

## ALONGAMENTO, AQUECIMENTO, VOLTA A CALMA E AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA CIDADE DE BARRA DO GARÇAS – MT

Daniel Antonio Viana Nunes <sup>1</sup>

Luiz Felipe Petusk Corona<sup>2</sup>

### RESUMO

As aulas de Educação Física normalmente são práticas e as condições em que elas ocorrem nem sempre são seguras, sendo passíveis de acidentes. Dessa forma, é de suma importância a capacitação do professor de Educação física para atuar. O presente estudo tem como objetivo analisar a estrutura das aulas de Educação Física, e assim verificar se são realizados a prática dos exercícios físicos aquecimento, alongamento e volta a calma antes e após as aulas de Educação Física. Para obter os resultados utilizamos um questionário online contendo 13 questões fechadas, onde o público alvo são os docentes da rede estadual de Barra do Garças, onde 100% dos entrevistados é do sexo masculino. Verificar se há essa prática dentro dos muros das escolas e mostrar a sua verdadeira importância. Observar os benefícios trazidos com a prática dos exercícios físicos antes e depois das atividades físicas, e potencializar sua prática diante da pesquisa.

**Palavras-Chave:** Aquecimento. Alongamento. Volta calma.

### ABSTRACT

Physical Education classes are usually practical and the conditions in which they occur are not always safe, and are liable to accidents. Thus, it is extremely important to train physical education teachers to work. The present study aims to analyze the structure of Physical Education classes, and thus check if the practice of physical exercises is carried out warming up, stretching and calm down before and after Physical Education classes, to obtain the results we use an online questionnaire containing 13 closed questions, where the target audience is teachers from the state network of Barra do Garças, where 100% of respondents are male. Check if this practice exists within the walls of schools and show its true importance. Observe the benefits brought by the practice of physical exercises before and after physical activities, and enhance their practice in the face of research.

**Keywords:** Heating. Stretching. Come back calm

### 1. INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas no âmbito escolar é constante, ainda mais quando se trata de Educação Física, pois o profissional dessa área deve carregar conhecimentos importantes por se tratar da cultura corporal de movimento. É um conteúdo com muitas atividades práticas, sendo assim o docente deve preparar o corpo do aluno antes e após a realização das mesmas.

O aquecimento e alongamento tem como objetivo a preparação do indivíduo para a realização de movimentos. Ambos apresentam inúmeros benefícios como melhora da performance na prática da atividade, aumento da flexibilidade, alívio da dor em algumas doenças e até mesmo na prevenção de lesões.

Para Watson (2009), Roos (2001) e Robinson e Zander (2002), o primeiro procedimento a ser empregue envolve o

<sup>1</sup> Educador Físico pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar – Barra do Garças – MT.

<sup>2</sup> Docente orientador no departamento de Educação Física do Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar – Barra do Garças – MT; Especialista em Nutrição e Exercício Físico Aplicado à Prevenção e Tratamento de Doenças (Universidade Estácio de Sá) e Mestre em Atividade física, desempenho e corporeidade (UFMT-Cuiabá); [luizfelipe.edf@gmail.com](mailto:luizfelipe.edf@gmail.com)

aquecimento dos músculos que serão requeridos na prática ou na própria performance. O aquecimento é particularmente importante logo pela manhã, quando os músculos estão rígidos e tensos após horas de inatividade despendidas durante o sono. O procedimento destina-se a estimular o fluxo sanguíneo e fisicamente aquecer os músculos e articulações que o aluno irá usar durante a prática da atividade física.

Esses exercícios são utilizados antes de aulas práticas, com objetivo de preparar o aluno para realizar diversas atividades sem ocorrer lesões, com o uso de jogos e brincadeiras, atividades recreativas regionais como pega-pega, morto ou vivo, corre cotia e coelho sai da toca. A sua prática leva aos alunos uma melhor ludicidade, ajudando o docente a controlar os ânimos da turma.

Conforme Beaulieu (1981), Hertling e Kessler (1996), Tomberlin e Saunders (1994) Wilkinson (1992) e Zachazewski (1989), o alongamento é um termo geral usado para descrever qualquer manobra fisioterapêutica elaborada para aumentar a mobilidade dos tecidos moles e subsequentemente melhorar a amplitude de movimento por meio do alongamento (aumento do comprimento) de estruturas que tiveram encurtamento adaptativo e tornaram-se hipomóveis com o tempo.

Refere-se às situações que envolvem mais diretamente a estrutura muscular e os tecidos moles que envolvem a articulação. As técnicas de

alongamentos resultam na elasticidade e melhora da função muscular (BADARO et al. 2007). Para Silva e Filho (2008), em qualquer esporte deve-se praticar o alongamento, e segundo Geoffroy (2001), possui um papel preventivo pois preparam a musculatura, favorecem a recuperação e permitem evitar os problemas musculares, articulares, tendinosos e circulatórios.

Segundo Andersen (2005), Hebert e Gabriel (2002) e Macauley e Best (2002), o alongamento proporciona um efeito protetor no tecido músculo-esquelético quando realizado antes e/ou após exercícios inclusive prevenindo o aparecimento de dores musculares, no entanto, existe divergência na literatura quanto ao efeito protetor ou não.

A volta a calma é introduzida após a atividade, com intuito de desacelerar os batimentos cardíacos de forma segura. Segundo Souza (1983), o retorno do aluno para a sala de aula sem a prática da volta a calma provoca um ritmo mais lento na aprendizagem, neste momento existe uma redução de oxigênio no sangue, fato que leva ao prejuízo da memória, aprendizado e propicia uma agitação na criança.

Ela acelera o retorno venoso, reduzindo assim, o potencial de hipotensão e vertigem pós-exercício, facilita a dissipação do calor do corpo e favorece a remoção mais rápida do ácido lático que a recuperação estática. Conforme Zilio (1994) esclarece, ela é o retorno do estado normal

do corpo, voltando aos batimento cardíaco normal, desacelerando o fluxo sanguíneo. O objetivo desse trabalho foi avaliar se os professores de educação física utilizam o alongamento e aquecimento nas suas aulas antes e depois da prática de exercícios físicos, relatos de inquietude pelos professores, e, por parte dos alunos, o surgimento de lesões e dores músculo-esqueléticas.

## 2. METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa de campo, de natureza quantitativa, qualitativa. 14 docentes na área da educação física aceitaram participar do estudo, desenvolvido através de um questionário online, contendo oito questões fechadas com objetivo de verificar se os mesmos realizam a prática do alongamento, aquecimento e volta calma, adquirir dados sociodemográficos e relacionados ao tempo de profissão, sequência das aulas escolares, dores e lesões durante atividade e inquietude dos alunos relatadas por outros professores.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para este estudo houve a participação de 14 docentes da rede estadual. Dos participantes, 100% são do gênero masculino, e todos concordaram em participar da pesquisa através do termo de consentimento livre e esclarecido. Quanto a faixa etária dos profissionais de

Educação Física de Barra do Garças, foi ofertada uma pergunta fechada com cinco opções para os docentes escolherem. Como mostra o gráfico abaixo, 50% dos entrevistados têm idade entre 30 e 40 anos; 21,4% tem idade entre 18 e 25 anos; e 28,6% tem a idade entre 25 a 30 anos.

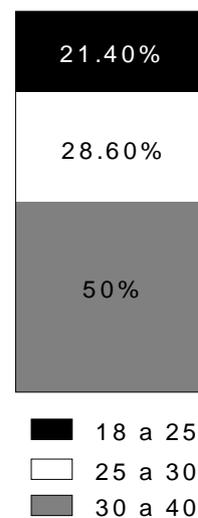


Figura 1. Faixa etária dos avaliados

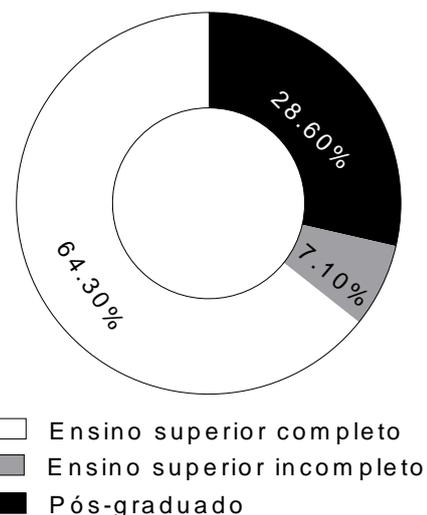


Figura 2. Grau de escolaridade dos avaliados

Quanto ao grau de escolaridade dos participantes entrevistados, 64,3% já possui o ensino superior completo, 28,6% já possui pós-

graduação e 7,1% tem o ensino superior incompleto (cursando). Ao analisar o gráfico acima, percebemos que o maior número de docentes presentes nas escolas de Barra do Garças possui apenas ensino superior completo e também temos uma menor porcentagem em docentes que ainda está cursando o ensino superior.

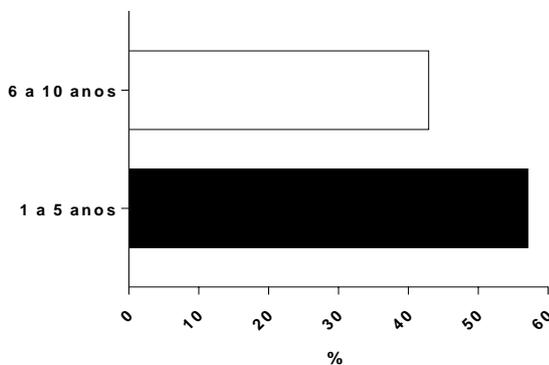


Figura 03. Tempo de atuação

Os participantes da pesquisa foram indagados à respeito do tempo de atuação na área da educação física. Conforme o gráfico acima demonstra, 57,1% está inserido nessa área entre 1 a 5 anos e 42,9% se mostraram mais velhos, tendo de 6 a 10 anos de experiência docente. Isso mostra que a maioria dos docentes ainda são relativamente novos na área.

Todos os avaliados relataram trabalhar com aulas práticas. As atividades práticas dentro do muro das escolas são bem comuns, e o movimento corporal dentro do ambiente escolar é o objeto de estudo dos educadores físicos, pois eles ajudam a proporcionar ao aluno um melhor desenvolvimento motor, afetivo e cognitivo por

isso a sua importância. Para Ronqui (2009), as aulas práticas têm seu valor reconhecido. Elas estimulam a curiosidade e o interesse de alunos, permitindo que se envolvam em investigações científicas, ampliem a capacidade de resolver problemas, compreender conceitos básicos e desenvolver habilidades.

Resultados idênticos foram encontrados para a questão referente ao uso do aquecimento antes da aula. O aquecimento é primeira parte que os docentes devem trabalhar antes de iniciar qualquer atividade, pois o mesmo prepara o corpo, aumenta o fluxo sanguíneo e evita eventos cardiovasculares, conforme ressaltam Watson (2009), Roos (2001) e Robinson e Zander (2002).

Quanto à prática do alongamento, nota-se que a maioria dos professores (92,9%) o utilizam, enquanto uma pequena parte relatou não fazer o uso dessa prática saudável (7,1%). O alongamento proporciona um efeito protetor no tecido músculo-esquelético quando realizado antes e/ou após exercícios inclusive prevenindo o aparecimento de dores musculares (HEBERT e GABRIEL, 2002). Figura 4. Faz o uso de alongamento e volta a calma nas aulas?

Os resultados também demonstraram que a maioria faz o uso da volta a calma (64,3%), enquanto 35,7% não utiliza, conforme demonstra a figura quatro. Zilio (1994) esclarece que a volta a calma tem um papel fundamental no retorno do estado normal do corpo (homeostase),

permitindo a volta dos batimentos cardíaco a normalidade e desaceleração do fluxo sanguíneo.

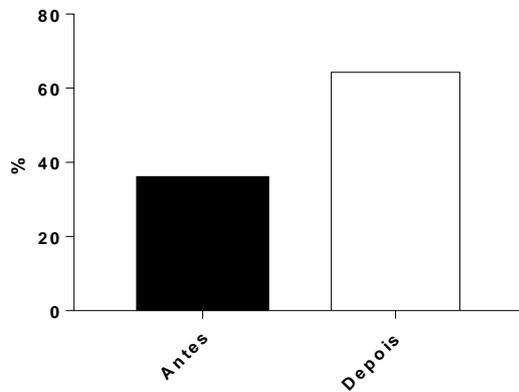


Figura 5: As aulas são antes de outra disciplina ou ao final do período?

A inquietude dos alunos é comum após a disciplina de educação física, e nessa pesquisa buscou-se verificar se as aulas de educação física são realizadas antes ou após as outras aulas. Os resultados demonstram que 64,3% dos professores aplicam às aulas no final do período e 35,7% aplicam essas aulas no início do período. Aulas de educação física são constantes no final do período, porém, ainda assim algumas acontecem antes de outras disciplinas. É importante que a volta a calma esteja inserida dentro dessas aulas, para que o aluno ao retorne à sala de aula sem uma agitação excessiva em seu corpo e tenha dificuldade na aprendizagem ou atrapalhe o andamento da aula seguinte.

Segundo Souza (1983), o retorno do aluno para a sala de aula sem a prática da volta a calma provoca um ritmo mais lento na aprendizagem, neste momento existe uma

redução de oxigênio no sangue, fato que leva a prejuízo da memória e do aprendizado, além da agitação na criança.

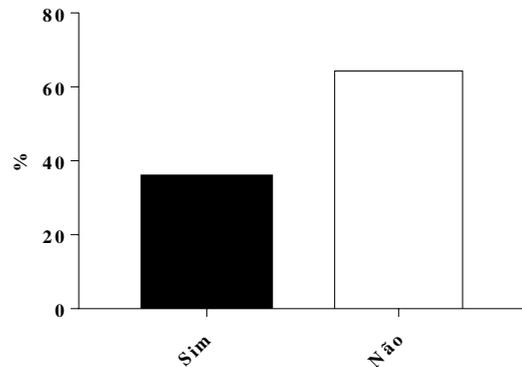


Figura 6. Os professores já reclamaram da inquietude dos alunos após as aulas?

Após as aulas de educação física os alunos ficam agitados caso o docente não trabalhe com eles a prática da volta a calma. 64,3% dos participantes relataram não receber reclamações de outros professores, enquanto 35,7% responderam de forma positiva para essa pergunta. Ressalta-se novamente que a prática da volta a calma após qualquer atividade física é extrema relevância para o retorno do aluno a sala de aula.

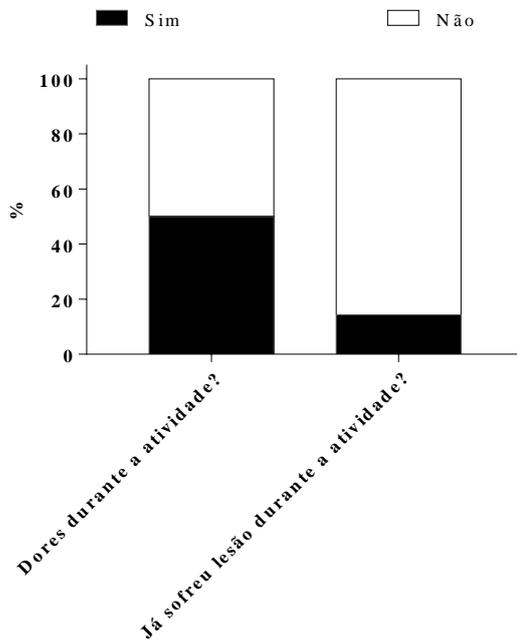


Figura 6: Os alunos reclamam de dores ou já sofreram lesões durante a realização da atividade?

Uma questão com o objetivo de analisar se os alunos reclamam de dores para os professores durante aulas práticas de Educação Física foi utilizada. Percebe-se que 50% dos docentes relataram ouvir reclamação de dores durante a atividade. A questão seguinte analisou se os alunos já sofreram lesões durante as atividades físicas. 85,7% relataram que não e apenas 14,3% que sim. A prática do aquecimento e alongamento antes das atividades é de suma importância para evitar algumas lesões (TORRES, 2004), havendo uma pequena porcentagem de docentes que relataram que sim, isso ocorre há uma falta de trabalhar corretamente esse exercícios físicos.

Já para Cohen (2003), o aumento da prática esportiva também provoca um aumento

considerável na incidência de lesões. Diante do exposto, fica evidente a importância de se ter um profissional qualificado sempre que possível auxiliando nas práticas físicas, visando minimizar o máximo possível esse índice de lesões, trabalhando os aspectos físicos, psicológicos e afetivos seriamente, sem gerar desconfortos excessivos e lesões nos alunos.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa teve como objetivo avaliar a estrutura das aulas de professores de educação física. Todos trabalham com aquecimento, alguns utilizam o alongamento e volta a calma e outros não. Ressalta-se a importância dessas etapas de uma sessão de exercícios físicos, cada uma com sua função e com objetivos diferentes.

Os exercícios físicos alongamento, aquecimento e volta calma são instrumentos que preparam o indivíduo para realizar diversos movimentos, por isso, os mesmo devem ser utilizados dentro dos muros das escolas. O aquecimento tem como função aumentar o fluxo sanguíneo dos alunos para a próxima realização, sendo assim, a primeira etapa a ser trabalhada no início das aula práticas evitando paradas cardíacas, logo após surge o alongamento, que prepara a musculatura dos alunos para a realização de diversos movimentos evitando dores durante a atividade, e no final da aula, quando os alunos ainda estão agitados pela realização dos movimentos, a volta a calma é

utilizada, deixando o corpo do aluno em próximo ao repouso, para que retorne as salas de aula sem estarem agitados e com dificuldades na aprendizagem.

A falta de volta a calma pode ser a resposta para reclamações dos demais docentes sobre a inquietude dos alunos dentro da sala de aula. A adoção de estruturas baseadas em conhecimentos científicos para realizar aulas de educação física é importante, pois, além de poder influenciar no índice de lesão dos alunos e reclamações de dores durante a atividade, pode evitar que o aluno atrapalhe o bom andamento as aula seguintes.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEC-Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. **Elaborando Trabalhos Científicos** – Normas para apresentação e elaboração. Barra do Garças (MT): ABEC, 2015.

BISCONSINI, Camila Rinaldi, RINALDI, Wilson; RINALDI, Ieda Parra Barbosa. A compreensão de professores e alunos do ensino médio sobre saúde em aulas de educação física. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, v. 19, n.02, p. 18-24, 2015.

BRANDÃO, Pedro Paulo Souza. Histórico da educação física escolar no Brasil: mudanças e permanências das concepções de currículo. **IX FIPED**. Abaetetuba – PA, vol. 01, n. 01, 2017.

BUNGENSTAB, Gabriel Carvalho; ALMEIDA, Felipe Quintao. Práticas corporais nas escolas de ensino médio Situadas em vitória/espírito santo. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 1, jan./mar. 2016.

DARIDO, Suraya Cristina; J. SOUZA, Osmar Moreira. **Para ensinar educação física: Possibilidades de intervenção na escola**. 7 ed. Campinas- SP: Editora Papirus, 349 p. 2013.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física na Escola: implicações para a prática pedagógica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 292 p. 2011.

DRUMMOND, Lucas Rios; LAVORATO, Victor Neiva; SOUZA, Cleidimar Martins et al. Participação em aulas de Educação Física e preferência de modalidades esportivas de alunos do ensino fundamental em Viçosa, MG. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, n. 153, 2011.

GALATTI, Larissa Rafaela et al. Pedagogia do esporte: contextos, evolução e perspectivas para o esporte paralímpico na formação de jovens. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, v. 19, n. 03, p. 38-44, 2015.

IMPOLCETTO, Fernanda Moreto; DARIDO, Suraya Cristina. Organização curricular na Educação Física escolar: uma proposta de construção coletiva para o conteúdo voleibol. **Revista Brasil Educação Física Esporte**. São Paulo, 2017.

LEMES, Vanilson Batista et al. Preferências de atividade física e esportes para escolares no ensino fundamental. **Revista Kinesis**, v. 34, n. Especial. p. 03-16. 2016.

MELLO, Júlio Brugnara et al. Associação da aptidão cardiorrespiratória de adolescentes com a atividade física e a estrutura pedagógica da educação física escolar. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. 2018.

MOURA, Misael Feliciano; FREITAS, Josiane Fujisawa Filus; SOUZA, Vivian Mendes et al. Aderência da atividade física e lazer em adolescentes. **Revista Interdisciplinar Promoção a Saúde - RIPS**, Santa Cruz do Sul, V.1, Nº 1, p. 46-53, 2018.

PERFEITO, Roger Barreto; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; MARIA, Williann Braviano et al. Avaliação das aulas de educação física na percepção dos alunos de escolas públicas e particulares. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 19, n. 4, p. 489-499, 4. trim. 2008.

RIBEIRO, José Antonio Bicca; CAVALLI, Adriana Schüler; CAVALLI, Marcelo Olivera. Nível e importância atribuídos à prática de atividade física por estudantes do Ensino Fundamental de uma escola pública de Pelotas/RS. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 12, n. 2, p. 13-25, 2013.

RICA, Roberta Luksevicius; BOCALINI, Danilo Sales; FIGUEIRA JUNIOR, Aylton. Percepção das aulas de educação física por adolescentes de alto índice socioeconômico. **Revista Brasil Ciência e Movimento**, p. 139-145, 2016.

ROSA, Diogo Mello. **Efeitos do esporte sobre o comportamento pró-social atribuídos a participantes de um projeto social**, 2016. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, Espírito Santo, 2016.

SANTOS, Marcio Antonio Raiol; BRANDÃO, Pedro Paulo Souza. Base Nacional Comum Curricular e currículo da Educação Física: qual o lugar da Diversidade cultural?. **Horizontes**, v. 36, n. 1, p. 105-118, 2018.

STARKE, Nikolas Rubens; TILLMANN, Marcos; SPECKORT, Leandro Rafael et al. Alimentação saudável e atividade física no campus de Blumenau - 2018: preferências esportivas dos estudantes do campus de Blumenau. **Mostra de Ensino, Pesquisa, Extensão e Cidadania – MEPEC**. Blumenau, 2018.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: Eduem, 2010.