

ALONGAMENTO: INVESTIGAÇÃO ENTRE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REGIÃO DE CAMPINAS

Marcy Garcia Ramos¹
João Batista Andreotti Gomes Tojal²

¹Universidade Estadual de Campinas – Departamento de Ciências do Esporte, Faculdade de Educação Física.

RAMOS, Marcy Garcia; TOJAL, João Batista Andreotti Gomes. Alongamento: investigação entre acadêmicos do curso de educação física da região de Campinas. *Salusvita*, Bauru, v. 23, n. 1, p. 91-99, 2004.

RESUMO

A pesquisa diz respeito à atuação profissional no trabalho de alongamentos, que precisa estar sob orientação segura e competente, por isso depende da capacitação do profissional de Educação Física. Optou-se, portanto, por desenvolver uma pesquisa de cunho descritivo, utilizando questionário, composto de quatro questões, distribuído entre 106 alunos dos cursos de graduação – Licenciatura e Bacharelado em Educação Física – em três diferentes faculdades na região de Campinas, pois estes profissionais serão os responsáveis futuramente pela capacitação física desta sociedade, buscando identificar qual o conhecimento específico que detêm em relação ao alongamento. Questionados quanto ao conhecimento de alongamento, 34,61% dos alunos responderam que servia para alongar; porém essa resposta assemelha-se com a dos praticantes comuns, ou seja, os estudantes não conseguiram elaborar com firmeza uma definição de alongamento, desta mesma forma responderam a 3ª questão, a respeito da utilização do alongamento; 27% responderam que serve para aumentar flexibilidade, quando indagados qual seria o objetivo de sua utilização; a maioria (57,7%) não soube responder quais os métodos de trabalho com alongamento; os entrevistados (35,6%) ao serem questionados como aprenderam sobre alongamento, responderam através de experiência profissional. A maioria (90,4%) está consciente da necessidade da inclusão da disciplina Alongamento no currículo de graduação de Educação Física. Verificou-se

Recebido em: 03/10/2003
Aceito em: 21/06/2004

que os alunos não possuem conhecimento específico e científico sobre o tema, o que poderá comprometer a qualidade de atuação junto aos seus beneficiários e, conforme a situação, oferecer riscos a integridade física das pessoas envolvidas.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física; estudantes; alongamento

INTRODUÇÃO

A saúde das pessoas está em oposição à crescente mecanização, por isso a consideração pela Educação Física aumentou, como parte integrante de um processo de transformação constante. As atividades físicas demandam geralmente algum esforço extra dos indivíduos envolvidos, o que requer vários cuidados a serem adotados antes, durante e após esforço, observando-se, assim, a importância de um programa de alongamentos.

Através do trabalho de alongamento, submetemos as pessoas a um processo de adaptação muscular ao esforço, uma vez que este procedimento visa manter e melhorar a flexibilidade e a capacidade física responsável pela maior amplitude de movimentos articulares e musculares.

Mesmo informalmente, observa-se que os profissionais de Educação Física nem sempre se encontram adequadamente capacitados para preparar e/ou manter a boa condição física de indivíduos que não estejam participando de competições, mas que se disponham simplesmente a desenvolver atividades físicas, como, por exemplo, desenvolver um trabalho com exercícios de alongamento.

Dentro deste contexto, procurou-se abordar questões essenciais a serem tratadas durante a formação do profissional de Educação Física. No desenvolvimento deste trabalho, buscou-se analisar as diferentes interpretações e vinculações sobre a importância do estudo do alongamento nas atividades físicas, visando o fortalecimento dos subsídios, tanto teóricos, como práticos que facilitassem sua compreensão, e para essa finalidade elencou-se um conjunto de pensadores que apresentam visão interdisciplinar sobre a composição de currículo, que se apresenta a seguir.

Para Carvalho, apud Carvalho e Hatje (1996), a Educação Física como formadora de profissionais ou como ciência, para sobreviver como área de estudo, precisa dar maior importância aos apelos dos meios de comunicação, pois se mostra indiferente ou se nega a interpretar os avanços tecnológicos e suas representações ou significados sociais.

RAMOS, Marcy Garcia; TOJAL, João Batista Andreotti Gomes.

Alongamento: investigação entre acadêmicos do curso de educação física da região de Campinas. *Salusvita*, Bauru, v. 23, n. 1, p. 91-99, 2004.

RAMOS, Marcy
Garcia; TOJAL, João
Batista Andreotti
Gomes.
Alongamento: inves-
tigação entre
acadêmicos do curso
de educação física da
região de Campinas.
Salusvita, Bauru,
v. 23, n. 1, p. 91-99,
2004.

Imbuído na preocupação da Educação Física sobreviver como área de estudo, na busca de identidade e delineamento de matriz teórica para a referida área, Tojal (1994) analisou as bases epistemológicas da ciência da Motricidade Humana, através dos estudos de Manuel Sérgio, que a elaborou no sentido de incorporar matriz teórica a área de conhecimento da Educação Física, como ciência autônoma, ou seja, uma nova ciência do homem (ciência social e humana).

Esta afirmação remete aos estudos de Farinatti (1998), o qual cita que o objetivo de um Instituto Superior de Educação Física é preparar profissionais capacitados para o trato com problemas gerais e específicos de programas de atividade física. Neste sentido, visualiza que o conjunto das disciplinas deve ser direcionado para a compreensão profunda dos fenômenos relacionados ao ser humano em movimento, com aplicação desses conhecimentos às situações específicas encontradas no exercício cotidiano da profissão. Enfoca que a tarefa principal do formador deve ser expor certa atitude mental frente à disciplina, essa atitude lhe permite apresentar determinado conteúdo, levando em conta o contexto profissional que dá sentido à sua função.

O objetivo deste estudo é investigar se os alunos do curso de graduação de Educação Física, pertencentes à região de Campinas, têm conhecimento científico a respeito do tema.

MATERIAL E MÉTODO

O objeto de estudo constituiu-se em um grupo de 106 universitários dos cursos Bacharelado e Licenciatura, de ambos os sexos, pertencentes a três diferentes Faculdades de Educação Física da região de Campinas.

Durante o segundo semestre de 2000, aplicou-se um questionário composto por 5 (cinco) questões abertas e fechadas, que foram entregues e respondidas durante as próprias aulas. Não foram observadas dificuldades específicas, resistências ou objeções, durante essa fase da pesquisa.

Após as respostas às questões formuladas, os resultados foram tabulados, analisados e expressados em gráficos tipo setorgrama.

RESULTADO

As respostas dos alunos do curso de graduação de Educação Física ao questionário foram as seguintes:

QUADRO 1 – Conhecimento sobre alongamento

respostas	%
Não sei	7,70
Aumentar a flexibilidade	20,19
Aquecimento	19,30
Alongar	34,61
Afastamento entre origem e inserção	2,90
Prevenir lesões	5,80
Desenvolvimento de ligamento	2,88
Relaxamento	1,92
Outras respostas	4,80

Quanto à definição de alongamento, 34,61% dos respondentes afirmaram apenas que é prática que serve para “alongar”, seguido por 20,19% que associou alongamento com aumentar a flexibilidade e 19,30% com aquecimento.

QUADRO 2 – Métodos de trabalho com o alongamento

respostas	%
Não sei	3,80
Preparar musculatura	25,00
Aumentar a flexibilidade	27,00
relaxamento	3,80
Prevenir lesões	29,00
Aumentar irrigação muscular	1,90
Melhora do sistema muscular	1,90
Alongar músculo	3,80
Outras respostas	3,80

Perguntados sobre os métodos de trabalho com alongamento, 57.7% não souberam responder quais são esses métodos e apenas 39, 40% indicaram alguma resposta relacionada a um conhecimento técnico da prática de alongamento.

RAMOS, Marcy Garcia; TOJAL, João Batista Andreotti Gomes.
Alongamento: investigação entre acadêmicos do curso de educação física da região de Campinas. *Salusvita*, Bauru, v. 23, n. 1, p. 91-99, 2004.

RAMOS, Marcy
Garcia; TOJAL, João
Batista Andreotti
Gomes.
Alongamento: inves-
tigação entre
acadêmicos do curso
de educação física da
região de Campinas.
Salusvita, Bauru,
v. 23, n. 1, p. 91-99,
2004.

QUADRO 3 – Objetivo de sua utilização

respostas	%
Não sei	57,00
Ativo e passivo	11,50
Ativo, passivo, 3S	2,00
3S	2,00
Ocorre durante ao aquecimento	11,50
R.P.G.	1,90
Estático	1,90
Uso de corda ,dupla	3,90
Longa, relaxamento	2,90
Antiginástica, ginástica laboral	1,90
Outras respostas	2,90

Questionados a respeito de sua utilização, alguns responderam que é para prevenir lesões (29,0%), para aumentar a flexibilidade (27,0%) e outros optaram por considerar como destinada a preparar a musculatura (25,0%).

QUADRO 4 – Locais de aprendizagem sobre alongamento

respostas	%
Não sei	11,50
faculdade	20,10%
Experiência profissional	35,60
Os dois	15,40
esportes	13,50
Não aprendi	1,90
Vendo os outros	1,00
Na escola	1,00

A afirmação feita na questão anterior é válida, pois ao serem questionados na 4ª questão, como aprenderam sobre alongamento, a maioria (35,6%) respondeu ser por experiência profissional.

QUADRO 5 – Importância da inclusão da disciplina alongamento no currículo de graduação de Educação Física

respostas	%
Em branco	1,00
sim	90,40
não	8,60

Sobre a quinta questão, verifica-se que a maioria (90,4%) está consciente da necessidade da inclusão da disciplina sobre alongamento no currículo de graduação de Educação Física.

DISCUSSÃO

Kunz, Garcia e Resende et al. (1998), ao mencionarem estudos sobre a formação profissional, no sentido de proporcionar o equilíbrio para a formação de um graduado em Educação Física, afirmam que é necessário oferecer uma sólida formação básica (dimensão generalista) complementada por uma sólida formação em nível de aprofundamento no campo de intervenção de interesse especializado (dimensão especialista).

Tojal (1995) enfatiza que o profissional de Educação Física precisa se integrar ao meio de atuação, para ter a oportunidade de desenvolver seu conhecimento e sua capacidade psicológica e motora, no âmbito social, podendo assim vir a perceber o sistema de valorização da sociedade, o que lhe dará eficácia individual. Ressalta, o autor, que se busque formar o profissional de motricidade humana, na visão de integralidade, para que consiga oferecer ajuda a seus beneficiários, visando a utilização do movimento e assim possam corporizar a busca pela transcendência.

Verificou-se que, pela análise das respostas específicas sobre utilização do alongamento e seus diferentes métodos, os alunos apresentaram conhecimento similar aos dos praticantes comuns. Percebeu-se que esse conhecimento, parecido entre os universos estudados, é mais devido à vinculação da mídia a respeito do tema, do que por conhecimento profundo adquirido no curso. Mais que isto, a comparação das respostas da questão 3 e 4 revela que o conhecimento adquirido sobre técnicas de alongamento decorre mais

RAMOS, Marcy Garcia; TOJAL, João Batista Andreotti Gomes.
Alongamento: investigação entre acadêmicos do curso de educação física da região de Campinas. *Salusvita*, Bauru, v. 23, n. 1, p. 91-99, 2004.

RAMOS, Marcy
Garcia; TOJAL, João
Batista Andreotti
Gomes.
Alongamento: inves-
tigação entre
acadêmicos do curso
de educação física da
região de Campinas.
Salusvita, Bauru,
v. 23, n. 1, p. 91-99,
2004.

da prática profissional do que conhecimento adquirido durante a graduação.

De fato, é necessário para esses profissionais o conhecimento científico e técnico de ginástica, de jogos, de esportes, de dança. É preciso saber muito sobre certos temas específicos, especialmente saber mais que a mídia para que se consiga romper com as linguagens simplificadas da cultura de massa acerca das atividades corporais (SOARES, 1995).

A partir de estudos de Guisellini (1996), Achour Júnior (1995), Sharkey (1998), Pollock e Wilmore (1993), a capacidade física e flexibilidade, através do trabalho de alongamentos, é inerente à melhoria e manutenção da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho atlético, portanto existem implicações e riscos de não possuir conhecimento acerca do tema, confirmando a importância desta temática, no currículo de graduação de Educação física, para que os futuros profissionais possam atuar de forma segura no mercado de trabalho.

CONCLUSÃO

Para um grupo de alunos de graduação em educação física da região de Campinas, SP, verifica-se que os conhecimentos sobre alongamento são predominantemente empíricos e que seria conveniente introduzir no currículo desses cursos aspectos pertinentes a essa importante prática em educação física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ACHOUR JÚNIOR, A. *Flexibilidade: teoria e prática*. Londrina: Atividade Física e Saúde, 1998.
2. _____. Efeitos do alongamento na aptidão física de crianças e adolescentes. *Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina*, v. 10, n. 17, p. 36-45, 1995.
3. CARVALHO, S.; HATJE, M. Proposta de desenvolvimento de um novo conhecimento na e para a Educação Física e a comunicação social no Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 17, n. 3, maio 1996.
4. COSTA, V. L. M. A formação universitária do profissional de Educação Física. In: PASSOS, S.C.E. (Org). *Educação física e esportes na Universidade*. Brasília: UnB, 1988. p. 207-224.

5. DELOROSO, F. T. *O estudo da postura corporal em Educação Física*. 117 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.
6. FARINATTI, P. T. V. “Ciência ou cientificismo?” reflexões sobre a transmissão de conhecimentos nos cursos superiores em Educação Física. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, set. 1998. (número especial)
7. GUISELLINI, M. *Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável*. São Paulo: Gente, 1996.
8. KUNZ, E. et al. Novas diretrizes curriculares para os cursos de graduação em Educação Física: justificativas – proposições-argumentações. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 1, n. 20, set. 1998.
9. LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. *A Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU, 1986.
10. MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Atlas, 1985.
11. POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. *Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação*. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.
12. SHARKEY, BRIAN J. *Condicionamento físico e saúde*. Porto Alegre: Artmed, 1998.
13. SOARES, C. L. Sobre a formação do profissional em Educação Física: algumas anotações. In: MARCO, Ademir de. (Org.). *Pensando a educação motora*. Campinas: Papirus, 1995.
14. TOJAL J. B. A G. Educação motora: que profissional formar. In: MARCO, A. de (Org.). *Pensando a educação motora*. Campinas: Papirus, 1995
15. TRIVIÑOS, A. N. S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 1987.

RAMOS, Marcy Garcia; TOJAL, João Batista Andreotti Gomes.
 Alongamento: investigação entre acadêmicos do curso de educação física da região de Campinas. *Salusvita*, Bauru, v. 23, n. 1, p. 91-99, 2004.

RAMOS, Marcy
Garcia; TOJAL, João
Batista Andreotti
Gomes.
Alongamento: inves-
tigação entre
acadêmicos do curso
de educação física da
região de Campinas.
Salusvita, Bauru,
v. 23, n. 1, p. 91-99,
2004.

ANEXO

Roteiro de perguntas, para alunos do curso de graduação de Educação Física da região de Campinas, sobre conhecimento científico a respeito de alongamento.

1) O que é Alongamento?

2) Quais os métodos de trabalho com o Alongamento?

3) Qual o objetivo de sua utilização?

4) Como você aprendeu sobre Alongamento?

Na faculdade ()

Na experiência profissional ()

5) Em seu curso de Graduação de Educação Física constava disciplina específica de Flexibilidade/Alongamento?

Sim ()

Não ()

6) Você acha importante a inclusão da disciplina Alongamento no currículo de graduação da FEF/UNICAMP.

Sim ()

Não ()

Profa. Marcy Garcia Ramos
Depto. de Ciências do Esporte/FEF/UNICAMP
2º Semestre/2000

