

CURSOS ESPECIAIS

Programa de Instrução para Provisiionados

UDESC
Universidade
do Estado de
Santa Catarina

CEFID
Centro de Educação
Física, Fisioterapia
e Desportos



CREF3/SC
Conselho Regional
de Educação Física
Santa Catarina

MÓDULO 1

40% área científica

MÓDULO 2

30% área pedagógica

MÓDULO 3

30% área ético-profissional

■ MENSAGEM DO CREF3/SC

No início deste novo século, a Profissão de Educação Física vem ganhando importância e valorização, especialmente após a promulgação da Lei nº 9.696/98, que determina que “o exercício das atividades de Educação Física e a designação de Profissional de Educação Física é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física”. Com esta nova legislação só podem exercer a profissão os graduados em Educação Física e os que, até a data do início da vigência desta lei, tenham comprovadamente exercido atividades próprias dos Profissionais de Educação Física. Porém, neste caso, os profissionais recebem uma inscrição provisória e o deferimento do pedido definitivo, por parte do requerente, dar-se-á somente após frequência com aproveitamento no Programa de Instrução para Provisionados promovido pelo CREF, que inclua questões pedagógicas, ético-profissionais e científicas.

Para tornar possível este curso firmamos uma parceria entre CREF3/SC, FITEF/CEFID/UDESC e P2p, em que está sendo oferecida a oportunidade para que os profissionais possam regularizar a sua situação junto ao Conselho. Não temos dúvidas da importância deste curso para mantê-los atualizados, visando melhor a qualidade dos serviços prestados à população, com a preparação de profissionais comprometidos com a evolução da atividade física na sociedade.

Marino Tessari

Presidente

CREF3/0007/SC



■ DIRETORIA DO CREF3/SC

Presidente: Marino Tessari

1º Vice-Presidente: Ivo da Silva

2º Vice-Presidente: Edmar de Oliveira Pinto

1ª Secretaria: Lilian Wagner

2ª Secretario: Ademir Flores

1º Tesoureiro: Pedro Silva da Rosa

■ CONSELHO DO CREF3/SC

Ademir Flores	Mafra
Alexandre Trevisan Schneider	Concórdia
Antônio José da Rosa	Joinville
Cleres Müller Dias	Lages
Edmar de Oliveira Pinto	Joaçaba
Ivair de Lucca	Florianópolis
Ivo da Silva	Blumenau
José Antônio Carrilho	Criciúma
Lilian Wagner	Florianópolis
Marino Tessari	São José
Odilon Alfredo Morona	Caçador
Oscar José Archer	Florianópolis
Pedro Silva da Rosa	São José
Robison Ignácio Gonçalves	Chapecó
Sílvio Ernesto N. Bleyer	Florianópolis
Sueli Maria Beckhauser	Florianópolis
Vanessa Francalacci	Florianópolis
Vitêlio Jacinto Daniel	São Miguel do Oeste

■ SÍNTESE dos Conteúdos das Áreas de Estudo

Comissão Pedagógica Cefid/Udesc:

Professor Cláudio Henrique Willemann

Professor Hercides José da Silva

Professora Mabbel Oliva Letti da Silva

Elaborada pelos professores responsáveis pelas áreas:

Científica - Professor Mestre Osni Jacó da Silva,

Pedagógica - Professor Especialista Hercides José da Silva e

Professor Doutor Sebastião Iberes Lopes Melo

Ético-profissional - Professor Especialista Mário Mayerle

■ PROGRAMA DE INSTRUÇÃO

Com a promulgação da Lei n.º 9.696/98, em 1º de setembro de 1998, foi regulamentada a profissão de Educação Física e foram criados o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Educação Física. Posteriormente, a Resolução Nº 045/2002 do CONFEF, aprovou normas sobre o registro de não graduados em Educação Física. Tais normas estabeleceram que o *não graduado*, deveria comprovar sua atuação em atividades próprias dos Profissionais de Educação Física, até a data da vigência da Lei acima citada, por prazo não inferior a 03 anos, obtendo então a inscrição provisória nos CREFs, na categoria transitória.

Para obtenção do registro definitivo, os Profissionais não graduados e com registro na categoria transitória, deverão participar, com frequência e aproveitamento, de curso, promovido pelo CREF, que inclua questões pedagógicas, ético-profissionais e científicas.

Considerando o acima exposto, e oportunizando a legalização dos não graduados, está sendo proposto o **Programa de Instrução - Curso Especial de Educação Física para não Graduados, Registrados no CREF3/SC**, cuja síntese dos conteúdos programáticos das respectivas áreas de estudo apresentamos a seguir:

■ Biologia

A célula e seus componentes

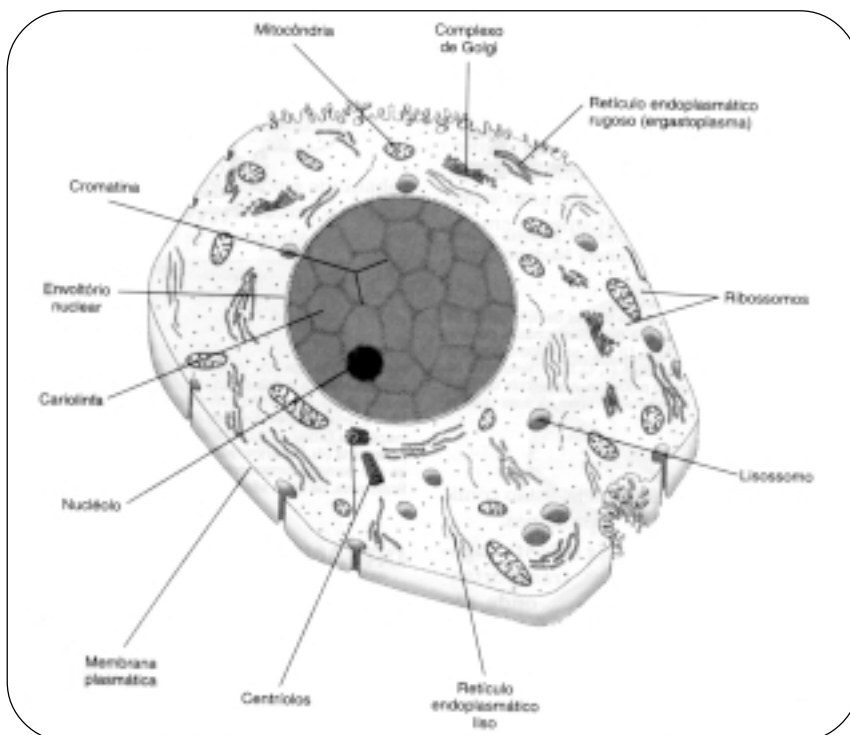
As células são as menores unidades anatômicas e funcionais que compõem o corpo humano.

Tecido ósseo

O tecido ósseo é formado por uma substância intersticial chamada matriz óssea que apresenta uma parte inorgânica composta principalmente por sais de fosfato de cálcio, e por uma parte protéica, cujo componente mais importante é o colágeno. As células que o compõem são os osteoblastos, os osteoclastos e os osteócitos.

O tecido ósseo é formado por camadas circulares concêntricas, ao redor do Canal de Havers,

por onde passam vasos sanguíneos. Estes canais estão dispostos longitudinalmente nos ossos e comunicam-se entre si por canais transversais denominados Canais de Volkmann.



Quadro 01 - Estruturas celulares - de animais - e funções

Estruturas	Principais funções
<i>Carioteca (envoltório nuclear)</i>	Controle do fluxo de substâncias entre o citoplasma e o núcleo
<i>Centríolos</i>	Formação de cílios e flagelos; participação na divisão celular
<i>Citoesqueleto</i>	Manutenção da forma celular
<i>Complexo de Golgi</i>	Secreção celular
<i>Cromossomos</i>	Controle da estrutura e funcionamento celular
<i>Lisossomos</i>	Digestão intracelular
<i>Membrana plasmática</i>	Manutenção da estabilidade do meio intracelular, controle das trocas entre a célula e o meio extra celular
<i>Mitocôndrias</i>	Respiração celular aeróbia
<i>Nucleólos</i>	Formação de ribossomos
<i>Retículo endoplasmático liso</i>	Produção de lipídios, armazenamento e inativação de substâncias tóxicas
<i>Retículo endoplasmático rugoso</i>	Produção de proteínas e transporte
<i>Ribossomos</i>	Produção de proteínas

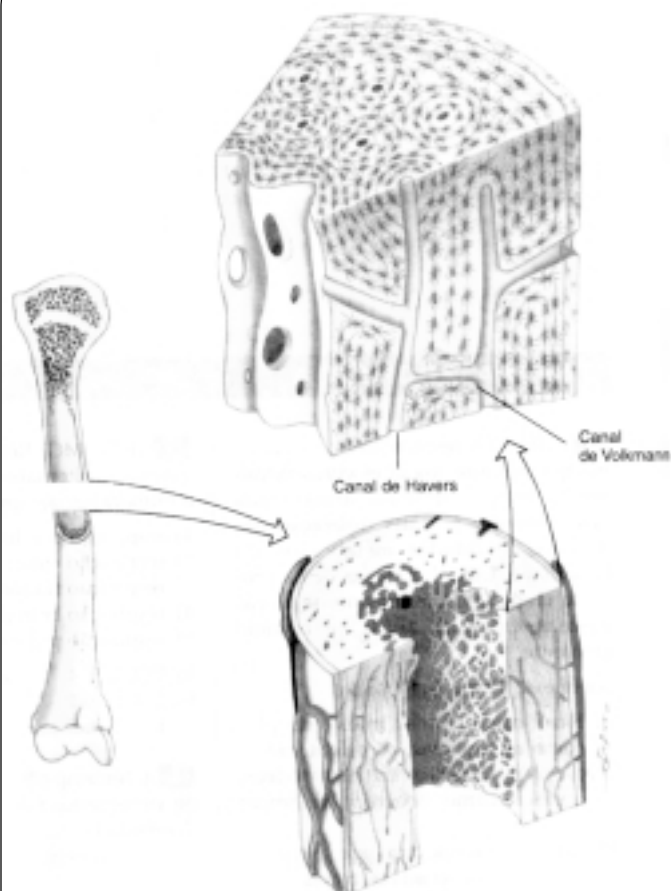


Fig. 2 - Estrutura de um osso longo

■ Anatomia

Os objetivos gerais deste curso são, proporcionar conhecimentos gerais sobre a anatomia dos sistemas: esquelético, muscular, circulatório e respiratório, relacionando-os às adaptações decorrentes da prática de exercícios físicos.

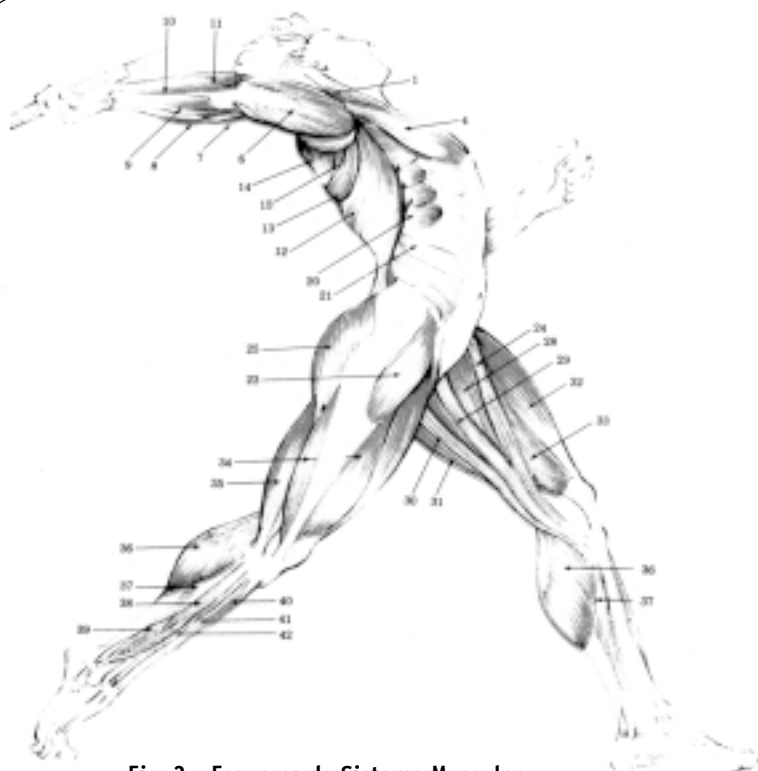


Fig. 3 - Esquema do Sistema Muscular

1. Esternocleidomastóideo
2. Trapézio
3. Deltóide
4. Pectoral maior
5. Braço do braço
6. Tríceps do braço
7. Braquiorradial
8. Extensores radiais do carpo longo e curto
9. Extensor dos dedos
10. Extensor ulnar do carpo
11. Flexor ulnar do carpo
12. Grande dorsal
13. Redondo maior
14. Infra-espinhal
15. Redondo menor
16. Supra-espinhal
17. Rombóide maior
18. Rombóide menor
19. Levantador da escápula
20. Serrátil anterior
21. Oblíquo externo do abdome
22. Reto do abdome
23. Tensor da físcia lata
24. Sartório
25. Glúteo máximo
26. Iliopsoas
27. Pectíneo
28. Adutor longo
29. Grácil
30. Semitendíneo
31. Semimembranoso
32. Reto da coxa
33. Vasto medial
34. Vasto lateral
35. Bíceps da coxa
36. Gastrocnêmio
37. Sólao
38. Fibular longo
39. Fibular curto
40. Tibial anterior
41. Extensor longo do hálux
42. Extensor longo dos dedos
43. Tibial posterior
44. Flexor longo do hálux
45. Flexor longo dos dedos

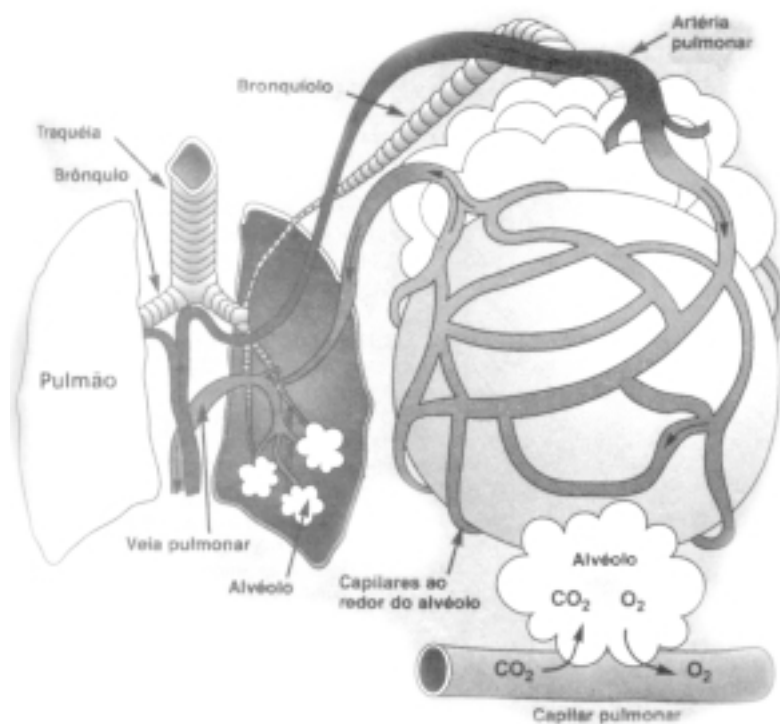


Fig. 4 - Esquema do Aparelho Respiratório

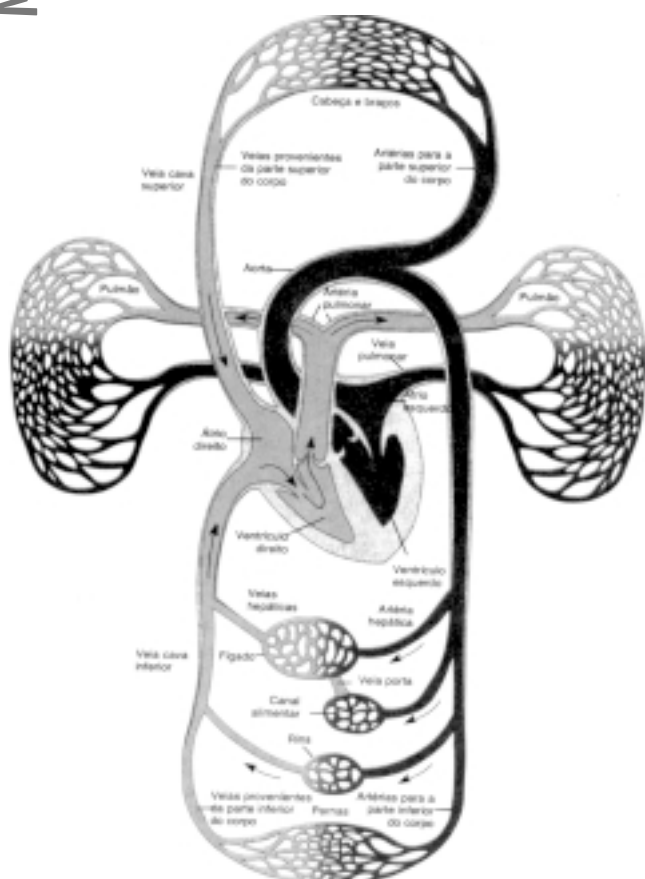


Fig. 5 - Esquema do Sistema Circulatório

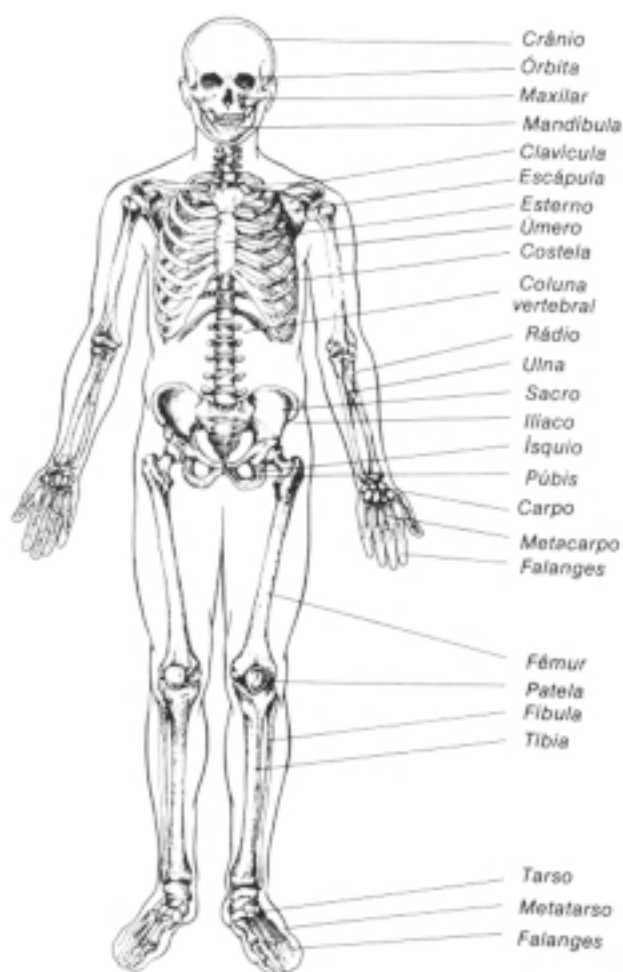


Fig. 6 - Esquema Esqueleto

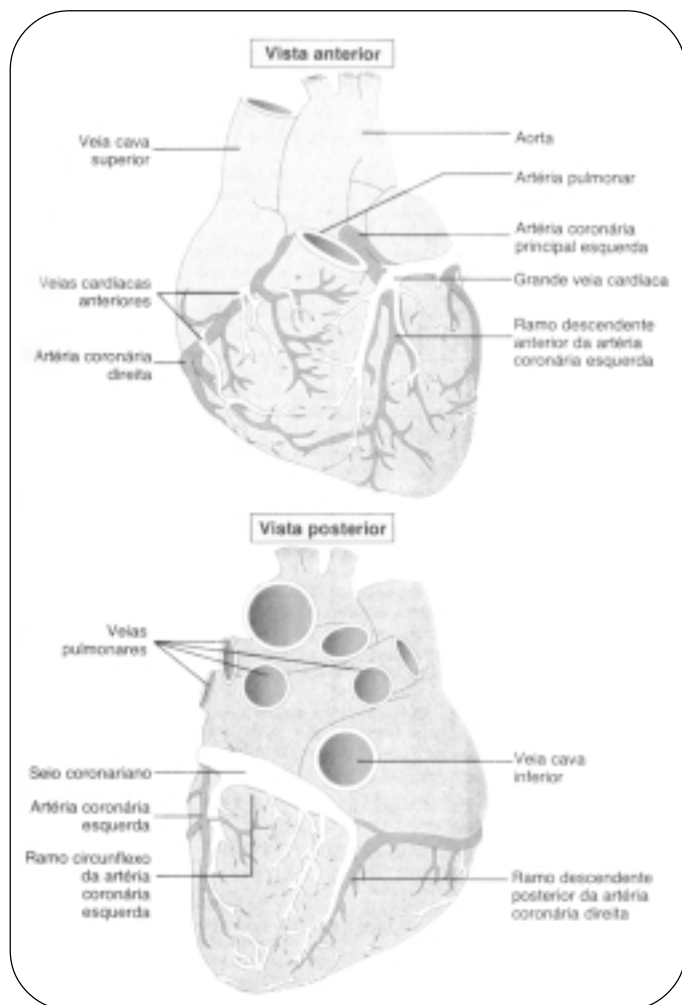


Fig. 7 - Circulação coronariana

latórios são ampliados por reguladores não químicos como: a) ativação cortical como antecipação do exercício, b) estímulos provenientes de mecanorreceptores presentes nas articulações e nos músculos, c) elevação da temperatura corporal.

A ventilação dos alvéolos depende de muitos fatores neurais e químicos que agem isolada ou conjuntamente. Cada um destes fatores possui maior importância em certas fases do exercício.

Aparelho Cardiovascular

Aspectos do Funcionamento do Aparelho Cardiovascular

O coração é constituído por tecido muscular estriado miocárdico que não possui membrana celular definida, assim as várias regiões do coração se contraem simultaneamente. O coração pode ser entendido como duas bombas: uma recebe o sangue venoso que vem da periferia e o impele aos pulmões para receber o oxigênio, a outra, que recebe o sangue arterializado, rico em oxigênio, que vem dos pulmões e o impele para todo o corpo através da grande circulação.

Fisiologia

Aparelho Respiratório

Aspectos da Ventilação Pulmonar

Em repouso, diversos fatores químicos atuam sobre o centro respiratório ou atuam de forma reflexa, através de receptores químicos, controlando a ventilação pulmonar. Os fatores mais importantes são o nível da P_{CO_2} e a acidez. Queda na pressão arterial de oxigênio também pode produzir um aumento na frequência respiratória.

Em exercício os ajustes venti-

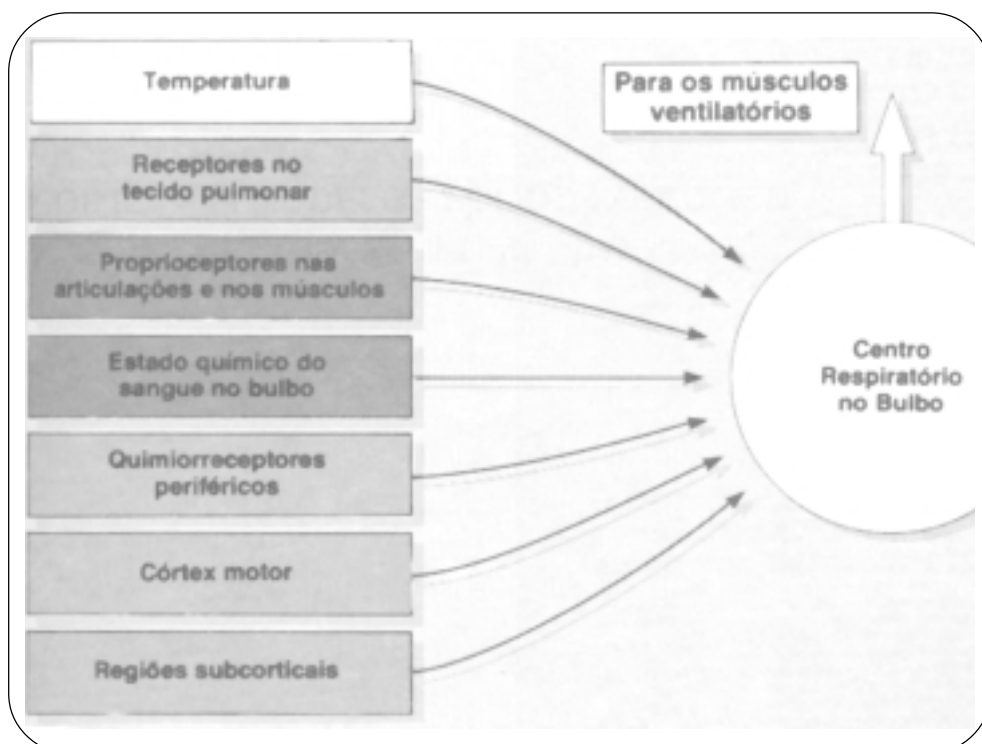


Fig 8 - Mecanismos de controle respiratório

As pressões que acontecem durante o ciclo cardíaco contribuem para que as válvulas cardíacas se abram e fechem de maneira a criar um fluxo sanguíneo unidirecional para dentro do sistema vascular.

A ejeção, pelo coração, de sangue dentro dos vasos sanguíneos, cria uma onda de pressão. A pressão mais alta chama-se sistólica (durante a contração ventricular que é a sístole) e a mais baixa diastólica (durante o relaxamento ventricular que é a fase da diástole).

A pressão sistólica aumenta paralelamente ao consumo de oxigênio e ao débito cardíaco durante um exercício progressivo, por outro lado a pressão diastólica se mantém inalterada ou aumenta ligeiramente. Para uma mesma carga de trabalho, a pressão sistólica aumenta mais quando o exercício é realizado com os braços do que com as pernas. Após o exercício acontece uma hipotensão, que significa que a pressão cai em níveis abaixo daqueles pré exercício e pode permanecer assim por várias horas.

No exercício isométrico há um aumento

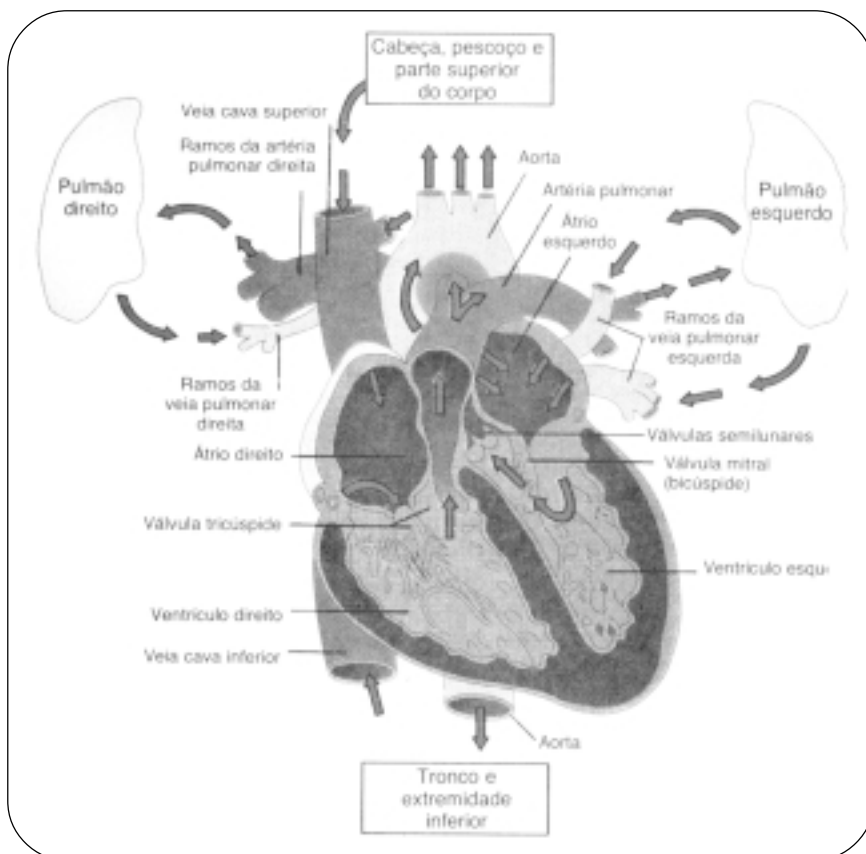


Fig. 9 - O Coração e a direção do fluxo sanguíneo

grande da pressão arterial o que pode representar um risco maior para os indivíduos mais hipertensos.

A compressão e o relaxamento muscular fornecem energia suficiente para facilitar o retorno venoso. Isto é mais uma justificativa para que se pratique a recuperação ativa após um exercício intenso.

Cerca de 80% do oxigênio presente no

DISTRIBUIÇÃO DO DEBITO CARDIACO DURANTE EXERCÍCIO LIGEIRO, MODERADO E EXTENUANTE, ASSIM COMO A EXTRAÇÃO DE OXIGÊNIO NESTES VÁRIOS TECIDOS EM REPOUSO*

Tecido	Diferença a- \bar{v} O ₂ em repouso (ml de O ₂ /100 ml de sangue)	Fluxo sanguíneo do exercício, ml · min ⁻¹		
		Ligeiro	Moderado	Máximo
Esplâncnico	4,1	1.100 (12%)	600 (3%)	300 (1%)
Renal	1,3	900 (10%)	600 (3%)	250 (1%)
Cerebral	6,3	750 (8%)	750 (4%)	750 (3%)
Coronariano	14,0	350 (4%)	750 (4%)	1.000 (4%)
Músculo	8,4	4.500 (47%)	12.500 (71%)	22.000 (88%)
Pele	1,0	1.500 (15%)	1.900 (12%)	600 (2%)
Outros		400 (4%)	400 (3%)	100 (1%)
		9.500	17.500	25.000

*Modificado de Anderson, K.L.: The cardiovascular system in exercise. In Exercise Physiology. Editado por H.B. Falls. New York, Academic Press, 1968.

sangue das artérias coronárias é extraído pelo miocárdio, o que significa que em exercício, há que haver um maior aporte sanguíneo coronariano para que o miocárdio possa ser adequadamente suprido.

O miocárdio é um tecido essencialmente aeróbio, necessitando suprimento constante de oxigênio. Carências na irrigação sanguínea do miocárdio causam distúrbios no funcionamento do coração como por exemplo a angina, e o bloqueio de uma artéria pode resultar no infarto do miocárdio, que pode causar dano irreversível ao músculo cardíaco.

O produto da multiplicação da frequência cardíaca pela pressão sistólica proporciona uma boa informação. Utiliza-se este dado para estudar os efeitos do treinamento no funcionamento cardíaco.

O coração depende quase totalmente de energia aeróbia para o seu funcionamento. Os substratos são a glicose, os ácidos graxos e o lactato. A utilização percentual de cada um destes substratos varia de acordo com o nível de intensidade do exercício.

O sistema cardiovascular permite a rápida regulação da frequência cardíaca, da mesma forma que redistribui também rapidamente o fluxo sanguíneo preservando as necessidades metabólicas e fisiológicas do organismo.

O eletrocardiograma permite um registro fiel das fases da do ciclo cardíaco. É importante para detectar anormalidades do funcionamento do coração em repouso e em exercício.

As catecolaminas simpáticas - adrenalina e noradrenalina - estimulam o aumento da frequência cardíaca e da contratilidade miocárdica, por outro lado, a acetilcolina que é um neuro transmissor parassimpático age através do nervo vago diminuindo a frequência cardíaca.

Na transição do repouso para o exercício há um aumento na atividade simpática e diminuição da atividade parassimpática. Fatores neurais e hormonais permitem uma aceleração rápida pré exercício e aumentar para até mais de 200 batidas por minuto em exercício intenso.

O débito cardíaco - D.C. - é o produto da frequência cardíaca pelo volume de ejeção. O D. C. aumenta com o incremento da intensidade do exercício. Em repouso o D.C. é de aproximadamente 5 l/min. Podendo chegar a 40 l/min. durante exercício intenso em atletas de elite e 20 a 25 l/min em universitários.

O volume de ejeção aumenta durante a transição do repouso para exercícios leves até 45% do VO_2 max. Deste ponto em diante o aumento do D.C. se dá as custas do aumento da frequência cardíaca. O treinamento aeróbio aumenta a força do miocárdio aumentando a ejeção durante a sístole.

Frequência cardíaca e VO_2 max. se relacionam linearmente em pessoas treinadas ou não. A quantidade de sangue destinada a cada tecido depende da sua atividade metabólica. Assim, durante o exercício grande parte do débito cardíaco é desviado para os músculos. Este sangue é desviado da região esplâcnica e renal, podendo chegar a comprometer o seu funcionamento.

A hipertrofia cardíaca é a expressão da adaptação ao treinamento com sobrecarga. O coração fica mais forte e consegue realizar um maior volume de ejeção. As alterações estruturais do ventrículo esquerdo variam de acordo com as diferentes formas e objetivos do treinamento.

Sistema Músculo Esquelético

Aspectos da estrutura e funcionamento do sistema músculo esquelético

Os músculos esqueléticos são envoltos em espessas membranas de tecido conjuntivo, que nas extremidades diferenciam-se em tendões, que se inserem nos ossos, possibilitando a ação sobre as alavancas ósseas, enfim, transformando a energia química em energia mecânica e possibilitando o movimento.

Setenta e cinco por cento do músculo é constituído por água, 20% proteínas e os 10% restantes sais, pigmentos, gorduras e carboidratos.

O sarcômero é a unidade funcional da célula

la muscular, contendo a actina e a miosina. O músculo se encurta e se alonga porque os filamentos de proteína deslizam uns sobre os outros.

As fibras musculares são classificadas como: a) fibras de contração rápida e b) fibras de contração lenta. Existe também uma fibra in-

termediária. A distribuição do tipo de fibra difere de pessoa para pessoa. Esta composição é predominantemente de origem genética, entretanto, alguma modificação pode ser induzida pelo exercício. Ambos os tipos de fibras podem ser aprimorados em seu funcionamento através do treinamento.

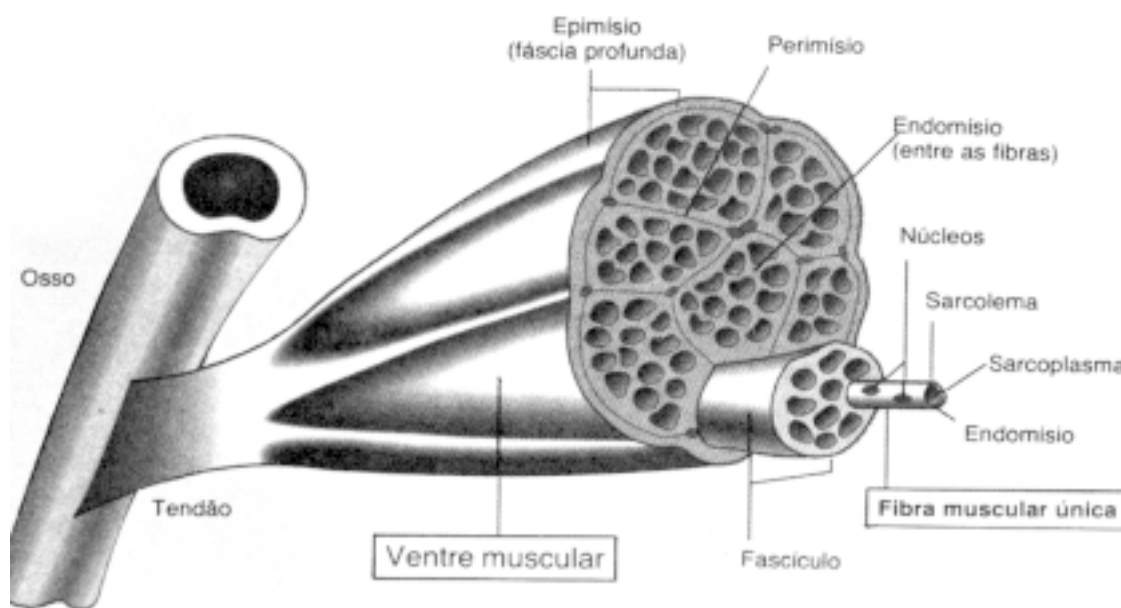


Fig. 10 - Corte transversal de um músculo

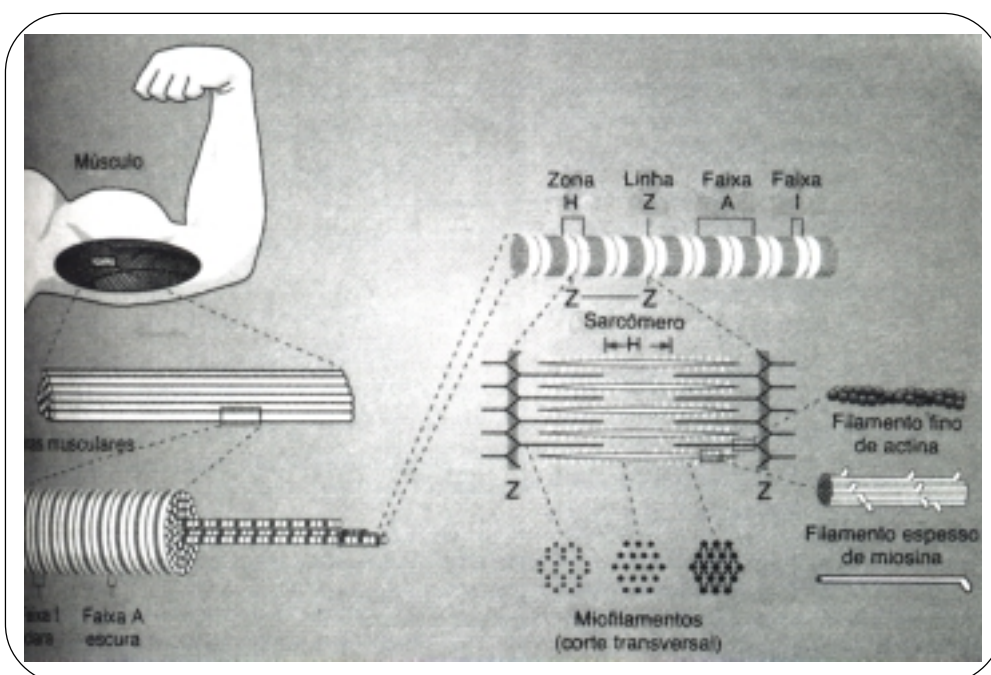


Fig. 11 - Organização microscópica de músculo esquelético

■ Biomecânica

Biomecânica é uma disciplina, derivada das ciências naturais, que tem como objetivo a análise físico-matemática de sistemas biológicos, em especial, o movimento do corpo humano. Uma ciência altamente interdisciplinar devido à natureza complexa que envolve este fenômeno de investigação. Ao investigar os movimentos do homem, se medem os indicadores quantitativos do seu estado mecânico e da função motora de seu corpo e, os indicadores qualitativos dos seus movimentos. As características biomecânicas são as medidas do estado mecânico dos biosistemas e sua variação, como por exemplo, suas dimensões, proporções, distribuição das massas, mobilidade de suas articulações, deslocamento do Centro de Gravidade, etc...

■ Características Quantitativas: valor numérico. Expressam relação de uma com outras medidas. Ex. velocidade – espaço e tempo

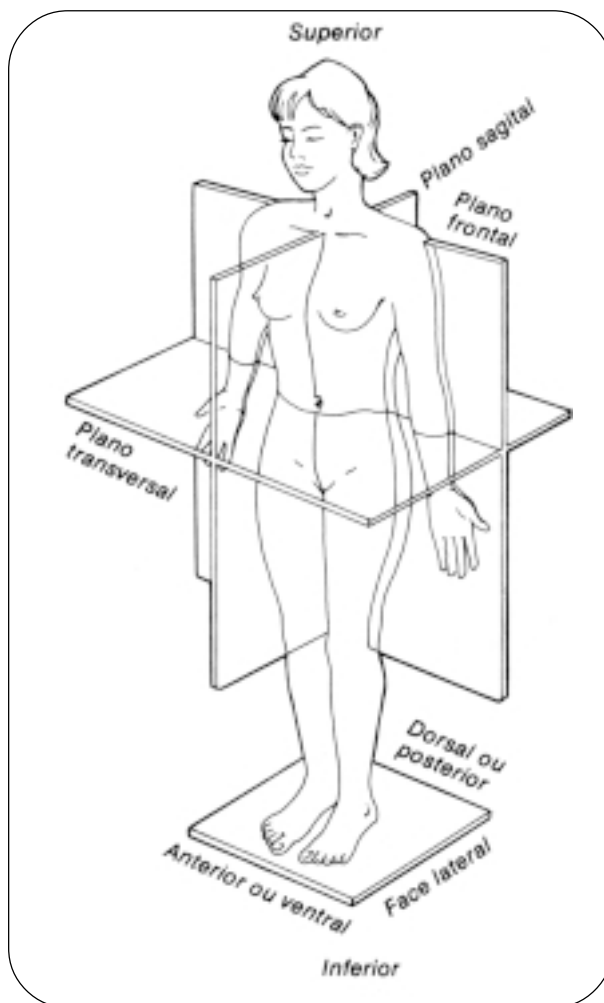
■ Características Qualitativas: sem maiores exatidões. Ex. maior, a frente, bom ou mau, rápido, etc.

Terminologia do movimento

Para a descrição da posição de um segmento corporal ou movimento articular é utilizada uma postura de referência chamada de *posição anatômica*. Nessa posição, o corpo fica ereto com a cabeça para frente, os braços ao longo do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente, e pernas unidas com os pés apontando para frente.

Termos direcionais: Superior ou Inferior – próximo ou afastado da cabeça, Anterior ou Posterior – voltado à frente ou para trás (ventral ou dorsal) e Medial ou Lateral – em direção ou afastado da linha média do corpo.

Planos Cardinais: São 3 os planos imaginários que dividem o corpo em três dimensões do espaço, sendo cada um perpendicular aos demais. O ponto no qual os 3 planos cardinais se encontram no corpo, em posição anatômica, é o centro



de gravidade (CG) do corpo humano.

■ Plano Sagital: é o plano vertical que divide o corpo em partes esquerda e direita.

■ Plano Frontal: divide o corpo verticalmente em partes anterior e posterior.

■ Plano Transversal: divide o corpo horizontalmente em partes superior e inferior.

Descrição do movimento: Existem 6 movimentos básicos que ocorrem em combinações variadas nas articulações do corpo. Os 2 primeiros movimentos, *flexão e extensão*, são encontrados em quase todas as articulações sinoviais, ou completamente móveis, do corpo, incluindo os artelhos, tornozelo, joelho, quadril, tronco, ombro, cotovelo, punho e dedos. A flexão é um movimento de curvar-se, em que o ângulo relativo entre dois segmentos adjacentes diminui. Extensão é o movimento oposto, em que o ângulo relativo entre os 2 segmentos adjacentes aumenta à medida que a articulação retorna para a

posição zero, anatômica. O segundo conjunto de movimento, *abdução e adução*, representam o movimento de afastar ou aproximar da linha média do corpo um dado segmento. Esses movimentos somente ocorrem nas articulações metatarsofalângicas, do quadril, do ombro, do punho e metacarpofalângicas. Os dois últimos movimentos básicos são as rotações, que podem ser tanto mediais (ou internas), quanto laterais (ou externas). As rotações ocorrem nas articulações vertebrais, no ombro, quadril e joelho. Na tabela abaixo encontram relacionados os segmentos corporais, as respectivas articulações, graus de liberdade e a descrição dos principais movimentos utilizados em biomecânica.

Características Cinemáticas

As características do corpo humano e de seus movimentos, constituem a medida da sua situação em relação ao espaço e ao tempo. Só se oferece o quadro externo dos seus movimentos. Relações espaciais, temporais e espaço-temporais. Perguntas mais frequentes: Qual era a situação de um ponto qualquer? Qual era a disposição dos segmentos do corpo (postura)? Qual era a orientação do corpo (linha de referência traçada no corpo)? Para o estudo do movimento é necessário determinar: a posição inicial – Onde começou?, a posição final – Onde terminou? e,

deve-se conhecer uma série de posições intermediárias instantâneas que adotava o corpo durante o movimento, através de recursos, como por exemplo, fotos, filmagens, VT, marcas no corpo, etc.

■ **Sistema de referência:** Este sistema de referência é um corpo rígido convencionalmente escolhido, onde se determinam as situações de outros corpos em diferentes instantes. Deve-se relacionar a origem e a direção da medição da distância e suas unidades dimensionais em relação ao *ponto de referência*.

Três Métodos: Natural (situação), Vetorial (raio vetor) e de coordenadas (polar e retangular). As unidades de medidas mais utilizadas são as normatizadas pelo SI, que são: kg - quilograma (massa), m - metro (comprimento), s - segundo (tempo) e K - graus Kelvin (temperatura)

■ **Características Espaciais:** Permitem determinar as posições (posição inicial e final) do corpo segundo as coordenadas e suas trajetórias. Os movimentos do homem podem ser estudados através do seu corpo, como um ponto material (não leva em consideração as partes do corpo), como um corpo rígido (quando o importa levar em considerações suas dimensões, sua disposição e orientação no espaço. Em particular as condições de equilíbrio, as rotações de um corpo em uma postura constante) e como

Segmento	Articulação	GL	Movimentos
Cabeça	Intervertebral	3	Flexão, extensão, hiperextensão, flexão lateral D/E
Tronco	Intervertebral	3	Flexão, extensão, hiperextensão, flexão lateral D/E
Braço	Ombro	3	Flexão, extensão, hiperextensão, Abdução, Adução
Cintura	Esternoclavicular	3	Elevação e depressão
Antebraço	Cotovelo	1	Flexão, extensão, hiperextensão
Mão	Punho	2	Flexão, extensão, hiperextensão, flexão radial e ulnar
Dedos	Metacarpofalângica	2	Flexão, extensão, hiperextensão, Abdução, Adução
Polegar	Carpometacárpica	2	Flexão, extensão, Abdução, Adução, oposição
Coxa	Quadril	3	Flexão, extensão, hiperextensão, Abdução, Adução
Perna	Joelho	2	Flexão, extensão, hiperextensão, rotação medial e lateral
Pé	Tornozelo	1	Flexão plantar e dorsiflexão
Artelhos	Metatarsofalângica	21	Flexão, extensão, Abdução, Adução, circundução

GL: graus de liberdade (indica a possibilidade de movimento em relação aos três eixos anatômicos)

um sistema de corpos (particularidades dos movimentos dos membros do corpo que influenciam numa ação motora).

■ **Sistema de coordenadas:** As coordenadas de um ponto, são a medida espacial da situação do respectivo ponto a um sistema de referência. Exemplo: coordenadas lineares – x, y e z; coordenadas angulares – f, q, a. A situação de um corpo rígido no espaço se pode determinar a partir das coordenadas de 3 de seus pontos (que não se encontrem na mesma reta). Também é possível determinar a situação de 1 dos pontos do corpo (coordenadas lineares) e a orientação do corpo em relação ao sistema de referência (coordenadas angulares).

■ **Trajetoória do ponto:** São as características espaciais do movimento – é o lugar geométrico das situações do ponto que se move no sistema de referência que se analisa. Da trajetória se determinam sua longitude, curvatura e orientação no espaço, assim como, o seu deslocamento.

■ **Características temporais:** Medida de referência relacionada ao tempo. Quando começou? Quando terminou (instante)? Quanto durou?

Instante: Medida temporal da situação do ponto do corpo e do sistema. É o intervalo de tempo transcorrido desde o começo da referência até a sua situação atual (t).

Duração do Movimento:

$Dt = t(\text{final}) - t(\text{inicial})$.

Tempo de Movimento:

movimentos repetitivos $f = 1/Dt$ (Hz).

Cadência de Movimento (ritmo): Medida temporal de correlação entre partes do movimento (magnitude adimensional).

Centro de gravidade e equilíbrio corporal

O conceito de CG é proveitoso ao se descrever e analisar mecanicamente o movimento do corpo humano e outros objetos. O CG é o ponto dentro de um objeto no qual se pode considerar

que toda a sua massa esteja concentrada. Ponto de equilíbrio corporal. Ponto no qual se origina o vetor peso ($P=mg$). A localização do CG do corpo como um todo varia sobremaneira, dependendo da posição dos segmentos corporais. Numa pessoa ereta, situa-se aproximadamente sobre a linha formada pela interseção do plano sagital e o plano frontal. Esta linha é chamada de “linha de gravidade”, que representa a ação realizada pela força gravitacional sobre o corpo, ao puxá-lo para baixo em direção ao centro da terra.

A base de apoio para o corpo é a área formada pelo contato de seus segmentos com o solo (polígono de sustentação). Na posição ereta normal, por exemplo, a base de apoio é, aproximadamente, um retângulo formado por linhas retas através dos dedos e calcanhares e ao longo dos lados de cada pé. Quando o corpo está numa posição fixa, com a linha de gravidade passando através da base de apoio, diz-se que ele está compensado, estável ou em equilíbrio estático. Se esta linha, passar fora da base de apoio, o equilíbrio e estabilidade são perdidos e os membros apoiadores devem mover-se para evitar uma queda do corpo. Essa situação ocorre continuamente enquanto andamos, corremos e mudamos de direção. É mais fácil manter o equilíbrio e estabilidade quando a base de apoio é aumentada ou o CG abaixado. A posição do CG, com o corpo na posição fundamental, a partir dos pés, é de 57% para os homens e de 55% para as mulheres em relação a sua altura. Para a linha de gravidade (fio de prumo), na postura correta, no plano frontal, passa aproximadamente a 4 cm anteriormente do eixo articular do tornozelo.

Torque e sistemas de alavancas

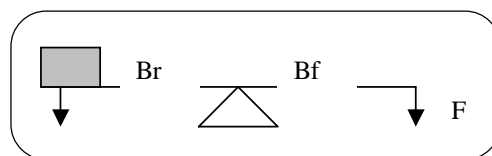
Sempre que uma força é exercida sobre um corpo e este tende a girar em torno de um ponto central (fulcro), diz-se que a força gerou um torque. No corpo humano, um exemplo típico de uma força muscular criando um torque é encontrado na articulação do cotovelo. A tração do bíceps do braço e outros músculos faz com que

o antebraço gire ao redor do cotovelo (articulação). A magnitude de um torque está relacionada à magnitude da força e da direção de sua aplicação em relação ao eixo de rotação. A distância perpendicular do fulcro à linha de ação da força é conhecida como braço de alavanca da força. Para se calcular o torque (T) basta multiplicar a força (F) que o gerou pelo comprimento do braço de alavanca (d) – $T = F \times d$.

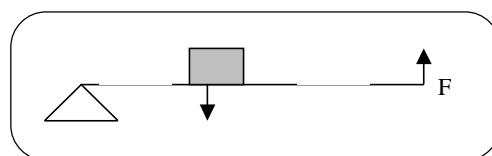
Relacionado ao movimento rotatório gerado por uma força qualquer, encontramos a alavanca. Uma alavanca é uma barra fixa que gira em torno de um ponto fixo denominado pivô, eixo ou fulcro. O comprimento da alavanca entre o fulcro e o peso ou resistência (R) denomina-se braço de resistência (Br); o comprimento entre o fulcro e a força (F) aplicada é denominado braço de força (Bf). A vantagem mecânica de uma alavanca é a proporção do comprimento do braço de força para o do braço de resistência. A função principal de uma alavanca é ganhar uma vantagem mecânica pela qual uma pequena força aplicada a uma extremidade de uma alavanca, sobre uma grande distância, produz uma força maior atuante sobre uma menor distância na outra extremidade, ou pela qual uma dada velocidade de movimento numa extremidade de uma alavanca, é bastante aumentada na outra. No corpo humano, a ação de músculos em contração constitui normalmente a força, a resistência é representada pelo Centro de Gravidade do segmento movido mais qualquer peso adicional que esteja em contato com esse segmento e o eixo é a articulação no qual o movimento se realiza.

■ *Alavancas de primeira classe:* neste caso o fulcro fica situado entre a força e a resistência. Em

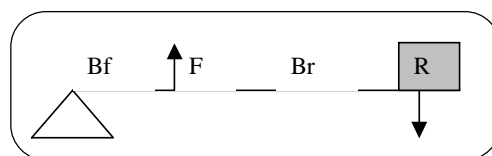
consequência, os dois braços da alavanca se movem em direções opostas, como num pé-de-cabra, ou gangorra. Esse tipo de alavanca pode favorecer a força ou a amplitude de movimento, em detrimento da outra. Um exemplo típico é a ação do tríceps do braço.



■ *Alavancas de segunda classe:* neste caso a resistência está entre o fulcro e a força. Aqui, amplitude de movimento é sacrificada em benefício da força. Os exemplos incluem o carrinho de mão, quebra-nozes, a abertura da boca contra uma resistência.



■ *Alavancas de terceira classe:* neste caso a força é aplicada entre o fulcro e a resistência. Este tipo é o mais comum encontrado no corpo, pois permite que o músculo se prenda próximo à articulação e produza distância e velocidade de movimento, com encurtamento muscular mínimo, embora em detrimento da força. Um exemplo típico está na ação do bíceps quando o antebraço é fletido contra uma resistência.



Leitura Complementar Sugerida

CARNEIRO & JUNQUEIRA, **Biologia celular e molecular**. 7.ed. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2000.
WILLIAN D. Mac. Ardle; FRANKI, Katch. & VICTOR Katch: **fisiologia do exercício**. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 1998.
JOSEPH, Hamil & KATLEEN M. Knutzen: **Bases biomecânicas do movimento humano**. Manole, São Paulo, 1999.
JURGEN, Malone. **Anatomia aplicada ao esporte**, 1998.

■ Educação

Neste curso especial de Educação Física, para não graduados em Educação Física, mas registrados no CREF 3/SC, estamos apresentando o conteúdo das disciplinas de Psicologia do Esporte e Didática, enquanto componentes da Área Pedagógica. Ainda que ministradas em dois módulos, têm em comum, a interação humana no ato pedagógico e se intercomplementam dentro de uma abordagem multidisciplinar.

Embora estas disciplinas tenham características comuns, quando se busca o aprofundamento há de se levar em consideração as suas especificidades. Neste sentido, valemo-nos de Piaget (1998) ao se referir que a Pedagogia ao aplicar os dados da Psicologia e Sociologia encontra-se em presença de questões enredadas tanto de fins como de meios, nada recebendo destas ciências-mãe, a não ser modestos socorros, em virtude da falta de progresso suficiente destas disciplinas; não se constituindo um corpo de conhecimento específico.

Assim, a pedagogia reflete, problematiza, teoriza a Educação, enquanto que a didática é a prática dessa educação, e a psicologia norteia a ação didático-pedagógica, pois leva em consideração os estados e processos de desenvolvimento do ser humano.

Em se tratando de Didática da Educação Física e Psicologia do Esporte, agrega-se ao exposto o fenômeno da educação esportiva, que apresentamos, sintetizados, nos tópicos a seguir:

Psicologia do Esporte

Considerações iniciais

Várias são as ciências que contribuem para a valorização dos atributos necessários aos atletas e os recursos científicos originários de cada uma são mobilizados em proveito do desporto.

Os atletas devem ser assistidos por psicólogos para que aprendam a ter auto-domínio durante as grandes provas. Aos árbitros devem ser ministradas aulas de psicologia, para que convi-

vam melhor com os atletas durante as competições e para que saibam conduzir as arbitragens face as recusas dos competidores e espectadores (Lyra Filho, 1983).

Neste sentido, o presente texto, apresenta alguns tópicos do conteúdo da Psicologia do Esporte, apontando para questões básicas que julgamos indispensáveis ao conjunto de informações que o profissional que atua com o fenômeno esportivo precisa saber para intervir satisfatoriamente neste processo. Em hipótese alguma pretende-se esgotar o assunto, mas apontar caminhos para a busca e à constante atualização sobre o fenômeno esportivo, com vistas as possíveis soluções aos problemas do cotidiano. Isto posto, foram selecionados os seguintes tópicos para introduzir o estudo da Psicologia do Esporte: a) caracterização, objeto de estudo e marcos históricos; b) estudo dos fatores psicológicos relacionados ao rendimento esportivo; preparação psicológica do atleta; e, c) avaliação da influência dos fatores psicológicos no rendimento esportivo.

- Caracterização e objeto de estudo

A Psicologia do Esporte pode ser entendida como uma “psicologia aplicada” ou seja, reflete e processa as teorias e os conhecimentos da psicologia em sua relevância referente ao fenômeno “Esporte-Educação Física” (Diekert apud Thomas, 1983) e, embora nova, fornece conhecimentos importantes para o ensino e aprendizagem do esporte e da Educação Física.

Mesmo que seu objeto de estudo e seus pressupostos estejam bem definidos, para Thomas (1983, p. vii) “a psicologia e a psicologia do esporte não têm condições de prescrever receitas e dar indicações para soluções de problemas que se apresentam na prática dos esportes”. Para ele, a solução das mesmas têm que ser encontrada frente às respectivas condições e situações de cada ação.

O objeto de pesquisa da Psicologia do Esporte, ou seja, o indivíduo ativo no esporte, é muito diversificado e complexo, e inclui, o exame das causas e efeitos do fenômeno e das ocorrên-

cias psíquicas que acontecem no homem antes, durante e após a atividade esportiva. Cox (1994) acrescenta que a Psicologia do Esporte é uma ciência na qual os princípios da Psicologia são aplicados na situação esportiva. Tais princípios são freqüentemente aplicados para o incremento da performance.

Em síntese, as tarefas da Psicologia do esporte resultam na combinação de fatores individuais das quatro seguintes dimensões: condições das atividades esportivas; direcionamento dos objetivos; participantes dos eventos esportivos; e, das bases fundamentais e efeitos psíquicos generalizados e específicos do esporte (Thomas, 1983)

- Evolução histórica

Hoje em dia, segundo Garraty (2000, p. 23), “praticamente todo o esportista menciona alguns aspectos da psicologia esportiva numa entrevista. Cada reportagem sobre um jogo ou uma competição, cada artigo publicado toca no assunto num ou noutro grau”.

Muito embora seja difícil precisar historicamente o surgimento da Psicologia do Esporte, segundo Cratty (1984, p. 2), desde 1880, psicólogos experimentais e teóricos, tanto na Europa como nos Estados Unidos, já manifestavam interesse pelas habilidades motoras, com atenção especial à compreensão da percepção do movimento e as ações voluntárias simples e complexas nas atividades físicas para melhor entender as medidas da inteligência humana; mas, como um campo definido de estudos é relativamente recente (Garraty, 2000). Esta afirmação tem suporte na citação de Thomas (1983) quando a psicologia do esporte é relativamente jovem enquanto disciplina científica, pois tornou-se importante somente a partir de 1942, quando se pode constatar que ela não surgiu das necessidades da psicologia se ocupar dos esportes, mas, das necessidades das práticas desportivas de auxílios advindos dos elementos da psicologia. Contudo, segundo Garcia e Montalvol (1997), obteve reconhecimento oficial em 1986 pela Associação Americana de Psicologia (APA) ou seja, 30 anos após a realização do

mesmo. Estes autores destacam neste período, 4 etapas importantes: de 1879-1919- a Psicologia Experimental como origem e início a psicologia do esporte; de 1920 - 1939, surgem os primeiros estudos, com destaque para os trabalhos de Coleman Griffith nos Estados Unidos e Alexander Puni e Peter Rudik na antiga União Soviética; de 1940-1964- ênfase nas investigações na aprendizagem motora aplicada à psicologia do esporte, e de 1965-1979, surge então o reconhecimento oficial da psicologia do esporte como disciplina dentro da psicologia.

Atualmente a psicologia do esporte, segundo Cruz apud Ruiz (1997), se consolidou como matéria de estudos e foi reconhecida atualmente pela APA, com avanços teóricos significativos apresentando uma definição integradora que inclui como objeto de estudo: o papel dos fatores psicológicos na participação e no rendimento esportivo; os efeitos psicológicos derivados da participação nas atividades física esportivas e ambas devem referir-se a todas as implicações no ato desportivo e adaptar suas atuações às características organizacionais e sociais atuais das atividades esportivas.

- Fatores psicológicos relacionados ao rendimento esportivo

A literatura tem relatado a influência de vários fatores que, isoladamente ou em conjunto afetam o rendimento do indivíduo (Lawter, 1973). A influência destes fatores depende das diferenças individuais nas características estruturais e funcionais, determinando assim, variações nos níveis de realizações nas diferentes atividades esportivas. Num contexto mais amplo, são muitas as variáveis que determinam o desempenho do indivíduo, quer sejam psicológicas, fisiológicas, ambientais e suas interações. Entretanto, neste documento estamos sintetizando apenas o estudo, a ansiedade, a agressividade e a motivação.

Ansiedade

Não se tem dúvida do empobrecimento da performance dos atletas, porque eles estão in-



seguros e ansiosos, e qualquer pessoa pode ter vivido esta experiência. Ansiedade é manifestada por um sentimento de apreensão, incerteza e vivenciando estes sintomas físicos tal como um vazio no estômago, palmas suadas e um pesar no coração. É mais relevante na competição que você passe por este sintoma.

A ansiedade é definida por Spielberg como distinta entre ansiedade-traço e ansiedade-estado. Spielberg (1966) definiu ansiedade estado como um existente ou imediato estado emocional caracterizado por apreensão e tensão. Ansiedade-traço é definida como uma pré-disposição para perceber certas situações como ameaçadoras e respondê-la então com variação dos níveis de ansiedade-estado.

Apesar de muitas pesquisas terem sido conduzidas na tentativa de analisar diferenças individuais em respostas de ansiedades para situações esportivas de competição, o caminho mais promissor de pesquisa tem assumido, que ansiedade é de preferência uma situação específica do que um traço global que está em todas as situações. Usando esta abordagem Martens (1977) adaptou o conteúdo de Spielberg (1966) e desenvolveu um instrumento de medida competitiva, especi-

ficamente ansiedade-traço. O desenvolvimento da SCAT permitiu a pesquisadores investigar um importante assunto: O efeito da ansiedade sobre o desempenho.

Agressividade

É preciso apenas ler um jornal ou olhar uma notícia para concluir que a violência e os atos agressivos estão presentes na nossa sociedade. Atos de agressão entre os seres humanos são muitos e, têm sido notados através de guerras entre as nações, e mesmo na rivalidade entre crianças e jovens. Atos de agressão no esporte são também sem controle. Os jornais reportam incidentes nos quais técnicos encorajam atletas para ferir fisicamente seus oponentes, e atletas têm sido levados a tribunais como um resultado de suas condutas durante o jogo.

Agressão pode ser definida como a intenção deliberada de ferir outra pessoa. Estas incluem física, psicológica ou social.

Teorias de Agressão

Para entender o porquê da severidade, da violência e dos atos de agressão, em nossa sociedade, consideráveis pesquisas tem sido realizadas. Estas

pesquisas empíricas, enfocando a origem, instigação e manutenção da agressão, tem aumentado substancialmente o entendimento de muitos processos mediando a agressão, mas, uma suficiente explicação do porquê que os seres humanos se agredem, tem agora que ser investigado.

Várias teorias foram desenvolvidas na tentativa de explicar os atos de agressão. A mais antiga teoria posiciona que estados agressivos são instintivos. Originalmente, esta posição foi feita por Freud (1930). Mais recentemente, uma visão instintiva de agressão, foi proposta pelos etologistas, como Lorenz (1966), o qual acredita que agressão constrói-se dentro do indivíduo e que esta construção necessita de alguma forma de liberação. O esporte poderia servir como um veículo adequado para evitar conflitos. De fato, Lorenz advogou que o esporte deveria ser substituto da guerra, porque todas as situações de esportes competitivos apresentam algum grau de hostilidade entre oponentes. Então, a participação no esporte possibilita que a agressão possa ser dissipada de uma maneira aceitável.

Outra concepção popular é que a agressão é uma reação de frustrantes experiências. Esta teoria, chamada de hipóteses de frustração-agressão, foi proposta por Dollard et alli (1939). Nos últimos anos, outras posições teóricas revendo agressão têm surgido, baseado na teoria da Aprendizagem Social de Bandura (1973). Ela focaliza a agressão como um comportamento social aprendido.

Competição e Agressão

Agressão no esporte é bem documentada. Atualmente, uma visão popular sugere que a competição é um instigador de agressividade, a qual provoca irritação nos competidores que se valem da resposta agressiva para conquistar a meta da vitória. Dois estudos são citados demonstrando a validade da hipótese agressão-competição. Deutsch (1949), investigou cooperação e competição dentro do contexto de produtividade do grupo, e achou que grupos competitivos geravam mais hostilidade e agressão verbal que gru-

pos cooperativos. Similarmente, Sherif & Sherif (1953) acharam que atividades competitivas entre meninos em um acampamento resultaram em agressões físicas.

Motivação

Um assunto central em psicologia do esporte é a motivação. O entendimento do constructo da função da motivação no esporte e da colocação da atividade é importante para psicólogos desportistas e também uma prática relevante para treinadores, professores e pais. Por que alguns atletas treinam muito pesado e outros menos forte, apesar do técnico insistir no treino forte? Por que alguns atletas são mais persistentes? Por que alguns atletas desistem? Por que alguns selecionam um tipo de esporte e excluem outros? Todas essas questões pertencem a motivação individual.

Das duas abordagens gerais para o estudo da motivação, a mais tradicional assume que o indivíduo tem uma disposição para a conquista e, que estes motivos o levam a performance. Uma vez que alta ou baixa motivação é identificada, os investigadores focalizam sobre predisposições de comportamentos que, em certas situações tem sido notadamente bem sucedidas (Atkinsom & Feather, 1966). Esta linha de pesquisa não teve sucesso, mesmo assim, identificaram o porquê ou como os indivíduos são motivados.

A segunda abordagem, foca mais diretamente sobre por que e como os indivíduos são motivados. Explora a cognição individual que realiza/orienta situações como a competição. Nesta abordagem, sucesso ou fracasso tem geralmente sido atribuídos a um ou mais destes quatro fatores: esforço, dificuldade da tarefa, habilidade ou sorte.

Motivação intrínseca é definida como a motivação que engaja o indivíduo em uma atividade pelo seu próprio desejo. Atletas que jogam basquetebol por causa da satisfação e do prazer que eles conseguem nesta participação, é porque estão motivados intrinsecamente. Contrariamen-

te, se os atletas jogam basquetebol para vencer o campeonato, estão motivados extrinsecamente. Motivação extrínseca é definida como motivação controlada externamente.

- Preparação psicológica do atleta

Dentro da vida esportiva, o atleta está exposto aos mais variados estados de ansiedade e tensão, que provocam desequilíbrios homeostáticos, e que muitas vezes podem ocasionar queda no rendimento (Souzedo, 1973). Muitos autores tem relatado a importância de fatores psicológicos no desempenho atlético (Hesket & Pasquali, 1976; Becker Jr, 1976 e 1981; Thomas, 1983) entre outros.

Também vários autores tem demonstrado que o conhecimento destes fatores pode trazer subsídios para a elaboração de técnicas mais eficientes e precisas de seleção e treinamento de atletas. Para Hesket & Pasquali (1976), os fatores relacionados ao desempenho ético são, particularmente, os da dimensão da personalidade geral, de motivação, de aptidão e de ajustamento psicológico. Em reforço, Singer (1977) destaca que a preparação física, emocional e psicológica tem influência muito grande no desempenho no esporte e que a preparação psicológica influencia diretamente e indiretamente sobre o desportista, fortalecendo a motivação, qualidades e atitudes para alcançar o sucesso no desempenho.

Hann (1972) apud Thomas (1983, p. 59), relaciona métodos que foram desenvolvidos e aplicados por atletas e treinadores de forma sistemática no sentido de fortalecer a estabilidade psíquica na competição, e relaciona 9 métodos mais importantes: (1) sugestão; (2) hipnose, (3) treinamento autógeno e (4) relaxamento progressivo, (5) treinamento psicotônico, (6) relaxamento-ativação, (7) treinamento mental, (8) terapêutico de conduta e (9) dessensibilização sistemática. Em síntese, o preparo psicológico do atleta tem por objetivo estabilizar sua personalidade de tal forma que, sua potencialidade de performance possa ser totalmente aproveitada (Tomas,

1983). Estes métodos são utilizados para se obter o bom preparo psicológico do atleta, ajudando-o a atingir o seu máximo desempenho.

- Avaliação da influência dos fatores psicológicos no rendimento esportivo

A avaliação psicológica viabiliza o diagnóstico de capacidades mentais e sociais no contexto do esporte e fornece indicadores que orientam as ações com vistas a melhoria do rendimento do atleta. Este diagnóstico, segundo Samulski (2000), permite a análise dos fatores cognitivos e mentais, e dos processos emocionais e sociais dos desportistas.

A composição de uma bateria de testes psicológicos é muito diversificada e deve ser orientada segundo as características do grupo, as condições materiais e instrumentais existentes e o perfil dos profissionais responsáveis pela condução da equipe, mesmo porque, os testes devem ser aplicados por profissionais diplomados em psicologia do esporte, exceto os testes clínicos, que deverão ser aplicados por psicólogos com formação clínica. Samulski (2000), responsável pela psicologia do esporte, da rede CENESP/UFGM, sugere para a avaliação psicológica dois tipos de procedimentos: o básico e o ampliado. O básico é composto por testes aplicados a todos os atletas, e a avaliação ampliada consiste de testes para a aplicação em certas modalidades esportivas e/ou em situações específicas. A aplicação dos testes específicos deve ser precedida de uma coleta de informações contendo dados psicossociais que comporão o perfil psicossocial do atleta e do grupo, tais como: iniciação esportiva, metas, objetivos, dados sócio-econômicos e de atitude ética e de conduta, entre outros. Já na avaliação psicológica, podem ser incluídos os testes representativos das variáveis psicológicas que interferem no rendimento, tais como: personalidade, ansiedade, estresse, motivação, agressividade, habilidades mentais, liderança, conhecimento tático, espírito esportivo, entre outros.

Leitura Complementar Sugerida

- BECKER Jr. B. Condicionamento do atleta de elite. *Medicina esporte*. v.3, n.3, p.133-137, 1976;
- BECKER Jr. B. A preparação psicológica do atleta. *Revista brasileira de educação física e desportos*. Brasília. v.10, n.47, p.15-18, 1981
- CARVALHO, A. Melo de. *Violência no esporte*. Lisboa: Livros Horizontes, 1985.
- COX, Richard H. *Sport Psychology: concept and applications*. Third Edition, Columbia: Brown & Benchmark Publishers, 1994. 304p. ISBN 84-605-7184-X
- CRATTY, B.J. *Psicologia no esporte*. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984;
- CRATTY, B.J.. *Psychological preparation and athletic excellence*. New York: Athaca, 1984.
- DE ROSE JÚNIOR, D. *Influência da ansiedade-traço no aproveitamento de lances livres*. Dissertação de mestrado. USP. São Paulo, 1984.
- GARCIA, E. L.; MONTALVO, C.G. História de la psicologia do deporte. In. RUIZ, E. J. G de L. F. (Eds). *Manual de Psicologia del deporte. conceptos e aplicaciones*. Murcia: Grupo ALGAMA (Capítulo Três EDITORES), 1997.
- GARRATT, T. *Motivação esportiva: aumentando o desempenho no esporte*. São Paulo: Madras Editora, 2000. 183p. ISBN 85-7374-311-5
- HESKETH, J. L.; PASQUALI, L. Correlatos psicológicos do desempenho do atleta. *Revista brasileira de educação física e desportos*. Brasília: Ministério da Educação e Cultura, v.8, n.31, p. d51-59, 1976.
- LOBO, R. Haddock. *Psicologia dos esportes*. 1.ed. São Paulo: Atlas, 1973.
- LYRA FILHO, João. *Introdução a psicologia dos desportos*. Rio de Janeiro, Record, 1983.
- LAWTER, J. *Psicologia desportiva*. Rio de Janeiro: Forum, 1973.
- MARTENS, R. *Sport competition anxiety test*. 2. ed. Illinois: Human Kinetics Publishers, 1982. 150p.
- MELO, Sebastião Iberes Lopes. *Ansiedade e desempenho no atletismo: estudo de efeitos da ansiedade sobre o desempenho usando como critérios performances em competições e em testes ergométricos submáximos*. Dissertação de mestrado. UFSM. Santa Maria, 1984.
- MELO, S.I.L.; KLEINE, D.; SAMPEDRO, R.M.F. Anxiety and performance in runner. A study of the effects of anxiety in a laboratory and a field setting. *International Journal of Sport Psychology*, Roma: 1986.
- MELO, S.I.L.; KLEINE, D.; SAMPEDRO, R.M.F. Anxiety and performance in runner. A study of the effects of stress and anxiety in a laboratory and a field setting. *Anxiety Research*, Berlim,, d1988, v.1, p. 235-246
- MONTAGU, Asley. *The nature of human aggression*. New York, Oxford, University press, 1976.
- MURRAY, E.J. *Motivação e emoção*. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1973.
- PIAGET, J. *Psicologia e pedagogia*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1998
- RIBAS, João Francisco Mogno. *Fatores psicológicos que interferem na performance de handebol*. Monografia de especiação, Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 1990.
- ROBERTS, G.C. et alii. *Learning experiences in sport psychology*. Illinois: Human Kinetics Publishers, 1986.
- RUIZ, E. J. G de L. F. (Eds). *Manual de Psicologia del deporte. conceptos e aplicaciones*. Murcia: Grupo ALGAMA (Capítulo Três EDITORES), 1997.
- SAMULSKI, D. M. *Avaliação na área da psicologia do esporte*. Belo Horizonte: CENESP/UFMG, 2000. (Protocolo);
- SINGER, R. N. *Psicologia dos esportes: mitos e verdades*; tradução: Marina T.B. Porto Vieira. 2. ed. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977. 117p.
- SINGER, J. L. *O controle da agressão e da violência: fatores cognitivos e fisiológicos*. São Paulo: EU, 1975.
- SINGER, R. *Psicologia dos esportes: mitos e verdades*. São Paulo: Harper e Row do Brasil, 1987.
- SPIELBERGER, C.D. et al. *The state trait anxiety inventory-manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1970
- STEFANELLO, J. M. F. *Ansiedade competitiva e os fatores de personalidade de adolescentes que praticam voleibol: um estudo causal comparativo*. Santa Maria: Universidade Federal de Santa Maria, 1980. Dissertação de Mestrado.
- THOMAS, A. *Esporte: introdução à psicologia*. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1983
- VANEK, MIROSLAW e CRATTY Bryant J. *Psychology and the superior athlete*. London: Macmillan, 1970.

■ Didática

Em sentido geral, Didática é o conjunto de procedimentos e ações que visa a dirigir de maneira eficiente e organizada a aprendizagem, procurando alcançar as metas do processo educacional e, no tocante ao comportamento do educando, o desenvolvimento de suas capacidades individuais ao máximo. É, por outro lado, um dos principais meios que ajudarão na escolha de caminhos, alternativas, maneiras de agir e de orientar a aprendizagem para que os objetivos sejam alcançados. Segundo LARROYO, a Didática é: "... aquela parte da Pedagogia que descreve, explica e fundamenta os métodos mais adequados para conduzir o educando à progressiva aquisição de hábitos, técnicas, conhecimentos, em suma, a sua metódica integral formação". Do ponto de vista da Educação Física, deve ser entendida como uma forma de Didática Especial que vai buscar na Didática Geral os elementos aplicáveis ao desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem de Educação Física, adotando, inclusive, muitas características da Educação em geral. A Didática tem como objeto de estudo o processo de ensino na sua globalidade, isto é, suas finalidades sociopedagógicas, princípios, condições e meios de direção e organização do ensino e da aprendizagem, pelos quais se assegura a mediação docente de objetivos, conteúdos, métodos, em vista da efetivação da assimilação consciente de conhecimentos. É bom lembrar que a Didática, teoria e prática da docência, não se aplica apenas à escola mas a diversas instâncias da educação formal como a educação de adultos, educação profissional, educação comunitária, educação em saúde, educação em es-

portes etc. Ocorre, então, onde quer que se desenvolva uma prática educativa envolvendo objetivos explícitos, ação deliberada e sistemática, estruturação didática e condições organizativas, uso de métodos e procedimentos, expectativa de finalização de resultados de aprendizagem. A educação formal, assim, supõe a didática mesmo quando se trata de atividades realizadas fora do marco do escolar propriamente dito.

Segundo NÉRICI, a ação didática pode ser focalizada do ponto de vista do professor e do educando do seguinte modo (ver quadro):

Em relação ao seu campo de atividade, a Didática trabalha fundamentalmente com oito elementos. Cada um desses elementos exerce maior ou menor influência no processo ensino-aprendizagem; provavelmente não só essa influência seja variável de caso para caso, mas também exista uma rede de influências ligando os elementos e alterando suas características. Sobre esses elementos, falaremos, resumidamente, a seguir:

a) **Aluno:** é o centro de todo o processo ensino-aprendizagem, aquele que aprende e para quem existe a instituição formadora, a escola. Por outro lado, o educando não é mais apenas o aluno, mas o consumidor, o cliente, o telespectador, o adulto, o leitor, o morador etc., que precisa ser atendido em suas características próprias, consoante seus interesses, possibilidades e necessidades. Independente de ser mais ou menos dotado, todos os alunos são capazes de aprender a partir da mediação do professor

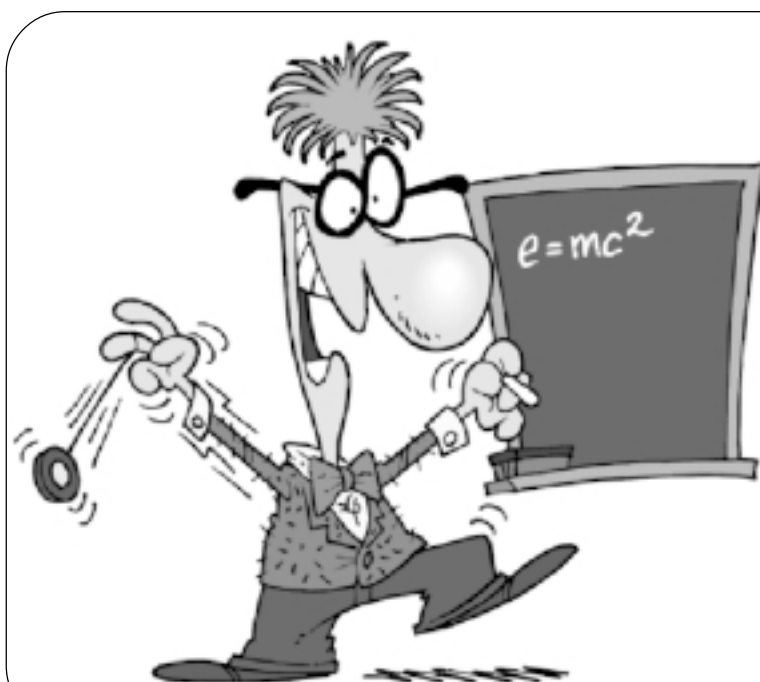
PONTO DE VISTA DO PROFESSOR	PONTO DE VISTA DO EDUCANDO	RESPOSTA À AÇÃO DIDÁTICA
1. Quem ensina?	Quem orienta a aprendizagem?	O Professor
2. A quem ensina?	Quem aprende?	O Educando
3. Como ensina?	Como orienta a aprendizagem?	Por meio de métodos, técnicas
4. Quando Ensina?	Quando orienta a aprendizagem?	Durante a fase evolutiva do educando
5. O que ensina?	O que aprende?	Conteúdo, disciplina ou área de conhecimento
6. Para que ensina?	Para que aprende?	Para alcançar os objetivos propostos.

e dos demais participantes do grupo. A mediação é a essência para o acesso ao conhecimento humano (Marx apud Konder, 1992). Isto implica na participação efetiva de todos, durante todo o processo dos diversos conteúdos e metodologias a serem desenvolvidos.

b) **Professor:** é aquele que distribui estímulos de forma adequada, procurando incentivar, orientar e avaliar a aprendizagem de seus alunos, possibilitando-lhes respostas de acordo com o seu nível de desenvolvimento maturacional e social. O momento atual, entretanto, está a exigir um novo professor, um profissional historicamente situado, técnica e pedagogicamente preparado e politicamente comprometido com o processo educacional no seu sentido mais amplo, a fim de que possa fazer frente às exigências de uma educação para a criticidade, isto é, ajudando o aluno a ter pensamento autônomo, coragem de duvidar e interrogar a realidade e capacidade de dar respostas criativas a problemas práticos. Em sua nova missão, o professor terá em conta que ensinar nada mais é do que ajudar o aluno a aprender, o que implica necessariamente no desenvolvimento de certas competências como saber despertar, saber dialogar e problematizar e facilitar o pensamento e a tomada de decisões. Outro problema a considerar é, sem dúvida, a relação professor-aluno que, evidentemente, é diferente, por exemplo, da relação empregado-patrão, pai-filho etc. Embora seja difícil definir os limites do conceito “relação professor-aluno”, eles se intrincam na prática do processo pedagógico com o conteúdo de ensino e com a metodologia adotada. A aula será sempre um lugar de interação entre pessoas e, portanto, um momento único de troca de influências, na qual o aluno espera ser reconhecido como pessoa e valoriza no

professor as qualidades que os ligam afetivamente. Assim é que, comportamentos tais como usar vocabulário adequado, respeitar as diferenças individuais ou de opinião, compartilhar com a classe em busca de soluções, relacionar o conteúdo com a experiência do aluno, entre outros, ajudam a consolidar e aperfeiçoar a relação do professor com os seus alunos.

c) **Objetivos:** são a base de toda a ação educativa, a qual visa levar o educando a alcançar as metas educacionais propostas, metas estas que devem nortear todo o trabalho quer nas salas de aula, campos ou quadras de esporte. Do ponto de vista didático, os objetivos são elementos indispensáveis ao processo ensino-aprendizagem, permitindo ao professor planejar as etapas pelas quais o educando deve passar, bem como são instrumentos de avaliação do desempenho do aluno e de orientação da aprendizagem em geral. No processo ensino-aprendizagem corresponde ao que vamos fazer, ou ao que esperamos modificar no comportamento do aluno, servindo também para orientar, selecionar e organizar os recursos, conteúdos e estratégias de aprendizagem, bem como avaliar, com maior precisão e clareza, os resul-



tados que se esperam do aluno. Segundo TURRA, 1975, o ensino deve ser um processo projetado para um objetivo; o professor não pode proceder inteligentemente se não percebe a relação entre o que faz e o seu objetivo. Por outro lado, a formulação de objetivos é fundamental e prévia em qualquer atividade. Todo educador precisa conhecer a meta que dará sentido aos seus esforços, pois não é possível selecionar o itinerário mais adequado se não se sabe onde se quer chegar. A tarefa principal do professor é ensinar aos seus alunos, isto é, orientar a aprendizagem, ajudar a modificar o comportamento. Assim, decidir os objetivos significa decidir as aprendizagens resultantes do ensino. Em torno da formulação de objetivos gira todo o trabalho do professor. A seleção dos conteúdos, dos procedimentos e dos recursos decorrerá da determinação dos objetivos. E não poderá ser avaliado o que os alunos aprenderam se não se fixar o que se pretendia obter. Unicamente quando o aluno possa demonstrar que alcançou o resultado desejável, o professor obterá êxito em seu ensino.

d) **Conteúdos de Ensino:** são a gama de elementos formativos necessários ao desenvolvimento integral do educando. Pode-se afirmar que os conteúdos de ensino são o próprio objeto de aprendizagem por parte do educando, expressando-se através de um conjunto de atividades selecionadas e planejadas pela escola e vivenciada pelo aluno. Para TURRA et alli (1975), “O conteúdo é uma parte integrante da matéria-prima; é o que está contido em um campo de conhecimento. Envolve informações, dados, fatos, conceitos, princípios e generalizações acumuladas pela experiência do homem, em relação a um âmbito ou setor da vida humana (...) Os bens culturais, quando adaptados, elaborados e organizados pedagogicamente, compõem os conteúdos programáticos. Estes constituem a fonte de onde o professor seleciona o conjunto de informações que trabalhará com seus alunos”. Segundo TURRA, ainda, a seleção e orga-

nização de conteúdos não é tarefa rápida ou fácil. Exige muito conhecimento do assunto e do grupo de alunos, além do embasamento seguro em termos da estrutura da disciplina. Para auxiliar o professor nesta difícil tarefa, recomenda-se levar em conta a estrutura lógica da matéria, as condições psicológicas para a aprendizagem, bem como as necessidades sócio-econômicas e culturais. Importante atentar para os critérios de validade, flexibilidade, significação, possibilidade de elaboração pessoal e utilidade do conteúdo, sem os quais o professor correrá o risco de não selecionar os conteúdos mais significativos para a aprendizagem dos seus alunos. Para HARMER, uma das perguntas mais frequentes entre professores, em relação ao seu trabalho é: “QUE VOU ENSINAR?” Portanto, um dos mais frequentes problemas que preocupa o professor ao elaborar seu planejamento relaciona-se a conteúdos. O professor, de alguns anos atrás, encontrava nos programas oficiais o rol completo de informações a ser estudado por seus alunos. O programa servia como fonte do conhecimento. Era exigido que o professor o esgotasse, apesar da qualidade do rendimento do aluno. Nesta situação, o planejamento consistia em distribuir, no tempo disponível, todo o conteúdo que deveria ser desenvolvido com o grupo de alunos sob sua responsabilidade. Na atualidade, o conteúdo é visto numa perspectiva dinâmica. A principal razão desta mudança é o fato de a educação de hoje estar interessada no desenvolvimento harmônico do aluno. Este crescimento integral envolve a área cognitiva, afetiva e psicomotora. Com o advento desta nova mentalidade, o planejamento passa a dar realce a outra dimensão. A ênfase, que até então era colocada nos conteúdos, passa a situar-se nos objetivos a serem alcançados. Os conteúdos, assim, são vistos como um meio para a concretização da aprendizagem. O tratamento dispensado pelo professor ao conteúdo é um dos mais evidentes indicadores do seu grau de atualização, criatividade, iniciativa e sistematização. Os conteúdos não devem ser trabalhados a partir de uma teorização abstrata ou de um praticismo

que nos remeta a velhas receitas. Uma e outra forma estariam se distanciando dos indivíduos concretos que chegam à escola com conhecimento e vivência que os constituem enquanto seres históricos, situados num determinado contexto social. Enfim, a construção do conhecimento se dá na interação constante entre professor/ aluno/objeto de conhecimento. Ao invés de dar o raciocínio pronto, de fazer para/pelo aluno, o professor passa a ser o mediador da relação educando-objeto do conhecimento ajudando-o a construir a elaboração do conhecimento pela organização das atividades, pela interação e problematização; os conceitos não devem ser dados prontos; devendo ser construídos pelos alunos, através da mediação do conhecimento na interação professor/aluno, aluno/aluno.

e) **Métodos e Técnicas de Ensino:** representam as estratégias instrucionais aplicadas ao ensino, permitindo o aluno atingir, com eficácia e segurança, os objetivos educacionais propostos pelo sistema de ensino. São de capital importância no processo ensino-aprendizagem, pois que passam a ser verdadeiros instrumentos de ação didática, por meio dos quais o educando é levado à consecução dos objetivos gerais da educação. Devem, além disso, propiciar oportunidades para que o aluno participe ativamente nos trabalhos e nas diferentes atividades, vivenciando tudo aquilo que estiver aprendendo. Assim métodos e técnicas de ensino devem se constituir num conjunto de procedimentos didáticos capaz de responder por questões do tipo: COMO ENSINAR, O QUE ENSINAR, QUANDO ENSINAR e A QUEM ENSINAR. Definidas estas preocupações, a tarefa do professor estará facilitada, porquanto já se sabe a quem ensinar, em que momento, com que conteúdo e de que maneira ou forma as atividades serão abordadas, desenvolvidas. Paralelamente aos aspectos metodológicos, o professor deve considerar como importante ao desenvolvimento do processo conhecer o homem, conhecer o homem em movimento e conhecer a cultura corporal humana, especialmente no que

tange ao ensino-aprendizagem das atividades físicas. Enfim, um método de ensino, para lograr êxito, deve incluir mais do que uma simples apresentação do conteúdo, pois o que se aprende deve ser aprendido de uma forma que comporte transferência fora da sala de aula ou para a aprendizagem de outros conteúdos.

f) **Planos de Ação Didática ou Estratégias Instrucionais:** representam, efetivamente, a maneira de agir e de aplicar certos recursos didáticos, objetivando tornar acessível o caminho para o atingimento dos objetivos visados pelo processo ensino-aprendizagem. Também podem ser definidos como a maneira de desenvolver o ensino quanto aos momentos mais oportunos de utilização de adequada metodologia didática, a fim de tornar o ensino e a conseqüente aprendizagem mais eficientes.

g) **Meio:** fator vital para o desenvolvimento ajustado e eficiente da ação didática. Daí ser necessário considerar o meio em que a escola funciona, por exemplo, pois só assim ela estará voltada para o atendimento e cumprimento das reais necessidades culturais, econômicas e sociais da comunidade. Neste caso, a escola poderá desenvolver sua função social se levar em conta, em seu planejamento curricular e na seleção das atividades escolares, o meio a que deve servir, conscientizando o aluno da realidade do ambiente que o envolve, do qual depende e no qual viverá como cidadão participante. Na verdade, a ação didática desenvolvida pela escola deveria estar baseada na comunidade, o que levaria o aluno a interessar-se mais pelo que estivesse estudando, pois, assim, perceberia seu estudo em termos de transferência da aprendizagem. É importante, então, levar em conta que o meio (geográfico, econômico, cultural, social) representa a realidade total em que vive o indivíduo (educando). Desse modo, a inspiração motivacional deve iniciar-se no meio imediato (comunidade) e se alargar, gradativamente, de acordo com os interesses e

necessidades do educando, para o meio mediato (Estado, Região, País, Universo etc.).

h) Avaliação: é o elemento de controle, fundamental e indispensável ao bom desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem, uma vez que fornece dados específicos quanto à realidade do educando e funcionamento do processo de ensino, permitindo reajustes ou modificações em todo o mecanismo desse processo (objetivos, conteúdos, estratégias, planos de ação didática e a própria avaliação), visando a torná-lo mais adequado à realidade do educando e à realidade ambiental do ensino. Segundo CASTRO, ela é: "... um processo sistemático, contínuo e integral destinado a determinar até que ponto os objetivos educacionais foram alcançados". BLOON, HASTING E MADAUS, 1971, apontam três tipos de avaliação: 1) Diagnóstica – que envolve a descrição, a classificação e a determinação do valor de algum aspecto do comportamento do aluno. Uma forma de diagnosticar é determinar o grau em que um aluno

domina os objetivos previstos, para iniciar uma unidade de ensino, uma disciplina ou um curso. Outra forma é verificar se existe alunos que já possuem o conhecimento e as habilidades previstos a fim de orientá-los a novas aprendizagens. Outra forma de diagnóstico é constatar interesses, possibilidades, necessidades etc., para individualizar o ensino num mesmo grupo. Finalmente, outra maneira de diagnosticar é, ainda, constatar insuficiências, problemas específicos de aprendizagem; 2) Formativa – que busca basicamente identificar insuficiências principais em aprendizagens iniciais, necessárias à realização de outras aprendizagens. Providencia elementos para orientar a organização do ensino-aprendizagem em etapas posteriores de aprendizagem corretiva ou terapêutica. Neste sentido, deve ocorrer frequentemente durante o ensino. É essa modalidade de avaliação uma parte integrante do processo ensino-aprendizagem e, quando bem realizada, assegura que a maioria dos alunos alcance o objetivo desejado. É formativa no sentido de que

indica como os alunos estão se modificando em direção aos objetivos desejados; 3) Somativa – é um processo de descrição e julgamento para classificar os alunos ao final de uma unidade, semestre ou curso, segundo níveis de aproveitamento. Em suma, visa uma verificação geral do grau em que os resultados mais amplos foram obtidos. Em síntese, tanto a avaliação formativa como a diagnóstica podem contribuir para a avaliação somativa. Isso ocorre quando o professor, durante o desenvolvimento do ensino-aprendizagem, se vale dos recursos das duas primeiras, empregando ao final a somativa. Em resumo, os elementos didáticos, integrados e bem utilizados, são fundamentais para o processo ensino-aprendizagem, pois permitem uma adequação funcional, organizada e real das atividades da Didática.



Leitura Complementar Sugerida

- CANDAU, V.M. (ORG.) Rumo a uma nova Didática. Petrópolis: VOZES, 1989.
- CUNHA, M.I. O Bom Professor e sua Prática. São Paulo: PAPIRUS, 1989.
- GODOY, A.S. Didática para o Ensino Superior. São Paulo: IGLU, 1988.
- KUNZ, Elenor. Transformação Didático-Pedagógica do Esporte. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 1994.
- MELCHERST HURTADO, J.G.G. O Ensino da Educação Física – uma abordagem didática. PRODIL – 3ª ed. Porto Alegre, 1988.
- METODOLOGIA DO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA. Coletivo de Autores. São Paulo Cortez, 1992.
- MOREIRA, D.A. (ORG.) Didática do Ensino Superior – Técnicas e Tendências.
- PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS. Brasília: MEC/SEF, 1997.
- PIMENTA, S.G. (ORG.) Didática e Formação de Professores: percursos e perspectivas no Brasil e em Portugal. São Paulo: CORTEZ, 1997.
- PROPOSTA CURRICULAR DE SANTA CATARINA. Florianópolis: COGEN, 1998.
- SANTANA, I.M. Didática: aprender a ensinar. São Paulo: LOYOLA, 1989.
- SHIGUNOV, Viktor. Pedagogia da Educação Física. São Paulo: IBRASA, 1993.
- VEIGA, Ilma P.A. Repensando a Didática. São Paulo: PAPIRUS, 1989.
- VOTRE, Sebastião (ORG.) Ensino e Avaliação em Educação Física. São Paulo: IBRASA, 1993.

■ Ética profissional

A convivência entre os indivíduos em sociedade pressupõe o exercício de uma série de comportamentos compatíveis com os papéis sociais que desempenhamos, justamente por se tratar de uma vida de relações, o que nos leva à convicção de que a harmonia e o equilíbrio são condições fundamentais para que se alcancem os objetivos.

Em consequência, um dos requisitos mais importantes na vida das pessoas é o da **responsabilidade** que cada um tem em relação ao grupo como um todo. Trata-se de circunstância absolutamente inevitável, pois o homem só sobrevive no plural – convivência significa “**viver com**”.

O convívio em sociedade torna necessário que cada indivíduo renuncie a uma parcela da sua unicidade, da sua individualidade, em favor do todo, do grupo. E os interesses do grupo prevalecem, sempre, sobre os do indivíduo isoladamente.

Atualmente, o vertiginoso ritmo de mudanças tecnológicas e também nas instituições e a extrema complexidade das relações entre os indivíduos – com profundos reflexos em todos nós – exigem o estabelecimento de paradigmas que levem em conta a circunstância de que o estágio de civilização alcançado pela humanidade não permite retrocessos.

As expectativas sociais, mais do que nunca, pedem a união de todos em torno dos objetivos comuns, permitindo o crescimento e o fortalecimento das instituições. Hoje, ditas expectativas estão baseadas em dois postulados essenciais: a Democracia e o Humanismo. Dentro dessa perspectiva, antes de mais nada, é necessário compreender alguns conceitos, com sentido filosófico, através do uso da razão e da argumentação como meio para tentar alcançar a verdade.

A experiência que os homens vivem coletivamente não pode, de forma alguma, dispensar a existência de normas de conduta, de comportamento, de leis, que delimitam suas atitudes e seu comportamento.

Vivendo numa relação de dominação/depen-

dência – alguém ou alguns poucos dominando os demais –, os indivíduos criam um sistema que lhes disciplina a existência e ao qual os homens estão obrigados. Tal sistema se concretiza pela organização, pelo ordenamento, estabelecendo as regras constitutivas da sociedade. É o chamado mundo do **dever-ser**, no qual as coisas ocorrem segundo a vontade racional do homem. Dele fazem parte a Ética, a Moral e o Direito.

E é exatamente o ordenamento jurídico (o Direito) que julga as relações (condutas) sociais dentro dos critérios do que é lícito e do que é ilícito. Evidentemente, esse ordenamento estabelece as regras, as normas, e ao mesmo tempo prescreve as sanções, as punições, para os que transgridem as normas.

Porém, não são apenas as normas jurídicas que influenciam as condutas humanas. Existem inúmeras outras, presentes no nosso cotidiano, que exercem pressão sobre todos – normas sociais, religiosas, éticas, enfim.

Na base de toda a Ética está o **senso de responsabilidade**, individual – do indivíduo por si e por tudo aquilo que está à sua volta –, e coletiva – da sociedade, por tudo aquilo que o indivíduo não pode realizar por si só.

Uma tendência que decorre do processo de globalização que experimentamos nos tempos atuais sugere que a humanidade caminha para uma espécie de grande comunidade internacional. Há uma interação cada vez maior dos indivíduos e grupos.

O lamentável, nessa perspectiva, é que a aproximação acentua os conflitos, a exploração do homem pelo homem, de grupos por outros grupos, criando absurdas desigualdades e exclusões; comprometido pode ficar, portanto, o desenvolvimento e a conseqüente concretização dos objetivos dos grupos humanos.

Surge, aí, a necessidade da prevalência das **normas éticas** sobre qualquer outro tipo de conduta, exatamente porque a convivência humana é o lugar de sua realização.

Considerado isoladamente, o indivíduo não é responsável pela felicidade do outro – ela é um

assunto da intimidade de cada um, que decide, por si próprio, onde e como encontrá-la. O que cada um deve fazer – e isto está ao alcance de qualquer pessoa – é contribuir criando condições para que todos possam desfrutar um mínimo de felicidade.

Mas, é o antagonismo entre o **“bem”** e o **“mal”** que estabelece os parâmetros de julgamento das relações vivenciadas pelos indivíduos. Estamos obrigados a **“fazer o bem”** e a **“evitar o mal”**. Os conceitos de **“bem”** e de **“mal”**, com toda a certeza, têm muito de subjetividade, pois uma gama enorme de circunstâncias – de formação, de educação, culturais, etc. – influenciam o posicionamento de cada um diante desta questão.

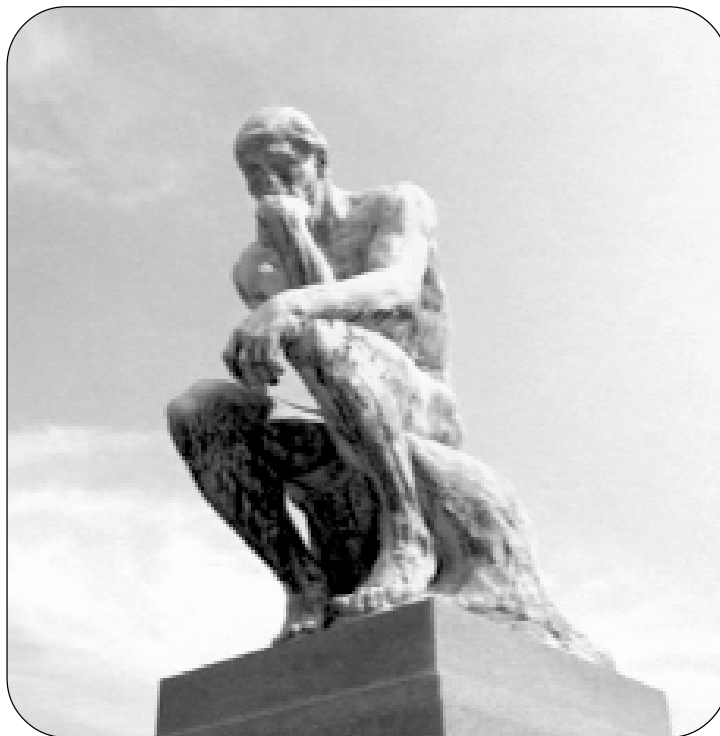
A ética corresponde ao estudo filosófico da natureza e dos fundamentos do pensamento e das ações morais, pois todo o pensar ético gira em torno de duas questões fundamentais: o que é o bem, o que é o mal; que coisas são boas, que coisas são más.

A reflexão ética há de partir sempre de um saber espontâneo, isto é, todo homem deve saber que há ações que não podem ser praticadas e outras que têm que ser praticadas.

Buscando os antecedentes dos preceitos fundamentais da ambiência social dos tempos atuais, vamos encontrá-los no Iluminismo do século XVIII – também conhecido como Século das Luzes, ou Idade da Razão –, que estabeleceu uma base moral, religiosa e política coerente com a razão.

Os filósofos do Iluminismo procuraram derubar determinados conceitos, lutando pela inviolabilidade do indivíduo e pelos **direitos naturais** do cidadão, consagrando um ideário fundamentalmente Humanista.

Assim, os humanistas do Iluminismo **rebelaram-se contra as autoridades tradicionais, como a da Igreja e da aristocracia; desejavam que a razão prevalecesse em todas as esferas da vida; trabalhavam pela educação**



das massas; acreditavam no progresso cultural e técnico; desejavam libertar a religião do fanatismo e do dogma; e lutavam pela dignidade humana e a inviolabilidade do indivíduo, pela liberdade de expressão, pela justiça, filantropia e tolerância.

Além disso, os humanistas acreditam que, em virtude da razão, o homem sabe a diferença entre o **certo** e o **errado**. Determinados valores e normas básicas podem ser estabelecidos com base apenas na razão humana, não necessitando de nenhum mandamento ou regra externa.

O princípio ético superior do humanismo é a regra de ouro: **trate os outros como você gostaria de ser tratado** – preceito também conhecido como **o princípio da reciprocidade**.

O valor supremo do indivíduo foi formulado na Declaração dos Direitos do Homem e do Cidadão, proclamada pela Assembléia Nacional francesa em 1789, Declaração que formou a base para a Declaração dos Direitos Humanos da ONU em 1948.

Os postulados daí decorrentes foram incorporados pelas Constituições da grande maioria dos países democráticos modernos, servindo, portanto, de fundamento para a organização das sociedades atuais.

■ Filosofia

“Seja a filosofia o que for, está presente em nosso mundo e necessariamente a ele se refere”. Karl Jaspers, in Introdução ao pensamento filosófico.

Etimologia

Pitágoras (séc. VI a.C.), sábio e matemático grego, usou pela primeira vez a palavra **filosofia** (*philos-sophia*), que significa “amor à sabedoria”. A própria etimologia revela que a filosofia não é puro *logos*, pura razão: ela é a procura *amorosa* da verdade.

A palavra é formada por dois termos gregos: *filo* (amigo) e *Sofia* (sabedoria). Isto significa que o filósofo é um pretendente à sabedoria e não um detentor de todo o saber.

A primeira vez que esta palavra aparece é sob a forma verbal – **filosofar** – em Heródoto (484-425? a.C.) com o significado de “**esforçar-se por adquirir novos conhecimentos**”.

A filosofia não é um corpo de doutrina, um saber acabado, um conjunto de conhecimentos estabelecidos de uma vez por todas.

Para Kant, filósofo alemão do séc. XVIII, “**não há filosofia que se possa aprender; só se pode aprender a filosofar**”. Estabelece, pois, o entendimento de que a filosofia é sobretudo uma atitude, um pensar permanente.

Platão disse que a primeira virtude do filósofo é **admirar-se**; a admiração é a condição de onde deriva a capacidade de problematizar, o que marca a filosofia não como posse da verdade, mas como sua busca.

A revolução científica iniciada por Galileu, a partir do séc. XVII, determinou a separação entre a ciência e a filosofia.

Com o surgimento das ciências particulares – física, astronomia, química, biologia, psicologia, sociologia, etc – foram criados novos campos específicos de pesquisa. Surge a fragmentação do saber, cada ciência cuidando de um objeto

específico. A visão da filosofia, por outro lado, é uma **visão de conjunto**. Se a ciência tende cada vez mais para a especialização, a filosofia, no sentido inverso, quer superar essa fragmentação do real.

A filosofia não faz juízos de realidade, como a ciência, mas **juízos de valor**. O filósofo parte da experiência vivida do homem trabalhando numa linha de montagem repetindo sempre o mesmo gesto. Mas vai além desta constatação. Não só vê **como é**, mas **como deveria ser**. Julga o valor da ação, sai em busca do significado dela. Filosofar é dar sentido à experiência.

Conceito

Existe uma diversidade de significações de filosofia, resultado da disparidade das diversas filosofias, o que não impede a identificação de algumas constantes.

Platão contava que a **filosofia é o uso do saber em proveito do homem**, observando que de nada serviria possuir a capacidade de transformar as pedras em ouro a quem não soubesse valer-se do ouro, de nada serviria uma ciência que tornasse imortal a quem não soubesse servir-se da imortalidade e assim por diante.

Para Descartes, **filosofia** “significa o estudo da sabedoria, e por sabedoria não se entende somente a prudência nos negócios, mas um perfeito conhecimento de todas as coisas que o homem pode conhecer, quer para a conduta de sua vida, quer para a conservação de sua saúde e a invenção de todas as artes”.

Já Hobbes **entende que a filosofia** “é, de um lado, o conhecimento causal, de outro a utilização desse conhecimento em benefício do homem”.

Kant define o conceito **cósmico** da filosofia (aquele conceito que interessa necessariamente a todos os homens) como o de “**uma ciência da relação de todo conhecimento com a finalidade essencial da razão humana**”. E essa finalidade essencial é a **felicidade universal**; a filosofia, portanto, “**refere tudo à sabedoria, mas através da ciência**”.

Dewey conceitua a filosofia como “**crítica dos valores**”, isto é, “**crítica das crenças, das instituições, dos costumes, das políticas, com relação a seu alcance sobre os bens**”.

Como se pode verificar, todas estas conceituações deixam-se reduzir à fórmula de Platão, mencionada no início.

Num sentido vulgar e de uso corrente na linguagem comum, “**filosofia é uma visão do mundo, uma concepção de vida, que o homem adota para uso pessoal**”. (A. Xavier Teles, *in* Introdução ao Estudo de Filosofia).

O Processo de filosofar

Na medida em que somos seres racionais e sensíveis, estamos sempre dando sentido às coisas. Ao “filosofar” espontâneo do homem comum, costumamos chamar **filosofia de vida**. O oposto de uma **filosofia de vida** é a apatia e a falta de convicções.

Segundo Xavier Teles, “*é na adolescência que cada pessoa cria sua **filosofia de vida**, sua concepção da vida e do mundo que irá interferir em suas atitudes e modo de ser*”. “*Todos nós temos uma filosofia subjacente às nossas atitudes perante o mundo e a vida. Ora, esta filosofia de cada um não se pode confundir com a Filosofia como disciplina sistemática*”.

A **filosofia de vida** é um pensar ainda não posto em discussão, pelo qual o homem no seu cotidiano escolhe seus caminhos. Por exemplo: quando preferimos morar em casa e não em apartamento, quando deixamos um emprego bem pago por outro não tão bem remunerado, porém mais atraente, ou quando escolhemos a escola onde estudar.

Aí, há valores que fazem parte do questionamento: escolher uma escola fraca para simplesmente passar de ano, ou, ao contrário, preferir uma que dê condições de preparar melhor para o vestibular, ou, ainda dentro desta última opção, uma escola de alto nível para ter um contato melhor com o mundo da cultura e abrir as possibilidades de autoconhecimento. Vê-se claramente que estamos diante de diferentes filo-

sofias de vida.

A filosofia propriamente dita tem condições de surgir no momento em que esse pensar é posto em causa, tornando-se objeto de uma reflexão.

A Reflexão filosófica

Diz Xavier Teles que “**a reflexão filosófica é filha da necessidade racional de explicar o meio em que vive o homem, de conhecer a si mesmo e as coisas que o cercam, Pode surgir toda vez em que o homem se encontra em face de um obstáculo de natureza abstrata e transcendente**”.

Mesmo sendo a filosofia uma reflexão, não é “qualquer reflexão”.

De acordo com Dermeval Saviani (Educação brasileira: estrutura e sistema), “a reflexão é filosófica quando é **radical, rigorosa e de conjunto**”.

“Radical: Em primeiro lugar, exige-se que o problema seja colocado em termos radicais, entendida esta palavra no seu sentido mais próprio e imediato. Quer dizer, é preciso que se vá até as raízes da questão, até seus fundamentos. Em outras palavras, exige-se que se opere uma reflexão em profundidade”.

“Rigorosa: Em segundo lugar e como que para garantir a primeira exigência, deve-se proceder com rigor, ou sejam, criticamente, segundo métodos determinados, colocando-se em questão as conclusões da sabedoria popular e as generalizações que a ciência pode ensejar”.

“De conjunto: Em terceiro lugar, o problema não pode ser examinado de modo parcial mas numa perspectiva de conjunto, relacionando-se o aspecto em questão com os demais aspectos do contexto em que está inserido. É neste ponto que a filosofia se distingue da ciência de um modo mais marcante”.

A necessidade da filosofia

Onde está a necessidade da Filosofia?

“Está no fato de que ela, por meio da re-

flexão, permite que o homem tenha mais que uma dimensão, ou seja, a que é dada pelo agir imediato no qual o “homem prático” se encontra mergulhado. É ela que permite o distanciamento para a avaliação dos fundamentos dos atos humanos e dos fins a que eles se destinam. É ela que reúne o pensamento fragmentado da ciência e o reconstrói na sua unidade. É ela que retoma a ação pulverizada no tempo e procura compreendê-la. Portanto, a filosofia é a possibilidade da transcendência humana, ou seja, a capacidade que só o homem tem de superar a sua imanência (que significa a situação dada e não escolhida). Pela transcendência, o homem surge como um ser de projeto, capaz de construir o seu destino, capaz de liberdade”. (Maria Lúcia de Arruda Aranha e Maria Helena Pires Martins, FILOSOFANDO, Introdução à Filosofia).

■ História

A prática esportiva através dos tempos

Não há dúvida de que a atividade física está intimamente ligada à educação geral, sendo parte integrante da cultura dos povos ao longo da história da humanidade. Cultura, aqui, refere “a parte do ambiente feita pelo homem”.

Desde os tempos primitivos, o homem precisa do trabalho para sobreviver: o trabalho é atividade humana por excelência, pela qual o homem transforma a natureza e a si mesmo. Vale dizer: é através do trabalho que o homem se autoproduz.

“A origem da prática esportiva, mediante a qual procura-se acrescentar a força e a agilidade do corpo confunde-se com as mesmas origens históricas da humanidade: é necessário, porém, distinguir o treinamento empírico praticado pelos primitivos, daquele sistemático pelos povos mais evoluídos”. (GRIFI, Giampiero. **História da**

Educação Física e do Esporte. Porto Alegre, D.C. Luzzatto Editores, 1989).

Para Jayr Jordão Ramos (**Os exercícios físicos na História e na Arte – do homem primitivo aos nossos dias.** São Paulo, Ibrasa, 1983), “a História dos exercícios físicos é escola de cultura e educação. De maneira atraente e impregnada de beleza, ensina-nos a conhecer a Humanidade, por meio de acontecimentos, coisas e pessoas, entrosando-se nos diferentes aspectos políticos, sociais e militares da História da Civilização, onde ocupa lugar definido e sugestivo”.

O autor afirma ainda que “dentro da acadêmica divisão da História, acompanhando a marcha ascensional do homem, documentada sobretudo no mundo ocidental, somos levados a afirmar que a prática dos exercícios físicos vem da pré-História, afirma-se na Antigüidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea. Torna-se mais desportiva e universaliza seus conceitos nos nossos dias e dirige-se para o futuro, plena de ecletismo, moldada pelas novas condições de vida e ambiente”.

Os estudiosos dividem, didaticamente, em etapas a evolução da educação física. Para Jordão Ramos, pode-se classificar: **a)** período pré-histórico das civilizações; **b)** Antigüidade (Oriente e Novo Mundo); **c)** período clássico: Civilização Ocidental: Grécia e Roma; **d)** Idade Média; **e)** Idade Moderna; e **f)** Idade Contemporânea.

O ideal Olímpico

“O olimpismo tende a reunir em um facho radiante todos os princípios de concorrem para o aperfeiçoamento do homem” (Pierre de Freddy, Barão de Coubertin, 1863-1937).

“Antes de tudo, é necessário que mantenhamos no desporto as características de nobreza e de cavalheirismo, que o distinguiram no passado, de maneira que ele continue a fazer parte da educação dos povos, assim como serviu admiravelmente nos tempos da Grécia Antiga. A humanidade tem a tendência de

transformar o atleta olímpico em gladiador pago". (Barão de Coubertin).

Criado na Antigüidade clássica, na Grécia, o espírito olímpico está integrado na consciência humana e tem suas raízes na pré-história dos povos primitivos. *"De maneira idêntica a quase todos os desportos, aparece em plenitude em certas épocas e entra em decadência em outras, para ressurgir, mais tarde, como fato social de importância, marcando o apogeu de determinadas civilizações. É parte imortal do homem e goza de eterna juventude"*. (Jayr J. Ramos, op. cit.)

0 esporte como Lazer

São inquestionáveis os benefícios que a atividade física proporciona às pessoas. Muito mais do que uma simples atividade, é condição fundamental para uma vida sobretudo mais saudável, tanto no aspecto físico como no mental.

Contudo, como referem Maria Lúcia de Arruda Aranha e Maria Helena Pires Martins (FILOSOFANDO, Introdução à Filosofia), o lazer é uma criação da civilização industrial, constituindo um fenômeno de massa com características que nunca existiram antes do séc. XX. *"Antes, o lazer era privilégio dos nobres e, depois, dos burgueses, que, com caçadas, festas, bailes, jogos, intensificavam suas atividades predominantemente ociosas"*. (op.. cit).

Conceitualmente, segundo Dumazedier (Lazer e Cultura Popular), *"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 e sociais"*.

Ressaltando a importância do lazer como atividade necessária, Maria Lúcia de Arruda Aranha e Maria Helena Pires Martins (op. cit) destacam três funções solidárias no lazer: *" - visa o descanso e, portanto, libera da fadiga; - visa o divertimento, a*

recreação, o entretenimento e, portanto, é uma complementação que dá equilíbrio psicológico à nossa vida, compensando o esforço que dispêndemos no trabalho. Assim, o lazer oferece, no bom sentido, a evasão pela mudança de lugar, de ambiente, de ritmo, quer seja em viagens, jogos ou esportes ou ainda em atividades que privilegiam a ficção, tais como cinema, teatro, romance, e que exigem o recurso à exaltação da nossa vida imaginária; - visa uma participação social mais livre e com isso promove o nosso desenvolvimento. A procura desinteressada de amigos, de aprendizagem voluntária, estimula a sensibilidade e a razão e favorece o surgimento de condutas inovadoras". Vale dizer: o homem não é um ser passivo que deixa passar o tempo; o lazer, portanto, deve ser uma **atividade**.

■ Ética

Conceito e fundamento

Em geral, tem-se a Ética como a ciência da conduta. O termo Ética provem do grego **ETHIKÉ**, derivado de **HETHOS**: lugar de moradia, costume, caráter mentalidade.

Duas são as concepções fundamentais dessa ciência: 1ª, a que a considera como ciência do **fim** a que a conduta dos homens se deve dirigir e dos **meios** para atingir tal fim; e deduz tanto o fim quanto os meios da **natureza** do homem; 2ª, a que a considera como ciência do **móvel** com vistas a dirigir ou disciplinar a mesma conduta. Essas duas concepções, que se entrelaçaram variadamente na antiguidade e no mundo moderno, são profundamente diferentes e falam duas linguagens diversas. A primeira fala a linguagem do ideal a que o homem está dirigido pela sua natureza e, por conseguinte, da "natureza" ou "essência" ou "substância" do homem, Já a segunda fala dos "motivos" ou das "causas" da conduta humana, ou das "forças" que a determinam e pretende ater-se ao conhecimento dos fatos.

Outros conceitos de Ética

“Ética é o estudo ou uma reflexão, científica ou filosófica, e eventualmente até teológica sobre os costumes ou sobre as ações humanas”. (Álvaro L. M. Valls, *in* O que é Ética).

“Ética é a teoria ou ciência do comportamento moral dos homens em sociedade”. (Adolfo Sanchez Vasquez, *in* Ética).

Resumindo: ética é a parte da filosofia que se ocupa com a reflexão a respeito dos fundamentos da vida moral. Essa reflexão pode seguir as mais diferentes direções, dependendo da concepção do homem que se toma como ponto de partida.

Hoje muitos países aceitam a Declaração dos Direitos Humanos, proclamada pelas Nações Unidas (a 10 de dezembro de 1948), como uma afirmação de Ética comum, seja qual for a religião ou a perspectiva geral do país.

No nosso dia-a-dia, defrontamo-nos com problemas práticos dos quais ninguém pode eximir-se. E, para resolvê-los, os indivíduos recorrem a normas, invocam valores, cumprem determinados argumentos ou razões para justificar a decisão adotada.

Quando olhamos as pessoas e as coisas, estamos constantemente fazendo juízos de valor. “ – Esta caneta é ruim, pois falha muito”. “ – Esta moça é atraente”. “ – Este vaso pode não ser bonito, mas foi presente de uma pessoa que estimo bastante; por isso, cuidado para não quebrá-lo!” “ – Gosto tanto de dia chuvoso, quando não preciso sair de casa!” “ – Acho que Fulano agiu mal não ajudando você”.

Isso significa que fazemos **juízos de realidade**, dizendo que esta caneta, esta moça, este vaso existem, mas também fazemos **juízos de valores**, pois descobrimos nessas realidades um conteúdo que mobiliza nossa atração ou nossa culpa ou nossa repulsa.

Em situações como estas, os indivíduos se defrontam com a necessidade de pautar o seu comportamento por normas que se julgam mais apropriadas ou mais dignas de serem cumpri-

das. Estas normas são aceitas intimamente e reconhecidas como obrigatórias: de acordo com elas, os indivíduos compreendem o dever de agir desta ou daquela maneira. Nestes casos, diz-se que o homem age moralmente e que neste seu comportamento se evidenciam vários traços característicos que o diferenciam de outras formas de conduta humana.

Assim, temos, de um lado, atos e formas de comportamento dos homens em face de determinados problemas, que achamos morais, e de outro lado, juízos que aprovam ou desaprovam moralmente os nossos atos. Mas, por sua vez, tanto atos quanto os juízos morais pressupõem certas normas que apontam o que se deve fazer.

Num primeiro momento, estes valores são por nós herdados.

Não nos esqueçamos, porém, de que o mundo cultural em que vivemos é um sistema de significados já estabelecidos por outros, de tal sorte que aprendemos desde cedo como nos comportar à mesa, na rua, diante de estranhos; como, quando e quanto falar em determinadas circunstâncias; como andar, correr, brincar; como cobrir o corpo e quando desnudá-lo; qual o padrão de beleza; que direitos e deveres temos. Conforme atendemos ou transgredimos certos padrões, nossos comportamentos são avaliados como **bons** ou **maus**.

A partir daí, as pessoas podem nos recriminar por não termos seguido as normas da boa educação ao não ter cedido lugar a uma pessoa mais idosa; ou nos elogiar por sabermos escolher as cores mais bonitas para a decoração de um ambiente, ou nos censurar por termos faltado com a verdade. Nós próprios podemos nos alegrar ou sentir remorsos por uma ação praticada. Isso quer dizer que o resultado de nossos atos está sujeito à **sanção**, ou seja, à recompensa ou à punição, nas mais diversas intensidades, desde “aquele” olhar da mãe até a coerção física (isto é, a repressão pelo uso da força).

Tudo isso nos leva à compreensão de que a instauração do mundo moral exige do homem uma consciência crítica que podemos chamar

Consciência Moral: trata-se do conjunto de exigências das prescrições, das normas, que reconhecemos como válidas para orientar a nossa escolha; é essa consciência que vai distinguir o valor moral dos nossos atos. É importante termos o entendimento de que o ato moral é um ato essencialmente voluntário, ou seja, é um ato de vontade que deseja o fim proposto.

Além de voluntário, é também fundamental que o ato moral seja **responsável**, eis que ele provoca efeitos não só na pessoa, mas naqueles que a cercam e na própria sociedade como um todo. Portanto, responsável é aquele que responde por seus atos, isto é, o homem consciente e livre age e assume a autoria do seu ato, reconhecendo-o como seu e respondendo pelas consequências dele.

Sabemos que o comportamento moral é consciente, livre e responsável. Ele é também **obrigatório**, pois cria um **dever**. Pode parecer paradoxal, mas a obediência à lei, à norma, livremente escolhida não representa prisão; ao contrário, é liberdade. A consciência moral, como um juiz interno, informa-se da situação, consulta as normas estabelecidas, interioriza-as como suas ou não, toma as decisões e julga seus próprios atos. O compromisso humano que daí deriva é a obediência à decisão.

O homem, ao mesmo tempo que é herdeiro, é criador de cultura, e só terá uma vida autêntica se, diante da **moral constituída**, for capaz de propor uma **moral constituinte**, isto é, a que se faz dolorosamente e por meio das experiências vividas. Com isso, quero dizer que a moral tem um caráter histórico, pois ela está situada num tempo e reflete um mundo em que a nossa liberdade se acha **situada**. Diante desse **passado** que condiciona nossos atos, podemos nos colocar à distância para reassumi-lo ou recusá-lo. Particularmente, entendo o homem como um agente da história: a realidade em que ele vive será resultado da sua participação efetiva e consciente, ou da sua omissão irresponsável. É tão inegável a importância do

mundo moral, que não se pode imaginar um povo sem qualquer conjunto de regras.

A fim de garantir sua sobrevivência, o homem submete a natureza por meio do trabalho coletivo. Para que este se torne possível, surge a moral, com a finalidade de garantir a concórdia entre os indivíduos, criando a harmonia e o equilíbrio indispensáveis a que se alcancem os objetivos sociais.

Não é difícil verificar-se que o comportamento humano varia de um lugar para outro, de um tempo para outro, segundo uma série de circunstâncias e conforme as exigências das condições nas quais os homens se organizam ao estabelecerem as formas efetivas e práticas do trabalho.

E cada vez que as relações de produção são alteradas, ocorrem modificações nas exigências das normas do comportamento coletivo. Em síntese, a moral é quase sempre dinâmica, refletindo toda a ambiência social – usos, costumes etc. É a própria sociedade que fornece a matéria-prima para essa dinâmica.

Muitos dos princípios morais que vigoravam há séculos parecem, nos dias atuais, verdadeiras histórias de ficção – para não dizer “piadas” (por exemplo, determinados preceitos dos nossos códigos civil, penal, hoje absolutamente em desuso).

■ Legislação

Preceitos Constitucionais

A Constituição proclama, de forma solene, tanto no Preâmbulo como na declaração dos princípios fundamentais, que nosso País é um Estado democrático.

Estabelece, também, a nossa Constituição, que a educação é um **direito** de todos e um **dever** do Estado. Assim, fácil é perceber-se que a educação é um dos fundamentos para a realização da justiça social. A Educação pode ser entendida como um processo aberto, que utiliza toda a

potencialidade da escola e da sociedade para produzir os valores, conhecimentos e técnicas de que a nação necessita.

A educação física ocupa importante papel no contexto educacional, e, como tal, integra o direito à educação estabelecido na Constituição Federal.

Especificamente quanto ao Desporto, a nossa Constituição, no seu art. 217, diz que ***“é dever do Estado fomentar práticas desportivas formais e não formais, como direito de cada um, observados:***

I - a autonomia das entidades desportivas dirigentes e associações, quanto à sua organização e funcionamento;

II - a destinação de recursos públicos para a promoção prioritária de desporto educacional e, em casos específicos, para a do desporto de alto rendimento;

III - o tratamento diferenciado para o desporto profissional e o não profissional;

IV - a proteção e o incentivo às manifestações desportivas de criação nacional.

Ainda também, no mesmo artigo 217, no seu parágrafo 3º, uma referência ao lazer, que, como forma de promoção social, deverá merecer o incentivo do poder público.

Como atividade, o desporto tem uma complexa natureza, pois é paixão para os espectadores, divertimento para os que o praticam como lazer, profissão para os que o disputam como competição, negócio para os que o exploram, e dever para o Estado que o apóia.

A justificativa para a inclusão deste tema no texto Constitucional levou em conta o fato de o desporto estar na raiz da realidade social brasileira, além de ser um fator positivo, altamente educacional.

Além da Constituição Federal, serão igualmente examinados artigos da Lei de Diretrizes e Bases da Educação, entre outras, e a legislação relacionada com a Educação Física e os profissionais da área:

Lei nº 9.696, de 1º de Setembro de 1998

Dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Educação Física.

Resolução CONFEF nº 025/2000

Aprova o Código de Ética do Profissional de Educação Física

Lei Complementar nº 170, de 7 de agosto de 1998

Dispõe sobre o Sistema Estadual de Educação de Santa Catarina.

Lei nº 6.206, de 7 de maio de 1975

Dá valor de documentação de identidade às carteiras expedidas pelos órgãos fiscalizadores de exercício profissional e dá outras providências.

Lei nº 10.361, de 10 de janeiro de 1997

Disciplina o funcionamento de clubes, academias e outros estabelecimentos que ministrem aulas ou treinos de ginástica, dança, artes marciais, esportes e demais atividades físico-desportivo-recreativas e adota outras providências.

Decreto nº 3.150, de 25 de agosto de 1998

Aprova o Regulamento para o funcionamento de clubes, academias e similares.

Resolução 09/CED, de 7 de agosto de 2001

Institui o Código de Justiça Desportiva de Santa Catarina para menores de 14 anos.

Lei 9.615, de 24 de março de 1998, e Medida Provisória 2.141, de 23 de março de 2001

Institui normas gerais sobre o Desporto - Sistema Desportivo Nacional - e dá outras providências (Lei Pelé).

Lei 9.981, de 14 de julho de 2000

Altera dispositivos da Lei 9.615, de 24 de março de 1998, e dá outras providências.

Lei 6.839

Dispõe sobre o registro de pessoa jurídica no Cref.

Resolução nº 046/2002/CONFEF

Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define seus campos de atuação profissional.

Classificação Brasileira de Ocupações - CDO

www.mtecbo.gov.br

Carta Brasileira de Educação Física

www.confef.org.br

Leitura Complementar Sugerida

FRANKENA, William. ÉTICA. Trad. de João Dell'Anna. 5ª ed. Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1982.

GRIFI, Giampiero. HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE. Porto Alegre, SAGRA, 1989.

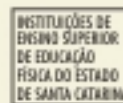
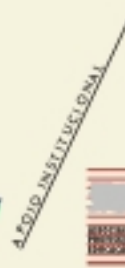
RAMOS, Jayr Jordão. OS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA HISTÓRIA E NA ARTE. São Paulo, IBRASA, 1983.

STEINHILBER, Jorge. PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA... EXISTE? Rio de Janeiro, SPRINT, 1996.

TUBINO, Manoel. O QUE É ESPORTE. Coleção Primeiros Passos – nº 276. São Paulo, Brasiliense.

PEREIRA, Otaviano, O QUE É TEORIA. Coleção Primeiros Passos – nº 59. São Paulo, Brasiliense.

LUNGARZO, Carlos. O QUE É CIÊNCIA. Coleção Primeiros Passos – nº 220. São Paulo, Brasiliense.



FITEF: (48) 248.6869 CREF3/SC: (48) 348.7007 P2 Esporte: (48) 222.5114 www.udesc.br/fitef d7fitef@udesc.br

CENTRAL DO ALUNO: (48) 348-2937 ligasul@pop.com.br