

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO DA UFMG
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU EM DOCÊNCIA NA
EDUCAÇÃO BÁSICA

Jairo César Pereira de Rezende

**A Prática da caminhada em um
espaço público enquanto
possibilidade de lazer e saúde:
algumas reflexões na escola**

Congonhas
2012

Jairo César Pereira de Rezende

**A Prática da caminhada em um
espaço público enquanto
possibilidade de lazer e saúde:
algumas reflexões na escola**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Especialista em Educação Física Escolar, pelo Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Docência na Educação Básica, da Faculdade de Educação/ Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador(a): Fabrine Silva

Congonhas

2012

Jairo César Pereira de Rezende

**A Prática da caminhada em um
espaço público enquanto
possibilidade de lazer e saúde:
algumas reflexões na escola**

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização apresentado como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista em Educação Física Escolar, pelo Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Docência na Educação Básica, da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Minas Gerais.

Orientador(a): Fabrine Silva

Aprovado em 28 de julho de 2012.

BANCA EXAMINADORA

Fabrine Silva- Faculdade de Educação da UFMG

José Ângelo-UFMG

RESUMO

O Presente estudo teve como objetivo investigar como a utilização da prática da caminhada em um espaço público poderá contribuir para o ensino de um novo conteúdo vislumbrando a possibilidade de conhecimento de aprendizagem experimentadas de uma forma sistematizada de conteúdos .a aplicação do projeto que foi desenvolvido em 4 aulas em uma turma de 9 ano do ensino fundamental de uma escola pública municipal de Congonhas possibilitando a reflexão do educando através da caminhada enquanto possibilidades de aprendizagem sobre lazer, saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Lazer, caminhada, espaço público.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	9
2.1 A escola na sociedade.....	9
2.2 A importância da educação física na escola e a educação para o lazer..	10
2.3 Conceito de caminhada na vida do homem e sociedade.....	12
2.4 A caminhada enquanto lazer.....	13
3 METODOLOGIA.....	14
4 PLANO DE AÇÃO.....	15
4.1 Plano de aula 1.....	15
4.2 Plano de aula 2.....	17
4.3 Plano de aula 3.....	20
4.4 Plano de aula 4.....	21
5 CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

1.0 INTRODUÇÃO

A caminhada é um exercício aeróbico muito eficaz para a saúde e pode ser praticado por qualquer pessoa, independente da idade e do condicionamento físico, é fácil, leve, melhora o astral e é capaz de proporcionar saúde, beleza e boa forma, além de tudo tem a vantagem de ser a mais segura de todas as atividades aeróbicas, tanto sob o ponto de vista cardiovascular como ortopédico, e ainda proporciona vários benefícios para a saúde. No entanto o que se tem notado através de pesquisas que nas últimas décadas, as crianças tornaram-se menos ativas, incentivadas pelos avanços tecnológicos, conseqüentemente contribuindo para a diminuição do gasto calórico das crianças e tal conseqüência observa-se uma diminuição da taxa de metabolismo de repouso, gerando para as crianças problemas futuros, como obesidade, sedentarismo e gerando um certo desconforto em sua vida familiar e escolar, onde possivelmente será alvo de preconceitos e acabará afetando sua performance escolar e psicológica, sendo na maioria das vezes alvo de bullying.

A sociedade tem evoluído em vários aspectos, e mais do que nunca é imprescindível que a escola acompanhe essas evoluções, que ela esteja conectada a essas transformações, falando a mesma língua, favorecendo o acesso ao conhecimento que é representado em grande proporção dentro desta instituição e tem como objetivo explícito: o desenvolvimento das potencialidades físicas, cognitivas e afetivas dos alunos, por meio da aprendizagem dos conteúdos (conhecimento, habilidades, procedimentos, atitudes e valores) que aliás deve acontecer de maneira contextualizadas desenvolvendo nos alunos a capacidade de tornarem-se cidadãos participativos na sociedade em que vive, com isso a educação física enquanto componente curricular tem como finalidade favorecer o entendimento dessas potencialidades através do movimento ao longo dos tempos e introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transforma-la dentro e fora da escola. De acordo com Soares 1996 a escola pode auxiliar nesta sinalização, pode ser um lugar aonde se vai para aprender coisas, coisas que não se sabe ou que, se sabe apenas na superfície, a escola então estaria tratando de saberes mais elaborados ou ampliando horizonte do aluno para coisas, lugar e saberes que ele não atingiria sem ela.

O papel da Educação física passa por um processo de reconstrução tem como desafio contribuir com uma educação compreendida como um processo de formação humana que valoriza não só o domínio de conhecimentos, competência e

habilidade, seja intelectuais ou motoras, mas também a formação estética, política e ética dos educandos (SEEMG, 2008) .

A Educação Física, no âmbito escolar, vem mudando, ao longo do tempo, de acordo com os princípios éticos da sociedade e os projetos políticos-pedagógicos construídos em cada época, tendo em uma destas mudanças na década de 60 uma educação Física voltada para a dimensão biológica que engloba fatores relativos a condição orgânica do sujeito, ou seja, à sua estrutura anatômica e fisiológica. Dentre outros condicionantes dessa dimensão, destacamos: idade, sexo, características étnicas, herança genética, condicionamento físico, estado geral de saúde orgânica. Compreender o corpo como totalidade significa conceber o sujeito a partir da indissociabilidade de suas dimensões biológicas, afetivas, cognitivas, histórica, cultural, estética, lúdica, linguística, dentre outras. Significa compreender que o ser humano é um todo indivisível que pensa, sente e age, simultaneamente (SEEMG, 2008).

Portanto a educação física está atrelada em uma proposta de colaborar na construção de corpos saudáveis e dóceis, ou melhor, como educação estética que permitisse uma adequada adaptação ao processo produtivo ou a uma política nacionalista, tendo como influencia a instituição militar e medicina. A prática regular e bem orientada do exercício físico pode ser vista como uma contribuição importante para a saúde e, para que jovens pratiquem a atividade física regularmente, não basta dominar técnicas e regras. É preciso que saibam como realizar tais atividades com segurança e eficiência, ou seja, que tenham a mínima autonomia para praticar essas atividades por conta própria (Ferreira, 2001). A ênfase na autonomia condiciona a opção por uma proposta de trabalho que considere a atividade do aluno na construção de seus próprios conhecimentos, valorize suas experiências, seus conhecimentos prévios e a interação professor aluno e aluno-aluno, buscando essencialmente a passagem progressiva de situações dirigidas por outrem a situações dirigidas pelo próprio aluno (Matos e Neira, 2006). Assim, a área de Educação Física hoje contempla múltiplos conhecimentos produzido e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento, por isso o intuito do projeto é ajudar aos alunos a construir um corpo de conhecimentos acerca de como se realizar corretamente atividades físicas por conta própria, especificamente o conteúdo caminhada e os seus aspectos anatômicos e fisiológicos inerentes a essa pratica dentro da educação física escolar, facilitando o seu entendimento sobre

saúde, para que os alunos sejam os próprios construtores de seus saberes e possam adotar estilos de vida saudáveis. No entanto é fundamental importância que os alunos percorram por todas as etapas da elaboração do projeto para que reforce sua autonomia e criticidade, tendo como foco o seu envolvimento no processo que será elaborado durante as aulas, sendo inerente ao aluno, e com o auxílio do professor, dedicação, participação para que sejam adquiridos conhecimentos mais elaborados a cerca dos conteúdos a serem ministrados durante o projeto, tais como, a importância do alongamento antes e depois da caminhada, a flexibilidade e os seus benefícios no decorrer do seu dia a dia, o aquecimento como forma de prevenção de lesão durante a caminhada e a importância de se orientar através da frequência cardíaca e zona alvo, com isso ele adotara uma postura mais adequada durante a sua atividade física.

2.0 Revisão Bibliográfica

2.1 A escola na Sociedade

A escola hoje já não é mais vista como antes, mesmo porque a sociedade também mudou, fato esse interfere na maneira como lidamos com a educação. Numa escola tradicional, vários meios de disciplina e aprendizagem(ou pelo menos transmissão de conteúdos) eram aplicados de forma quase que militarista, conseguindo-se desta maneira uma certa obediência momentânea. Talvez pelo respeito imposto pelo “sistema do medo” ou por uma base familiar considerada para a época como sólida e com base moral e valores vistos como necessários neste tempo. Mas fato é que ainda se existia um pouco mais de valorização do sistema educacional e dos profissionais da área em nossa sociedade. Nos tempos atuais a escola se afasta da sociedade quando cria regras que só funcionam dentro ela, não desenvolvendo respostas para os problemas e situações vividas na sociedade, fazendo com que hajam conflitos de interesse sobre as camadas populares, que não encontram o suporte necessário para educação, trabalho e uma vida mais digna.

O principal papel da escola hoje em nossa sociedade seria a de dotar os indivíduos que nela vivem de uma capacidade crítica ampla, para que nela possam atuar e modificar conceitos, regras e vivências, no intuito de formar uma sociedade mais justa, igualitária e fraterna. A educação tem por base o conhecimento, este que é inerente ao sujeito histórico, já que foi construído ao longo dos anos. A escola através de suas disciplinas buscam incorporar todos esses conhecimentos de forma fragmentada, onde de forma sistematizada o alunos possa ter acesso a produção cultural historicamente produzida pelo homem e sociedade. Mas não só dela se apossar, mas também transformá-la com o intuito de usar de forma significativa esse conhecimento, transformando a sociedade em que vive.

2.2 A importância da educação física na escola e a educação para o lazer

A educação física enquanto componente curricular e disciplina obrigatória na escola abre um leque de interrogações a seu respeito dentro da formação do aluno. Qual o principal papel? Quem ela ensina? O que ensina e para quem ensina? São questões que se fazem pertinentes, visto que uma disciplina deve abordar um ensino concreto e que vise se adaptar e transformar a realidade de quem aprende. Mas para isso ela precisa ter concretamente noção de que se trata seus conteúdos. Analisando a educação física numa perspectiva crítico-superadora, relatam quais os conteúdos relacionados ao corpo e movimento, produzidos culturalmente pelo homem, abordados no livro COLETIVOS DE AUTORES(1993): jogo, esporte, luta, dança e ginástica, e que são abordados em suas diferentes manifestações. A estes conteúdos pode-se denominar embasado pelos autores da cultura corporal de movimento e que traduz os elementos da educação física como culturais ou seja, produzidos e transformados pelo homem dentro de um processo histórico.

Seu principal discurso é combater o das ciências naturais, que naturalizam o movimento humano, dentro somente do processo biológico. É fato sim que o movimento humano acontece dentro de um processo biológico, mas reduzi-lo somente a este ponto tira toda a sua intencionalidade, fazendo um mero gesto mecanizado. Neste sentido fica entendido que o principal papel da educação física na escola é fazer com que os alunos possam, conhecer, vivenciar e modificar e se apropriarem dos elementos da cultura corporal, fazendo com que se tornem cidadãos mais críticos e que possam atuar na sociedade, com esses conceitos, no sentido de torná-la mais digna e fraterna. O sujeito que conhece sua história sabe que nenhum acontecimento ou prática numa sociedade se mantém imutável, porque a necessidade de mudança se dá a partir do momento em que ela não serve mais aos propósitos de determinada classe.

Esses interesses podem fazer com que uma se sobreponha à outra, através de suas ideologias, conceitos e vontades, fazendo com que determinada classe dominada reproduza valores vigentes da dominadora. Para mudar essa situação é preciso que a escola ofereça uma educação de qualidade no sentido de oferecer não o produto pronto mas sim a possibilidade de construção do conhecimento a partir daquilo que se conhece e que já existe. A educação física enquanto componente curricular não pode privar o aluno de sua prática e conhecimento,

condicionando somente os mais habilidosos ao saber fazer, mas sim dentro da criticidade e do conhecimento das práticas humanas ligadas ao movimento e ao corpo, possibilitar a todos os educandos a sua vivência como oportunidade educacional.

2.3 Conceito de caminhada na vida do homem e sociedade

Pode ser fácil a primeiro plano definir o que é a caminhada, e é claro que todos irão dizer que é só andar uma determinada distância em um determinado tempo que já estão caminhando. Não dá pra discordar deste argumento, mas será que ela se resume somente a isso? O homem em toda sua trajetória histórica sempre necessitou se deslocar de um lugar para outro por várias razões como procurar alimentos, fugir de possíveis perigos, procurar coisas de valor e inúmeros outros, fato é que esse “deslocamento” para Marcel Mauss(1934) tem tudo a ver com a cultura, e até o modo como caminhamos se assemelham ou se diferenciam de uma sociedade para outro. Fato que para ele, o corpo é a construção simbólica de determinada sociedade, e já que abordamos a cultura do corpo e do movimento como fator educacional, não poderia deixar de citar como o assunto aqui no trabalho abordado se insere em diversas maneiras e significados em nossa sociedade, seja por fatores fisiológicos, antropológicos ou até como forma de dominação por ideologias impostas.

O modo de andar é influenciado pela anatomia do corpo quando o sujeito possui algum desvio ou particularidade articular no quadril e membros inferiores. Se traduz num sentido de estudo antropológico quando pessoas para ficarem parecidas a outras ou conceitos, imitam o modo de andar de outras e como linguagem corporal na “paquera” e como modo de dominação e alienação quando a classe dominante coloca que o trabalhador que “faz caminhada” se torna mais condicionado e preparado para o trabalho de modo a desempenhar melhor suas funções e assim produzir mais e mais. Mas será que o benefício da caminhada para a classe popular está ligada somente ao aumento de sua produtividade no trabalho, para enriquecer ainda mais o dono da empresa ou o país. A partir deste ponto abre-se um leque de questões de ordem de políticas públicas ligadas à sua prática desde espaço público adequado destinado à sua pratica, saúde e qualidade de vida ligada a atividade física e a caminhada enquanto lazer na vida do sujeito. Diante deste quadro que falaremos mais detalhadamente em outros tópicos podemos salientar que a caminhada na vida do sujeito na sociedade obedece a inúmeros interesses desde ordem física, emocional e até econômica.

2.4 A caminhada enquanto lazer

Como já vimos em tópicos anteriores a caminhada pode ser de ordem de inúmeros interesses para o sujeito. Mas e para o lazer, como seria? Para conceituarmos este ponto primeiro precisaremos definir o que é lazer. Para Dumazedier (1983, p.34) diz que:

“o lazer é um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se ou desembaraçar-se das obrigações profissionais, familiares ou sociais”.

O lazer sobre esta ótica encerra-se no espaço livre das obrigações profissionais porque na verdade ele pode sim estar incutido nas obrigações familiares e sociais desde que aquilo lhe cause bem-estar e prazer, o que de certa forma também pode fazer parte do profissional. Faz parte da não obrigatoriedade da situação em si, e sim pelo simples prazer de poder optar por fazer ou não, ou seja ter o poder da escolha. Mas o que vemos muitas vezes é que este lazer é de certa forma influenciado pelos meios de massa, fazendo com que a sociedade de consumo, consiga uma certa influência na ordem social vigente dos interesses ligados ao lazer do sujeito.

Para Marcellino(2007) A relação que se estabelece entre lazer e sociedade é dialética, ou seja, a mesma sociedade que o gerou, e exerce influências sobre o seu desenvolvimento, também pode ser por ele questionada, na vivência de seus valores. Mas não podemos desconsiderar a enorme possibilidade de crescimento pessoal e educacional do lazer na vida do sujeito, pois dela se encerram várias possibilidades de desenvolvimento pessoal e social. No caso específico da caminhada, ela pode ser utilizada no lazer como meio de manutenção da saúde física e emocional, em relações sociais e interpessoais no caso de caminhada em grupos ou com familiares já que hoje infelizmente o diálogo na família se transformou num monólogo televisivo. Fato é que a caminhada se torna uma preciosa oportunidade acessível de lazer já que pode ser feita com um mínimo de implemento possível e em espaços onde não poderíamos praticar um esporte.

3.0 Metodologia

Para a realização deste trabalho foi utilizada, em um primeiro momento, a revisão bibliográfica em relação ao tema proposto, para dar embasamento científico à pesquisa e tecer considerações fundamentadas sobre o assunto abordado, além de relacioná-lo academicamente no tema. A pesquisa bibliográfica utilizada no presente estudo pode ser entendida como de natureza exploratória, descritiva e qualitativa.

Na segunda parte do trabalho, foi realizada uma pesquisa de campo onde foi aplicado o plano de ação. O plano de ação foi realizado na Escola Municipal João Narciso, no Bairro Joaquim Murinho, localizada no município de Congonhas, em Minas Gerais, através do acompanhamento de quatro aulas de Educação Física, voltadas para a atividade da caminhada. A turma escolhida para a aplicação do projeto foi a nono ano do ensino fundamental, composta por 21 alunos. Através dessas aulas ministradas pelo autor desse trabalho, buscou-se diagnosticar o conhecimento dos alunos sobre a caminhada orientada para a saúde e estabelecer a relação entre lazer e políticas públicas

4.0 Plano de ação

4.1 1º aula

1º Parte: Em sala de aula, explicitar aos alunos os objetivos do projeto, e fazer uma avaliação diagnóstica sobre o conhecimento prévio dos mesmos sobre o tema caminhada. Foi proposto aos alunos um novo conteúdo que pudesse abranger a participação de todos, não só na questão física mas também no conhecimento de um novo tema e que pudesse ser ampliado pelos mesmos como atividade extra escolar. Em seguida foi proposto que atividade aconteceria em alguns momentos fora do espaço físico da escola, ficando a caminhada como conteúdo escolhido pelos alunos, por ser uma atividade que ao mesmo tempo não precisaria de tantos aparatos para a sua realização, porém traz inúmeros benefícios à saúde. Como toda nova proposta, houve certa resistência por parte de alguns, mas no geral a maioria concordou com essa nova possibilidade de conhecimentos relacionado a cultura corporal de movimento. Em seguida foi feita uma avaliação diagnóstica do tema a ser tratado, sendo solicitado a eles, que relatassem por escrito tudo que conheciam sobre a prática de caminhada, e de que forma eles usufruíam ou não desse prática e em quais espaços públicos.

2º Parte: Nesse momento foi explicitado à eles alguns conteúdos a serem abordados para a prática da caminhada, e pedido posteriormente que pesquisassem sobre os conteúdos a serem trabalhados durante as aulas e que na aula seguinte seria feito um debate. Muitos se propuseram a pesquisar na internet. Outras citaram que poderiam pesquisar junto a outras pessoas que realizam caminhada na comunidade. O professor deixou a critério desde que todo o material fosse descrito em seus aspectos.

3º parte : Foi realizada uma caminhada em volta da lagoa, ficando neste primeiro momento a organização por parte dos alunos. Ao que foi constatado que certos momentos eles não tinham compreendido importância do tema, que por algumas

vezes houve certa dispersão e desinteresse de alguns.



Figura 1

4.2 2º Aula

1º Parte: Debate sobre a pesquisa realizada pelos alunos. Os alunos se organizaram em forma de círculo e em seguida o professor foi direcionando as etapas que seriam elaborados naquele dia, porém nem todos fizeram as tarefas solicitadas, da aula anterior, com isso dificultando algumas etapas do planejamento a ser seguido naquele dia. Entretanto os alunos que participaram da tarefa e trouxeram o material, contribuíram muito devido ao grande número de conhecimento, informações e dúvidas levantadas pelos mesmo acerca do funcionamento corporal e outros fundamentos evidenciados durante a prática da caminhada.

2º Parte: Foi trabalhado com os alunos alguns conceitos importantes para a prática da caminhada, os quais foram: aquecimento, flexibilidade a alongamento e sua importância para a atividade física. Alguns alunos relataram que o mais importante era o alongamento. Questionados pelo professor o por quê, eles responderam que evitava lesões. Então o professor explicou que só os alongamentos não evitariam lesões mas outros preceitos como aquecimento, vestuário e respeito aos limites individuais também se relacionavam com a prevenção. Foi pedido então aos alunos que se separassem em três grupos.

3º Parte: Nesta parte da aula foi proposto para que alguns alunos (grupo 1) que realizassem pequenos gestos corporais como aquecimento como elevar pernas, movimentar braços e posteriormente os alongamentos básicos, enquanto que para outro grupo (grupo 2) foi pedido somente que se alongassem e para um terceiro grupo (grupo 3) não fizessem nenhum tipo de preparação.

4º Parte : Então realizaram uma caminhada começando com ritmo leve para gradativamente irem aumentando a intensidade e com isso tentassem perceber as mudanças no ritmo da respiração e na musculatura das partes do corpo envolvidas no exercício. Alguns começaram a reclamar de cansaço, outros de dores na perna, sendo logo abordado pelo professor porque isso acontecerá, se, devido ao estágio de preparo físico deles ou por ter se aumentado a intensidade da caminhada. Ao qual foi respondido prontamente que fora pela intensidade.

5º Parte: Diálogo e volta a acalma. Foi realizado um alongamento final, no qual o professor elevou algumas questões da aula e dos grupos. Qual foi o grupo que se sentiu melhor , qual o que não sentiu nenhum tipo de diferença em sua performance e qual sentiu mais limitações durante a caminhada. Ficou evidenciado pelos

mesmos que o grupo 1 é o que mais obteve benefícios com a prática do aquecimento e alongamento combinados posteriormente à caminhada.



Figura 2



Figura 3

4.3 3ª Aula

1ª Parte: Em sala de aula foi trabalhado com os alunos os conceitos funcionais e fisiológicos do corpo nas atividades físicas, os quais foram : Zona-alvo, frequência cardíaca, aquecimento e circulação sanguínea e condicionamento cardíaco pulmonar. Então o professor explicou os conceitos e sua relação com a caminhada. A grande surpresa ficou pelo fato de a maioria dos alunos demonstrarem interesse pelos assuntos abordados, questionando o professor sobre, emagrecimento, condicionamento durante a prática (principalmente no futebol pelos meninos) .

2ª Parte: Foi passado para os alunos com o auxílio do professor a fórmula de calcular a frequência cardíaca máxima ($220 - \text{idade} = \text{FCM}$) e como verificar a frequência cardíaca e mensurá-la durante o exercício manualmente, controlando essa frequência de acordo com a intensidade da atividade para que apresentem respostas fisiológicas do organismo como prevenção ou qualidade de vida, perda de peso ou condicionamento.

3ª Parte: Depois de realizado todo o ensino das fórmulas o professor sugeriu uma caminhada monitorada de acordo com os conceitos aprendidos em sala. Os alunos iriam mensurar sem nenhum esforço sua frequência cardíaca de repouso, para em seguida executarem o aquecimento e alongamentos. Em seguida foi realizada uma leve caminhada de 5 minutos de duração para então aferirem novamente a FC. Fato é que houve um aumento, mas pequeno. Posteriormente mais 20 minutos de caminhada onde a cada 5 minutos os alunos foram se monitorando e aumentando o ritmo da atividade, onde o professor anotava a FC de cada um nestes tempos, para então no final poder repassá-las aos alunos e compará-las. **4ª Parte:** Ao término foi discutido os conceitos apresentados antes e depois da caminhada. O professor questionou aos alunos se houve o aumento da FC durante o exercício e o porquê deste aumento. Os alunos relataram que foi por causa que o coração “batia mais”. O professor então explicou que durante o exercício a FC aumenta porque o “corpo” exige uma maior demanda de nutrientes e oxigênio, estes que são providos pelo sangue. Quanto maior a intensidade, maior a demanda de sangue para os músculos e mais o coração tem de bombear . Em pessoas que são mais condicionadas o coração consegue enviar mais sangue em menos batidas para o corpo todo, por isso alguns tiveram diferença no número de batimentos em relação à outros que de certa forma percorreram a mesma distância.



Figura 4

4.4 4º Aula

1º Parte: Depois de relembrada toda a parte fisiológica pertinente à caminhada, o professor começou a discutir com os alunos as questões de ordem social que envolviam a atividade física como, espaço, políticas públicas para o lazer e o corpo em evidência. O professor começou perguntando quem eram as pessoas que praticavam caminhada: homem ou mulher, gordos ou magros, em quais lugares se realizava a caminhada e se todo mundo possuía vestimenta adequada. Os alunos relataram que quem mais praticava a caminhada eram mais as mulheres que os homens, mais “gordos que os magros”, e que caminhavam em volta da lagoa do bairro e que possuíam tênis. Então o professor explicou a questão do gênero em relação à caminhada, a questão estética também foi abordada nesta parte. O professor então perguntou além da lagoa, quais outros lugares no bairro poderiam servir para se realizar a caminhada. De pronto os alunos responderam a escola e a rua.

2º Parte: O professor então sugeriu que fizessem caminhada pelos respectivos lugares citados. O professor pediu aos alunos que observassem quais eram as maiores dificuldades destes espaços e que anotassem.

3º parte: O professor então se dirigiu com os alunos para a lagoa do bairro e pediu que fizessem a mesma atividade, só que comparando pontos positivos e negativos.

4º Parte Discussão sobre o relatado: Os alunos relataram então que as maiores dificuldades encontradas foram: a questão relativa ao espaço na escola; na rua foram espaço, divisão com calçada pequena e outros pedestres, carros em alta velocidade e pista irregular. Já no que diz respeito à lagoa todos disseram ser um

ótimo espaço para a prática da caminhada, além de necessitarem de vestuário adequado. Então o professor questionou sobre o papel dos governantes em relação aos espaços públicos para o lazer, no que os alunos responderam não saber certamente sobre como eles poderiam melhorar a questão relativa ao lazer de uma sociedade. O professor disse que as políticas públicas para o lazer eram de responsabilidade dos governantes, só que era a sociedade quem tinha de cobrar e saber isso nas propostas de campanha.



Figura 5

5.0 Conclusão

Incluir atividades diferenciadas no âmbito educacional das aulas de educação física, faz com que os alunos conheçam, diferentes manifestações culturais ligadas ao corpo e movimento e não somente o esporte. A caminhada além de estabelecer um vínculo com a saúde, se sobrepõe ao fato de políticas públicas estarem ligadas diretamente à possibilidade de lazer do cidadão.

Através desse trabalho, concluiu-se que a caminhada enquanto conteúdo educacional apresenta uma grande importância no processo de desenvolvimento e formação crítica dos alunos, pois proporciona aos educandos, conhecer outras possibilidades de aprendizagem e criticarem os meios ao qual estão inseridos, ao qual ligadas ao lazer e saúde de sua comunidade, exigindo de responsáveis espaços adequados para a prática, com isso exercitando sua cidadania e de sujeito transformador de sua realidade político-social, dialogando com seu cotidiano e suas possibilidades de lazer.

Referências

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Educação. Proposta *curricular, conteúdos básicos comuns*: Educação Física – Ensino Fundamental e médio, Belo Horizonte: MEC/SEE.

SOARES , C. L. Educação física escolar: conhecimento e especificidade. Rev. Paul. Educ. Fís., São Paulo, supl.2, p.6-12, 1996.

MATTOS M.G; NEIRA M. G. Educação Física na Adolescência Construindo o Conhecimento na Escola. São Paulo: Phorte, 2006.

Ferreira, M, S. Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando e enfoque. Resv Bras Cienc Esp, 2001, v22, n2 p. 41-54.

COLETIVO DE AUTORES, Metodologia do ensino de educação física. São Paulo: Cortez, 1992.

Marcellino- Lazer e sociedade Animador Sociocultural: Revista Iberoamericana vol.1, n.2, mai.2007/set.2007 /

<http://www.brasilecola.com/educacaofisica/caminhada.htm>

<http://www.lazer.eefd.ufrj.br/animadorsociocultural/pdf/ac201.pdf>

<http://pt.scribd.com/doc/31830209/Corpo-Disciplinado-Par-Marcel-Mauss>

<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/6135/4981>

<http://educaofisico.blog.terra.com.br/recreacao-e-lazer/>

<http://www.slideshare.net/Glauber/paulo-freire-387730>

<http://escola.educacaofisicaa.net/2012/02/educacao-e-o-lazer-em-nossa-sociedade.html>