

A PRÁTICA DO ALONGAMENTO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Eleandro Luiz Albani (Cursando Pós-graduação em Educação Física e Práticas Contemporâneas, na Horus Faculdades, Pinhalzinho/SC), eleandroherdeiro@hotmail.com
Orientador: Ms. Adriana Fátima Meneghetti

Resumo: Os primeiros indícios sobre a realização do alongamento surgiram no Antigo Egito. Mas, foi no Ocidente que surgiram as primeiras referências fidedignas sobre o alongamento, utilizado para corrigir possíveis defeitos na atitude postural. O alongamento é uma atividade que busca a amplitude normal da articulação, tornando-se fundamental presença no início e no final de qualquer atividade física. O mesmo, tem vários benefícios comprovados para melhorar o desenvolvimento de qualquer atividade física. O estudo foi realizado com três professores de Educação Física da Escola de Educação Básica Hélio Wasum e do Núcleo Escolar Paulo Freire. Foi aplicado um questionário aos três professores com objetivo de levantar dados sobre a realização, periodicidade e benefícios do alongamento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental. Após a análise de dados concluímos que o alongamento é realizado em todas as aulas de Educação Física do Ensino Fundamental, antes e depois das atividades propostas nas aulas, em duplas e individualmente, com a duração em média de cinco a dez minutos. As informações sobre a importância da prática do alongamento estão sendo repassadas aos alunos pelos professores, estimulando assim os mesmos a criar um hábito de praticá-lo corretamente e antes e depois de uma atividade física mais intensa, como forma de desenvolver uma sociedade mais saudável, não somente entre os alunos, mas num todo. Através de experiências obtidas na escola, esses poderão levar para a vida cotidiana, e obter os benefícios da prática do alongamento.

Palavras-chave: Alongamento; Benefícios; Educação Física; Ensino Fundamental.

Abstract: The first evidence on completion of elongation appeared in Ancient Egypt. But the West that appeared the first authoritative references on stretching, used to correct possible defects in postural attitude. Stretching is an activity that seeks the normal range of the joint, making it vital presence at the beginning and end of any physical activity. The same has many proven benefits for improving the development of any physical activity. The study was conducted with three teachers of Physical Education, School of Basic Education, and Core Helium Wasum School Paulo Freire. A questionnaire was administered to the three teachers in order to gather data on the completion, timing and benefits of stretching in physical education classes in elementary school. After the data analysis we concluded that stretching is performed on all physical education classes in elementary school, before and after the proposed activities in class, in pairs and individually, lasting on average five to ten minutes. Information on the importance of practicing stretching are passed on to students by teachers, thus encouraging them to create a habit of practicing it correctly and before and after intense physical activity as a way to develop a healthier society, not only among students, but as a whole. Through experience gained in school, these may lead to everyday life, and get the benefits of practicing alongamento. 250 word

Keywords: Stretching; Benefits, Physical Education, Elementary Education.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Dantas (1995) o alongamento é uma atividade física que busca a amplitude normal das articulações, o qual deixa os movimentos mais soltos, conseguindo assim desenvolver outras atividades físicas com mais facilidade, e após as mesmas, proporciona o relaxamento muscular. Com o passar do tempo o alongamento começou a ser praticado por inúmeras pessoas. Com seus benefícios reconhecidos, se tornou uma atividade de fundamental realização antes e depois de qualquer atividade física. A escola é o local onde os alunos criam conceitos e hábitos, sendo assim, devem ser repassados conhecimentos relevantes sobre exercícios de alongamento, conscientizando de seus benefícios, para que os mesmos consigam ter uma compreensão da importância da prática do mesmo para melhoria do desenvolvimento das atividades do dia-a-dia.

O presente estudo tem por foco principal levantar dados sobre a realização, periodicidade e os benefícios do alongamento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental. Foi realizado na Escola de Educação Básica Hélio Wasum e no Núcleo Escolar Paulo Freire, cidade de Sul Brasil, Estado de Santa Catarina. Trata-se de Escolas que oferece os anos iniciais e finais do Ensino Fundamental. O estudo foi realizado com três professores que trabalham nas duas escolas. Busca evidenciar a forma como o alongamento é realizado, sua periodicidade e seus benefícios nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental.

O desenvolvimento desse estudo foi motivado pela importância da prática do alongamento defendida por muitos professores de Educação Física, e também para obtermos maior conhecimento sobre o mesmo. Buscou identificar métodos de ensino do alongamento nas aulas de Educação Física, como forma de facilitar aos alunos a assimilação da forma correta de se praticá-lo e desfrutar de seus benefícios.

Na análise dos dados pôde-se reconhecer que o alongamento é realizado em todas as aulas de Educação Física do Ensino Fundamental, antes e depois das atividades propostas nas aulas, com a duração em média de cinco a dez minutos, e praticado em dupla e individualmente. As informações sobre a importância da prática do alongamento estão sendo repassadas aos alunos pelos professores, estimulando assim os alunos a criar um hábito de praticá-lo corretamente, antes e depois de uma atividade física mais intensa. Assim a prática do alongamento sendo assimilada pelos alunos, poderá tornar-se um hábito fazendo com que os alunos se tornem adeptos da prática do mesmo, bem como, futuramente usufruir de seus benefícios.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRIA DO ALONGAMENTO

Os primeiros indícios sobre a realização do alongamento surgiram no Antigo Egito, onde foram encontradas pinturas funerárias das tumbas de Beni Hassan, contendo desenhos em que se observam exercícios de flexibilidade realizados individualmente e em duplas. (RIESTRA, 2003).

Segundo Riestra (2003), no Ocidente, surgiram as primeiras referências fidedignas que tratam sobre o tema de alongamento, são aquelas que introduzem os movimentos ginásticos, preocupados especialmente com a Educação Física e o desenvolvimento harmônico do corpo. Tem como precursor dessas ideias, P.H.Ling, que se denominará posteriormente “Escola Sueca”, que utilizava exercícios de mobilidade articular para corrigir possíveis defeitos na atitude postural.

Sendo seguidores dessa escola, seu filho Hjalmar Ling e C.Norlander entre outros, utilizavam exercícios individuais e em dupla, onde o objetivo era desenvolver a correção da atitude e do tônus postural, afetados principalmente pelo sedentarismo dessa época. Ao mesmo tempo, tratavam de evitar as tensões psicofísicas e buscavam uma melhora do relaxamento, tanto físico como mental. A técnica que se utilizava para execução desses exercícios, chamada de ginástica de posições, consistia na participação do que eles chamavam de “apoios animados”, os quais eram realizados através de fortes trações repetitivas, executadas de forma balística, até o ponto de dor. Atualmente, essa técnica é conhecida pelo nome de alongamento balístico (RIESTRA, 2003).

Atualmente, nos Estados Unidos, o pioneiro do alongamento é Bob Anderson, que busca com o alongamento o relaxamento e da liberdade de movimentos, utiliza a prática de movimentos passivos, mantendo pelo tempo de dez a sessenta segundos.

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E ALONGAMENTO: CONCEITUAÇÃO

A prática de atividade física é realizada por diversas pessoas, através de corridas, jogos de futebol, voleibol, tênis e várias outras atividades. Todos têm o conhecimento de que a prática da atividade proporciona uma qualidade de vida melhor.

Segundo Anderson (2003) muitas doenças estão relacionadas à falta de atividade física (sedentarismo). Mas para tornar aptos à prática diária de atividade física, precisa-se praticar de forma correta e prazerosa, para que não aconteça uma desistência precoce ou até mesmo uma lesão por parte da prática. O sedentarismo torna os músculos mais fracos e tensos e assim perde-se o contato com a natureza física, e a disposição para a prática de exercícios. Um grande responsável pela disposição da prática física é o alongamento. Ele mantém os músculos flexíveis, prepara para o movimento e ajuda a realizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa excessiva.

Alongamento é a prática de alongar os músculos em forma de exercício físico. O mesmo é praticado antes e após as atividades físicas, como ginástica, corrida e várias outras modalidades. O alongamento deve ser parte integrante nas aulas de Educação Física Escolar, pois ele é uma ação que tem inúmeros benefícios.

Segundo Dantas (1995) o alongamento visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível. E o flexionamento é a forma de trabalho que visa obter uma melhora na flexibilidade através da viabilização de arcos de movimento articular superior as originais, ou seja, o alongamento visa a realização dos movimentos com mais eficácia e com menor gasto energético, ao passo que o flexionamento visa conseguir maiores arcos articulares de movimentos.

2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física escolar é de suma importância na formação de um indivíduo. É nesta aula que ele aperfeiçoa o seu desenvolvimento motor e cognitivo, trabalhando também hábitos saudáveis como higiene, a prática esportiva e o alongamento, que não serão somente usados na época escolar e sim no dia-a-dia.

A dimensão conceitual da Educação Física escolar segundo Darido (2008), é conhecer as transformações, em relação aos hábitos de vida, em relação às mudanças tecnológicas e o acomodamento dos indivíduos a relacioná-las com as necessidades atuais de atividade física. É conhecer também, os modos corretos da execução de vários exercícios e práticas corporais cotidianas, tais como, levantar um objeto do chão, sentar à frente do computador, a forma de executar um alongamento antes e depois de um exercício físico, como fazer um exercício abdominal adequadamente, dentre muitas outras.

Segundo Nahas (1997) a Educação Física escolar deve proporcionar conhecimentos sobre atividade física para o bem-estar e saúde, estimular atitudes positivas em relação às atividades físicas, proporcionando e oportunizando ao indivíduo conhecer tais atividades que possam ser usadas após os anos escolares.

A aptidão física deve ser trabalhada na Educação Física escolar, com o intuito de preparar o adolescente para atividade com preocupação em relação ao bem-estar geral das pessoas, não apenas como prevenção de doenças. Segundo a Organização Mundial da Saúde, é justamente o bem-estar geral como uma boa qualidade de vida que significa ser saudável. (DARIDO, 2008).

O papel da atividade física se torna assim, promoção de saúde, e para a prática de alguma atividade física, a aptidão física se torna importante, pois ela tem como principal tema as habilidades motoras e capacidades físicas. Sem essas habilidades e capacidades trabalhadas nas aulas de Educação Física, o desenvolvimento de alguma atividade física fica comprometido.

Para conseguir-se um bom desenvolvimento e segurança de qualquer atividade física e comprovar os benefícios proporcionados por ela, deve-se realizar o alongamento, pois é através dele que se evita possíveis lesões e se consegue realizar algum exercício físico pela flexibilidade intermediária proporcionada. Assim, tornando-se aptos a realizar tais atividades.

Na aula de Educação Física, é importante a prática do alongamento, pois é através dele que o corpo prepara-se para a prática de exercício físico, onde também torna o indivíduo mais flexível para tais atividades serem praticadas. Mas não são somente estes propósitos da prática do alongamento na aula, pois os alunos nessa época são flexíveis e se adaptam com mais facilidade a qualquer prática de atividade física. Na escola, o aprendizado do alongamento tem uma grande importância no futuro do adolescente, pois quando ele for adulto diminuirá sua flexibilidade, aumentará as tensões musculares. Se ele aprendeu fazê-lo de forma correta nas aulas, quando sair da escola, continuará fazendo por ter conhecimento dos benefícios obtidos através do alongamento, e se for realizado de forma correta, conseguirá adquirir todos os benefícios proporcionados por ele. (RIESTRA, 2003).

Na escola, os alunos devem aprender o alongamento de forma correta para futuramente usá-lo, pois com o passar dos anos a flexibilidade diminui, como relata Hall (2009) as pessoas tornam-se menos flexíveis à medida que envelhecem. Esse fenômeno, entretanto, parece estar mais relacionado à redução nos níveis de atividade física que as alterações inerentes ao processo de envelhecimento.

O alongamento deve ser trabalhado nas escolas visando à flexibilidade intermediária. Se trabalhada de forma diferente os alunos não terão benefícios, pois a falta ou excesso de flexibilidade torna o indivíduo mais propenso a lesões, como afirma Hall (2009).

A forma de realizar o alongamento deve seguir a amplitude normal da articulação e nunca ultrapassando a mesma. O alongamento deve ser realizado por todas as pessoas, não importando idade ou sexo, pois a falta da prática faz com que os indivíduos tenham seus músculos encurtados, como afirma Hall (2009).

Geralmente na sala de aula os alunos ficam por muito tempo em má postura. Se uma pessoa permanece muito tempo em um determinado padrão postural, provocará uma adaptação muscular e ligamentar compatível com o referido padrão, ou seja, uma região irá se adaptar mais encurtada e outra mais alongada. (LIMA, 2003)

A má postura é um dos maiores problemas escolares. Os alunos ficam o maior tempo na escola sentados, numa postura incorreta. Para corrigir tal postura, o alongamento se torna fundamental por ser um exercício que promove a correção, bem como um bem-estar.

2.4 RECOMENDAÇÕES E PRECAUÇÕES

As pessoas cada vez mais estão se tornando adeptas da atividade física, e como o alongamento é importante, necessário e fácil de fazer, precisa-se ter cuidado na forma de executá-lo. Se feito de forma incorreta, o mesmo pode se tornar mais prejudicial do que benéfico. Sendo assim, é essencial compreender as técnicas exatas, pois segundo Geoffroy (2001), uma técnica mal utilizada num programa de aula, pode inverter o efeito benéfico do alongamento e se tornar uma fonte de lesões ou mau desempenho. Se o técnico, preparador físico ou mesmo o profissional de Educação Física que esteja definindo o trabalho executado, não tiver conhecimento dos exercícios de alongamentos personalizados para determinada situação, os resultados obtidos podem ser decepcionantes.

Os profissionais de Educação Física nas escolas, precisam repassar informações aos seus alunos sobre a forma correta do alongamento, para que futuramente os mesmos consigam praticar de forma correta e prazerosa, tornando se assim praticantes.

Anderson (2003) nos informa quando realizado o alongamento, não se deve forçar os limites musculares e articulares, o indivíduo deve se sentir confortável na realização do mesmo, adequando-se assim, a sua estrutura muscular e esquelética, sua flexibilidade aos diversos níveis de tensão, realizando sempre com regularidade e relaxamento. O objetivo é

diminuir a tensão muscular para se obter movimentos mais soltos e não buscar a extrema flexibilidade, que muitas vezes conduz a distensões e lesões. Um exemplo é o gato: ele instintivamente sabe alongar-se, faz de modo espontâneo, nunca além do adequado, fazendo de forma contínua e natural, preparando os músculos que precisará usar.

Todos podem aprender a fazer o alongamento, independentemente da idade ou da flexibilidade. Não precisa estar no máximo da condição física ou possuir habilidades atléticas específicas. Os métodos são suaves e fáceis, adaptando-se às diferenças individuais em relação à tensão muscular e à flexibilidade. Portanto, se a pessoa é saudável, sem nenhum problema físico específico, pode aprender a fazer alongamentos de modo seguro e agradável. (ANDERSON, 2003).

O alongamento por ser considerado uma atividade física, pode ser praticado de forma independente. Se realizado somente o alongamento, serão obtidos benefícios com a mesma igualdade se feito antes e após outra atividade física.

2.4.1 Como fazer o alongamento

O indivíduo que iniciar a prática do alongamento, precisa ter acompanhamento de um profissional de Educação Física. Esse, irá mostrar o posicionamento correto do exercício e até onde pode chegar a amplitude da articulação.

Anderson (2003) afirma que os primeiros exercícios de alongamento é de fácil execução e assimilação, mas deve-se ter cuidado, pois há o modo certo e errado de executá-lo. O modo certo é o alongamento suave, prolongado e com a atenção focalizada nos músculos que estão sendo trabalhados, cada exercícios deve durar de 10 a 15 segundos. O modo errado, é praticado por muitas pessoas. Um exemplo seria quando o indivíduo balança o corpo para cima e para baixo, ou até sentir dor. Esse método pode ter mais danos que benefícios.

O alongamento, se feito regular e corretamente, se torna fácil e prazeroso, podendo demorar algum tempo para os músculos relaxarem, mas com o tempo se torna natural.

Após o alongamento suave, o indivíduo já está habituado à prática, deve passar para o alongamento progressivo. Anderson (2003) afirma que se deve alongar, uma fração de centímetro a mais, até sentir de novo uma leve tensão e sustente por 10-15 segundos. Mantenha o controle. Aqui também a tensão aumentar enquanto o alongamento for mantido e/ou tornar-se dolorosa, você está alongando demais. O alongamento progressivo regula os músculos e aumenta a flexibilidade.

2.4.2 Objetivos do alongamento

O alongamento deve ser praticado antes e depois de qualquer atividade física. Entre as que exigem bastantes dos músculos e das articulações, estão o jogo de bom nível técnico, corridas de velocidades, aulas das ginásticas, aeróbica de alto impacto, localizada, artística e rítmica desportiva.

Segundo Bregolato (2006), antes de qualquer atividade física, o alongamento tem a função de preparar os músculos e as articulações, aquecendo estes segmentos, o que evita lesões e proporciona melhor desempenho na atividade a ser realizada. Depois de uma atividade física, o alongamento serve como relaxamento e descontração, no sentido de que durante o esforço os músculos estiveram contraídos. O alongamento também equilibra o espírito, que na lentidão e no silêncio que dele é próprio, inspira calma na pessoa que esteve tensa durante as atividades mencionadas.

Nas aulas de educação física escolar, o alongamento deve sempre estar mais direcionado aos grupos musculares mais exigidos durante a aula. Por exemplo, se a aula for de corrida, o alongamento será mais específico aos membros inferiores.

Dantas (1995) coloca em suas pesquisas tipos de ação de alongamento, dos quais foram selecionados dois para as práticas escolares. São eles:

O Estiramento Passivo, que consiste em manter a postura estática; é o que tem sido mais utilizado. Segundo o autor, o tempo de permanência no movimento não deve ultrapassar quinze segundos, pois o tempo superior a isso estimula o fuso muscular, descaracterizando o alongamento.

O Estiramento Ativo, que consiste de duas a três séries de três a seis repetições, e que mesmo sendo trabalhado dentro da faixa de normalidade da amplitude, não deve ter um número excessivo de repetições, o que reverteria no trabalho de flexionamento.

2.4.3 Os benefícios do alongamento

O alongamento deve fazer parte da vida diária dos alunos, porque relaxa a mente e regula o corpo. Segundo Anderson (2003), a prática regular de alongamento tem vários benefícios entre eles:

- Diminui a tensão muscular e torna o corpo mais relaxado;
- Melhora a coordenação, permitindo movimentos mais soltos e fáceis;
- Aumenta a amplitude de movimentos;
- Previne lesões como distensões musculares (um músculo forte, flexível e previamente alongado resiste melhor ao esforço do que um músculo forte, rígido, não alongado);
- Facilita atividades desgastantes como corridas, tênis, voleibol, futsal, etc..., preparando o corpo para entrar em atividade; é uma forma de avisar os músculos que eles estão prestes a ser utilizados;
- Ajuda a manter o atual nível de flexibilidade, tornando-os, com o passar do tempo, cada vez menos rígidos;
- Desenvolve a consciência corporal. Ao alongar diversas partes do corpo você se concentra nelas e entra em contato com elas. Você começa a se conhecer;
- Ajuda a diminuir o controle da mente sobre o corpo, para que ele possa se movimentar pelo seu bem-estar e não motivado por competição ou vaidade;
- Melhora a postura corporal e o esquema corporal.

Os exercícios de alongamento podem maximizar o aprendizado, a prática e o desempenho de um indivíduo. Problemas musculares, articulares e estresse mental, são comuns na vida cotidiana de todo o ser humano. Entre eles, situam-se aqueles realizados de forma errada ou mesmo pela falta do mesmo.

Pelos motivos de prevenção a tantos problemas corporais, o alongamento se torna essencial antes e depois de qualquer atividade física ou até mesmo na hora quando se acorda, preparando-se para a correria do dia-a-dia, e à noite antes de dormir, relaxando para um bom sono (ALTER, 1999).

Segundo Geoffroy (2001), o alongamento é um exercício que tem vários benefícios, entre eles a prevenção de lesões musculares, articulares, tendinosos, preparam a musculatura, favorecem a recuperação, aprimoram a mobilidade e a flexibilidade, permitem a obtenção do bem-estar e melhoram a consciência corporal, o gesto técnico e o desempenho de outras atividades físicas.

3 METODOLÓGIA

A presente pesquisa classifica-se, quanto aos objetivos como de caráter descritiva. Segundo Beuren (2003) a pesquisa descritiva tem como principal objetivo, descrever característica de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre as variáveis. Uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

A característica procedimental é de uma pesquisa bibliográfica e de campo. Assim sendo, a estrutura do projeto compreendeu a realização de um referencial teórico baseado em uma pesquisa bibliográfica que aborda explicações e conceitos sobre: A prática do alongamento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental. Segundo Fachin (2006) as pesquisas bibliográficas são como uma fonte inesgotável de informações, pois auxiliam na atividade intelectual e contribuem para o conhecimento cultural em todas as formas do saber.

A abordagem do problema caracterizou-se por uma pesquisa de caráter quali/quantitativa. Segundo Lakatos (2008), no método quantitativo, os pesquisadores valem-se de amostras amplas de informação numéricas.

A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa. Não requer o uso de métodos e técnicas estatísticas. O ambiente natural é a fonte direta para coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave. É considerada da descritiva, pois os pesquisadores tendem a analisar seus dados indutivamente. O processo e seu significado são os focos principais de abordagem (LAKATOS, 2008).

Segundo os instrumentos de coletas de dados, pode-se classificar a pesquisa como bibliográfica. Para Gil (2007), pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado constituído principalmente de livros e artigos científicos. Ela objetiva recolher informações e conhecimentos prévios acerca de um problema para o qual se procura resposta (BEUREN, 2003).

O público alvo da pesquisa foram três professores de Educação Física do Ensino Fundamental, que trabalham em ambas as escolas: Escola de Educação Básica Hélio Wasum e Núcleo Escolar Paulo Freire, do município Sul Brasil/SC.

Os dados foram coletados e analisados, através de questionários para levantar informações sobre a realização, periodicidade e benefícios do alongamento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental, da Escola de Educação Básica Hélio Wasum e do Núcleo Escolar Paulo Freire. Os questionários foram respondidos pelos três professores de

Educação Física do Ensino Fundamental das escolas: Escola de Educação Básica Hélio Wasum e Núcleo Escolar Paulo Freire, do município de Sul Brasil/SC.

Depois de levantados, os dados as informações serão analisados e apresentadas em gráficos explicativos, para que todos que tiverem interesse tenham acesso e conhecimento.

4 ANÁLISES E DISCUSSÕES

A coleta de dados foi realizada mediante a aplicação de um questionário com questões referentes à realização do alongamento, a sua periodicidade e os benefícios obtidos nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental.

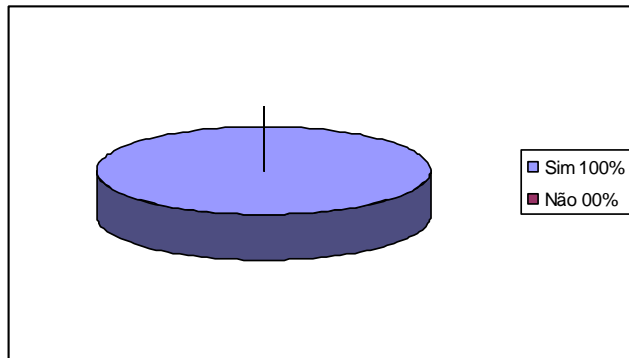
Os dados foram analisados de forma descritiva quali/quantitativa, mediante a construção de gráficos, tabelas com indicadores de percentuais para os resultados e descrições sobre a forma de praticar o alongamento, e como torná-lo um hábito.

O questionário foi aplicado em três professores de Educação Física do Ensino Fundamental, da Escola de Educação Básica Hélio Wasum e Núcleo Escolar Paulo Freire do município de Sul Brasil/SC, com o intuito de sabermos como o alongamento é realizado, qual a sua periodicidade e os benefícios da sua prática nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental de ambas as escolas citadas.

4.1 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DE DADOS

O questionário foi aplicado, a três professores de Educação Física do Ensino Fundamental, da Escola de Educação Básica Hélio Wasum e Núcleo Escolar Paulo Freire do município de Sul Brasil/SC.

Gráfico 1: Você usa o alongamento nas aulas de Educação Física?



Fonte: Dados obtidos pelo pesquisador em pesquisa feita em maio de 2011

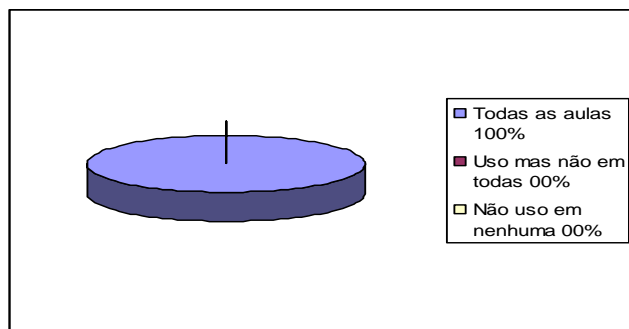
Observa-se no gráfico acima, de acordo com a amostra da pesquisa, que dos 3 professores entrevistados, 100% usam o alongamento.

Através desse gráfico é possível verificar que o percentual de professores que usam o alongamento nas aulas de Educação Física é grande. Essa diferença é determinada pelo conhecimento dos professores em relação aos benefícios relacionado à prática da referida atividade.

Segundo Bregolato (2006), a prática do alongamento tem vários benefícios entre eles antes de uma atividade física. Ele prepara os músculos e as articulações, melhorando assim o desempenho das mesmas; após a atividade física mais intensa, ele relaxa e descontraí a musculatura.

Com base na questão pesquisada e nos estudos de Bregolato (2006), podemos confirmar que os professores de Educação Física, utilizam do alongamento em suas aulas, sendo assim reconhecido os benefícios da prática do alongamento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental, e a importância da realização do mesmo.

Gráfico 2: Você usa o alongamento com que frequência?



Fonte: Dados obtidos pelo pesquisador em pesquisa feita em maio de 2011

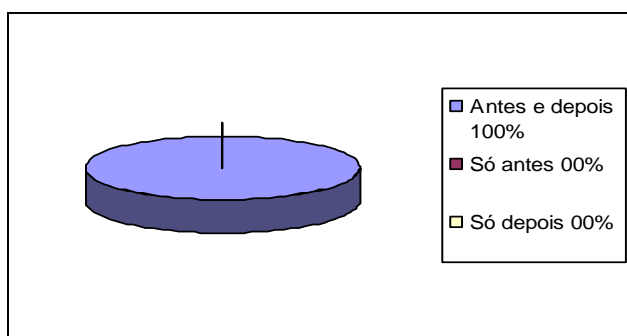
Observa-se no gráfico 2 que dos 3 professores entrevistados, 100% usam em todas as aulas, o alongamento.

Através desse gráfico é possível verificar que o percentual dos professores que usam o alongamento em todas as aulas de Educação Física é maior. Nenhuma das respostas apontou para outras alternativas: Essa diferença é determinada pelo conhecimento dos professores em relação à prática do alongamento a ser realizado em todas as aulas Educação Física.

Segundo Geoffroy (2001), o alongamento se realizado corretamente e no mínimo 3 vezes por semana, proporcionará os benefícios propostos pela prática do mesmo.

Através do pensamento Geoffroy (2001) e da questão pesquisada podemos confirmar que o alongamento é realizado em todas as aulas de Educação Física, comprovando que o alongamento deve ser praticado em todas as aulas de Educação Física do Ensino Fundamental, e sempre que a pessoa sentir vontade de realizar.

Gráfico 3: Você realiza o alongamento antes e depois, ou só antes ou só depois do exercício físico?



Fonte: Dados obtidos pelo pesquisador em pesquisa feita em maio de 2011

Observa-se no gráfico acima, da amostra da pesquisa, que mais uma vez, os 3 professores entrevistados, cerca de 100% usam o alongamento, antes e depois das atividades das aulas de Educação Física.

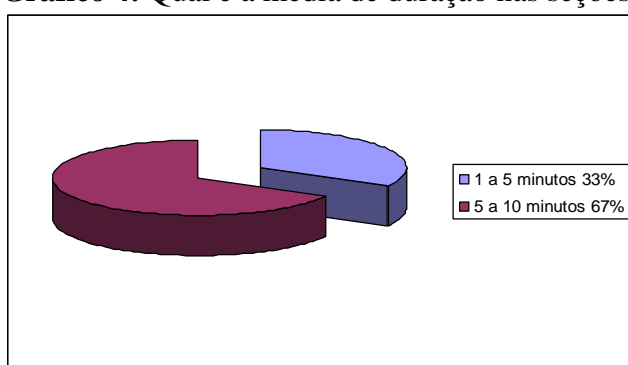
Através desse gráfico, é possível verificar que o percentual dos professores que usam o alongamento antes e depois nas aulas de Educação Física é maior dos que usam só antes das aulas, ou dos que usam só depois da mesma. Essa diferença é determinada pelo conhecimento dos professores em relação à prática do alongamento ser realizado antes e depois de qualquer atividade física.

Segundo Geoffroy (2001), os exercícios de alongamento tem ação preventiva contra problemas tendinosos, musculares e articulares. Antes de um esforço físico, contribui para o aquecimento muscular, tendinoso, articular, e desse modo se preparar para o esforço. E,

depois de um esforço físico, atribui seus efeitos na manutenção da flexibilidade, e a ação na recuperação e drenagem.

Através da questão pesquisada e dos estudos de Geoffroy (2001), confirmamos que o alongamento esta sendo realizado antes e depois das atividades físicas mais intensas, nas aulas de Educação Física. Reconhecendo dessa forma os benefícios da prática do alongamento realizado antes e após as atividades físicas das aulas de Educação Física do Ensino Fundamental.

Gráfico 4: Qual é a média de duração nas seções de alongamento nas aulas?



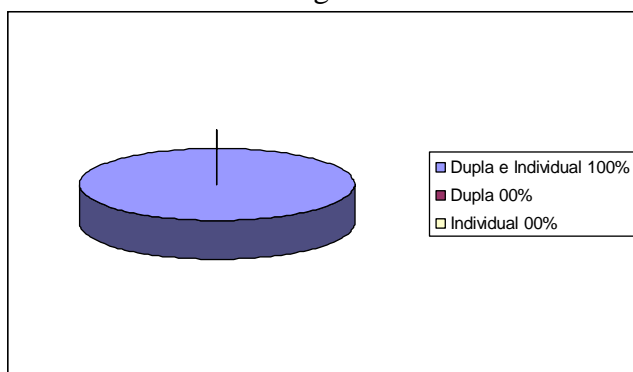
Fonte: Dados obtidos pelo pesquisador em pesquisa feita em maio de 2011

Observa-se no gráfico 4 que dos 3 professores entrevistados, 67% realizam o alongamento com uma duração de 5 a 10 minutos nas aulas de Educação Física, enquanto que 33% realizam o mesmo com a duração de 1 a 5 minutos nas aulas.

Através desse gráfico é possível verificar que o percentual dos professores que utilizam o tempo de 5 a 10 minutos nas aulas de Educação Física é maior, dos que utilizam o tempo de 1 a 5 minutos nas aulas. Portanto, ainda é maior o número de professores que utilizam o alongamento em maior tempo durante as aulas.

Segundo Anderson (2003), cada exercício de alongamento deve ter a duração de 10 a 15 segundos. O movimento do exercício não pode provocar dor somente uma pequena tensão no músculo.

Por meio da questão pesquisada e dos estudos de Anderson (2003), podemos afirmar que o alongamento nas aulas de Educação Física tem o tempo em média de cinco a dez minutos. Confirmando que nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental o tempo para um exercício de alongamento deve ser de dez a quinze segundos. E uma seção de alongamento deve ter uma duração de cinco a dez minutos, sendo o tempo necessário para obtermos os objetivos propostos pela prática do mesmo.

Gráfico 5: Como o alongamento é realizado?

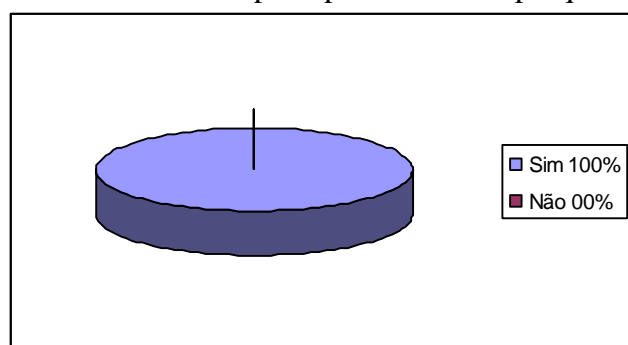
Fonte: Dados obtidos pelo pesquisador em pesquisa feita em maio de 2011.

O gráfico 5 demonstra que 3 professores entrevistados, 100% realizam o alongamento em dupla e individual nas aulas de Educação Física.

Através desse gráfico é possível verificar que o percentual dos professores que empregam o alongamento em dupla e individualmente nas aulas de Educação Física é maior, dos que empregam o alongamento somente de forma individual nas aulas. Essa diferença é determinada pelo conhecimento dos professores em relação da forma de se aplicar o alongamento.

Dantas (1995), afirma que o alongamento pode ser realizado individualmente ou em dupla, os benefícios serão os mesmos, a forma de praticar deve ser escolhido pelo indivíduo praticante, pois a prática do mesmo deve ser prazerosa.

Segundo Dantas (1995) e a questão pesquisada reconhece-se que o alongamento está sendo realizado em duplas e individualmente nas aulas de Educação Física. Afirmamos assim que o alongamento deve ser realizado das duas formas nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental, possibilitando ao aluno praticar o alongamento de várias formas possíveis, deixando-o apto a decidir, qual forma acha melhor para executar o mesmo.

Gráfico 6: Você explica para os alunos porque realizar o alongamento e a sua importância?

Fonte: Dados obtidos pelo pesquisador em pesquisa feita em maio de 2011.

Observa-se no gráfico acima, de acordo com a amostra da pesquisa, os 3 professores entrevistados, cerca de 100% explicam para os alunos, o porquê dos mesmos estarem realizando o alongamento nas aulas de Educação Física. Nenhum professor deixa de explicar a importância do alongamento.

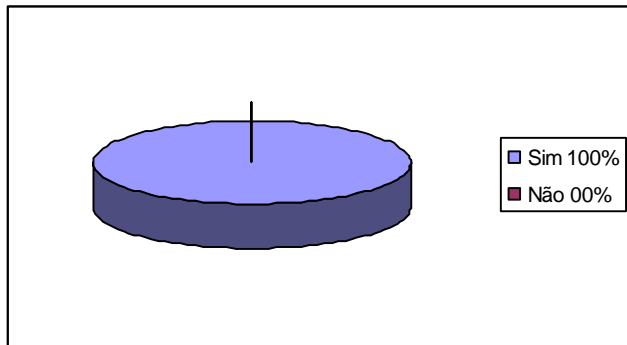
Através desse gráfico, é possível verificar que o percentual dos professores que explicam para os alunos o porquê da realização do alongamento nas aulas de Educação Física é unânime. Essa diferença é determinada pelo conhecimento dos professores em relação à importância do aluno saber ao certo o porquê da realização do alongamento, antes e depois de qualquer atividade física.

Em relação a essa proposta, segundo Bennett e Murphy (1999): Na escola, devemos ensinar posturas básicas, exercícios de força e de alongamento. Conscientizar os alunos para o funcionamento do sistema músculo articular na vida diária. Assim, enfatizaremos a importância da Educação Física na vida da criança e do adolescente.

Alter (1999) possui um estudo concordando com estes aspectos citados. Ele entende que, os exercícios de alongamento podem maximizar o aprendizado, a prática e o desempenho de um aluno. O alongamento possui benefícios como: amplia o relaxamento físico e mental, promove o desenvolvimento da consciência do próprio corpo, reduz o risco de lesões, reduz o risco de problemas nas costas, reduz a irritabilidade muscular, reduz a tensão muscular.

Tendo por base a questão pesquisada e os estudos de Bennett e Murphy (1999) e Alter (1999) confirma-se que os professores de Educação Física estão explicando aos alunos o porquê da realização do alongamento antes e depois de qualquer atividade física, e dos benefícios da prática do mesmo. Reconhecemos dessa forma que os professores de Educação Física devem repassar aos alunos do Ensino Fundamental o porquê da prática do alongamento e sua importância, para que o aluno consiga perceber a hora de praticar no seu dia-a-dia.

Gráfico 7: Você acha que a realização do alongamento nas aulas de Educação Física terá benefícios futuros para os indivíduos quando estiverem “fora” da escola?



Fonte: Dados obtidos pelo pesquisador em pesquisa feita em maio de 2011.

O gráfico 8 mostra que dos 3 professores entrevistados, 100% acham que a realização do alongamento nas aulas de Educação Física terá benefícios futuros para os indivíduos quando estiverem “fora” da escola.

Através desse gráfico, é possível verificar que o percentual dos professores que acreditam que a realização do alongamento nas aulas de Educação Física, terá benefícios futuros para os indivíduos quando estiverem “fora” da escola é total.

Segundo Burton (1996). Os alunos devem ser incentivado no ambiente escolar sobre quaisquer hábitos que incorporem um estilo de vida ativo. Uma criança ou adolescente bem informado sobre os efeitos dos componentes de aptidão física relacionados com a saúde pode livrar-se, no futuro, de muitos custos médicos, muitos problemas sociais e outros incômodos.

Segundo Burton (1996) e a questão pesquisada, confirmamos que os professores de Educação Física acreditam em benefícios futuros para os alunos que praticarem o alongamento. Reconhecendo assim, se o aluno criar um hábito na escola de praticar o alongamento corretamente antes e depois de qualquer atividade física, ele conseguirá obter todos os benefícios gerados pela prática do mesmo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O alongamento é a busca da amplitude normal da articulação. Segundo (Dantas, 1995), o alongamento é uma forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal, com o mínimo de restrição física possível.

O alongamento proporciona muitos benefícios para o corpo e para a mente. Ele deve ser praticado antes e depois de qualquer atividade física, pois prepara o corpo para iniciar a atividade física. Ao término relaxa e descontra a musculatura, ajuda na manutenção da flexibilidade, e a ação na recuperação e drenagem (GEOFFROY, 2001).

Melhorando a coordenação motora, permitindo movimentos mais soltos e fáceis, o alongamento ajuda e previne lesões como distensões musculares, mantém os níveis de flexibilidade, tornando-o com o passar do tempo, cada vez menos rígidos, desenvolvendo a consciência corporal. Ao alongar diversas partes do corpo, há uma concentração e um contato entre as mesmas, conseguindo conhecê-las. O alongamento ajuda a diminuir o controle da mente sobre o corpo para que ele possa se movimentar pelo seu bem-estar e não motivado por competição ou vaidade, melhorando assim a postura corporal e o esquema corporal. (ANDERSON, 2003)

O alongamento pode ser praticado de forma independente. Se realizado somente o alongamento, serão obtidos benefícios com a mesma igualdade se realizado antes e após outra atividade física, pois o mesmo é considerado uma atividade física.

Através desse estudo, foi possível obter informações sobre a prática do alongamento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental, e assim levantar dados sobre a realização, periodicidade e benefícios do alongamento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental da Escola de Educação Básica Hélio Wasum e do Núcleo Escolar Paulo Freire.

Com a análise de dados, pode-se evidenciar que o alongamento nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental tem um papel importante para vida futura dos alunos, através do qual, consegue-se criar um conceito e um hábito de praticar o alongamento quando sentirem vontade, e antes e depois de qualquer atividade física. Dessa forma, consegue-se usufruir dos benefícios proporcionados pela prática contínua do mesmo.

Os professores conhecendo essa importância, devem ter muito atenção na forma de aplicá-lo nas aulas de Educação Física. Esses devem apresentá-lo de forma que os alunos o

realizem de maneira prazerosa, dando-lhe oportunidade de praticá-lo de várias formas, assim poderá ver qual acha melhor. Explicar também porque estão fazendo e quais benefícios ele irão obter pela prática, realizando-o antes e depois de qualquer atividade física. Devendo ser praticado em todas as aulas de Educação Física, com a duração de 5 a 10 minutos, sempre cuidando para uma realização de forma correta.

Seguindo todos esses passos, o professor será capaz de instituir, bem como incorporar hábitos saudáveis a seus alunos, formando indivíduos praticantes do alongamento, contribuindo e melhorando a qualidade de vida. Assim haverá indivíduos saudáveis, e com o passar do tempo, uma sociedade saudável.

REFERÊNCIAS

- ALTER, Michael J. **Alongamento para os esportes**. São Paulo: Manole, 1999.
- ANDERSON, Bob. **Alongue-se**. 23. ed. São Paulo: Summus, 2003.
- BENNETT, P. ; MURPHY, S. **Psicologia e Promoção da Saúde**. Lisboa: Climepsi. 1999.
- BEUREN, Ilse Maria. **Gerenciamento de informações**. São Paulo: Atlas, 2003.
- BREGALATO, Roseli A. **Cultura corporal da ginástica: Livro do professor do aluno –** São Paulo: Incone, 2006.
- BURTON, A. K. **O natural: história de dor lombar em adolescentes**. Londres: Spine. 1996.
- DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1995.
- DARIDO, Suraya C.; RANGEL, Irene C. A. **Educação Física na Escola: implicações para prática pedagógica**. Rio de Janeiro, 2008.
- FACHIN, Odilia. **Fundamentos de Metodologia**. São Paulo: Saraiva, 2006.
- GEOFFROY, Christophe. **Alongamento para todos**. São Paulo: Manole, 2001.
- GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- HALL, Susan J. **Biomecânica Básica**. 5. Ed. São Paulo: Manole, 2009.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- LIMA, Valquíria de. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Ed. Phorte, 2003.
- MATTOS, Mauro Gomes de; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física infantil: construindo movimento na escola**. 6. ed. São Paulo: Phorte Ltda., 2006.
- NAHAS, M.V. Educação Física no ensino médio: educação e estilo de vida ativo no terceiro milênio. **Anais do IV Seminário de Educação Física Escolar/Escola de Educação Física e Esporte**, p.17-20, 1997.
- PASQUARELLI, Maria Luiza R. **Normas para apresentação de trabalhos acadêmicos [ABNT/NBR - 14724]**. 2. ed. Osasco /SP: Edifio, 2004.

PIAGET, J. **A epistemologia genética: Sabedoria e ilusões da filosofia; Problemas de psicologia genética**, São Paulo, Abril Cultural, 1978.

PROJETO Político Pedagógico. Escola de Educação Básica Hélio Wasum. Sul Brasil, 2009.

PROJETO Político Pedagógico. Núcleo Escolar Paulo Freire. Sul Brasil, 2008.

RIESTRA, Ascensión Ibáñez; FLIX, Javier Torrebadella. **1.004 Exercícios de Flexibilidade**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

SANTA CATARINA, Secretaria de Estado da Educação, Ciência e Tecnologia. **Proposta Curricular de Santa Catarina: Estudos Temáticos**. Florianópolis: IOESC, 2005.

SEVERINO, Antonio Joaquim Severino. **Metodologia do trabalho científico**. 22. ed. São Paulo: Cortez, 2002.