exista uma sobrecarga nas articulações?

Não pode faltar

A dança como linguagem e manifestação da cultura corporal

A dança é considerada a manifestação cultural mais antiga da história humana. Existem registros de mais de 14 mil anos que indicam que a dança fazia parte de um ato sagrado, confirmando então sua existência desde a pré-história. Cada comunidade apresentava uma dança diferente, e ainda hoje podem ser observados gestualidades e aspectos culturais muito específicos de acordo com cada comunidade, região ou país.

Figura 4.1 | Dança como linguagem e manifestação da cultura corporal



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com>>. Acesso em: 1 abr. 2016. – 9297292.

Considera-se então a dança como uma manifestação histórica, social e cultural, caracterizada como um fenômeno de linguagem corporal e artística reconhecido como parte das Artes e das Humanas.



Pesquise mais

Este artigo é uma proposta de análise das danças populares e de sua complexidade. GUARATO, R. Por um conceito de “danças populares”. **Dança**, Salvador, v. 3, n. 1, p. 61-74, 2014. Disponível em: <<http://www.portalseer.ufba.br/index.php/revistadanca/article/download/9630/9317>>. Acesso em: 16 jun. 2016.

A prática da dança proporciona grandes benefícios a todos os praticantes com relação aos aspectos físicos, emocionais, intelectuais e sociais, contribuindo para a integração e formação de senso crítico em cuidados com a saúde e com o corpo. A dança é também um excelente meio educativo que auxilia na promoção da saúde, abordando assim importantes assuntos, como sexualidade, puberdade, prevenção de doenças, entre outros tantos.



Refleta

Antes de continuarmos nosso estudo, vamos fazer uma reflexão sobre os atuais cursos de graduação em educação física. Como tais cursos estão utilizando a dança? Será que realmente a estão utilizando de forma

adequada com relação aos aspectos socioculturais e pedagógicos do movimento humano?

Várias pesquisas indicam que grande parte dos cursos de graduação em Educação Física do Brasil utilizam, ainda hoje, a dança de forma inadequada e superficial com relação aos aspectos socioculturais e pedagógicos do movimento humano. Ao mesmo tempo que existe um grande aprofundamento quanto à biomecânica, também é necessário que exista uma maior conscientização acerca da importância da utilização correta da dança nos cursos de educação física, de modo que sejam trabalhados os aspectos socioculturais e pedagógicos do movimento humano.

Podemos afirmar que a maioria dos autores como também as políticas educacionais existentes confirmam a importância da dança e de algumas outras manifestações que estão relacionadas com a cultura corporal, como a ginástica, o jogo, os esportes, as lutas e as artes marciais, que são vistos como parte integrante do componente curricular da Educação Física.

Infelizmente, ainda hoje muitos professores acabam escolhendo aleatoriamente os conteúdos de suas aulas, adotando um modelo tecnicista, pensando na dança apenas como uma atividade física e se esquecendo, então, de todos os seus sentidos e significados que foram construídos ao longo de toda a história da humanidade.

Durante o ato da dança, o movimento vivenciado reforça em seus praticantes uma maior orientação psicodinâmica, auxiliando os indivíduos no entendimento das emoções. Assim, a dança é também uma forma de expressão que está relacionada a diversos aspectos da vida humana, ligados aos sentimentos e às emoções vividas por meio de religiões, trabalhos, hábitos e costumes, entre outros.

A prática da dança traz inúmeros benefícios sociais, culturais, emocionais, cognitivos e motores, como também atitudinais e procedimentais, favorecendo então uma importante conscientização do corpo e também do senso crítico, tornando o cidadão uma pessoa autônoma que está sempre ciente de seus direitos e deveres.



Assimile

Antes de prosseguirmos o nosso estudo, responda: você conseguiu assimilar todos os conteúdos que foram abordados, principalmente com relação ao movimento que é vivenciado durante a prática da dança e a todos os benefícios que são decorrentes desta prática?

A dança e suas dimensões sociopolíticas e culturais

Você sabia que a dança é considerada um dos principais componentes culturais da

humanidade em todo o mundo? Podemos afirmar que no Brasil isso não é diferente, uma vez que nossa cultura é tão rica e diversificada, apresentando uma variedade infinita de tipos de dança, sendo que todos são muito importantes e dão forma e significado para a nossa cultura.

Todos estes tipos de dança constituem o que chamamos de folclore brasileiro, o qual é muito rico em tradições por meio da representação da cultura de determinada região, estando sempre relacionado com aspectos religiosos, festas, lendas, fatos históricos e acontecimentos do dia a dia.

As danças folclóricas brasileiras são caracterizadas pelas músicas animadas, todas com letras muito simples e populares, sendo realizadas em espaços públicos como jardins ou ruas. Os dançarinos, na maioria das vezes, utilizam figurinos, e em muitos casos são usados cenários representativos.

Estas danças possibilitam que todos os praticantes desenvolvam sua expressão artística por meio das tradições e costumes do povo, de acordo com sua região. Podem ser executadas de várias formas, como em pares ou em grupos, de acordo com os costumes do local.

Podemos afirmar que, no caso do nosso país, houve várias influências com relação às danças folclóricas, de acordo com as tradições dos mais diversos estados brasileiros e também dos povos africanos, europeus, indígenas e outros, fazendo então que cada parte do país apresentasse tipos de dança específicos de determinada região.



Exemplificando

Você consegue pensar nas cinco regiões do nosso país – Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste e Sul? Pense em pelo menos um exemplo de dança que seja específica de cada uma das cinco regiões.

Regiões do País

Vamos agora abordar algumas danças que são específicas de cada uma das cinco regiões do nosso país. Por exemplo:

- Na Região Norte, vamos abordar o camaleão e o carimbó.
- Na Região Nordeste, serão abordados o frevo e o maculelê.
- Na Região Centro-Oeste, abordaremos a catira e o cururu.
- Na Região Sudeste, vamos abordar o samba e o caxambu.
- Na Região Sul, abordaremos o fandango e o vanerão.

Região Norte

Camaleão – Esta dança é realizada com os pares separados, por meio de uma coreografia com diferentes passos, denominados jornadas, de modo que são formadas duas fileiras de mulheres e homens. A roupa para os homens inclui um fraque de abas, colete, meias longas, gravata e sapato preto, enquanto para as mulheres a roupa é composta de uma saia longa, meias brancas, sapatos e blusas bem largas. Os instrumentos utilizados para o acompanhamento são violão, cavaquinho e rabeça.

Carimbó – É uma dança de origem indígena, na qual os homens devem vestir um calça curta estilo pescador e uma camisa com estampas, enquanto as mulheres trajam uma saia rodada também com estampas, blusa, colares e flores presas aos cabelos.

A dança se inicia quando os homens começam a bater palmas, chamando as mulheres para a dança. Forma-se uma roda e as mulheres começam a balançar sua saia, para que esta atinja a cabeça do seu parceiro.

Um dos principais momentos desta dança ocorre quando o casal vai para o centro da roda e o homem apanha com a boca o lenço que foi jogado no chão pela sua parceira.

Região Nordeste

Frevo – O frevo é união de vários estilos brasileiros, como a quadrilha, o maxixe e o galope. Pode ser executado por pessoas de qualquer idade, possui coreografias variadas e exige do dançarino passinhos, rodopios, malabarismos e gingados. Os passos mais utilizados são: tesoura, dobradiça, pernada, carrossel, parafuso, entre outros. Esta dança é considerada pela Organização das Nações Unidas para a Educação (Unesco) Patrimônio Imaterial da Humanidade.

Maculelê – É uma dança realizada por homens que dançam e cantam sob o comando de um mestre, sendo que geralmente as músicas começam com o mestre e os outros respondem em coro. O maculelê surgiu no período

Figura 4.2 | Frevo



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com> – 70224329>. Acesso em: 1 abr. 2016.

colonial com a finalidade de comemorar a colheita. Esta dança também utiliza bastão e instrumentos, como atabaques, pandeiros e violas.

Região Centro-Oeste

Catira – É uma dança realizada por homens que ficam um de frente para o outro, fazendo sapateados e batendo palmas no ritmo da viola. O violeiro entoa a moda de viola enquanto os homens continuam a executar os passos da dança, que termina quando é executado o passo chamado Recortado e as duas fileiras mudam de lugar, sendo que o violeiro passa de uma extremidade à outra.

Cururu – Esta dança é realizada por homens que fazem uma homenagem aos santos citando algumas passagens bíblicas por meio da dança. Outras atividades que eles fazem durante a dança são comentar os acontecimentos políticos e cumprimentar a população.

Região Sudeste

Samba – É uma dança que foi trazida pelos negros para o Brasil, ganhando espaço em todos os estados brasileiros, principalmente no Rio de Janeiro. O samba de roda é considerado uma das vertentes do samba, e nele todos ficam em uma roda e batem palmas, sendo utilizados instrumentos como berimbau, atabaques, chocalhos e pandeiros.

Caxambu – É uma dança realizada por homens e mulheres, não sendo necessária a constituição de duplas. É formada uma roda com uma pessoa que fica no centro fazendo as coreografias. Existem vários cantos que são realizados junto com os tambores.

Figura 4.3 | Samba



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com> – 40981810>. Acesso em: 1 abr. 2016.

Região Sul

Fandango – É uma dança que foi trazida pelos portugueses para as regiões litorâneas, recebendo influências dos índios. São utilizados alguns instrumentos, como violas, pandeiro e rabeca, e a letra da música costuma ser improvisada. Os dançarinos dançam em uma roda fazendo passos valsados, sendo que o ritmo é seguido por meio de palmas e batidas dos pés.

Vaneirão – É um dos ritmos mais comuns da Região Sul, com origem na cidade de Havana, em Cuba. O nome desta dança pode ser alterado conforme o ritmo: quando é lento, recebe o nome de vaneirinha; quando é rápido, é chamado vaneirão; e quando é moderado, é conhecido como vaneira. Os passos da dança são realizados com “dois pra lá e dois pra cá”, sendo alternados com quatro movimentos de cada lado.

Danças que ocorrem em todos os estados brasileiros

O bumba meu boi, a quadrilha e o forró são exemplos de danças típicas que fazem parte de todo o país.

O bumba meu boi é uma dança que representa toda a sociedade brasileira. Trata-se da história cantada e dançada de Catirina, uma sertaneja grávida que acabou desejando a língua do boi preferido do dono da fazenda onde ela e seu marido Chico Vaqueiro trabalhavam.

Já a quadrilha é um evento que também ocorre em todos os estados do Brasil, durante os meses de junho, julho e agosto.

O forró apresenta vários aspectos que foram retirados da cultura e do cotidiano do povo, sendo comum em todo o país.

Figura 4.4 | Bumba meu boi



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com> – 29652606>. Acesso em: 1 abr. 2016.



Faça você mesmo

Faça uma pesquisa buscando outros exemplos de danças que são típicas em todo o Brasil, além de danças que são específicas para cada região e que não foram abordadas nesta aula.

Sem medo de errar



Lembre-se

Antes de começar a resolver a situação-problema, é fundamental que você faça a leitura deste artigo, pois ele vai ajudá-lo a resolver esta atividade.

VICENTE, A. L. R.; SOUZA, G. G. Q. Indicações para o ensino do frevo a partir de suas exigências físicas. **Anais do II Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança** – Comitê Dança em Mediações Educacionais, 2012. Disponível em: <<http://www.portalanda.org.br/anaisarquivos/1-2012-4.pdf>>. Acesso em: 17 jan. 2016.

Vamos ajudar agora os professores Luiz Gustavo e Leticia, da escola de música e dança Vida é Arte e Movimento, a responder qual é a importância do frevo para os brasileiros e como este ritmo pode ser trabalhado com as crianças da ONG Vida e Amor, evitando que ocorra a sobrecarga de peso nas articulações dos quadris, joelhos e tornozelos.

O frevo é considerado a união de vários estilos brasileiros, como a quadrilha, o maxixe e o galope. É uma dança muito importante para todos os brasileiros, pois é considerada Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação (Unesco).

Com relação à sobrecarga que o frevo provoca, podem ser realizadas algumas atividades como exercícios de fortalecimento, potência muscular e flexibilidade articular, com foco sempre no princípio da especificidade, para eliminar tal problema. Todos estes exercícios propostos devem estar o mais próximo possível do frevo, e assim vão evitar ou amenizar a sobrecarga de peso nas articulações dos quadris, joelhos e tornozelos.



Atenção!

Com base nesta atividade que você acabou de responder, pense nas

outras danças que foram abordadas nesta aula. Reflita sobre os problemas que podem estar presentes na prática destas danças e que acabam influenciando o movimento humano.

Avançando na prática



Lembre-se

Antes de conhecer a próxima situação-problema, é fundamental que não tenha ficado nenhuma dúvida com relação a todo o conteúdo abordado, como também em relação à primeira situação-problema apresentada.

Pratique mais	
Instrução Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.	
“Manifestações Culturais Relacionadas com o Movimento Humano”	
1. Competência de Fundamentos de área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender as relações das manifestações culturais com o movimento humano.
3. Conteúdos relacionados	Dança, manifestações culturais e movimento humano.
4. Descrição da SP	Ricardo é estudante de educação física e está realizando um trabalho para avaliar quais são as manifestações culturais mais antigas da história humana que estão relacionadas com o movimento humano e verificar qual é a importância dessas manifestações no Brasil. Para resolver esta situação-problema, saiba que Ricardo foi fazer uma pesquisa sobre todas as manifestações culturais já existentes na história. Com base nestas informações, ajude Ricardo a responder a este desafio.
5. Resolução da SP	Ricardo concluiu com sua pesquisa que a dança é considerada uma das manifestações culturais mais antigas da humanidade. No Brasil, não é diferente esta realidade, visto que os diversos tipos de dança acabam constituindo o folclore brasileiro, muito rico em tradições por meio da representação da cultura de determinada região, estando sempre relacionado com aspectos religiosos, festas, lendas, fatos históricos e acontecimentos do dia a dia.

**Faça você mesmo**

Agora, pense em uma nova situação-problema, que poderá estar envolvida com outra manifestação cultural relacionada com o movimento humano.

Boa sorte para você!

Faça valer a pena

1. Como a dança pode ser caracterizada?

- a) Manifestação cultural e política.
- b) Manifestação política e religiosa.
- c) Manifestação somente de rituais religiosos.
- d) Manifestação histórica, social e cultural.
- e) Manifestação partidária e política.

2. Quais são as características do folclore brasileiro?

- a) Rico em tradições mundiais, que estão relacionadas com os costumes e tradições do mundo inteiro.
- b) Apresenta algumas poucas tradições que representam a cultura de determinada região, estando relacionado apenas com os aspectos religiosos.
- c) Pobre em tradições com relação à representação da cultura de determinada região, estando relacionado com os aspectos financeiros e sociais, festas, lendas, fatos históricos e acontecimentos do dia a dia.
- d) Em algumas regiões do país é pobre, enquanto em outras é muito rico quanto às tradições.
- e) Rico em tradições por meio da representação da cultura de determinada região, estando relacionado com os aspectos religiosos, as festas, as lendas, os fatos históricos e os acontecimentos do dia a dia.

3. Qual dança é considerada pela Organização das Nações Unidas para a Educação Patrimônio Imaterial da Humanidade?

- a) Frevo.
- b) Samba.
- c) Camaleão.
- d) Fandango.
- e) Catira.

Seção 4.2

Influências afro-indígenas

Diálogo aberto

Nesta semana, Delcilane e Flaviana reuniram-se novamente com Luiz Gustavo e Leticia, professores da escola de música e dança Vida é Arte e Movimento, para montarem um projeto para ser desenvolvido com as crianças da ONG sobre a prática da capoeira.

Com base nestas informações, sua tarefa é compreender qual é a importância da capoeira como forma de trabalhar a corporeidade de todos os brasileiros e principalmente para a formação das crianças, evitando muitas vezes que elas optem ou se rendam à criminalidade. Será que é possível ensinar esta prática para as crianças da ONG?

Não pode faltar

Corporeidade, influências afro-indígenas e africanas e relações étnico-raciais

Miscigenações culturais

O Brasil é considerado um dos países que possuem as maiores miscigenações culturais, com enorme diversidade cultural e com grandes repercussões na corporeidade em função de todas as influências africanas e indígenas.

Por meio da dança e da música o negro apresentou, e ainda apresenta, grande destaque em relação à corporeidade. Como no chorinho e no samba, muito da influência da música popular brasileira veio dos negros da África.

Existem vários instrumentos musicais que ainda são utilizados para a produção dos mais variados ritmos musicais brasileiros, como a cuíca, o berimbau e os atabaques, sendo considerados influências das manifestações dos negros na vida e em todos os tipos de movimentos corporais dos brasileiros.

Figura 4.5 | Miscigenações culturais



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com - 39971262>>. Acesso em: 1 abr. 2016.



Refleta

Gostaríamos de convidá-lo a refletir e compreender como seria hoje a população brasileira caso não tivesse existido toda a miscigenação cultural que vivemos em função dos negros e africanos. Quais seriam os nossos costumes, ritmos e danças? Com certeza seria tudo muito diferente, e sem dúvida podemos afirmar que também a corporeidade não seria do jeito que a estudamos hoje.

Influência africana

A partir da invasão dos colonizadores nos séculos XIV e XV, a África acabou passando por muitas alterações, influenciando praticamente quase o mundo inteiro por meio de sua cultura.

Todas as comemorações do dia a dia dos africanos eram sempre realizadas por intermédio da dança, como o nascimento, a morte, o plantio ou a colheita.

Embora existisse uma grande variação dos tipos de danças de acordo com cada região, havia também algumas características em comum, como as danças em filas ou em círculos, sendo raras as danças individuais ou em par.

Muitas danças foram originadas na África, sendo caracterizadas como atividades entre grupos, das quais todos os homens, mulheres e crianças participavam batendo palmas ou formando círculos em volta dos dançarinos.

Podemos afirmar que ao longo dos anos ocorreu uma fusão entre todos os ritmos, desde os mais tradicionais da sociedade europeia, passando pelos antigos costumes e ritmos africanos, e posteriormente chegando ao ritmo brasileiro, com uma mistura que teve muitas influências em todas as atividades envolvidas com o movimento humano, utilizando agilidade de braços, pernas e cabeça por meio de um único movimento que culmina em um trabalho de ritmo corporal.

Figura 4.6 | Influência africana



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com - 22386114>>. Acesso em: 1 abr. 2016.

Influência dos índios

Os índios brasileiros apresentam muitos mistérios em seus rituais e crenças. A dança e a música são consideradas uma das atividades mais importantes na vida social dos índios.

O índio utiliza a dança para celebrar a vida e os costumes, por exemplo quando

se prepara para a guerra ou quando volta dela, durante a safra, após uma boa pescaria, para marcar o início da puberdade, para homenagear os mortos ou ainda para afastar as doenças.

Todas as danças indígenas podem ser realizadas individualmente ou em grupos, e das danças sagradas apenas os homens participam. Durante a dança existem também símbolos mágicos, totens, amuletos, imagens e diversos instrumentos musicais, além de guerreiros em danças religiosas, dependendo do objetivo da cerimônia.

O ritual indígena é marcado por uma linguagem corporal muito rica, com a utilização estética, corporal e também do canto ocupando um lugar muito importante em toda a cultura indígena.

Figura 4.7 | Índio



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com> – 78067919>. Acesso em: 1 abr. 2016.



Assimile

É válido destacar a grande importância dos rituais indígenas para a linguagem corporal. Tais rituais são considerados um dos principais itens que compõem a cultura indígena e que trouxeram grandes influências para toda a população brasileira.

Existem danças que são de rituais xamanísticos, em que o líder possui a função de intermediador entre o que é profano e o que é sobrenatural. Esta prática é realizada por várias tribos amazônicas.

Alguns rituais e danças muito utilizados entre os índios brasileiros são o toré e o kuarup.

Toré

A dança do toré possui muitas variações de ritmos e pode depender de cada

povo. O instrumento, chamado de omaracá, é um chocalho indígena produzido de cabaça seca, e em seu interior existem pedras ou sementes. Esta dança é considerada o símbolo da resistência e, ao mesmo tempo, da união entre os índios, principalmente dos povos Kariri-xocó, Xukuru-Kariri, Pankararú, Tuxá, Pankararé, Geripancó, Kantaruré, Kiriri, Pataxó, Tupinambá, Tumbalalá, Pataxó Hã-hã-hãe, Wassu Cocal, entre outras tribos.

Kuarup

A dança do kuarup está relacionada com os mortos. Característica dos índios do Alto Xingu, é iniciada sempre no sábado, quando os índios vão dançar e cantar em frente a troncos de árvores em homenagem aos mortos.



Pesquise mais

Faça a leitura do artigo que aborda a utilização de jogos entre os índios.

FERREIRA, M. B. R. et al. Jogos indígenas, realizações urbanas e construções miméticas. **Ciência e Cultura**, v. 60, n. 4, p. 47-49, 2008.

Capoeira

Capoeira é uma palavra originária do Tupi e está relacionada com as áreas de mata rasteira do interior do Brasil. Esta palavra foi sugerida em função dos locais que cercavam as grandes propriedades rurais onde os escravos trabalhavam e moravam, podendo a capoeira ser considerada uma luta disfarçada de dança.

Originada no século XVII pelos escravos trazidos nos navios negreiros da África para o Brasil, a capoeira pode ser considerada uma forma de expressão do movimento humano, além da sociabilidade e da solidariedade entre todos os africanos escravizados. É considerada também uma expressão da cultura afro-brasileira, sendo uma mistura de luta, dança, cultura popular e música, e foi desenvolvida no Brasil por intermédio dos escravos africanos.

A prática da capoeira surgiu da necessidade do negro de buscar formas de proteção contra a violência, sendo que africanos escravizados faziam do ritmo e dos movimentos de suas danças uma adaptação para a luta.

Na prática da capoeira existem golpes e movimentos bastante complexos, com a utilização dos pés, das mãos, da cabeça, dos joelhos e dos cotovelos, e também de muitos elementos da ginástica acrobática e de vários golpes que podem ser

feitos com bastões e facões. Durante todo o período da escravidão, a cultura negra como um todo era sempre reprimida, principalmente se estivesse relacionada com algum tipo de luta. Portanto, para disfarçar a luta e evitar que ela fosse reconhecida pelos brancos, os negros adicionavam instrumentos musicais à dança de capoeira, uma vez que ninguém na época se interessava pela cultura deles. Sendo assim, os brancos de então não percebiam que aquela dança na verdade era um ritual no qual existia a luta marcial dos escravos, luta esta que estava camuflada para que ninguém conseguisse descobri-la. Com isso, a capoeira é a única arte marcial em que existe música.

A roda de capoeira é uma das manifestações culturais mais conhecidas no Brasil e reconhecidas no mundo. Em 2008, foi anunciada pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Cultural (IPHAN) como Patrimônio Cultural Brasileiro, e em 2014 a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) lhe concedeu o título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.

A capoeira representa hoje um dos maiores símbolos da identidade brasileira e está presente em todo o território nacional e em mais de 160 países em todos os continentes.

Figura 4.8 | Capoeira



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com> – 19213011>. Acesso em: 1 abr. 2016.



Exemplificando

A capoeira pode ser considerada um dos principais exemplos de manifestações culturais que apresentam ainda hoje importantes influências africanas sobre toda a população brasileira, como também em praticamente todo o mundo.

Disponível em: <<http://www.brasileirosnomundo.itamaraty.gov.br/a-comunidade/associacoes-de-capoeira-no-mundo>>. Acesso em: 26 jan. 2016.

Por meio deste link você pode conhecer todas as associações de capoeira no mundo.



Faça você mesmo

Faça uma pesquisa na internet com a finalidade de buscar outras influências afro-indígenas (além da capoeira, do chorinho e do samba) relacionadas com a corporeidade na população brasileira, influências estas que trouxeram importantes contribuições para o movimento humano não só dos brasileiros, mas também dos indivíduos de diversas partes do mundo.

Sem medo de errar



Lembre-se

Antes de começar a resolver a situação-problema, convidamos você para fazer a leitura do artigo indicado a seguir, pois ele vai ajudá-lo no entendimento da capoeira e também auxiliá-lo na elaboração da sua resposta.

SILVA, P. C. C. Capoeira nas aulas de educação física: alguns apontamentos sobre processos de ensino-aprendizado de professores. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 33, n. 4, 2011.

Vamos agora ajudar novamente os professores Luiz Gustavo e Leticia, da escola de música e dança Vida é Arte e Movimento, a elaborar um projeto sobre a prática da capoeira para ser desenvolvido junto às crianças da ONG.

A capoeira não só pode como deve ser ensinada e aprendida pelas crianças,

por meio de manifestações gestuais que são caracterizadas como uma forma de linguagem que está inserida em determinado contexto social e histórico. Cada movimento e sua resposta gestual acaba ganhando diferentes significados, que são expressos por todos os corpos em diálogos diferentes e únicos.



Atenção!

A capoeira pode e deve ser sempre utilizada como uma das formas de linguagem, por meio da utilização dos corpos e de todas as suas manifestações.

Avançando na prática



Lembre-se

Antes de conhecer a próxima situação-problema, reflita: ficou alguma dúvida como relação a todos os conteúdos que foram abordados nesta aula?

É válido ressaltar a grande importância da capoeira em relação a seus significados para todos os brasileiros e o mundo, pois se apresenta como uma das manifestações culturais mais conhecidas e está relacionada com a corporeidade e o movimento humano.

Pratique mais

Instrução

Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.

"Importância da Capoeira para a Corporeidade"

1. Competências de Fundamentos de área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a influência e a relação entre as lutas afro-indígenas e a corporeidade.
3. Conteúdos relacionados	Capoeira, corporeidade e movimento humano.
4. Descrição da SP	Mario e Fernando são dois alunos do Ensino Médio. Na aula de Educação Física, ambos questionaram o professor sobre qual seria a relação entre a Educação Física e a capoeira, pois não estavam entendendo por que o professor solicitou um trabalho com este assunto para ser entregue na aula seguinte. Com base nestas informações, ajude os dois alunos a resolver esta situação-problema.

<p>5. Resolução da SP</p>	<p>A capoeira é uma das manifestações culturais mais conhecidas e importantes do Brasil e do mundo, tendo sido reconhecida em 2014 pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco) como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.</p> <p>Atualmente, a capoeira está presente em todo o território nacional e em mais de 160 países em todos os continentes. É considerada uma das principais formas de expressão do movimento humano, sendo uma mistura de luta, dança, cultura popular e música.</p>
----------------------------------	--



Faça você mesmo

Agora é fundamental que você faça uma reflexão e, posteriormente, uma pesquisa com a finalidade de buscar outras formas de expressão do movimento humano que estejam relacionadas com influências afro-indígenas.

Faça valer a pena

1. Quais instrumentos musicais foram utilizados pelos negros e exerceram influência sobre a corporeidade de todos os brasileiros?

- a) Berimbau, chocalho e bateria.
- b) Atabaques, cuíca e violino.
- c) Berimbau, contrabaixo e guitarra.
- d) Cuíca, berimbau e atabaques.
- e) Atabaques, cuíca e guitarra.

2. Como as danças africanas eram caracterizadas?

- a) Atividades entre grupos ou individuais, realizadas apenas pelas crianças por meio da formação de círculos em volta dos adultos.
- b) Atividades entre grupos, sendo que todos os homens, mulheres e crianças participavam da dança batendo palmas ou formando círculos em volta dos dançarinos.
- c) Várias manifestações realizadas por todas as mulheres, adultas ou crianças.

d) Atividades entre grupos ou individuais, realizadas apenas por homens que, mediante a formação de fileiras, se posicionavam de frente para as crianças.

e) Atividades individuais, sendo que todos os homens e mulheres participavam da dança batendo palmas e formando pares.

3. Por qual linguagem o ritual indígena é marcado?

a) Linguagem musical muito rica, manifestada pela utilização do canto que ocupa um lugar muito importante em toda a cultura indígena.

b) Linguagem corporal e musical muito pobre, não apresentando nenhuma influência sobre a população brasileira.

c) Linguagem verbal e musical que apresenta algumas contribuições para a população brasileira.

d) Linguagem corporal, verbal e musical, ocupando um lugar não tão importante para a cultura indígena.

e) Linguagem corporal muito rica, com a utilização estética, corporal e também do canto ocupando um lugar muito importante em toda a cultura indígena.

Seção 4.3

Influências de gênero

Diálogo aberto

Nesta semana, Delcilane e Flaviana foram chamadas para participar de uma reunião com os coordenadores de Educação Física, de Pedagogia e de Publicidade e Propaganda da Universidade Albert Einstein.

Na reunião, os coordenadores dos cursos explicaram para Delcilane e Flaviana que estão com uma proposta de realizar uma pesquisa científica sobre a relação do gênero com as histórias em quadrinhos, e que, portanto, estavam fazendo aquela reunião para convidar a ONG Vida e Amor para participar da pesquisa.

Os coordenadores explicaram que a pesquisa será dividida em algumas etapas, sendo que a primeira delas será uma etapa diagnóstica, na qual serão oferecidas às crianças histórias em quadrinhos existentes no mercado. Após esta etapa será feita uma pesquisa com as crianças na tentativa de entender o que elas pensam em relação às atividades e como elas acreditam que deveria ser a forma física dos meninos e das meninas. Finalizada esta etapa, serão então abordados os resultados com as crianças e, por fim, será proposto que elas próprias comecem a construir a história junto aos coordenadores, professores e alunos da Universidade Albert Einstein.

Com base nestas informações, qual deve ser a proposta de construção das histórias em quadrinhos das crianças da ONG Vida e Amor junto aos coordenadores, professores e alunos da Universidade Albert Einstein?

Não pode faltar

Corporeidade, movimento humano e gênero

Conceito de gênero

Você sabe quando surgiu o conceito de gênero? Neste momento, vamos começar a falar sobre este importante assunto. O conceito de gênero surgiu

historicamente a partir das feministas, na tentativa de diferenciá-lo do conceito de sexo, visto que a noção de masculino e feminino era apontada apenas como as diferenças do conceito de sexo.

Figura 4.9 | Gênero



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com> – 84942105>. Acesso em: 1 abr. 2016.

Historicamente, as questões sobre gênero começaram a ser estudadas com maior amplitude a partir da década de 1970, o que para a história é considerado um período bastante curto.

A palavra gênero apresenta uma proporção muito maior, propondo então uma mudança por intermédio das diferentes formas de manifestações corporais em sua totalidade e não apenas com um sentido biológico, mas sim em conjunto, por meio do relacionamento com os outros e consigo mesmo.

O sexo masculino e o sexo feminino são biológicos, enquanto a construção de homem e mulher é efetivada por meio da cultura e da sociedade.

Infelizmente, ainda hoje várias frases taxativas são utilizadas frequentemente pelas pessoas, em todos os ambientes, como dentro das escolas, salas de aula, quadras, pátios, entre outros tantos ambientes, fazendo parte do repertório histórico e cultural, e retratando como as pessoas pensam no dia a dia. Por exemplo:

- Homem não chora.
- Menino não brinca de roda.
- Homem não dança.
- Mulheres são frágeis.
- Homens são fortes.

- Isso é coisa de mulher.
- Isso é coisa de homem.
- Mulher é mais emotiva e homem é mais racional.

Há algum tempo, a atividade física era vista como uma prática exclusiva dos homens, para a busca de um maior embelezamento do corpo pela realização permanente de exercícios com grande aumento no delineamento físico e maior volume de todos os músculos.

É fundamental que o conceito de gênero seja discutido, uma vez que representa um processo social, histórico e cultural que apresenta as diferenças entre homens e mulheres por meio da produção da masculinidade e da feminilidade, não levando em consideração a existência de uma subordinação feminina.

Para muitos pesquisadores o corpo era considerado o local privilegiado de ação e poder do controle social, o que quer dizer que os corpos trazem as marcas de toda a cultura.

A mídia apresenta o chamado corpo feminino ideal, que é composto por elementos bastante específicos e ao mesmo tempo divergentes, dada a grande complexidade existente.

Já o corpo masculino idealizado pela mídia é um corpo forte e viril, que se torna historicamente um importante referencial da corporeidade masculina. Por sua vez, os corpos que estão fora deste padrão são muitas vezes satirizados pelas outras pessoas, sendo até mesmo excluídos por toda a mídia.

Devido ao tipo de atividade que geralmente as meninas realizam, acabam existindo alguns tipos de deficiências em algumas de suas habilidades motoras, fazendo que meninas, em geral, apresentem lentidão ou descoordenação ao realizar algumas atividades. Os chamados hábitos corporais e sociais masculinos e femininos vão depender da sociedade, tornando então um sexo mais hábil do que o outro em relação a termos motores.



Pesquise mais

Aproveite este momento para fazer a leitura do artigo indicado a seguir, pois ele vai ajudá-lo a entender um pouco mais sobre o estudo do gênero na educação física.

DEVIDE, F. P. et al. Estudos de gênero na educação física brasileira. **Motriz**,

Rio Claro, v. 17, n. 1, p. 93-103, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n1/a11v17n1>>. Acesso em: 10 fev. 2016.



Assimile

Você conseguiu assimilar todos os conteúdos sobre gênero que foram abordados até agora?

Agora vamos abordar alguns exemplos que retratam a diferença de gênero entre os sexos, como histórias em quadrinhos, mulheres no esporte, jogos infantis e brincadeiras.

História em quadrinhos

A história em quadrinhos pode ser utilizada como um exemplo de veículo que divulga o corpo ideal do qual estamos falando. As características predominantes são de um homem branco, ocidental, provedor, heterossexual, forte e viril. Podemos citar como exemplo, a fim de ilustrar esta situação, o personagem Superman, que faz parte do universo dos heróis americanos, representado por homens brancos e fortes, enquanto as mulheres assumem sempre papéis de coadjuvantes, apesar das imagens bastante saudáveis e atraentes, mas nunca iguais às dos homens.

Figura 4.10 | História em quadrinhos



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com>>. ID 60555184>. Acesso em: 1 abr. 2016.

Em todas essas histórias também são encontradas, infelizmente, histórias de racismo e antifeminismo. Muitas vezes não existem papéis para as diferentes etnias nem para as mulheres, restando para estes grupos apenas papéis figurativos ou secundários.

A maioria das histórias em quadrinhos apresenta imagens corporais no interior de suas histórias, com destaque para os corpos que estão envolvidos com a salvação do mundo ou de um país em específico. Assim, são apresentados corpos que querem salvar o mundo contra corpos que estão tentando destruir o mundo, e estas histórias, portanto, apresentam corpos com diferentes funções e consequentemente com diferentes valores, mas sempre apoiados na figura masculina.

Todos os personagens que são importantes nas histórias em quadrinhos, tanto os heróis quanto os vilões, apresentam uma estrutura física muito semelhante nas diversas histórias. Portanto, de um lado estão os “super-heróis” e, do outro lado, os “supervilões”. Mas ainda existe uma diferença, pois os super-heróis possuem sempre formas simétricas em seu corpo, com todos os padrões de saúde e de beleza presentes, enquanto os vilões sempre possuem algum traço que foge destes padrões, como uma cicatriz ou deficiência física. Por sua vez, todos os outros personagens, que representam papéis secundários, apresentam corpos menos desenvolvidos.



Exemplificando

O estudo das histórias em quadrinhos pode ser considerado um exemplo das diferentes tendências, mas com a existência de um status corporal padronizado que apresenta homens com corpos viris e musculosos e mulheres com corpos esguios e muito erotizados.

Mulheres no esporte

Algumas mulheres ao longo dos anos se apresentaram com grande destaque, contribuindo para uma maior participação feminina no cenário esportivo. Vários estudos têm auxiliado na construção das representações sociais da mulher.

As posições de comando nos esportes estavam anteriormente centradas apenas na figura masculina, mas atualmente as mulheres estão assumindo tais posições, inclusive no gerenciamento de instituições esportivas e equipes.

A mídia esportiva ainda apresenta certo desequilíbrio no espaço que é destinado à cobertura da participação das atletas e dos atletas nos eventos esportivos, manifestando uma hierarquia de gênero. Além disso, quando aborda o esporte

feminino, a mídia acaba privilegiando a aparência física das atletas ou destacando suas capacidades atléticas.

Figura 4.11 | Mulher



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com>>. Acesso em: 1 abr. 2016. – 73999909.

Jogo infantil, brinquedo e gênero

Desde a infância os meninos são estimulados com brincadeiras de ação e de aventura, enquanto as meninas são estimuladas com brincadeiras mais delicadas e artísticas. Os corpos, então, acabam desenvolvendo formas diferentes, de modo que é possível afirmar que existe certa especificidade corporal.

A maioria das culturas, até os dias de hoje, acredita que a mulher desde o nascimento deve ser criada com a finalidade de preparar-se para fornecer a vida, representando papéis exercidos pela mãe, avós, tias e professoras, enquanto os homens devem ser os provedores, garantindo todo o sustento familiar e representando papéis exercidos pelo pai, avós, tios e heróis.

No contexto desta proposta, é entregue para a menina uma boneca, que reforça

a obrigatoriedade de ser cuidadora e provedora da vida, enquanto para o menino o brinquedo é uma bola, que representa a liberdade, estando os meninos sempre em espaços de convivência. Podemos afirmar que, neste conceito, as mulheres eram vistas como cuidadoras e provedoras do alimento, já os homens estavam vinculados a todas as questões relacionadas ao sustento.

Atualmente, esta realidade e os brinquedos começaram a mudar, mas esta decisão não está sendo considerada pela própria criança, mas sim pelos adultos, os quais realmente fazem as escolhas. A proposta atual é a de que os brinquedos sejam utilizados por meio de jogos, que vão possibilitar o desenvolvimento da criatividade por meio das várias representações que são vividas, permitindo assim que a criança vivencie várias situações e papéis de forma muito espontânea. Pode-se afirmar que a construção do gênero ocorre por meio da espontaneidade, sendo, portanto, fundamental que o adulto conheça todas as potencialidades e limitações que as crianças possuem e, assim, permita que elas sejam livres. Cabe lembrar sempre que a criança vai aprender o que o mundo dos adultos permitir, não mais do que isso.

A criança no dia a dia vai viver, por meio da brincadeira, várias realidades diferentes, tanto de forma simbólica como de maneira concreta. Ela experimenta a realidade de forma simbólica por meio da vivência decorrente dos papéis desempenhados com os adultos e vive de maneira concreta quando percebe como realmente é o seu mundo social, o que permite que possa ser construída a sua personalidade.

Figura 4.12 | Jogos infantis



Disponíveis em: <<http://www.istockphoto.com>>. Acesso em: 1 abr. 2016. – 66657945.



Refleta

Aproveite este momento para refletir sobre a utilização do jogo e das brincadeiras em atividades com as crianças e sobre a importância dos adultos neste contexto, pois são eles quem vão mostrar todo o mundo para as crianças.



Faça você mesmo

Faça uma importante reflexão realizando uma pesquisa na internet com a finalidade de buscar outros exemplos, além dos que foram abordados nesta aula, relacionados às diferenças de gênero entre o sexo masculino e o feminino.

Sem medo de errar



Atenção!

Para que você possa responder à situação-problema a seguir, é importante que tenham ficado bastante claras todas as questões relacionadas à corporeidade e ao gênero.

Faça a leitura do artigo intitulado “Gênero e Super-Heróis: O Traçado do Corpo Masculino pela Norma”. Essa leitura irá ajudar bastante na resolução da situação-problema desta aula.

Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v19n3/a10v19n3>>. Acesso em: 10 fev. 2016.

Vamos agora ajudar Delcilane e Flaviana, presidentes da ONG Vida e Amor, junto com os coordenadores, professores e alunos da Universidade Albert Einstein, a realizar uma proposta de construção de histórias em quadrinhos com as crianças da ONG, após a realização das primeiras atividades de pesquisa.

Nesta atividade as crianças devem estar bem à vontade, sem nenhuma preocupação com o que os outros vão pensar, para que então possam realmente dar asas à imaginação e, assim, construir suas histórias sem nenhum preconceito existente por parte dos colegas ou da sociedade em geral.

A real proposta desta pesquisa é mostrar, em primeiro lugar, para as crianças da ONG Vida e Amor, e posteriormente para a comunidade científica e para a

sociedade em geral, que existem várias formas físicas e comportamentais que os meninos e as meninas podem assumir, formas estas que vão além daquilo que a sociedade em geral tem como referência, ou seja, a noção de um menino ou um homem com formas corporais simétricas e com todos os padrões de saúde e de beleza, e meninas ou mulheres que apresentam sempre papéis secundários e corpos menos desenvolvidos.



Lembre-se

Na situação-problema que acabou de ser abordada, sobre a corporeidade e o gênero, você pôde observar as diferenças entre os sexos presentes nas histórias em quadrinhos.

Gostaríamos de convidá-lo a refletir, levando em conta as próprias histórias em quadrinhos, quais seriam outras situações, além da corporeidade, em que o gênero apresenta uma grande diferença entre homens e mulheres.

Avançando na prática



Lembre-se

Antes de responder à situação-problema a seguir, é importante que tenha ficado bem clara para você a grande influência que o meio em que as crianças vivem pode exercer sobre os tipos de brincadeiras e jogos que elas praticam.

Pratique mais	
Instrução Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.	
"Gênero e influência sobre o meio em que as crianças vivem"	
1. Competências de Fundamentos de área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a influência e a relação entre as brincadeiras e os gêneros com o movimento humano.
3. Conteúdos relacionados	Brincadeiras, jogos e gênero.
4. Descrição da SP	Valéria é uma criança que perdeu seus pais quando tinha apenas três anos de vida. Os dois foram mortos pelas pessoas que comandavam o tráfico de drogas no local onde moravam.

	<p>Atualmente, Valéria está com nove anos e mora com seus tios maternos. Na semana passada, a professora chamou sua tia Maria para conversar sobre sua sobrinha a fim de entender melhor o porquê de todas as suas brincadeiras estarem relacionadas com violência, uma vez que as meninas costumam sempre ter brincadeiras mais delicadas. Com base nestas informações, justifique as atitudes de Valéria.</p>
5. Resolução da SP	<p>Maria, tia de Valéria, foi conversar com a professora na escola. Chegando lá, contou toda a história dos pais de Valéria, incluindo o fato de terem sido assassinados pelo comando do tráfico de drogas e de a sobrinha ter presenciado tudo o que aconteceu com seus pais.</p> <p>Maria também contou que mora em um local bastante violento e que, infelizmente, ela e a família acabam muitas vezes passando por situações de muita violência, uma vez que o tráfico de drogas ainda hoje tem muita influência em seu bairro.</p> <p>Com estas informações, a professora de Valéria entendeu o porquê de, em suas brincadeiras e jogos, a menina sempre representar cenas de muita violência. Sendo assim, ficou claro que a realidade em que ela vive todos os dias com sua família acaba sendo representada, então, em suas brincadeiras e jogos, e, portanto, Valéria acaba não tendo brincadeiras mais delicadas, como era o "esperado" para uma menina na sua idade.</p>



Faça você mesmo

Convidamos você para refletir sobre todo o assunto que foi abordado nesta aula, bem como sobre as situações-problema que você resolveu.

Após este passo, vamos pesquisar juntos com o objetivo de encontrar outras situações-problema que podem surgir e que estão relacionadas com a corporeidade e o gênero.

Faça valer a pena

1. Como surgiu o conceito de gênero?

- Surgiu por um grupo de machistas na tentativa de diferenciar gênero do conceito de sexo.
- Surgiu por um grupo de homens e mulheres no século passado.
- Surgiu no final da década de 1950.
- Surgiu pelas feministas na tentativa de diferenciar gênero do conceito de sexo.

e) Surgiu por um grupo de adolescentes em 2013.

2. Como é o corpo masculino ideal para a mídia?

- a) Corpo fraco e esguio.
- b) Não existe um formato predefinido.
- c) Corpo que está acima do peso ideal.
- d) Este padrão vai mudando praticamente a cada ano.
- e) Corpo forte e viril.

3. O que as meninas apresentam devido ao tipo de atividades que realizam?

- a) Facilidade para realizar qualquer tipo de atividade.
- b) Lentidão ou descoordenação ao realizar algumas atividades.
- c) Facilidade para realizar qualquer atividade relacionada com o controle motor.
- d) As mesmas respostas que os homens apresentam para qualquer tipo de atividade.
- e) Lentidão para realizar qualquer tipo de atividade.

Seção 4.4

Música e teatro

Diálogo aberto

Nesta semana, Delcilane e Flaviana fizeram uma reunião com todas as pessoas que compõem a diretoria da Organização Não Governamental (ONG) Vida e Amor. Todas estas pessoas, além de contribuírem financeiramente para o funcionamento da ONG, também participam de várias decisões importantes que garantem a existência de todos os projetos.

Antes de iniciar a reunião, Delcilane agradeceu a presença e o apoio que a ONG sempre recebe de todos eles. Posteriormente, ela falou sobre o projeto que pretendem criar no segundo semestre, com o envolvimento de todas as crianças que são atendidas pela ONG. Trata-se da criação de uma escola de música integrada com aulas de educação física, com o objetivo de aumentar a adesão das crianças para a prática de atividades físicas, associando então música com o desenvolvimento do movimento humano e da corporeidade.

Com base nestas informações, quais benefícios estas duas escolas – de música e de educação física – poderão trazer para as crianças atendidas pela ONG?

Não pode faltar

Teatro

A palavra teatro tem origem grega e significa “ver ou enxergar”, ou seja, o teatro é considerado uma das formas de ver e perceber o mundo e, ao mesmo tempo, de observar as pessoas e sua relação com todos os demais indivíduos.

Podemos afirmar que o teatro consegue demonstrar o comportamento social e moral das pessoas, utilizando-se da aprendizagem dos valores e das relações interpessoais.

O teatro é um dos mais importantes instrumentos educacionais que estão relacionados com a corporeidade e o movimento humano. Na época de Platão e Aristóteles, foi considerado uma das poucas atividades disponíveis.

No Brasil, o teatro voltado para as crianças foi iniciado com os jesuítas Padre Anchieta e Padre Manoel da Nóbrega, sendo utilizado por eles com objetivos tanto didáticos como pedagógicos para o desenvolvimento da catequese.

Pode-se afirmar que após a década de 1970 o teatro infantil no Brasil passou a apresentar duas modalidades: o teatro com uma função pedagógica e o teatro com uma função artística.

O teatro é uma atividade que está dentro de cada ser humano, podendo ser vivido em qualquer local, como na rua, no banheiro, no elevador e em tantos outros lugares. O elemento mais importante do teatro é o corpo humano, e por essa razão é impossível falar em teatro sem inserir o corpo humano neste contexto.

Esta arte é extremamente importante para todos os indivíduos, podendo ser capaz de resgatar uma pessoa que se encontra, por exemplo, com problemas emocionais, facilitando o alcance de sua totalidade e conseguindo, então, provocar tanto o equilíbrio do emocional ao racional como o equilíbrio do racional ao emocional.

O teatro pode e deve ser utilizado na escola, permitindo realizar um trabalho que integre um conjunto de elementos por meio de uma atuação harmônica, o que possibilita uma importante contribuição para o ser humano.

Existem quatro princípios na prática teatral. São eles:

- Socialização decorrente da prática teatral.
- Crescimento consciente dos praticantes, possibilitando atingir a autonomia.
- Caráter estético da arte teatral.
- Especificidade da linguagem teatral.

Pode-se afirmar que este caráter estético está intimamente ligado às várias linguagens artísticas existentes.

O teatro na escola pode ser aplicado por intermédio de quatro formas:

- Método dramático.
- Teatro criativo.
- Movimento criativo.

- Teatro escolar.

De acordo com várias pesquisas que buscam respostas para o êxito da utilização do teatro na escola, a prática do teatro em conjunto com os jogos tem apresentado resultados bastante satisfatórios. Pode ainda ser acrescentada a imagem, fazendo então uma correlação das atividades teatrais com o desenvolvimento de cada aluno.

A aplicação do "teatro-imagem" como um método dramático tem levado à fixação dos conteúdos escolares que foram abordados na sala de aula e a uma importante participação dos alunos por meio da troca de informações entre eles. Para conseguir atingir estes resultados, a atividade proposta deve ser gradativa quanto à complexidade das normas e regras, e também em relação à utilização de todos os recursos expressivos disponíveis, como gestos, posicionamento corporal, objetos, utilização dos espaços, entre outros.

Figura 4.13 | Teatro



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com>>. Acesso em: 1 abr. 2016. – 10348904.



Pesquise mais

MULLER, R. Z.; TAFNE, E. P. Desenvolvendo o ritmo nas aulas de educação física em crianças de 3 a 6 anos. **Revista de divulgação técnico-científica do ICPG**, v. 3, n. 11, p. 101-106, 2007. Disponível em: <<https://www.ufpe.br/>

ppgedfísica/images/documentos/desenvolvimento%20do%20ritmo%20nas%20aulas%20de%20educao%20física%20-%20muller%20e%20tafner.pdf>. Acesso em: 27 fev. 2016.



Assimile

É necessário que você tenha compreendido bem todos os conteúdos que foram abordados sobre o teatro e tenha entendido sua importância associada com a corporeidade e o movimento humano, tomando como exemplo a utilização do teatro como forma de possibilitar que as pessoas consigam se libertar de seus problemas emocionais, auxiliando na redescoberta da sua totalidade por meio do equilíbrio emocional e racional decorrente da utilização do movimento.

Música

A música é uma palavra de origem grega que significa a "arte das musas". É considerada uma forma de arte que combina vários sons e ritmos, sendo então uma prática cultural e humana. Podemos afirmar que não existe na história qualquer civilização que não tenha apresentado suas próprias manifestações musicais, pois existem evidências de que a música já era praticada desde a pré-história.

A música é dividida em gêneros e subgêneros, e pode também ser chamada de arte da representação. Em praticamente todas as culturas, ela se manifesta como uma atividade muito envolvida com a vida de cada pessoa.

Atualmente, a música pode ser encontrada não só na arte, pois vem sendo utilizada no meio militar, educacional e, ainda, como uma forma de tratamento, chamada de musicoterapia. Além disso, a música também faz parte de várias atividades coletivas, como festas, funerais e a maioria dos rituais religiosos.

Música e exercícios físicos

Durante o exercício físico em uma esteira ou bicicleta ergométrica, em muitos casos pode estar presente a monotonia, uma vez que estamos falando de uma atividade que é extremamente repetitiva. Além disso, podem também estar presentes o cansaço e a dor.

É fundamental que neste momento haja algo que possa "distrair" o indivíduo durante a atividade física, e é neste momento que a música pode e deve entrar, garantindo um ambiente mais leve e a manutenção de um ritmo em todos os exercícios que forem praticados, fazendo que o indivíduo pare de pensar na

atividade física como algo cansativo e transforme a atividade em algo prazeroso, com um significado muito importante para este indivíduo. Por outro lado, deve-se sempre ter cuidado na escolha do tipo de música, uma vez que cada indivíduo apresenta um gosto diferente pelos estilos musicais. É possível afirmar que, nos casos em que a música não agrada determinado indivíduo, em vez de ajudar durante a prática da atividade física, ela vai atrapalhar sua performance.

A música pode ser definida como uma sucessão de sons e de silêncio que estão sempre organizados no tempo. Os elementos constituintes da música, como o ritmo, a melodia, o timbre e a harmonia, vão afetar todo o organismo humano, tanto em relação à forma física como em relação à forma psicológica, fazendo que o indivíduo que está ouvindo a música produza respostas afetivas e corporais.

O ritmo está presente na vida de todos os indivíduos desde antes do próprio nascimento, na presença dos batimentos cardíacos, da respiração e posteriormente durante a fala, a locomoção, entre outros tantos exemplos. Portanto, o ritmo é considerado o elemento musical que está mais envolvido com o movimento, podendo ser apontado como o responsável pela coordenação motora e pela integração funcional de todas as forças corporais, psíquicas e espirituais.

Figura 4.14 | Música



Disponível em: <<http://www.istockphoto.com>>. Acesso em: 1 abr. 2016. – 18426285.



Refleta

Neste momento é importante que você faça uma pausa e reflita sobre como o ritmo está presente em nossas vidas. Procure pensar em outros exemplos, além da respiração e dos batimentos cardíacos, em que as atividades corporais também são rítmicas.

Em todas as manifestações da motricidade humana o ritmo está presente, possibilitando que o indivíduo consiga tomar consciência de seu corpo. Portanto, o ritmo e o movimento humano desenvolvem-se simultaneamente, tanto no espaço como no tempo. Podemos então confirmar que “ritmo é movimento” e que “movimento é ritmo”, sendo ambos ligados à percepção temporal, espacial e proprioceptiva.

De acordo com pesquisas científicas, a música é percebida pelo cérebro em uma região específica, pois recebe o estímulo de emoções, sensações, afetividade e sentimentos, sem ser primeiro submetida aos centros do cérebro que estão relacionados com a razão e a inteligência. Portanto, a música é percebida no cérebro pelo sistema límbico e auxilia inclusive na produção de endorfina. Por isso, ela é indicada também para o combate à depressão, estresse e ansiedade, e atua no alívio dos sintomas de doenças como hipertensão e câncer, além de ser indicada para o tratamento de pacientes com dores crônicas. Esta prática é chamada de musicoterapia.



Exemplificando

A leitura da reportagem intitulada “Música e Saúde: uma afinação perfeita” vai mostrar para você como a musicoterapia pode ser aplicada e todos os resultados que podem ser alcançados com esta prática.

Disponível em: <<http://www.cg.unimed.com.br/index.php/noticias/unimed/musica-e-saude-uma-afinacao-perfeita>>. Acesso em: 28 fev. 2016.

O movimento e a música são considerados uma unidade, e não apenas uma combinação entre ambos, uma vez que eles têm a mesma origem, que é o ritmo.

A música atualmente pode ser considerada uma das atividades mais presentes na vida das pessoas, seja criança, jovem, adulto ou idoso, atuando como uma facilitadora do desenvolvimento rítmico. Desse modo, a música é o principal elemento que vai garantir o aprendizado da dança, dos esportes, das lutas e das atividades físicas de modo geral.

As energias que vão estimular no indivíduo tanto o movimento interno como o externo podem ser encontradas na música e no som. Podemos confirmar que a música é como uma atividade que foi desenvolvida atuando como um agente unificador e estimulador durante a realização da atividade física.

As vibrações musicais provocam também as vibrações corporais, que ajudam o indivíduo a vencer sua timidez e aumentar a capacidade de trabalho dos músculos, além de alterar sua pressão arterial, frequência cardíaca e digestão, afastando o tédio e diminuindo a ansiedade.

A música também é capaz de diminuir os níveis elevados de estresse, sendo que alguns ritmos, como as músicas clássicas ou as músicas mais lentas, são capazes de reduzir os marcadores neuro-hormonais de estresse. Porém, as músicas mais rápidas e com volume alto (de 75 a 85 decibéis) podem produzir um efeito contrário, ou seja, podem aumentar estímulos psicológicos ou fisiológicos no organismo.

Outro efeito muito importante da música está relacionado com a diminuição da dor, pois a música age por meio da chamada teoria do portal do controle da dor, ou seja, atua como um estímulo em competição com a dor, provocando uma distração no indivíduo e fazendo que ele desvie sua atenção da dor, provocando então uma diminuição do estímulo doloroso.

Várias pesquisas conseguiram comprovar a grande influência da música sobre o movimento humano, como na relação entre o ritmo (lento e/ou rápido) e a intensidade (volume alto ou baixo). Estes resultados comprovam que a música tem sim uma participação muito importante na performance do indivíduo antes e durante a atividade física, atuando de maneira igual entre crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Nos exercícios que são considerados de baixa intensidade a música atua inibindo a sensação de cansaço, fazendo que a atividade seja mais prazerosa. Durante a corrida o indivíduo que está ouvindo música acaba muitas vezes se desconectando do tempo, ou seja, perdendo a noção de tempo, que passa muito mais rápido, de modo que o sujeito acaba indo muitas vezes até mais longe durante seu treino. Assim, a percepção do esforço pode diminuir cerca de 10%, e a música pode também aumentar a visão em até 25%.



Faça você mesmo

Faça uma pesquisa na internet com a finalidade de se aprofundar na relação entre a música, o movimento humano e a corporeidade.

Sem medo de errar



Atenção!

Antes de prosseguir, faça a leitura do artigo intitulado “Influência da Audição Musical na Prática de Exercícios Físicos por Pessoas Adultas”, pois ela será muito útil na resolução da situação-problema.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000100009>. Acesso em: 28 fev. 2016.

Vamos agora ajudar as amigas Delcilane e Flaviana a apresentar para a diretoria todos os benefícios que a proposta de criação da escola de música integrada a aulas de educação física, de maneira associada com o desenvolvimento do movimento humano e a corporeidade, irá trazer para as crianças atendidas pela ONG.

De acordo com pesquisas já publicadas, existem alguns fatores que podem contribuir de forma positiva ou negativa para a aderência à realização de atividades físicas, sendo que a música pode ser considerada um dos fatores positivos para o estímulo da prática de exercícios físicos, criando um ambiente mais favorável e também uma sensação prazerosa, tirando muitas vezes o foco das fraquezas que a criança possui e, ao mesmo tempo, possibilitando que a atividade não seja monótona.

Algumas das contribuições que a música associada ao exercício físico pode trazer para as crianças são:

- A música pode levar a criança a entrar em um estado que fará que ela se esqueça de seus problemas, possibilitando então uma maior participação durante a atividade física.
- Esta associação da música com a prática de exercícios físicos pode levar a criança a uma situação mais lúdica, fazendo que ela experimente a atividade como um jogo, levando então a criança a brincar com o próprio corpo.



Lembre-se

É muito importante a associação da música com a prática de exercícios físicos a fim de garantir ótimos resultados para os praticantes.

Avançando na prática



Lembre-se

Antes de responder à situação-problema a seguir, faça uma reflexão sobre todos os conteúdos que já foram abordados.

Caso tenha ficado alguma dúvida, é fundamental que você volte e leia todo o conteúdo que foi abordado antes de continuar com seu estudo.

Pratique mais	
Instrução Desafiamos você a praticar o que aprendeu transferindo seus conhecimentos para novas situações que pode encontrar no ambiente de trabalho. Realize as atividades e depois as compare com as de seus colegas.	
"O Teatro e o Movimento"	
1. Competências de Fundamentos de área	Atuar nas diversas manifestações de movimento do corpo humano.
2. Objetivos de aprendizagem	Compreender a influência das práticas de teatro no movimento humano.
3. Conteúdos relacionados	Corporeidade, movimento humano e teatro.
4. Descrição da SP	<p>Arlinda é uma jovem que faz parte de um grupo de teatro na capital, e todo final de semana ela realiza um trabalho voluntário com a arte do teatro em uma comunidade muito carente, procurando deste modo fazer uma associação entre a atividade física e as crianças carentes.</p> <p>Com base nestas informações, quais resultados podem ser esperados como consequência da atividade realizada com estas crianças?</p>
5. Resolução da SP	A prática do teatro como forma de movimento humano pode ajudar as crianças que, por exemplo, estão com problemas emocionais, possibilitando que atinjam um equilíbrio do emocional ao racional, como também do racional ao emocional.



Faça você mesmo

Pense em outras situações que podem estar envolvidas com atividades físicas relacionadas com o movimento humano e a corporeidade.

Faça valer a pena

1. Como o teatro pode ser caracterizado e com o que ele pode ser relacionado?

- a) Como manifestação das artes, relacionada com o ser humano.
- b) Como uma manifestação apenas artística, relacionada com a música.
- c) Como instrumentos educacionais, que estão relacionados com a corporeidade e o movimento humano.
- d) Como uma manifestação cultural e artística, que está relacionada com os costumes de quem pratica esta arte.
- e) Como uma manifestação cultural, relacionada apenas com algumas pessoas.

2. Qual é o elemento mais importante do teatro?

- a) Texto.
- b) Fala.
- c) Som.
- d) Corpo humano.
- e) Música.

3. O que é música?

- a) Sucessão de sons e de silêncio que estão sempre organizados no tempo.
- b) Conjunto de sons que estão presentes em todos os momentos.
- c) Qualquer som que pode ser produzido por um animal.
- d) Reunião de ritmos que estão presentes na atualidade.
- e) Sucessão de sons e de silêncio que não estão organizados no tempo.

Referências

BEIRAS, A. et al. Gênero e super-heróis: o traçado do corpo masculino pela norma. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, n. 3, p. 62-67, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v19n3/a10v19n3>>. Acesso em: 10 fev. 2016.

DEVIDE, F. P. et al. Estudos de gênero na educação física brasileira. **Motriz**, Rio Claro, v. 17, n. 1, p. 93-103, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n1/a11v17n1>>. Acesso em: 10 fev. 2016.

FERREIRA, M. B. R. et al. Jogos indígenas, realizações urbanas e construções miméticas. **Ciência e Cultura**, v. 60, n. 4, p. 47-49, 2008.

FREITAS, A. F. S. **Corpo, movimento e linguagem**: em busca do conhecimento na escola de educação infantil. 2008. 144 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Programa de Pós-Graduação em Educação, Belo Horizonte, 2008.

GARCIA, V. P.; ZANIN, M. A influência da música na atividade física. **Revista Digital Buenos Aires**, Buenos Aires, v. 17, n. 167, 2012.

GUARATO, R. Por um conceito de "danças populares". **Dança**, Salvador, v. 3, n. 1, p. 61-74, 2014.

OLIVEIRA, T. J. D. A. **Crônica, teatro, imagem e fotocrônica**: motivação, procedimentos de leitura e letramento ideológico em ensino aprendizagem. 2012. 131 f. Dissertação (Mestrado em língua materna e línguas estrangeiras) - Universidade de Taubaté, Programa de Pós-Graduação em Linguística, Taubaté, 2012.

PIRES, A. L. D.; MIYAZAKI, M. C. O. S. Maus Tratos contra crianças e adolescentes: revisão da literatura para profissionais da saúde. **Arq. Ciênc. Saúde**, v. 12, p. 42-49, 2005.

RODRIGUES, N. S.; COELHO FILHO, C. A. A. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 1, p. 87-95, jan./mar. 2012.

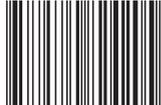
SCHWARTZ, G. M. **Atividades recreativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2004.

SILVA, P. C. C. Capoeira nas aulas de educação física: alguns apontamentos sobre processos de ensino-aprendizado de professores. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 33, n. 4, 2011.

VICENTE, A. L. R.; SOUZA, G. G. Q. Indicações para o ensino do frevo a partir de suas exigências físicas. **Anais do II Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança** – Comitê de Dança em Mediações Educacionais, 2012. Disponível em: <<http://www.portalanda.org.br/anaisarquivos/1-2012-4.pdf>>. Acesso em: 28 fev. 2016.



ISBN 978-85-8482-420-5



9 788584 824205 >