

SOCIEDADE DE ENSINO SUPERIOR DO MÉDIO PARNAÍBA LTDA – SESMEP  
FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA – FAMEP  
CURSO LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**AMARILDO RABÊLO DE SOUSA**

**AQUECIMENTO ANTES DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO**

Chapadinha – MA  
2017

**AMARILDO RABÊLO DE SOUSA**

**AQUECIMENTO ANTES DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba - FAMEP, com requisito para obtenção do título de Licenciado.

Orientador: Luís Augusto Candeira Silva.

**AMARILDO RABÊLO DE SOUSA**

**AQUECIMENTO ANTES DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Faculdade do Médio Parnaíba - FAMEP, com requisito para obtenção do título de Licenciado.

Aprovado em: / /

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Luís Augusto Candeira Silva Orientador

---

1º Examinador

---

2º Examinador

Aos meus pais e a todos aqueles que têm talento pela vida e que não tenham medo de lutar pelos seus objetivos.

## AGRADECIMENTOS

A Deus por ter-me concedido paciência para realizar este trabalho e a meu querido orientador, Professor Luís Augusto Candeira Silva, pelos conselhos sempre úteis e precisos, como sabiamente, conduziu este trabalho.

*Educação Física ensina através do corpo o que você não é capaz de dizer com palavras ou explicar em números.*

**(GRAZIELLE DIAS)**

## RESUMO

A presente monografia tem como meta incentivar a importância do aquecimento antes da prática do exercício físico que serve como “um pré-ajuste” do corpo antes das atividades esportivo no cotidiano da pessoa. Pois a sociedade precisa-se ter um conhecimento sobre os métodos eficaz de se realizá-lo este exercício corporal, como o mental. Por mais que a sociedade de hoje esteja mais adepta a prática de exercícios, ainda não pode tê-la como uma sociedade ciente no assunto. Diante disso é preciso mostrar a relação à prática do aquecimento como atividade física, ainda estando em um “decorrente mero conhecimento” e que, o entendimento desse assunto só virá depois de conscientizar a sociedade sobre o que realmente é um aquecimento. Deve-se levar em conta que ainda existem escolas, clubes desportivos, academias, etc. que passam por uma grande deficiência de profissionais que ajudem no incentivo dessa prática de um pré-exercício. O alongamento é outra atividade de movimento lento que busca a elasticidade máxima do músculo estar dentro dos limites do corpo. Levando em consideração a essa deficiência de conhecimentos sobre o corrente assunto, teve-se o intuito de se opuser esse pesquisa bibliográfica e de campo. Utilizou-se de referencial teórico como base de sustentação para desenvolvimento desse tema quanto à linha de raciocínio dos autores Weineck, (1988), Gutin (1973), que tem como objetivo incentivar as pessoas sempre ao praticar qualquer atividade física por mais simples que seja de início faça um aquecimento para melhor prevenção de lesões e entre outros fatores de risco que são causados por falta de aquecimento.

**Palavra Chave:** Prática, Ensino, Desenvolvimento.

## ABSTRACT

The present monograph aims to encourage the importance of warm-up before the practice of physical exercise that serves as a "pre-adjustment" of the body before the sports activities in the person's daily life. For society needs to have a knowledge about the effective methods of performing this bodily exercise, such as the mental. As much as today's society is more adept at practicing exercises, it still cannot have it as a society aware of the subject. Faced with this, it is necessary to show the relation to the practice of warming as physical activity, still being in a "mere knowledge" and that the understanding of this subject will only come after making society aware of what a warming really is. It should be taken into account that there are still schools, sports clubs, academies, etc. who undergo a great deficiency of professionals that help in the incentive of this practice of a pre-exercise. Stretching is another slow-moving activity that seeks the maximum elasticity of muscle to be within the limits of the body. Taking into account this lack of knowledge about the current subject, the intention was to oppose this bibliographical and field research. Weineck, (1988), Gutin (1973), was used as a base of support for the development of this theme, whose objective is to encourage people always to practice any physical activity, however simple it maybe start warming up for better injury prevention and among other risk factors that are caused by lack of warm-up.

**Key words:** Practice, Teaching, Development.

## LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1 - Questionário inicial, pergunta 1.....	30
Gráfico 2 - Questionário inicial, pergunta 2.....	31
Gráfico 3 - Questionário inicial, pergunta 3.....	31
Gráfico 4 - Questionário inicial, pergunta 4.....	32
Gráfico 5 - Questionário inicial, pergunta 5.....	33
Gráfico 6 - Questionário inicial, pergunta 6.....	33
Gráfico 7 - Questionário inicial, pergunta 7.....	34

## SUMÁRIO

<b>1- INTRODUÇÃO:</b> .....	11
<b>2- AQUECIMENTO ANTES DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO</b> .....	13
2.1 Aquecimentos e suas Classificações.....	13
2.2 Aquecimento Geral e Especifico .....	14
2.3 Aquecimento ativo e estático .....	15
2.3.1 Aquecimento passivo e mental .....	15
2.4 Aquecimento misto ou combinado .....	16
<b>3. JOGOS RECREATIVOS E SEU DESENVOLVIMENTO</b> .....	19
3.1 Jogos Recreativos.....	19
3.2 Atletismo.....	20
3.3 Corrida.....	21
3.3.1 Maratona .....	21
3.4 Lançamentos.....	22
3.4.1 Saltos.....	22
3.5 Provas Combinadas .....	23
3.5.1 A pista.....	23
3.5.2 Desenvolvimento humano.....	23
3.6 Influência o desenvolvimento humano e seus aspectos .....	24
3.7 Juventude: projeto de vida .....	25
3.8 Metodologia.....	26
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	27
4.1 Resultados dos questionários aplicados aos alunos .....	29
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	34
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	36
<b>APÊNDICE</b> .....	37
<b>ANEXOS</b> .....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>

## 1. INTRODUÇÃO:

Na sociedade atual a prática do aquecimento antes da pratica esportiva ainda fica a desejar sobre o aspecto de introdução na hora de um prévio aquecimento antes de qualquer exercício físico. No entanto existem academias, clubes desportivos, escolas, etc. que incentivam essa pratica tão importante para o nosso bem-estar antes de começarmos a fundo a nossa pratica do exercício físico.

O aquecimento é tão essencial e benéfico para quem faz exercícios, que é indispensável incorporá-lo em nossas atividades físicas. Ele evita e previne lesões graves, atuando também contra as dores no corpo.

A utilização do aquecimento antes de treinamento e partidas de futebol é uma prática comum, em vista disso, é realizada quase que instantaneamente e, em muitos casos, de forma empírica. O conhecimento das características do esporte e da fisiologia humana é de fundamental importância para a programação correta dos exercícios e duração dessa atividade.

"Sob aquecimento entende-se todas as medidas, que antes de uma carga esportiva - seja para treinamento ou competição - servem para a preparação de um estado psicofísico e coordenativo sinestésico ideal, assim como para a profilaxia de lesões".

A capacidade de realizar atividades por um período prolongado depende da ativação de três sistemas: sistema cardiopulmonar; sistema circulatório e sistema neuromuscular. "Ao alcançar a temperatura ideal, todas as reações fisiológicas decisivas para a capacidade de desempenho motor transcorrem com o grau de eficiência mais favorável".

Não se deve confundir aquecimento com alongamento. O aquecimento prepara gradualmente o atleta para a competição, inclusive utilizando exercícios de alongamento.

Aquecimento é o conjunto de exercícios de qualidade e quantidade apropriadas com o objetivo de preparar o indivíduo a um desempenho seguro e eficiente na aula, prova atlética ou simplesmente no seu lazer. Sua atuação deve contemplar os aspectos orgânico, muscular e psicológico.

Aquecimento nada mais é, do que o conjunto de atividades de diferentes formas, que são feitas minutos antes do atleta competir, ou de uma pessoa iniciar sua atividade física cotidiana.

Por isso é muito importante na fase da preparação orgânica do nosso corpo, pois prepara nosso corpo para o exercício, e principalmente em exercícios que a intensidade é elevada o aquecimento é fundamental para a prevenção de lesões.

O aquecimento tem como principal função fazer com que o nosso corpo entre em concordância, ou seja, nossos vários sistemas (Ex.: respiratório, circulatório, endócrino, entre outros) entrem em harmonia para a prática de atividade física, com isso melhorará o desempenho, pois quando o corpo irá fazer a atividade física um pouco mais intensa ele já estará pronto para tal atividade e não precisará passar pela fase de adaptação ao exercício.

Além da melhora do *desempenho*, o aquecimento destaca-se pelo fato de evitar lesões em nosso corpo, principalmente pelo fato de aquecer o músculo, evitando estiramentos, e preparar o sistema cardiorrespiratório, fazendo com que o coração bombeie mais rapidamente sangue para o corpo, e os pulmões façam as trocas gasosas mais eficazes.

## 2. AQUECIMENTO ANTES DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO

Entende-se por aquecimento todas as medidas, da prática do exercício físico que antes de uma carga esportiva - seja para treinamento ou competição, servem para a preparação de um estado psicofísico e coordenativo sinestésico ideal, assim como para a profilaxia de lesões que ocorrem antes e durante a preparação de atividades dos atletas.

A capacidade de realizar atividades por um período prolongado depende da ativação de três sistemas: sistema cardiopulmonar; sistema circulatório e sistema neuromuscular. "Ao alcançar a temperatura ideal, todas as reações fisiológicas decisivas para a capacidade de desempenho motor transcorrem com o grau de eficiência mais favorável".

### 2.1 Aquecimentos e suas Classificações

Não se deve confundir aquecimento com alongamento. O aquecimento prepara gradualmente o atleta para a competição, inclusive utilizando exercícios de alongamento.

Aquecimento é o conjunto de exercícios de qualidade e quantidade apropriadas com o objetivo de preparar o indivíduo a um desempenho seguro e eficiente na aula, prova atlética ou simplesmente no seu lazer. Sua atuação deve contemplar os aspectos orgânico, muscular e psicológico. Aquecimento nada mais é, do que o conjunto de atividades de diferentes formas, que são feitas minutos antes do atleta competir, ou de uma pessoa iniciar sua atividade física cotidiana. O aquecimento tem como principal função fazer com que o nosso corpo entre em concordância, ou seja, nossos vários sistemas como, por exemplo: respiratório, circulatório, endócrino, entre outros.

Entrem em harmonia para a prática de exercício físico, com isso melhorará o desempenho, pois quando o corpo irá fazer a atividade física um pouco mais intensa ele já estará pronto para tal atividade e não precisará passar pela fase de adaptação ao exercício.

Além de melhorar o desempenho, o aquecimento destaca-se pelo fato de evitar lesões em nosso corpo, principalmente pelo fato de aquecer o músculo, evitando estiramentos, e preparar o sistema cardiorrespiratório, fazendo com que o coração

bomba mais rapidamente sangue para o corpo, e os pulmões façam as trocas gasosas mais eficazes.

Para uma justificativa de classificação do aquecimento dos músculos relacionado, por exemplo, a um melhor desempenho; podemos reforçar fazendo uma comparação à condição inversa, isto é, o músculo completamente frio. Uma analogia com uma situação extrema de um indivíduo que caísse ao mar do Atlântico Sul se não fosse resgatado em um prazo de mais ou menos 2 a 3 minutos, ele fatalmente afundaria, mesmo estando consciente e comandando via sistema nervoso os movimentos para nadar ou boiar, no entanto os músculos não obedeceriam.

## 2.2 Aquecimento Geral e Específico

O aquecimento geral visa levar o organismo, como um todo, a uma condição preliminar de trabalho onde progressivamente o solicitaríamos até níveis submáximos. Seria basicamente a primeira etapa quando, nos utilizamos de algumas formas de exercitação lentas, coordenadas e estimulantes da função cardiopulmonar e vascular, por exemplo: uma caminhada ritmada ou corrida solta. Os batimentos cardíacos e a frequência respiratória aumentam lentamente fazendo com que principalmente os músculos recebam maior suprimento de oxigênio e nutrientes pela circulação sanguínea. Consta de exercícios fundamentados nos aeróbicos como: Corridas, caminhadas, corridas e caminhadas intervaladas, trotes, mudanças de direção e sentido, paradas (com ou sem exercitação intervalada), exercícios em deslocamento, saltito, polichinelos, calistênicos, alguns exercícios de coordenação motora, agilidade, habilidade, etc..

O aquecimento específico está relacionado ao esporte que vamos praticar em seguida. Identificamos os locais do corpo onde a solicitação será mais forte. No futebol sabemos que principalmente os membros inferiores são muito solicitados; lembrem-se dos piques, chutes a gol, passes, lançamentos necessários no desenrolar de uma partida. Estas estruturas devem ser aquecidas, alongadas, aumentando-se a amplitude articular do movimento. Em uma partida de voleibol, sabemos que a exigência na articulação do ombro será intensa. Convém observar também que no aquecimento específico, executaremos exercícios de biomecânica bem próxima ou igual a do gesto esportivo, fundamento a ser trabalhado devendo

levar-se em conta a idade de qualquer atleta em relação à variação do tempo e da intensidade de acordo com a idade. Quanto mais velha é a pessoa, mais cuidadoso e gradual o aquecimento deve ser, ou seja, mais longo. Quanto mais treinada é a pessoa, mais intenso deve ser seu aquecimento. Deve ser ajustado para cada pessoa e para cada modalidade. É indicado nunca fazer atividades ou exercícios os quais não se está acostumado deve ser realizado de acordo com a modalidade praticada.

O Aquecimento geral: vem o dinamismo dos exercícios que implicam uma ativação vascular, metabólica e muscular. O Aquecimento específico: atividade a ser realizada dos exercícios é habilidade motora, aquecimento dos músculos diretamente envolvidos nas atividades (WEINECK, 1988).

### 2.3 Aquecimento ativo e estático

Exercícios que envolvam os grandes grupos musculares, que serão usados na prática principal, para que as capacidades funcionais do organismo sejam conduzidas a um nível de adaptação superior.

Compõe-se basicamente de todos os exercícios de alongamento estático com o objetivo de ativar os grupos musculares (fibras tipo I) e as articulações envolvidas na tarefa principal.

#### 2.3.1 Aquecimento passivo e mental

Inclui massagens e a aplicação local de calor. É importante compreender que a irrigação conseguida não pode substituir o aquecimento ativo, razão pela qual só pode ser concebida como complemento (WEINECK, 1988; GROSSER, 1992).

O praticante representa mentalmente o movimento que deve ser realizado. Pode ser aplicados ao desenvolvimento de movimentos simples ou quase completamente automatizados e exige uma formação prévia sobre a análise do movimento (visualização).

## 2.4 Aquecimento misto ou combinado

É a mistura dos diferentes tipos de aquecimentos descritos. Sua aplicação depende das características dos praticantes, das condições em que realiza a atividade, bem como das características físicas específicas de cada atividade.

O papel do educador físico na prática de atividade física: Antes de darmos início ao referente assunto devemos esclarecer um pouco sobre o papel da educação física escolar:

Segundo Castellani Filho (1988) a área da Educação Física, em especial a Educação Física Escolar, teve grande desenvolvimento no Brasil nos últimos vinte anos, era considerada uma área de atuação essencialmente prática, sem fundamentação teórica. A vida é movimento e o gesto humano é uma das primeiras manifestações de expressão e comunicação entre o ser e o meio em que ele vive. O exercício das atividades motoras pela criança exerce papel preponderante no seu desenvolvimento somático e funcional, estimulando e desenvolvendo as suas funções psíquicas.

Atualmente a população está cada vez mais exigente e isto eleva o nível de qualquer atividade profissional. Por isso os profissionais de Educação Física deverão sempre estar buscando novos conhecimentos, novas técnicas, novas formas de lidar com seus alunos. Mas nunca se esquecer da qualidade destas qualificações, pois muitos profissionais procuram muitas vezes a mais rápida e acabam sendo deficitárias.

A prática de atividade física promove benefícios para a saúde. Diante dessa concepção, o profissional de Educação Física desponta como mediador da prática de atividade física, tendo importante papel em relação à promoção a saúde, educação e prevenção de doenças, contribuindo assim para hábitos de vida mais saudáveis.

A busca pela prática da atividade física e melhoria na qualidade de vida, nos grandes centros urbanos, vem acarretando um aumento significativo nos últimos anos em frequentadores de academias e centros de treinamento.

O papel do profissional de Educação Física é fundamental, pois compete a ele coordenar, planejar, programar, supervisionar, dirigir, organizar, avaliar e executar trabalhos e programas, realizar treinamentos especializados, participar de

equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos na área de atividades físicas e do desporto.

Pode-se observar que, o trabalho do professor de Educação Física exerça a profissão, este não pode ser simplesmente considerado um sujeito de animação social. Na verdade, em todos os casos em que se manifesta essa prática social educativa, o professor é um agente pedagógico que, deveria apresentar suas aulas, as ações concretas para compreender a dinâmica social do desenvolvimento educacional – onde o profissional – possam defender, conscientemente, seus projetos educativos na sociedade brasileira.

O professor se encontra fora do alcance de seus conhecimentos e da prática social é necessária que possa compreender como ele, deve agir profissionalmente como ser cidadão em sociedade.

A educação física, hoje necessita ser utilizada dentro dos parâmetros curriculares com uso da teoria e prática, O professor deve fazer uso de projetos educativos, mas que não fique apenas no papel. Que essa teoria e prática possa ser desenvolvida constantemente nas atividades físicas, motora entre outras ações na área da educação como meio de desenvolvimento de projeto sócio educativo de interatividade com a sociedade mais humana e democrática.

Entende-se cognitiva ou sistema funcional dos exercícios de desempenho de qual quer ser vivo tem sido frequentemente incluído neste conceito de atletas, seja profissional o amador adolescente, jovem e adulto. Embora o cognitivo seja afetado negativamente no desenvolvimento da pessoa física pela idade, a partir dos seus exercícios a criança, jovens e até mesmo os adultos não tem perda de neurônios com o desempenho cognitivo. Em contrapartida, o processo de desenvolvimento das atividades de educação física, baseados em habilidades, tais como tarefas aprendidas, executadas, pelo os exercícios praticados.

O condicionamento físico do atleta pode ter algum impacto positivo no desempenho cognitivo do atleta, nesse aspecto o professor de educação deve aprimorar as técnicas necessárias para serem utilizadas nas suas atividades de educação física, assim o desempenho dos atletas nos exercício são mediados por um processo cognitivo de desenvolvimento do preparado físico, no caso o professor pela duração do exercício, pois o tempo de reação das atividades proposta pelo profissional.

O exercício físico é uma atividade que pode interferir na performance do atleta por diversos motivos em função dos altos níveis de mudanças em estruturas cerebrais do atleta isso seria evidenciado na comparação de indivíduos fisicamente ativos em suas ações bem relevante para melhora conectividade do indivíduos com corporativismo mental baseado nos princípios éticos da educação física com limitação a função do menor quando comparado com o jovem.

Em contrapartida, nos termo da educação física, acredita-se que o exercício na cognição é importante quando as mudanças sejam grandes, pequenas, desde que ocorram dentro dos parâmetros curriculares da educação. Assim, o exercício pode ser realizado de forma aguda, com treinamento, adequados com capacidade de produzir ganhos de condicionamento físico desempenho cognitiva atleta.

O treinamento físico e mental é muito importante para o profissional e aprendiz da disciplina de educação física na função técnicas demonstrar os resultados da aprendizagem da importância dos exercícios físicos das crianças, jovens e adultos.

O treinamento foi realizado na intensidade da frequência referente ao limitar controle individualizado composto pelo método junção de atividades dos grupos propostos pelos os exercícios físicos utilizando não apenas a intensidade individualizada, mas com o propósito de desenvolver os treinamentos mentais corporais dos atletas. Os resultados são muito influentes no desenvolvimento da função cognitiva, sugerida, a ser utilizada pelo professor de educação nos seus métodos para poder desenvolver a potencializar os resultados do aprendizado.

O exercício físico é baseado na Lei de Yerkes-Dodson, esta lei propõe a existência de uma relação entre desempenho cognitivo, semelhante ao que ocorre com o nível de alerta, já que poderia ocorrer uma melhora inicial no desempenho do atleta com problemas físicos e mentais Assim, o profissional criou o seu próprio método de desenvolvimento de técnicas evidência da relação entre cognição e desempenho da pessoa física.

### 3. JOGOS RECREATIVOS E SEU DESENVOLVIMENTO

Os jogos recreativos hoje são de fundamental importância para desenvolvimento do corpo humano. Também é importante, porque desenvolve na criança a inteligência corporal e a sua socialização com meio. Os jogos recreativos divertem as crianças através de suas atividades lúdicas, elas brincam sem perceber que o lúdico trazem benefícios a elas, tanto na educação física como em outras disciplinas relacionada às habilidades das crianças que interagem com as propostas de ensinamento na educação infantil e no ensino fundamental. (Ariel Phillip Da Silva 1º Ed). De acordo com a proporção da receptividade das ações em que envolve o ser humano os jogo na educativa passa a representar nas escolas um papel fundamental para desenvolvimento da atividade física ser humano.

O Desenvolvimento é formado por um circulo com todos os alunos, são escolhidos um pegador e um fugitivo são os movimentos de grande importância biológica, psicológica, social e cultural. É através deste que o indivíduo interage com o meio. Além de representar um papel importante no nosso processo evolutivo.

#### 3.1Jogos Recreativos

São jogos que têm por objetivo recrear ou distrair as crianças através atividades físicas ou psíquicas de integração para ter um melhor desenvolvimento para que possam interagir e que também desenvolvam os conteúdos de formações cognitivas, motoras e de lazer em seu aspecto cultural e social interagindo entre as outras crianças fazendo com que elas se respeitem e tenham a capacidade de socializar-se. Através dos Jogos Recreativos são integradas as necessidades sociais e bio-psico-fisiológicas, proporcionando a sua integração ao meio ambiente e desenvolvendo a sua socialização para que possam crescer tendo um bom caráter.

Jogos que deveriam ser utilizado nas aulas de educação física para manter a integração e a socialização ou até mesmo na prática de ensino para um melhor aprendizado, critério distante de ser alcançado pelos educadores e educandos, muitas vezes por falta de oportunidades e outras por falta de dedicação.

Os jogos recreativos são de fundamental importância para a coordenação da criança, para a integração no meio social e auxiliam no condicionamento físico, com o objetivo de fazer com que a criança possa crescer formando um bom caráter.

E com isso pode-se também incluir a comunidade a participar de forma indireta desses jogos, incentivando seus filhos a participarem e dar uma boa educação dentro de casa, tanto para crianças quanto para jovens ampliando seus horizontes, não jogando futebol ou vôlei, mas resgatando velhas brincadeiras que tragam a inclusão.

Os Jogos Recreativos deveriam ser utilizados nas aulas de educação física para manter a integração e a socialização ou até mesmo na prática de ensino para um melhor aprendizado, critério distante de ser alcançado pelos educadores e educandos, muitas vezes por falta de oportunidades e outras por falta de dedicação.

Esses jogos deveriam ser mais valorizados, pois promovem a socialização, a alegria da criança ou adolescente em poder brincar e se divertir sem medo de ser excluído, deve ser trabalhado cada vez mais nas escolas para o crescimento e desenvolvimento das pessoas.

Os Jogos Recreativos trazem bastante benefícios como: revigorar o corpo do aluno, melhoram a sua coordenação motora geral, possibilitam leveza aos movimentos, facilitam a desinibição, permitindo à criança se integrar no meio em que vive. Um exemplo de desenvolvimento de jogo recreativo funciona mais ou menos assim.

O Desenvolvimento é formado um por círculo com todos os alunos, são escolhidos um pegador e um fugitivo. O pegador pega o fugitivo, se pegar inverte as ações. O fugitivo também pode passar por baixo das pernas de alguém no círculo aí o pegador vira fugitivo, o aluno que passou por baixo das pernas fica sentado no lugar do aluno que agora virou pegador. São os movimentos de grande importância biológica, psicológica, social e cultural. É através deste que o indivíduo interage com o meio. Além de representar um papel importante no nosso processo evolutivo.

### 3.2 Atletismo

O atletismo é formado por vários esportes constituído por três tipos diferentes de modalidades: corrida, lançamentos e saltos. Geralmente, o atletismo é praticado em estádios, com exceção de algumas corridas de longa distância, que servem como uma forma de os atletas ficarem bem perto da torcida, mas ao mesmo tempo fazendo com que os atletas corram perigo e são praticadas em vias públicas ou no campo, como a maratona.

A Prática do Atletismo recorda a época que o homem vivia em cavernas e necessitava correr, pular, saltar, arremessar para seu sustento, então por esses motivos o Atletismo é conhecido como esporte base, pois trás todas as práticas naturais do homem. No Atletismo vemos a força que o homem, trazendo para dentro de si o homem das cavernas, que luta e resiste para alcançar seus objetivos e busca visar a estrutura natural do homem, enfim pode-se ver o atletismo como o esporte que mostra as habilidades e necessidades do homem, em busca de um prêmio.

O Atletismo criado pelos gregos com caráter religioso, na intuição de adorarmos seus deuses, foram ficando para trás e foi se constituindo o caráter de competição, e cada vez mais evoluindo continuamente até os dia de hoje.

### 3.3 Corrida

Cada corrida tem sua técnica para ajudar o atleta a tentar vencer a corrida, nas corridas de curta distância a largada vale muito, pois se o atleta largar bem consequentemente irá vencer a prova. Já nas corridas de longa distância o que vale além da velocidade é a resistência, para que o atleta possa suportar a longa distância. Nas corridas Cross country que são disputadas ao ar livre com obstáculos naturais ou não, que servem para testar a habilidade, resistência e velocidade do Atleta.

As corridas exigem bastante do atleta, pois necessita que o atleta tenha resistência e força física e muita técnica para que possa vencer a competição. A corrida trás a força do homem e resistência cada vez que o homem corre, ele mostra toda a sua técnica de corredor, que trás consigo desde a época em que os homens viviam nas cavernas.

#### 3.3.1 Maratona

Homenagem ao soldado grego que correu uma distância de 35 km para anunciar a vitória sobre os persas. Esse feito mostra a resistência do ser humano, mas também mostra que se não tiver preparação acaba tendo sérios problemas.

É uma corrida de longa de distância realizada em vias públicas, por ser muito longa e por isso não é realizada dentro do estádio, com uma distância de 42 Km e 195 m, é uma corrida na qual o atleta deve ter bastante resistência.

Mesmo sendo pela história que a maratona veio dos gregos, existem relatos na história que na época dos faraós os soldados egípcios faziam corridas de mais ou menos 100 km, para treinamento para as Guerras.

### 3.4 Lançamentos

É uma prova de origem tailandesa, as disciplinas oficiais de lançamento envolvem o arremesso de peso, o lançamento de martelo, o lançamento de disco e lançamento do dardo. O lançamento é um esporte que exige bastante da força humana, para que possa arremessar cada vez mais longe. É uma prova de disputa muito acirrada, só os mais fortes e técnicos é conseguem ganhá-la.

Os lançamentos evoluem cada vez mais, os atletas aumentam o nível, quebrando os recordes.

#### 3.4.1 Saltos

As provas de salto podem ser divididas em provas de salto vertical e de salto horizontal. Dentre as provas de salto verticais, temos o salto em altura e o salto com vara. As provas de salto horizontais envolvem o salto em distância chamado também de salto em comprimento e o salto triplo ou triplo salto.

Salto é um esporte de muito técnica, impulso e agilidade. O salto mostra remonta a época dos homens das cavernas que precisavam saltar, para caçar e sobreviver pode-se ver que os atletas mostram a força do ser humano.

O salto em altura consiste em o atleta correr até a linha de salto e pular sobre uma vara chamada de fasquia, no salto com vara o objetivo é mesmo saltar o mais alta possível acima da barra (fasquia), mas nesse tipo da modalidade tem-se o auxílio de uma vara.

O salto em distância consiste em corrida do atleta até uma tábua que serve para marcar a área do onde o atleta pode efetuar o salto, a depois de efetuado o salto o atleta cai em caixa de areia da mesma forma é o salto triplo a diferença é que o atleta salta três vezes antes de saltar dentro da caixa de areia.

O salto com vara consiste em salto por cima de uma barra, que cada vez fica mais alta até o atleta eliminar o máximo de adversários.

### 3.5 Provas Combinadas

Nas provas combinadas existe uma serie de modalidade no decatlo para as mulheres e o heptatlo para os homens. Esse tipo esporte consiste em uma prova com varias modalidades onde exige muito do atleta que deve ser preparado, essas provas relembram o inicio dos jogos a primeira prova dos jogos o pentatlo.

O vencedor de alguma dessas modalidades (heptatlo e decatlo) é geralmente considerado o atleta mais completo do mundo por está prova exigir força, velocidade, resistência e as mais completas aptidões físicas e mentais.

#### 3.5.1 A pista

A pista de corrida normalmente contém 8 raias, cada uma com 1 metro e 22 centímetros que são os caminhos pelos quais os atletas devem correr, que auxilia o atleta a fazer uma melhor corrida, pois terá espaço e mobilidade sem se preocupar.

Pode-se ver que os atletas são experientes e espertos, pois nas corridas de média e longa distância eles não precisam ficar na mesma raia que largaram podendo mudar de posição e tendo uma corrida mais disputada, já nas corridas de curta distância o atleta deve permanecer na raia em que largou, isso faz com que o atleta tenha que desenvolver a noção de espaço para auxiliá-lo nas corridas para que possa vencer seus adversários.

#### 3.5.2 Desenvolvimento humano

Já nessa parte o desenvolvimento mental e físico é muito importante, para o crescimento do ser humano, que se desenvolve muito rápido. O crescimento mental é de suma importância, pois o ser humano aprende a desenvolver suas capacidades, de interagir, criar, imitar, ou seja, aprende a viver. Esse desenvolvimento precisa ser acompanhado em cada faixa etária da vida desde a infância até a velhice, cada faixa etária tem uma maneira diferente de desenvolver-se. Existem diferentes formas de agir, pensar, falar, compreender de cada faixa etária. Dependendo da faixa etária esse desenvolvimento vai alterando cada vez mais. Esse desenvolvimento faz com que a pessoa tenha a vontade de correr atrás

dos sonhos, de buscar o que almeja, enfim de se descobrir e querer descobrir melhor o mundo em que vive e possa ter a capacidade de fazer suas escolhas e de enxergar as oportunidades.

Essa capacidade de escolha faz com que o ser humano venha a ficar pensar se quer um padrão de vida digno, se quer ter bem estar sem preocupar com o dinheiro ou se quer cada vez mais adquirir conhecimento, e isso tudo consiste o ser humano fazer suas escolhas, mas pensando nas conseqüências, delas sejam boas ou ruins essas fazem com que muitas o ser humano vive dividido entre o dinheiro e o bem estar, a família e o trabalho, o estudo e os amigos.

O desenvolvimento evolui o nível de cada pessoa, auxiliando-a em suas atividades complementares, e a cada dia o ser humano busca um desenvolvimento maior.

### 3.6 Influência o desenvolvimento humano e seus aspectos

O desenvolvimento humano influência de varias formas na vida humana, por exemplo, existem pessoas que tem a capacidade de entender melhor do que as outras, vários aspectos influenciam no desenvolvimento de cada pessoa como: A hereditariedade, crescimento orgânico, o meio, etc. Isso tudo influencia o desenvolvimento.

Aspecto físico-motor - refere-se ao crescimento orgânico. O desenvolvimento da capacidade física e motora. Ex.: A criança que leva a chupeta à boca. Aspecto intelectual – é a capacidade de pensar, ensinar, de entender.

Aspecto social – é um dos grandes motivos do desenvolvimento ou não desenvolvimento do ser humano, pois se ele não tiver uma boa vida diante da sociedade, se ele não for acolhido pela sociedade, respeitado ele não terá um bom desenvolvimento, pois pensa que não adianta de nada mudar que a sociedade sempre ira julgá-lo e excluí-lo. O aspecto social é a base para o desenvolvimento de todo o ser humano, pois se tiver uma sociedade que acolha, que não julgue, que não maltrate o ser humano ele crescerá para ajudar a sociedade.

A linguagem também é um dos grandes aspectos para o desenvolvimento humano, pois ampliam os horizontes, variados tipos de linguagem, diferentes dialetos, diferente modo de falar e com isso abre até um leque de culturas.

Na fase da infância a criança tem algumas vezes o desenvolvimento acelerado, às vezes por causa da genética, outras vezes por ter a capacidade de socializar-se rápido e bem. O desenvolvimento humano cada vez mais vem abrangendo estudos para entender esse desenvolvimento e como ele pode auxiliar ou não na vida pessoas, e busca-se conhecer mais sobre cada tipo de desenvolvimento de cada idade.

### 3.7 Juventude: projeto de vida

A personalidade começa a se formar no final da infância, entre 8 a 12 anos, com isso gerando um adolescente com um bom ou mau caráter, onde começa a pensar no futuro, onde começa a fazer plano. É nessa idade que o jovem começa a ter consciência do que é certo e errado, e se teve uma boa educação o seu desenvolvimento será rápido e bom. É mais ou menos nessa idade que o indivíduo começa a desenvolver sua personalidade e desenvolvimento mental, social e físico. Na idade adulta não surge nenhuma nova estrutura mental, e o indivíduo caminha então para um aumento gradual do desenvolvimento cognitivo.

Quando chega a fase da juventude o jovem tem que aprender que é fase para refletir sobre o que irá fazer quando chegar à fase adulta é onde ele vai começar a correr atrás dos seus sonhos, a ampliar seus horizontes, onde vai formar seu caráter. E a família deve sempre auxiliá-lo nessa área para que ele possa crescer sendo um jovem com um bom caráter, e corra atrás do que almeja.

Um jovem que faz todos os seus planos de vida, tem a tendência a crescer cada vez mais, quando buscam seus objetivos.

Cada vez que um jovem busca ter conhecimento tanto na religião, quanto na cultura e na sociedade, pode-se ver que a um desenvolvimento da sociabilidade e a busca por mais conhecimento.

### 3.8 Metodologia

A metodologia definida quanto à tipologia da pesquisa foi bibliográfica de forma qualitativa e descritiva, tendo em vista a proposta desse estudo aqui pontuada nos objetivos dispostos para análises. Durante a pesquisa bibliográfica estudou-se várias fontes literárias ao tema em estudo, além de artigos divulgados na internet que proporcionaram uma visão mais ampliada do assunto e o mesmo fosse fundamentado. Nesse sentido, pode-se fazer o levantamento de todas as análises e informações necessárias para o desenvolvimento dos métodos a serem aplicados no artigo científico.

Buscou-se a aprofundar significativamente no estudo em questão, para que pudessem compreender e interpretar de forma lógica todos os fatos observados e, assim descrever todas as análises feitas durante o estudo.

Este estudo teve como lócus da pesquisa de campo, a escola José Henrique de Oliveira, localizado no povoado Porto de Areia Chapadinha – MA, onde foi desenvolvido em uma turma do 3º ano do fundamental menor, com o objetivo de envolver os discentes em pesquisas investigativas através de questionários aplicados, a fim de despertá-los para o pensamento crítico. Assim, desenvolveu-se procedimentos favoráveis ao desempenho e aprendizagem dos alunos através de sequências didáticas, aplicando para tanto, vídeos aulas, conceitos e representações gráficas das problemáticas contextualizadas por eles na organização de informações e idéias norteadoras, relacionando os conhecimentos teóricos à prática, de modo que estes aconteçam espontaneamente, visando à investigação criteriosa dos fatos e análises feitas no decorrer da pesquisa.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados e discussões aqui percorridos farão menção aos questionários aplicados ao professor e aos vinte e dois alunos da turma a qual aplicou-se o projeto de educação física na escola já mencionada acima, onde pode-se perceber o quanto o estudo do lúdico na educação física é importante para a carreira de cada educando.

Realizou-se a princípio questionários com o objetivo de saber o nível de conhecimento dos discentes em relação à ludicidade e como o profissional da educação desenvolve diante deles essa temática tão relevante na vida dos mesmos. Após esse momento, abordou-se o assunto desenvolvido no tema através de aulas expositivas ministradas através de conceitos básicos e representações gráficas. Dessa forma, pode-se prepará-los para a realização de uma pesquisa que seria feita no interior da própria escola.

Em relação à pesquisa, desenvolvida em curto prazo de aplicação do projeto educativo junto aos alunos uma pesquisa no interior da escola onde eles pudessem ter o tempo adequado para a execução da pesquisa e aplicação da mesma.

Dessa forma, dividiu-se a turma em três grupos, onde cada grupo ficaria responsável por suas atividades em particular. Feita a coleta dos dados e organização dos mesmos, todos os grupos apresentou seu trabalho demonstrando graficamente através dos resultados obtidos dos questionários aplicados ao professor.

As perguntas aqui dirigidas ao professor têm como objetivo avaliar sua visão em relação à Educação Física, com questionários abertos às respostas. Dessa forma discorreu-se das seguintes questões:

**Questão 1.** Você já trabalhou com educação física no Ensino Fundamental Menor, e em que ano? “Sim, no 3º ano”.

Percebe-se então que esse assunto tem sido pouco abordado nas séries do fundamental menor. Nesse sentido, pode-se observar a falta de exploração dessa temática em relação à Educação Básica inicial, sendo, então de certa forma esquecida e quando lembrada, de forma superficial, não se dando o devido valor que ela tem.

**Questão 2.** Quanto ao ensino de atividade na educação física, você tem uma boa desenvoltura em aplicá-lo aos discentes?

“Sim, pois os mesmos aprendem a interpretar as atividades facilmente”.

Como visto, o profissional afirma saber lidar com essa temática, mas resume sua prática em levar os discentes apenas a interpretação de dados, uma vez que essa problemática leva além desses pontos, como já citado ao decorrer desse estudo, pois esse tema é bastante relevante na carreira de cada educando, pois o mesmo, o fará compreender a sua realidade além da sala de aula, fazendo-o ver o mundo com outros olhos.

**Questão 3.** Na sua visão, a Educação Física no ensino infantil e fundamental desenvolve um caráter crítico nos alunos? Justifique sua resposta.

“Sim, é importante que os alunos sejam capazes de ler e interpretar educação física, saber analisar situações, fazer precisões e escolher rumos de ação”.

Aqui o professor concorda que o ensino é favorável ao desenvolvimento crítico nos discentes, toda via, essa formação precisa e deve estar além dos resultados exatos e completos, pois o quantitativo deve ser apenas o ponto de partida para essa consciência crítica no aluno que está em processo de desenvolvimento.

**Questão 4.** Você acha adequada a idéia de que o estudo da Educação Física deva ser desenvolvido desde a Educação Infantil? Justifique sua resposta.

“Sim, pois o estudo da Educação Física na educação infantil é bastante propício, pois ajuda as crianças em seu desenvolvimento físico, psíquico e social da criança”.

Nesse sentido, compreende-se que o ensino da Educação Física deve contemplar até mesmo a educação infantil. No entanto, para que essa idéia se torne plausível, se faz necessário desmistificar alguns conceitos defendidos, os quais dizem que a criança não tem a capacidade de encarar as idéias ao ensino da Educação Física, mas percebe-se que até mesmo no simples jogo de dados se utiliza essa educação, e que a criança tem sim, a capacidade de compreender os princípios mais simples desse conhecimento.

**Questão 5.** Como você entende a Educação Física no meio social?

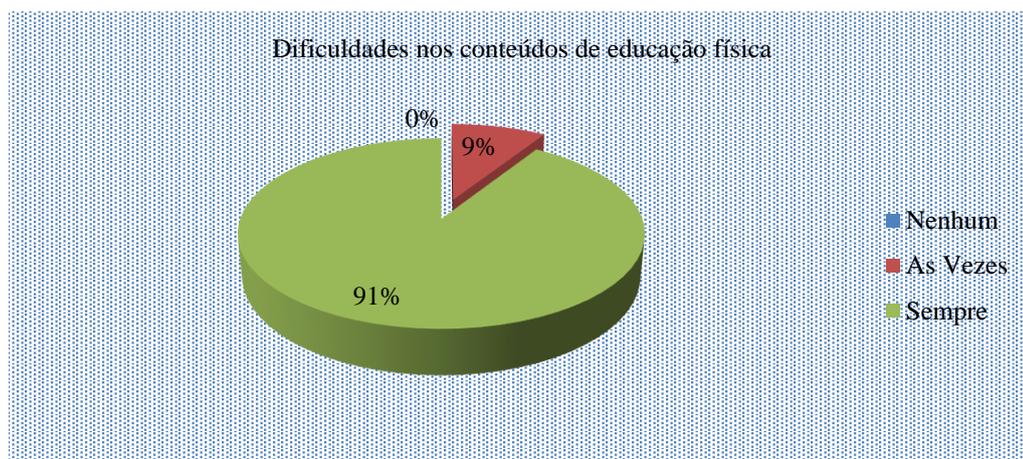
“Como uma fonte de socialização entre as pessoas”.

Assim, ao término desse questionamento com o professor, observou-se a falta de compreensão mais ampliada do tema abordado em sala pelo docente. Ao compreender então, que o profissional da educação precisa e deve está mais familiarizado com o tema proposto no seu trabalho, pois dessa forma estará apto para desenvolver de forma sistemática e significativa os procedimentos necessários para a aprendizagem dos discentes.

#### 4.1 Resultados dos questionários aplicados aos alunos

Para uma melhor compreensão das análises e resultados aqui destacados, organizou-se os dados na forma de gráfico com o objetivo de esclarecer e comparar de forma criteriosa o desempenho dos educandos.

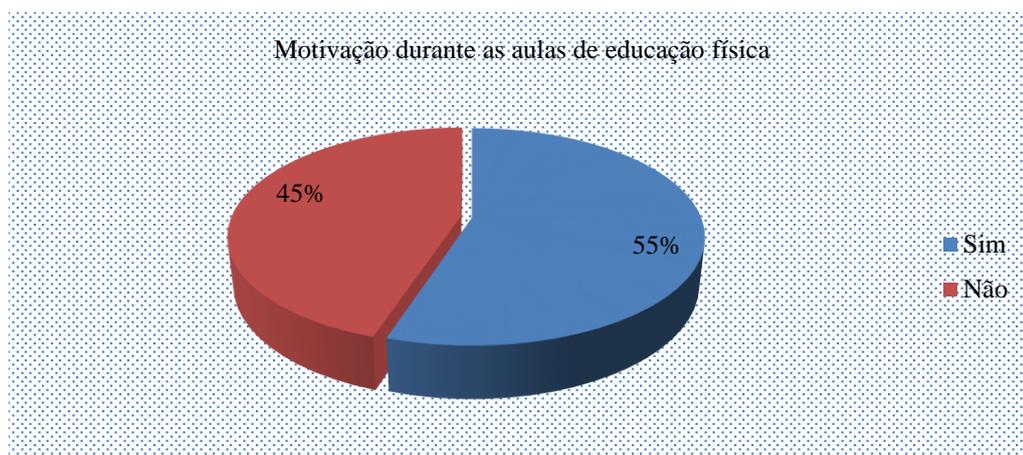
**Gráfico 1: Dificuldades nos conteúdos de educação física**



**Fonte: Unidade Integrada José Henrique de Oliveira – JHO, 2017.**

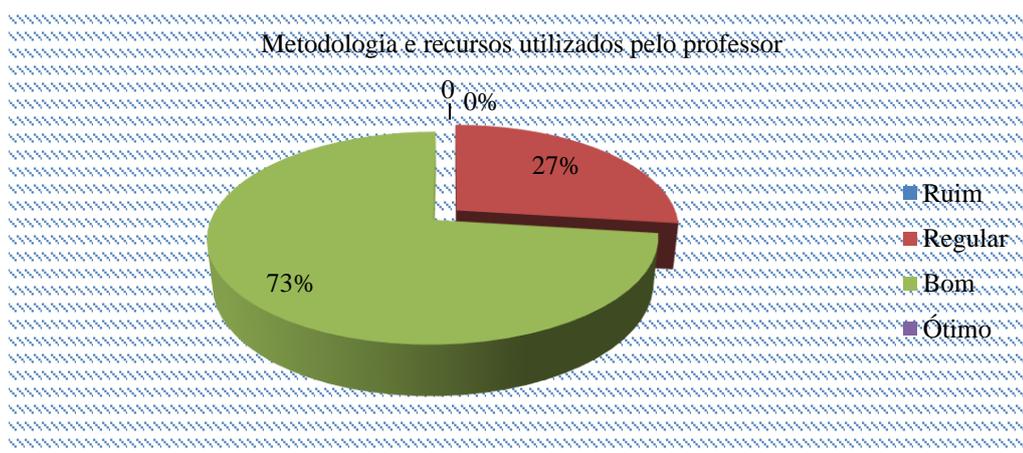
Iniciou-se perguntando aos alunos, se eles encontravam dificuldades na abordagem dos conteúdos de Educação Física, a maioria, 91% responderam que sempre encontram dificuldades, 9% declararam que às vezes encontram algumas dificuldades e ninguém replicou que nunca encontra dificuldades.

Diante dessas respostas, o educador precisa estar apto para desenvolver nos discentes uma metodologia inovadora capaz de envolvê-los no processo de ensino aprendizagem do educando.

**Gráfico 2: Motivação durante as aulas de educação física**

**Fonte:** Fonte: Unidade Integrada José Henrique de Oliveira – JHO, 2017.

A segunda questão dirigida aos educandos foi se eles se sentiam motivados a cada conteúdo abordado pelo professor durante as aulas de Educação Física, como cita no gráfico acima, 55% disseram que sim, mas 45% disseram que não. Nesse sentido, percebe-se o quanto o ensino nas aulas de educação física está defasado, uma vez que o profissional não tem se preocupado o bastante com a aprendizagem dos alunos, permanecendo nos métodos antigo de ministrar suas aulas e desatualizado em relação a novas técnicas de se ensinar, assim como o conteúdo apresentado por ele.

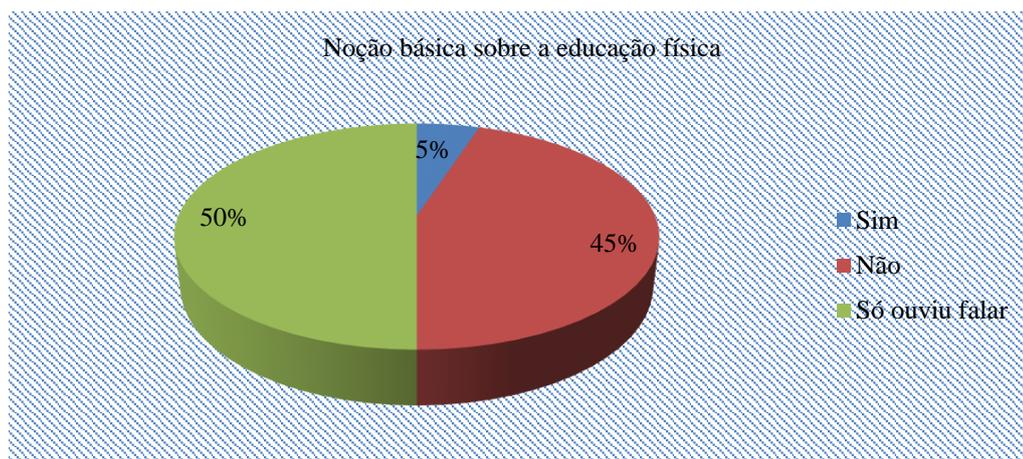
**Gráfico 3: Metodologia e recursos utilizados pelo professor**

**Fonte:** Fonte: Unidade Integrada José Henrique de Oliveira – JHO, 2017.

Ao interrogar os discentes, como eles avaliavam a metodologia e os recursos utilizados pelo professor, de acordo com o gráfico 3, a maior parte, 73% avaliaram bom e 27% avaliaram regular. Ninguém replicou sendo ruim, mas ninguém

também optou por ser ótimo. Dessa forma, percebeu-se certo descontentamento por parte dos alunos, pois a falta de dinamismo e novos recursos tornam as aulas rotineiras e sem novas perspectivas para o aprendizado dos alunos. Neste sentido, entende-se que o educador precisa buscar para si novos métodos, onde esses possam proporcionar aos educandos uma maior extensão de suas capacidades, ou seja, em seus saberes.

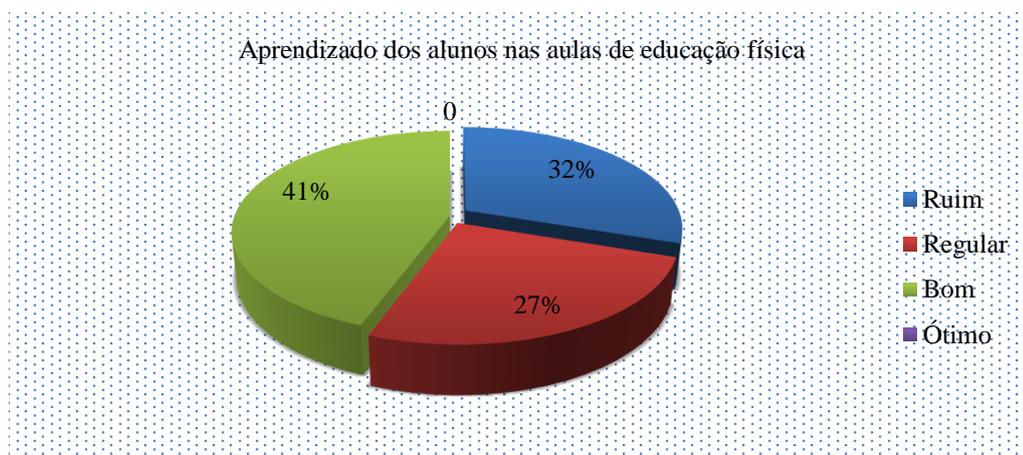
**Gráfico 4: Noção básica sobre a educação física**



**Fonte:** Fonte: *Unidade Integrada José Henrique de Oliveira – JHO, 2017.*

Questionou-se ainda se eles tinham alguma noção do que era Educação Física, como se observa no gráfico acima, a metade, 50% replicaram que só ouviram falar, sendo que 45% não tinham nenhuma noção desse conteúdo e somente 5% disseram que sim. Compreende-se então, que o ensino da Educação Física precisa e deve ser mais explorado na educação básica, sendo ela tão relevante na vida sociocultural dos educandos, pois ela tem sido importantíssima para quase todos os governos que o tem como princípios norteadores para tomada de decisões possuindo sistemas socioculturais além de levar as pessoas ao habito de uma vida saudável. Assim também, os discentes precisam está mais familiarizado com esse estudo.

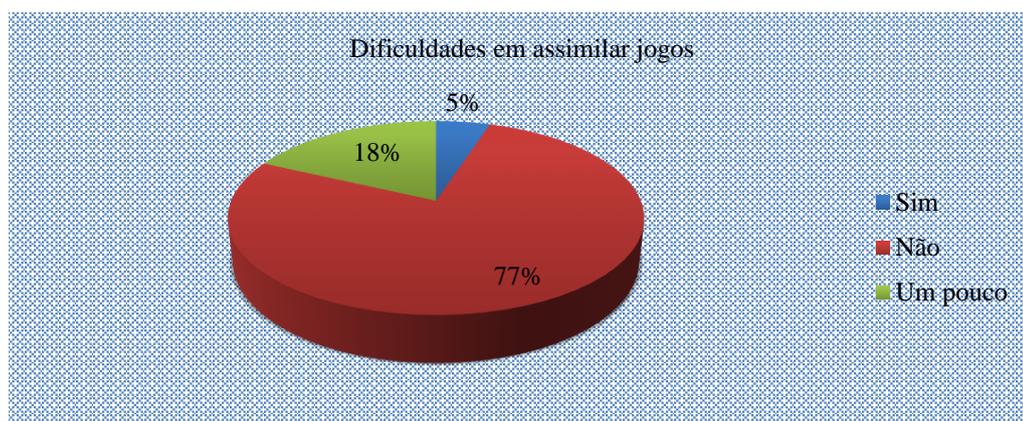
**Gráfico 5: Aprendizado dos alunos nas aulas de educação física**



**Fonte:** Fonte: Unidade Integrada José Henrique de Oliveira – JHO, 2017.

Finalizando o questionário inicial, os discentes foram indagados com a seguinte questão: Como você avalia seu aprendizado nas aulas de educação física ministradas pelo seu professor? Observou-se que 41% se avaliam com um bom aprendizado, 27% de forma regular e em contrapartida 32% consideram seu desempenho ou aprendizado ruim. Esses dados são lamentáveis e nos leva a pensar em idéias inovadoras, onde essas sejam capazes de mudar essa realidade, ou seja, métodos que sejam capazes de despertar no aluno um novo pensar crítico, uma nova ação, uma nova decisão, uma nova percepção do que ele é e do seu papel enquanto cidadão.

**Gráfico 6: Dificuldades em assimilar jogos**

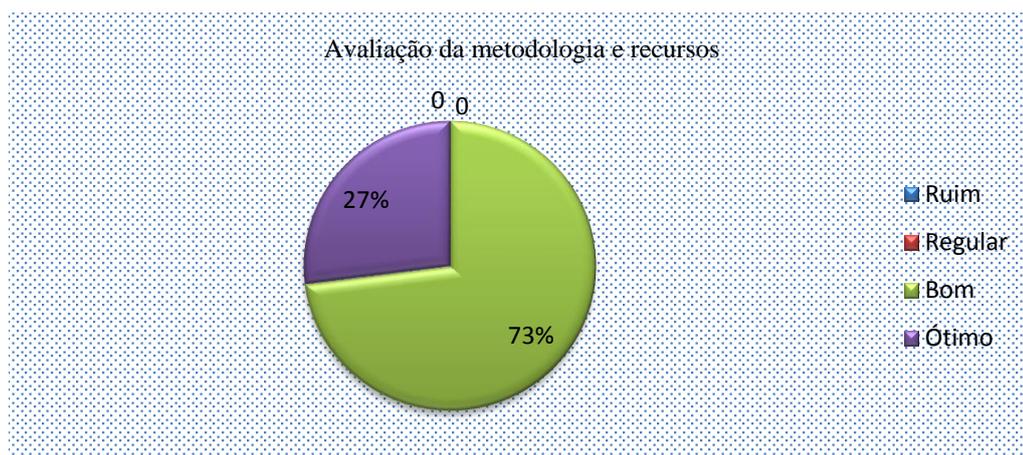


**Fonte:** Fonte: Unidade Integrada José Henrique de Oliveira – JHO, 2017.

Fazendo-se um paralelo ao questionário inicial, foi perguntado aos discentes, se eles haviam encontrado dificuldades em assimilar o conteúdo dos jogos ministrado pelo docente, como pode observar no gráfico acima, 77% falaram

que não tiveram dificuldades, 18% disseram que encontraram um pouco de dificuldade e somente 5% declararam que sim, que encontraram maiores dificuldades. Com vista nesses dados percebem-se as contribuições que foram repassadas a esses alunos, e como eles assimilaram de forma precisa o conteúdo ministrado.

### Gráfico 7: Avaliação da metodologia e recursos



**Fonte:** Fonte: Unidade Integrada José Henrique de Oliveira – JHO, 2017.

Questionou-se, como eles avaliavam a metodologia e os recursos utilizados pelo professor, nesta indagação obteve, resultados satisfatórios se comparar-se ao gráfico 3 do questionário inicial, pois 73% avaliaram bom, sendo que 27% avaliaram ótimo e ninguém replicou sendo regular ou ruim. Dessa forma, compreende-se que, é de inteira responsabilidade do profissional da educação desenvolver em suas aulas atividades que estimulem a participação dos educandos, tornando-as prazerosas para os mesmos. Visto que, os recursos utilizados em sala são de extrema importância para estimular e desenvolver nos alunos o processo de aprendizagem.

Com vista nos resultados obtidos, pode observar a falta de compreensão mais ampliada do tema proposto, a ausência de métodos inovadores nas aulas de educação física por parte do professor e ainda a grande dificuldade que os alunos encontram em compreender os conteúdos abordados em sala. Nesse sentido, propõem-se então algumas atividades que podem ser utilizadas para melhorar a abordagem do tema em estudo nas aulas de educação física, facilitando dessa forma o ensino aprendizagem dos estudantes.

## 5.CONCLUSÃO

O processo de ensino-aprendizagem é dinâmico, mas complexo e ocorre em situações concretas, tendo múltiplas determinações, internas e externas à escola, pois a aprendizagem não ocorre apenas na sala de aula. Porém é na escola que o processo de ensino-aprendizagem precisa ser organizado segundo finalidades e objetivos. Sendo assim, a sala de aula deve ser percebida como um espaço de interação entre o professor, o aluno e o conhecimento, favorecendo a construção e reconstrução destes saberes, buscando novas formas de aplicá-lo.

Todas as atividades no ensino de Educação Física devem ser conduzidas aos poucos, esperando respostas no desenvolvimento do processo de aprendizagem dos alunos, pois o objetivo é desenvolver atividade física e teórica a experiências humanas, isto é, se o professor trabalha com a Educação Física em sala de aula, ele e os alunos travam um debate com o passado, porém construindo e reconstruindo a arte no presente.

Dessa maneira é importante enfatizar que no ensino de Educação Física pressupõe superar o senso comum, embora, partindo dele, o que remete a uma tarefa bastante complexa, sendo necessário aliar ensino e atividade de maneira sistematizada. Efetuando assim, as atividades propostas com a problematização, o questionamento da realidade a busca dos conteúdos físicos que apresentem as diferentes experiências humanas.

Esta é uma postura complexa diante do saber e exige um professor investigador da sua prática, capaz de envolver seu saber prático, apreendido durante sua trajetória pessoal e profissional, orientando-o a conduzir suas práticas educativas da melhor forma, ampliando-a com a inclusão de outros olhares e saberes. Neste sentido, o estudo procurou sinalizar as regulamentações que fornecem subsídios para o ensino da Educação Física, além de analisar as abordagens metodológicas que permeiam o ensino e a aprendizagem, alertando para a necessidade de buscar novas formas de trabalhar, de desenvolver os educandos rompendo com o que já está estabelecido. A implicação de um ensino aprendizagem de Educação Física consiste em desejar que o contexto da sala de aula interaja com professores, alunos e conhecimentos, potenciando o desenvolvimento de aprendizagens significativas, de agentes sociais que se constroem no processo.

Assim, com base no estudo de caso realizado, fundamentado pelas teorias abordadas, entendemos para que o processo de ensino e aprendizagem de Educação Física ocorra de forma significativa, deve haver uma articulação com: as regulamentações que fundamentam a educação e o ensino na mesma; levando em consideração as articulações deste com as representações sociais e vivências de alunos e professores em todos os aspectos afetivos e cognitivos do educando, interligando desenvolvimento, aprendizagem e a postura de uma prática pedagógica sempre crítica e reflexiva no sistema educacional.

## REFERÊNCIAS

CASTELLANI FILHO. Educação Física no Brasil: A história que não se conta. São Paulo: Papirus, 1988.

ERTNIE JL, Salazar W, Landers DM, Petruzzello SJ, Han M, Nowell P. The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: a meta-analysis. *J Sport Exercise Psychol* 1997.

FABRE C, Chamari K, Mucci P, Masse-Biron J, Prefaut C. Improvement of cognitive function by mental and/or individualized aerobic training in healthy elderly subjects. *Int J Sports Med* 2002.

GUTIN, B. Exercise-induced activation and human performance: a review. *Res Q*, v. 44, 1973.

HEYN P, Abreu BC, Ottenbacher KJ. The effects of exercise training on elderly persons with cognitive impairment and dementia: a meta-analysis. *Arch Phys Med Rehabil* 2004.

HILL RD, Storandt M, Malley M. The impact of long-term exercise training on psychological function in older adults. *J Gerontol* 1993.

VAN BOXTEL, M.P. et al. Aerobic capacity and cognitive performance in a cross-sectional aging study. *Med Sci Sports Exerc*, v. 29, p.1357-65, 1997.

WEINECK, J. (1988). Entrenamiento de la resistencia general en niños y adolescentes. En: *Entrenamiento óptimo: Cómo lograr el máximo rendimiento*, 140-160. Hispano Europea.

WEINGARTEN, G. Mental performance during physical exertion: the benefit of being physically fit. *Int J Sport Psychol*, v. 4, 1973.

WILLIAMS, P.; LORD, S. R. Effects of group exercise on cognitive functioning and mood in older women. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, v. 21, 1997.

YERKES RM, Dodson JD. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *J Comp Neurol* 1908

## APÉNDICE

Apêndice A – Público Alvo Corpo Docente - Unidade Integrada José Henrique de Oliveira Porto de Areia – Chapadinha (MA).

SOCIEDADE DE ENSINO SUPERIOR DO MÉDIO PARNAÍBA LTDA – SESMEP  
FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA – FAMEP  
CURSO LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Questionário – Docente

Você já trabalhou com educação física no Ensino Fundamental Menor, e em que ano?

Quanto ao ensino de atividade na educação física, você tem uma boa desenvoltura em aplicá-lo aos discentes?

Na sua visão, a Educação Física no ensino infantil e fundamental desenvolve um caráter crítico nos alunos? Justifique sua resposta.

Você acha adequada a idéia de que o estudo da Educação Física deva ser desenvolvido desde a Educação Infantil? Justifique sua resposta.

Como você entende a Educação Física no meio social?

Apêndice B – Público Alvo Corpo Discente “Unidade Integrada José Henrique de Oliveira” Porto de Areia – Chapadinha (MA).

SOCIEDADE DE ENSINO SUPERIOR DO MÉDIO PARNAÍBA LTDA – SESMEP  
FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA – FAMEP  
CURSO LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Questionário – Discente

Dificuldades nos conteúdos de educação física

Motivação durante as aulas de educação física

Metodologia e recursos utilizados pelo professor

Noção básica sobre a educação física

Aprendizado dos alunos nas aulas de educação física

Dificuldades em assimilar jogos

Avaliação da metodologia e recursos