

A CONSCIÊNCIA DO CONHECIMENTO MOTOR

O manual AEA (2001, p.89 a 116) quando se refere à análise do movimento, cita que o planejamento dos exercícios é um fator fundamental para um programa obter sucesso, e todo instrutor deve ter conhecimento suficiente para promover um trabalho equilibrado, que desenvolva a resistência e o equilíbrio da musculatura bem como o alinhamento e a boa mecânica do corpo.

A preocupação em determinar um padrão de movimento adequado ao objetivo dos exercícios, não é encontrado no manual. Mas é feita uma abordagem direta nos benefícios de se ter uma consciência da mecânica de cada exercício, analisando uma articulação de cada vez, para que se tenha compreensão dos músculos trabalhados. Como por exemplo: “É recomendado que se inclua os movimentos de extensão e flexão do cotovelo nos programas de exercícios, para que o bíceps, tríceps e os outros músculos da parte superior dos braços sejam trabalhados”(MANUAL AEA, p. 109).

Case (1998, p.31 a 47) cita que quanto mais horas de exercícios você acumula na água, mais bem habilitado estará para aproveitar seu poder de entender como a água trabalha. A autora frisa a maneira como se deve entrar na água e orienta também a posição inicial para executar os exercícios: “Aclimate seu corpo à temperatura, pressão e flutuabilidade da água; ajuste seu ritmo de respiração, mantenha o pescoço e os ombros relaxados e use toda região plantar dos pés para se mover”. Ao que parece, há uma orientação em como executar os exercícios, dando nomes a cada um deles, porém não demonstra um padrão definido do movimento.

A estratégia da Análise Qualitativa como componente pedagógico

A prática da hidroginástica cada vez mais ocupa espaço entre indivíduos que procuram a atividade física para suprir carências relacionadas à saúde. O desenvolvimento dessa modalidade ocorreu sem um cunho científico específico,

apoiando-se em estudos voltados para a natação. Relacionando os fatores que influenciam na prática da atividade, podemos citar os fisiológicos e anatômicos .

Os fatores fisiológicos vêm sendo estudados e a cada dia esclarecem dúvidas que no início da prática da atividade, não tinham respostas.

Segundo Avellini *et al.* (1983), pode-se esperar que o exercício físico aquático produza reações fisiológicas diferentes daquelas ao ar livre, devido tanto ao efeito hidrostático da água no sistema cardiorrespiratório como a sua capacidade de intensificar a perda de calor comparada ao ar.

De acordo com Arborelius (1972) e Risch *et al.* (1978), durante a imersão de um sujeito sentado reto, 900 ml de sangue é deslocado das veias periféricas para a região do torax, sendo que um quarto desse volume é armazenado no coração (200 ml), e o resto (700 ml) é distribuído pelo sistema vascular pulmonar, isto demonstra que a imersão de um homem em uma piscina termoneutra leva a o aumento do volume do coração em média de 200 ml.

Kravitz & Maio (1997) demonstraram que muitas pesquisas visam principalmente avaliar os benefícios da hidroginástica na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida, com maior concentração de interesse nas adaptações cardiorrespiratórias advindas da pratica desta modalidade de exercício físico.

Ao que parece, esta preocupação em verificar as respostas fisiológicas do corpo imerso tem colocado outros fatores em segundo plano, dentre os quais os anatômicos, os psicologicos e os biomecânicos, deixando as aulas com fundamentação fisiológica, mas pouca qualidade na execução dos movimentos. A eficiência mecânica é responsável pela qualidade do movimento e, conseqüentemente, alcance dos objetivos pré-estabelecidos no planejamento. Quando a prática da hidroginástica tem como objetivo o condicionamento cariorrespiratório a qualidade do movimento nos exercícios não é o fator primordial como a Frequência Cardíaca e Volume de Oxigênio, mas quando o objetivo é muscular o ato mecânico no trabalho corporal consciente é de suma importância.

A maioria de nós, professores de Educação Física, que ministram aulas de hidroginástica, não percebe que o aluno é a parte principal na prática da atividade, considerando-o como sujeito-objeto e não como sujeito-próprio, que possui uma identidade, capacidade e limitações, dotado de intencionalidade. Nesta perspectiva, o aluno é tratado como um mero repetidor de habilidades consideradas ou não importantes pelos professores. É exatamente pensando neste aluno (sujeito-próprio) que devemos analisar melhor as aulas de hidroginástica, principalmente quando se objetiva um trabalho muscular. Diante desse fato, a proposta é agregar o conhecimento aos alunos nas práticas motoras; isto será favorecido pela tomada de consciência corporal. Portanto, propõe-se trabalhar nas aulas de hidroginástica a consciência corporal. Esse tema é bastante abrangente, por isso, vamos focar nosso estudo em relacionar a consciência corporal com o trabalho muscular em hidroginástica. Para isto, deveremos demonstrar fatores que produzem conhecimento, que possam ser aplicados na solução de problemas encontrados em situações práticas de aprendizagem motora.

Para compreender a aprendizagem motora, devemos definir os termos habilidade motora, execução e resultado. Segundo Hay & Reid (1985), Habilidade Motora é uma série de movimentos voluntários do corpo humano designado a atingir um objetivo especial. Execução é a maneira pela qual todos os movimentos contendo uma habilidade motora são executados e Resultado é a medida dos efeitos de uma execução.

O método de análise que iremos utilizar é qualitativo, que consiste de uma avaliação sistemática não somente dos resultados, mas também de todos os vários fatores que contribuem para o resultado. É baseado na observação visual da execução e é todo subjetivo. Para fazer esta análise, é necessário que o professor tenha o conhecimento técnico do movimento em questão e o objetivo a ser alcançado. Considere a dificuldade que seria sugerir alguma mudança na execução do movimento se não conhecesse o objetivo a ser alcançado. É necessário, portanto, que o professor tenha o maior número de informações que

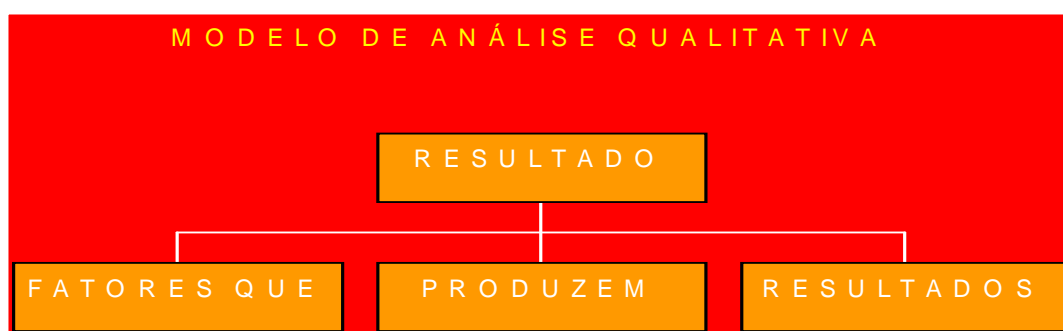
dizem respeito às habilidades motoras que norteiam a execução, podendo assim desenvolver com sucesso o sistema de análise qualitativo.

Devido a falta de informação por parte dos professores de hidroginástica em relação às habilidades motoras utilizadas para se trabalhar força muscular, o alcance desse objetivo vem criando polêmica no meio aquático, por não observar ganho significativo na força em determinados movimentos, principalmente em indivíduos que praticam hidroginástica há um certo tempo. Isto ocorre porque os professores se preocupam em ser excelentes motivadores, e sabem muito pouco sobre a técnica envolvida no movimento dentro da água.

O sistema de análise qualitativa segundo Hay & Reid(1985), consiste de quatro fases:

- 1- Desenvolvimento de modelo (ou diagrama em blocos), mostrando o relacionamento entre os resultados e os fatores que produzem estes resultados (fig. 01).
- 2- Observação da execução e identificação das faltas.
- 3- Avaliação da importância relativa dessas faltas.
- 4- Instrução do executante de acordo com as conclusões alcançadas no curso da análise.

Fig. 01



HAY & REID,1985

A partir do conhecimento do técnico do gesto motor, os professores de hidroginástica deverão estar sempre atentos aos

movimentos que seus alunos executam. É muito interessante que os alunos participem desse conhecimento para que possam compreender com clareza os exercícios propostos, sabendo quando iniciar e quando parar o movimento, tendo consciência da trajetória percorrida pelo movimento.

HABILIDADE MOTORA

É uma série de movimentos voluntários do corpo humano designados a atingir um objetivo especial (HAY & REID, 1985).

COMPORTAMENTO MOTOR

”O homem movendo-se no tempo e espaço. E assim interpretado (compreendido e explicado) imediatamente percebido do exterior” (CUNHA, 1994 p. 154).

CONDUTA MOTORA

“O comportamento motor como portador de significação (sentido), de intencionalidade, de consciência clara e expressa de onde há vida, vivência e convivência. A conduta motora realiza-se através de uma concreta dialética entre o interpessoal e o intrapessoal e manifesta um dinamismo integrador e totalizante” (CUNHA,1994 p.154).

PRINCÍPIO DA CONSCIENTIZAÇÃO

Parte do pressuposto de que a atividade quando realizada de forma consciente, ou seja, sabendo o porquê e para que sua utilização, obtém-se mais

benefícios, na medida em que o executante procura “canalizar” esforços para seu objetivo.

Chamolisk (1977) afirma que os praticantes, e também seus orientadores, deverão fazer real o princípio da conscientização, dialogando sempre que necessário sobre os meios e métodos de avaliação, enfim sobre todo o processo de treinamento, torna-se eficaz. (GOMES & ARAUJO FILHO, 1992).

CURRICULUM

Antonio Michel Aboarrage Junior (Prof. Nino) CREF 019645-G/RJ

- Professor de Educação Física
- Pós Graduado em treinamento Desportivo (UNIMEP)
- Mestre em Ciência da Motricidade Humana (UCB) RJ
- Membro Trainner da Aquatic Exercise Association (AEA)
- Membro do Centro de Pesquisa de Reabilitação no Esporte (CEPRE)
- Preparador Físico Desportivo personalizado
- Autor dos livros Hidroesporte - Treinamento Complementar e Hidro-treinamento
- Autor dos DVDS Hdroworkout , Hidroesporte e Aquatrinning

Favor incluir o site no amigos e parceiros www.hidroesporte.com.br

