



A CONTRIBUIÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO ESCOLAR NO DESENVOLVIMENTO DO ALUNO

ARTIGO DE REVISÃO

DIAS, Kátia Gonçalves ¹

DIAS, Kátia Gonçalves. **A contribuição do treinamento desportivo escolar no desenvolvimento do aluno.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 09, Vol. 07, pp. 108-119. Setembro de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/treinamento-desportivo>

RESUMO

O treinamento desportivo escolar é uma prática essencial para o processo de formação do sujeito, sendo cada vez mais discutido no ambiente acadêmico devido aos seus benefícios para a saúde infanto-juvenil, e colocado em prática através de seus inúmeros métodos e filosofias. Ultimamente há uma gama de artigos, dissertações e teses que cooperam para o tema, sempre destacando a necessidade de sua aplicação, principalmente no que se refere ao combate às doenças e ao sedentarismo. Dessa forma, torna-se imperativo investigar, apresentar e debater alguns pontos importantes que podem fornecer subsídios para uma maior aproximação entre a teoria e a prática esportiva. Partindo de uma pesquisa de natureza qualitativa, esse estudo buscará fornecer propostas para uma pedagogia esportiva atrelada à integração e inclusão, pensando não somente no treinamento esportivo e seus benefícios para a saúde, mas também nos aspectos socioculturais.

¹ Especialista em O Ensino de Educação Física, pós-graduada em Educação Física com ênfase em treinamento desportivo, pós-graduada em Nutrição com ênfase em Obesidade e Emagrecimento, Licenciatura plena em Educação Física, Acadêmica de Nutrição.



O Treinamento Desportivo Escolar colabora para a integração e cidadania dos jovens, contribui para a cultura que está diretamente atrelada à diversidade, para a saúde dos jovens, tanto no que se refere à prevenção de doenças causadas pelo sedentarismo, quanto para melhorias no sistema imunológico dos indivíduos, e até mesmo na prevenção ao uso de drogas e entorpecentes.

Palavras-Chave: Treinamento Desportivo, educação, obesidade.

1. INTRODUÇÃO

O treinamento desportivo escolar é uma prática fundamental para o processo de formação do indivíduo, sendo cada vez mais discutido no ambiente acadêmico devido aos seus benefícios para a saúde infanto-juvenil, e colocado em prática através de seus inúmeros métodos e filosofias. Atualmente há uma gama de artigos, dissertações e teses que contribuem para o tema, sempre destacando a necessidade de sua aplicação, principalmente no que se refere ao combate às doenças e ao sedentarismo. Para entender sua forma de atuação no processo pedagógico, e sua importância na prevenção à obesidade e outras doenças, é necessário, antes, trazer uma definição clara que contemple de maneira geral suas diversas metodologias.

Segundo a UNESCO (2013), ao se pensar em treinamento físico, logo se imagina várias repetições de um exercício. No entanto, esse quadro vem passando por transformações e evoluções nas duas últimas décadas. A principal mudança foi a troca da quantidade pela qualidade das repetições, gerando melhores resultados. Isso se deve em grande parte ao constante crescimento dos estudos sobre treinamentos esportivos. Esses estudos vão da orientação na formação esportiva aos processos biológicos que ocorrem nas primeiras etapas do treinamento e vão até ao planejamento das questões metodológicas. Sendo assim, torna-se imprescindível investigar, apresentar e debater alguns pontos importantes que podem fornecer subsídios para uma maior aproximação entre a teoria e a prática esportiva.

Treinamento desportivo é um conjunto de normas organizadas, regidas visando o desenvolvimento e aperfeiçoamento individual, através de práticas e exercícios que



têm como principal objetivo aumentar e melhorar os rendimentos físicos, psicológicos e cognitivos (BARBANTI, 1997). Além disso, o treinamento desportivo é capaz de desenvolver o relacionamento humano, através de atividades que agregam um conjunto de situações diversas e complexas, que, para isso e de forma enfática, envolvem as emoções e as relações interpessoais, sendo capaz de incluir e integrar, ou, como é mais frequente, excluir e segregar. Para Dantas (2003), treinamento desportivo é um conjunto de condutas e métodos que tem a intenção de levar os atletas ao ápice da sua condição física e psicológica dentro de um planejamento rigoroso visando alcançar seu máximo desempenho.

Quando se fala historicamente de treinamento esportivo, sua existência é atrelada aos Jogos Olímpicos. Isso ocorre devido ao fato de serem estes eventos, a vitrine onde as vitórias ou derrotas, de cada conduta ou filosofia de treinamento são reveladas ao mundo (PEREIRA DA COSTA, 1972 apud ALMEIDA *et al.*, 2000). Porém, ligar o surgimento do treinamento desportivo aos jogos olímpicos é excluir séculos de história e desenvolvimento humano no que tange às práticas físicas, aos treinamentos militares e aos esportes antigos no geral.

Muitas práticas esportivas iniciaram na pré-história, onde o principal objetivo era a sobrevivência a qual só era possível através de um extraordinário condicionamento físico. Em um momento posterior, Grécia e Roma antiga tiveram sua cota de evolução no condicionamento físico, passando a obedecer a um senso lógico e estético, onde a beleza corporal estava atrelada ao status social, havia também a preparação para a guerra, além de competições esportivas não tão importantes quanto os Jogos Olímpicos, como os Jogos Augustos e os Jogos Capitolinos (ALMEIDA *et al.*, 2000).

Com isso os autores colocam o desenvolvimento histórico do treinamento desportivo em 7 períodos. O primeiro é o Período do Empirismo, que vai dos métodos arcaicos de preparação física das antigas civilizações, até o surgimento do Renascimento no século XV. Baseada na observação e imitação, os principais objetivos do exercício físico nesse período giravam em torno de aspectos profiláticos, posteriormente, com os gregos, foram bastante associados à beleza e ao culto ao corpo humano perfeito,



e com os romanos voltou-se mais para o combate, o aperfeiçoamento do corpo humano para a guerra. Iniciando nesse período métodos antiquados de preparação física das antigas civilizações, finalizado com o aparecimento do Renascimento, onde a procura pelo saber passou a ser uma constante. (ALMEIDA *et al.*, 2000).

O segundo é o Período da Improvisação, que dura do Renascimento até as Olimpíadas da Era Moderna no século XIX. Os autores destacam que a principal característica deste período foi a falta de qualidade nos treinamentos, devido à limitação dos conhecimentos sobre biologia humana da época. Eles destacam nesse período o surgimento de duas principais tendências de treinamento desportivo, a tendência inglesa e a tendência norte-americana.

O terceiro é o Período de Sistematização, que vai desde a I Olimpíadas da Era Moderna (Atenas) até a XI Olimpíadas (1936 - Berlim). Neste período, nota-se uma necessidade de planejar de forma mais organizada o tempo de treinamento e as metas estabelecidas (ALMEIDA *et al.*, 2000).

O quarto é o Período Pré-Científico, da XI Olimpíadas até a XIV (1948 – Londres). Nessa época surgem as primeiras tentativas de experimentação científica relacionada a preparação física, onde seus principais fundamentos se baseavam nas observações empíricas. Destacam-se três principais tendências desportivas, alemã, tcheca e húngara.

O quinto é o Período Científico, que vai da XIV Olimpíadas até a XXI (Munique – 1972). Esse período seguiu o antecessor, porém evoluiu rapidamente sob a luz dos avanços científicos. Destacam-se nesse período três grandes tendências desportivas, a australiana, a neozelandesa e a alemã.

O sexto é o Período Tecnológico, da XX Olimpíadas até a XXV (Barcelona – 1992). Posteriormente ao período científico houve uma relevante melhora nos resultados esportivos, isso devido a metodologias de treinamentos com embasamento científico e a uma constante evolução da tecnologia em equipamentos e indumentárias utilizadas pelos atletas (TUBINO, 1985; DANTAS 1996).



As novas filosofias de treinamento aliaram-se aos interesses políticos, fazendo do esporte um ativo meio de publicidade de sistemas políticos. Os países ocidentais aceitaram o desafio, em defesa de suas ideologias políticas, as nações investiram milhões no treinamento de seus atletas, o que fica comprovado quando se observa as competições internacionais (ALMEIDA *et al.*, 2000).

E por último o sétimo é o Período do Mercantilismo Desportivo, que se dá a partir das Olimpíadas de Barcelona. Nessa fase o esporte se aliou totalmente à economia, tendo sua finalidade e objetivos atingidos pelo campo financeiro.

Assim, não há mais dúvidas que o esporte se tornou um espetáculo lucrativo com excelente retorno publicitário e vantagens fiscais (ALMEIDA *et al.*, 2000).

Com a globalização do esporte, principalmente devido às Olimpíadas, o esporte passou a atravessar as barreiras do campo, entrando em discussões em outros segmentos da sociedade, como a saúde, a política, a cultura e a educação. A necessidade desses elementos junto aos esportes levaram-no para as escolas como importante disciplina para a formação dos estudantes. Assim o treinamento desportivo escolar passou por transformações após um maior investimento nessa área, que contempla tanto, para o aluno, tanto a saúde como o lazer, ajudando em muitos casos a combater o sedentarismo e a obesidade infanto-juvenil.

Para isso é importante inserir nessas discussões um estudo voltado às práticas desportivas no ambiente escolar e seu efeito e eficácia no combate às doenças e ao sedentarismo. Partindo de uma pesquisa de natureza qualitativa, esse estudo buscará trazer propostas para uma pedagogia esportiva atrelada à integração e inclusão, pensando não somente no treinamento esportivo e seus benefícios para a saúde, mas também nos aspectos socioculturais por ele atingidos. Trataremos de alguns importantes conceitos relativos ao tema, como Pedagogia Esportiva e Campo Esportivo, necessários para o entendimento da aplicação dessas práticas no âmbito escolar.



Assim, iremos analisar o processo pedagógico do treinamento desportivo, procurando responder como se dá esse processo, os desafios de sua aplicação e o porquê da necessidade da dialética entre teoria e prática, entre treino intelectual e treino físico, e de que maneira esse diálogo age no processo de formação dos indivíduos.

2. TREINAMENTO DESPORTIVO ESCOLAR

No ambiente escolar todas as áreas de conhecimento passam por uma discussão pedagógica para definir as estratégias de sua aplicação. Como qualquer disciplina, a Educação Física também procura desenvolver no aluno uma convivência social, um conhecimento crítico e integrado, além disso, o desenvolvimento da coordenação motora, a capacitação física e o combate a algumas doenças que atingem o corpo humano devido à falta de atividade. Dessa forma o treinamento desportivo escolar consegue atingir a área da saúde física e mental e os aspectos socioculturais do indivíduo em constante diálogo com sua realidade. Por isso em suas diretrizes é necessário pensar no contexto político, histórico e social onde está inserido, e partindo de aí elaborar uma ementa que contemple todas as necessidades que podem ser atendidas pela prática esportiva.

Acima de qualquer rendimento, como professores de Educação Física, devemos habilitar nossos alunos a perceberem seu grau de aptidão física, dando-lhes a oportunidade de conhecer seus limites. O esporte deve servir como ferramenta de aquisição da autonomia, buscando empregar-lhes conhecimentos que possibilitem o autocuidado e prevenção de não só acidentes, mas também de problemas advindos de sua vida em sociedade. Mostrando assim, que o professor responsável deve buscar o rendimento, porém indo mais além, desenvolvendo não só as valências físicas como as capacidades técnicas e intelectuais, chamado de treinamento invisível (PERFEITO, 2011, p.6).

Voltado para a Educação Física e o treinamento desportivo escolar, é clara e marcante a presença do pensamento pedagógico em sua estrutura educativa, onde, pois, sendo ele aplicado de acordo com a proposta curricular local, terá a capacidade de interagir e preencher todas as lacunas, abrangendo a diversidade de acordo com a realidade dos jovens, e assim propondo uma dicotomia entre o desenvolvimento intelectual e o desenvolvimento físico. Para, além disso, a prática de pedagógica de Educação física



possibilita a integração, o desenvolvimento social e o trabalho coletivo, peças-chave fundamentais no processo de formação escolar. A prática pedagógica voltada para o esporte também tem como objetivos o combate e a prevenção às doenças causadas pelo sedentarismo e também o combate ao uso de drogas na infância e na adolescência. Por isso a base curricular do esporte no ambiente escolar é discutida e organizada pensando na qualidade, a partir de tendências pedagógicas e práticas educativas da mesma forma que qualquer disciplina. Para Balbino (2005, p. 78) “é necessário reconhecer, nos propósitos e justificativas apresentadas em definições e conceitos desenvolvidos pelos autores da ciência da educação, a existência e transferência destas práticas pedagógicas no ambiente esportivo”.

A partir dessas colocações o autor reconhece, pensando dentro do amplo e complexo sistema determinado pelas relações entre o fenômeno esporte e a prática educativa, que o esporte é uma prática social humana e um processo histórico transformador, e em sua perspectiva educativa, as transformações ocorrem não de maneira objetiva, mas sim em formas subjetivas, fazendo referência à individualidade e às experiências internas do sujeito. Assim se estabelece em ambiente esportivo um caráter dialético, através do ciclo de transformações provocadas pelas experiências vividas, atingindo as dimensões do físico, mental, emocional e social, onde, a partir desse choque, se produz novos significados, novas visões e novas perspectivas de mundo, proporcionando ao sujeito um novo referencial de sua presença de mundo, além de uma melhor capacidade crítica. Com isso, “a prática pedagógica esportiva requer procedimentos que permitam que se adentre na dinâmica e significado do constante movimento entre teoria e prática, estabelecendo a práxis educativa dentro do fenômeno Esporte” (BALBINO, 2005, p.79-80). O autor ainda afirma que o esporte estabelece um senso coletivo, a partir da integração de diversas crenças e valores, onde volta-se sua intenção para a solidariedade e cooperação, valorizando sua capacidade própria e de seus colegas dentro desse coletivo.

Sabe-se que a prática da atividade física é vital à saúde e que os brasileiros se encontram em um lamentável quadro de obesidade e sobrepeso, portanto, deve-se considerar que não seria a melhor estratégia distanciar os esportes da Educação Física Escolar. É de



cinho popular que a crescente utilização de veículos locomotores faz com que a população se movimente cada vez menos, e que a televisão, videogames, celulares e computadores têm destaque na vida das pessoas. As crianças estão se tornando reféns dos aparelhos de mídia, tendo como único momento para jogar e se movimentar nas aulas de Educação Física (FLORES, 2019, p.52).

O esporte pode ser um formidável auxiliar no processo de formação de atitudes e valores por meio das simbologias inseridas em sua prática. A prática esportiva fornece estímulos positivos e desenvolve senso de a cooperação, pois ela possibilita a formação de seres íntegros, equilibrados e solidários, cientes de suas capacidades e dificuldades, respeitadores as limitações alheias e a sua própria (GÁSPARI; SCHWARTZ, 2001).

O relacionamento entre Esporte e Educação é tratado pela chamada Pedagogia do Esporte, responsável pelos fundamentos teóricos da prática do esporte, voltado ao desenvolvimento humano, agindo como uma disciplina integrativa, atuando também em outros campos da comunicação educacional, como a teoria do currículo, a estrutura de ensino e os conteúdos em si. Contudo, essa Pedagogia tem que tomar precauções para não levantar, mesmo que de forma subtendida, uma ilusão corporal, uma euforia antropológica (BENTO, 1991), que projeta uma imagem ficcional do homem, o que pode levar à exclusão e segregação.

A Pedagogia do Esporte pode formar um campo de conhecimentos estruturado, inicialmente, por pressupostos filosóficos, históricos, sociológicos, antropológicos, relações com a ética e o *fair play*, síntese essa direcionada para o sentido último das vivências na prática esportiva. É inegável a relevância dessa visão (BALBINO, 2005, p. 82).

O Esporte aliado a Educação deve ir além da prática física, do ensino das práticas esportivas e da reprodução de movimentos. O esporte deve ser aplicado, não apenas para o aprendizado de uma modalidade em si, mas especialmente como meio para outra finalidade, priorizando a educação e formação do estudante, deve contribuir para a formação do educando como cidadão sociopolítico, respeitando e sabendo coexistir com culturas distintas e adaptar-se a ambientes, em conjunto com outros núcleos de conhecimento (FLORES, 2019).



Pensando na educação voltada para um teor crítico e evolutivo, que reage às experiências individuais, à realidade e ao contexto em que está inserida, dialogando com o espaço e com os indivíduos, de forma a abranger, integrar, socializar e possibilitar um desenvolvimento humano, só se faz possível à luz da Pedagogia Esportiva, uma Pedagogia do treinamento que aplica as técnicas e metodologias do treino moldadas ao saber educacional, e voltadas justamente para o desenvolvimento de um coletivo saudável, podendo assim propor a construção de uma sociedade solidária, sustentável e unida sob a égide de sua evolução e melhoria, e não apenas pensando em disputas e competições, como afirma Gomes:

A preparação dos atletas jovens deve acontecer nas escolas de educação em geral e nas desportivas. Essa estrutura organizacional garante a condição para a preparação a longo prazo dos atletas – de iniciantes a atletas de classe internacional. A educação física nas escolas deve ser realizada tanto nas aulas como no processo de atividades praticadas nos clubes desportivos. Neles, o objetivo é a preparação para a competição. As competições realizam-se no grupo, entre grupos e de outras formas. O programa de competição deve estar relacionado com o conteúdo ministrado nas aulas de educação física. (GOMES, 2009, p. 234)

Somente na elaboração de uma proposta que tem esse viés, já se atingiu vários campos científicos, como o educacional, filosófico, histórico, sociológico, psicológico, além, é claro, do conhecimento do funcionamento corporal. Para isso, os pedagogos, bem como o treinador e professor de Educação Física, devem ter em mente não só o treinamento desportivo escolar, mas também o treinamento desportivo em si, entendendo e trabalhando em cima de suas distinções, o que possibilitará ao aluno, futuramente, manter um estilo de vida voltado para as práticas físicas esportivas, sejam elas quais forem. Para Balbino:

O treinamento esportivo é um processo complexo. Nesta concepção, é determinado pela interação de múltiplos fatores, processo este sustentado não só pelo domínio e conhecimento da metodologia do treinamento por parte dos pedagogos esportivos, mas, também, na capacidade do treinador em realizar intervenções imediatas ou no processo de longo prazo que superam o simples conhecimento de teorias e rígida disciplina aplicação de métodos (2005, p. 90-91).



Com isso, devemos pensar em um espaço específico para a aplicação do treinamento desportivo escolar, chamado de Campo Esportivo. Para o esporte ser aplicado de maneira efetiva dentro do espaço escolar, deve-se estruturá-lo de modo em que fiquem claros seus objetivos para esse espaço específico. Isso não implica que algum esporte, como por exemplo o futsal, será praticado de forma diferente e com regras distintas do esporte original. Afirmar esporte escolar significa afirmar sobre o esporte praticado dentro do espaço escolar, ou seja, é o mesmo esporte, porém praticado na escolar com os mesmos elementos, características, valores e técnicas, porém, pensando na pedagogia esportiva, seus objetivos se divergem completamente.

Para aplicar algum esporte no campo esportivo escolar, é importante, além de todos os aspectos destacados, como a fundamentação do currículo, a organização pedagógica aliada aos conteúdos e à realidade escolar, escolher um professor capaz de realizar esse processo e vencer esses desafios, atuando, enquanto técnico esportivo, mas também como agente da pedagogia do treinamento. Ele assume um papel fundamental para a construção da capacidade esportiva, que traz exigências de uma boa formação que garanta organização e conteúdo no processo de treinamento, além do estímulo ao desenvolvimento motor e intelectual, e que possua um conhecimento que abrange um conjunto de conhecimentos que se referem a áreas diversificadas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Treinamento Desportivo Escolar é uma importante ferramenta para o processo de formação da criança e do adolescente, mostrando frutos na fase adulta dos indivíduos. Ele é capaz de influenciar na vida social de diversas formas, com inúmeros benefícios, atingindo várias esferas da gama social. O Treinamento Desportivo Escolar contribui para a integração e cidadania dos jovens, contribui para a cultura que está diretamente atrelada à diversidade, para a saúde dos jovens, tanto no que se refere à prevenção de doenças causadas pelo sedentarismo, quanto para melhorias no sistema imunológico dos indivíduos, e até mesmo na prevenção ao uso de drogas e entorpecentes, além do incentivo ao esporte e formação de jovens atletas que



poderão fazer do esporte sua profissão. Portanto, além de ser uma prática de lazer e juventude, o Treinamento Desportivo Escolar é fundamental para o currículo escolar, sendo sua falta catastrófica para o futuro dos jovens e adolescentes de nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, H., *et. al.* Uma Ótica Evolutiva do Treinamento Desportivo Através da História. **Revista Treinamento Desportivo**. Vol. 5, N. 1, P. 40-52, 2000.

BALBINO, H. **Pedagogia do treinamento: método, procedimentos pedagógicos e as múltiplas competências do técnico nos jogos desportivos coletivos**. Tese (Doutorado). Campinas, SP: Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2005.

BORIN, J. P.; PRESTES, J.; MOURA, N. **Caracterização, Controle e Avaliação: Limitações e Possibilidades no Âmbito do Treinamento Desportivo**. Revista Treinamento Desportivo, V. 8, N. 1, 2007.

CUNHA, P (Org.). **Teoria e Metodologia do treino desportivo - Modalidades coletivas**. Instituto do desporto de Portugal: Programa Nacional de Formação de Treinadores, Manual de Curso de Treinadores de Desporto, 2006.

DANTAS, E. **A prática da preparação física**. 5. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FLORES, Natália Taís Escobar; RIZZO, Deyvid Tenner de Souza; VALENÇOELA, Luciene Pimentel. **Por Uma Pedagogia Do Treinamento Esportivo Infantil**. Revista Panorâmica, vol. 27, 2019.

GÁSPARI, J.C.; SCHWARTZ, G.M. Adolescência, Esporte e Qualidade de Vida. **Revista Motriz**, 7:107-113, 2001.

GOMES, A. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização** – 2.ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2009.



NUNES, H., *et. al.* **Treinamento desportivo: perfil acadêmico dos líderes de grupos de estudo brasileiros.** Revista Brasileira Ciências do Esporte, 39(4), 2017.

PERFEITO, Rodrigo Silva. **O treinamento desportivo escolar e a revelação de jovens talentos.** Revista EFDesportes - Buenos Aires - Ano 15 - Nº 152 - Janeiro de 2011.

SEQUEIROS, J., *et. al.* **Estudo sobre a Fundamentação do Modelo de Periodização de Tudor Bompa do Treinamento Desportivo.** Fitness & Performance Jornal, v. 4, n. 6, p. 341-347, 2005.

Treinamento esportivo. – Brasília: Fundação Vale, UNESCO: Cadernos de referência de esporte, n. 4, 2013. 58 p.

Enviado: Setembro, 2020.

Aprovado: Setembro, 2020.