

## TREINAMENTO DESPORTIVO ESCOLAR

Leandro Lima dos Santos<sup>1</sup>

Francisco José Fornari Sousa<sup>2</sup>

### RESUMO

**Introdução:** O treinamento esportivo dentro do espaço escolar precisa ser estruturado de maneira que fiquem claros seus objetivos e propósitos. As possibilidades encontradas nos referenciais teóricos indicam uma linha muito profícua para análises, desenvolvimento de ações, entendimentos e resultados sobre o esporte escolar. **Objetivo:** Verificar a contribuição da prática do treinamento desportivo na formação de adolescentes do ensino médio. **Metodologia:** A pesquisa foi descritiva e diagnóstica. Fizeram parte da pesquisa 42 alunos do ensino médio de uma escola Pública do Município de Lages. Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário com perguntas fechadas. Os dados foram analisados através de estatística básica (f e %) e apresentados na forma de tabelas. **Resultados:** A maioria dos pesquisados avalia como boa uma aula voltada ao treinamento desportivo visando a saúde. A maioria relatou ter vivenciado aulas com tema do treinamento desportivo; Todos responderam ter aprendido conteúdos novos relativos ao treinamento desportivo. **Conclusão:** O treinamento esportivo com crianças e jovens deve ser entendido como uma orientação e controle de desenvolvimento das suas capacidades; de acordo com uma quantidade, variada e criativa, de experiências de movimentos em todas as áreas, sem a especificação do esporte, para qual devem ser preparadas.

**Palavras-Chaves:** Treinamento Desportivo. Escola. Educação Física.

---

<sup>1</sup> Acadêmico da 8ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

<sup>2</sup> Prof. da disciplina de TCC II do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIFACVEST.

## SCHOOL SPORTS TRAINING

Leandro Lima dos Santos  
Francisco José Fornari Sousa

### ABSTRACT

**Introduction:** Sports training within the school space needs to be structured in a way that is clear about its goals and purposes. The possibilities found in the theoretical references indicate a very useful line for analysis, development of actions, understandings and results on school sports. **Objective:** To verify the contribution of the practice of sports training in the training of high school adolescents. **Methodology:** The research was descriptive and diagnostic. A total of 42 high school students from a public school in the municipality of Lages participated in the study. A questionnaire with closed questions was used as instrument of data collection. The data were analyzed through basic statistics (f and%) and presented in the form of tables. **Results:** The majority of respondents evaluated how good a class aimed at sports training aimed at health. The majority reported having experienced classes with the theme of sports training; All respondents have learned new content related to sports training. **Conclusion:** Sports training with children and young people should be understood as an orientation and control of the development of their abilities; According to a varied and creative amount of movement experiences in all areas, without specifying the sport, for which they should be prepared.

**Word-keys:** Sports Training. School. PE.

## 1. INTRODUÇÃO

Segundo Dantas (2003) o esporte dentro do espaço escolar precisa ser estruturado de maneira que fiquem claros seus objetivos e propósitos. As possibilidades encontradas nos referenciais teóricos indicam uma linha muito profícua para análises, desenvolvimento de ações, entendimentos e resultados sobre o esporte escolar.

O campo esportivo que comporta o esporte escolar contribui para superar o pensamento simplista dos projetos esportivos para finalidades competitivas, seleção do talento esportivo, retirar a criança da rua, entre outras tantas, e aprofundar o entendimento sobre o papel do esporte no espaço escolar e dos agentes que atuam neste espaço (DARIDO, 2007).

Compreender que a escola cria um espaço para a prática e desenvolvimento de ações esportivas, e na proposta apresentada neste projeto propõe esta análise dos agentes, interações sociais, estruturas e manifestações que se estabelecem no interior deste campo. Nesta perspectiva o esporte entra no espaço estabelecido pela escola e trás consigo seu conteúdo, especificamente o treinamento desportivo objeto de análise neste projeto (BRASIL, 1998).

O esporte atualmente é considerado um dos maiores fenômenos sociais do século. Esta evolução fez com que o esporte assumisse múltiplas possibilidades, interessando aos diversos setores como, por exemplo, o político, o econômico, o social, o cultural, o educacional, entre outros.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A palavra treinamento é utilizada tanto na linguagem coloquial como na linguagem acadêmica e em outras áreas de conhecimento. Trata-se de um processo que tem por objetivo a melhoria de determinado desempenho, seja este na área cognitiva, psicossocial ou motora; para o alcance do objetivo almejado, utiliza-se, na maioria das vezes, o recurso da repetição de determinada atividade, por meio do exercício (GOMES, 2002).

De uma maneira geral, o treinamento requer exercícios ordenados e repetitivos com objetivos definidos.

Segundo Barbanti (1997), treinamento é em geral um termo usado para várias coisas, mas quase sempre indica uma instrução organizada, cujo objetivo é aumentar o rendimento físico, psicológico, intelectual ou mecânico dos homens ou dos animais.

Treinamento Esportivo é definido como um processo de ações complexas, planejadas, orientadas que visa ao melhor desempenho do aluno, possível em situações de comprovação, especialmente na competição esportiva. É um processo

de ações complexas porque atua em todas as características relevantes do desempenho esportivo; é um processo de ações planejadas, devido às relações entre seus componentes como objetivos, métodos, conteúdos, organização e realização; leva em consideração os conhecimentos científicos e experiências práticas do treinamento esportivo, controlado e avaliado durante e após sua realização, em relação aos objetivos propostos e alcançados; é um processo de ações orientadas, porque todas as ações dentro do treinamento são dirigidas/ orientadas para os objetivos almejados (BRASIL, 1998, p.4).

Entendeu-se que o treinamento é a forma básica de preparação do aluno. É a preparação sistematicamente organizada por meio de exercícios que de fato constitui um processo pedagogicamente estruturado de condução de desenvolvimento do atleta

A explicação de treinamento desportivo segundo Darido (2007) sugere a definição de treinamento esportivo como sendo o processo ativo complexo regular planejado e orientado para melhoria do aproveitamento e desempenho esportivo.

Compreendeu-se por treinamento um processo composto por várias etapas, que se inicia sempre da mais simples para a mais complexa, até chegar à especialização, que visa à melhoria de algo, sendo essa uma característica nata dos seres humanos.

Existem exemplos notórios como afirma Darido (2007) dentro da própria Educação Física escolar, na qual os mais habilidosos são sempre os primeiros a serem escolhidos, ocorrendo o contrário com os que não possuem determinadas destrezas coniventes com a atividade, impostas como essenciais. É função de um bom educador físico fazer com que seus alunos saibam interpretar criticamente essa inversão de valores.

Para Dantas (2003, p. 28): “[...] é conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta a sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num período determinado.”

Observa-se que existem diferentes formas de ações esportivas, além daquelas relacionadas com a competição e ou rendimento, como os desempenhos verificados durante o processo de treinamento, em aulas de Educação Física e esporte, em atividades esportivas de lazer e relacionadas à promoção da saúde, assim como desempenho em esporte voltado para a reabilitação ou para portadores de deficiência.

A atividade física é um importante auxiliar para o aprimoramento e desenvolvimento do adolescente, nos seus aspectos morfofisiopsicológicos, podendo aperfeiçoar o potencial físico determinado pela herança e adestrar o indivíduo para um aproveitamento melhor de suas possibilidades. Paralelamente à boa nutrição, a adequada atividade física deve ser reconhecida como elemento de grande importância para o crescimento e desenvolvimento normal durante a adolescência, bem como para diminuição dos riscos de futuras doenças (DARIDO, 2007, p. 70).

Com a prática do exercício físico, associada a uma oferta energética satisfatória, haverá um aumento da utilização da proteína da dieta que irá proporcionar um adequado desenvolvimento esquelético.

Compreendeu-se que o treinamento para o adolescente pode ter conotações e objetivos opostos, pois para alguns o treinamento serve para formar o atleta que visa à competição, em contrapartida para outros o treinamento serve como um exercício físico sistematizado.

O treinamento esportivo é um processo organizado de aperfeiçoamento e preparação técnica, física, psicológica e intelectual do atleta jogador, sendo conduzido com base em princípios científicos, estimulando modificações funcionais e morfológicas no organismo, influenciando na capacidade de rendimento do esportista (GOMES, 2002, p. 21).

Nota-se que é muito importante diferenciar os objetivos, os conteúdos e os processos de treinamento dos jovens em relação aos dos adultos, por causa das características comuns aos níveis de desenvolvimento físico, psíquico e afetivo relacionado aos estágios de desenvolvimento. Percebemos tais práticas em com frequência nas escolinhas de esporte, onde a maioria dos responsáveis é ex-atletas sem formação acadêmica.

Dentro do fenômeno denominado esporte, são as modalidades esportivas coletivas que ganham destaque, tanto nas aulas de educação física como nos treinamentos extracurriculares.

Observa-se que no esporte, existem muitos comentários e ideias diferentes a respeito da prática desportiva nas escolas. As opiniões são diversas e vão desde o apoio à existência das mesmas até posicionamentos favoráveis à completa extinção do esporte institucionalizado nas quadras escolares.

O treinamento desportivo apresenta-se como uma atividade física de longa duração, graduada de forma progressiva, individualizada, atuando especificamente nas funções humanas, fisiológicas e psicológicas, com objetivos de superar tarefas mais exigentes que as habituais. É assim que Gomes (2002) define treinamento desportivo.

Entende-se que o treinamento desportivo, quando aplicado adequadamente, provoca no organismo humano, adaptações morfológicas e funcionais, elevando assim o nível de forma física do indivíduo. Para tanto, alguns princípios devem ser seguidos para que a aplicação desse treinamento seja eficaz.

### **3. METODOLOGIA**

Um dos tipos dessa pesquisa é bibliográfica que, segundo Gil (1999) ler e interpretar os fenômenos atribuídos através da coleta dos dados coletados de livros e outros.

Entende-se que a interpretação de dados coletados, e interpretar seus significados de fonte direta são um processo básico e característico da pesquisa qualitativo. Através da fonte

direta, ou seja, os alunos da escola estadual, o pesquisador será a peça principal, e isso caracteriza que os dados são partes da pesquisa descritiva.

Segundo Gil (1999) as pesquisas de campo têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou o estabelecimento de relações entre variáveis, salientam-se aquelas que têm por objetivo estudar as características de um grupo, levantar opiniões, atitudes e crenças de uma população. Contudo esta pesquisa caracteriza-se como, um estudo de caso, na qual se busca conhecer e descrever um estado de coisas da forma como ele se apresenta. Sendo realizada para sua elaboração uma pesquisa através de questionários e outros.

Esta pesquisa caracteriza-se como de campo, descritiva e diagnóstica onde ocorre a leitura dos dados e sua interpretação dos mesmos, coletados diretamente no local.

Os sujeitos da pesquisa foram os alunos do ensino médio, estudantes de uma escola pública, localizada na cidade de Lages. Na coleta de dados foi pesquisado um total de 42 alunos do 2º ano do ensino médio e recolhidos as cinco perguntas respondidas. A escolha dos sujeitos da pesquisa ocorreu pelo fato desses alunos já possuírem uma vivência maior com o conteúdo da Educação Física, assim obtendo respostas com maior amplitude de conhecimento de acordo com os seus significados atribuídos a disciplina de Educação Física até o presente momento, através dos anos já estudados.

Foi entregue aos alunos, um questionário constituído por cinco questões abertas, na qual responderam livremente o questionário de acordo com os seus conhecimentos.

Que de acordo com Lakatos (1990), o questionário é um instrumento de coleta de dados, constituídos por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador. Requer a observância de normas precisas, a fim de aumentar sua eficácia e validade. Em sua organização, devem-se levar em conta os tipos, a ordem, os grupos de perguntas, a formulação das mesmas e também tudo aquilo que se sabe sobre percepção, estereótipos, mecanismos de defesa, liderança etc. (LAKATOS, 1990).

### **3.1 Análise e discussão dos dados**

Por meio dos questionários distribuídos aos alunos foi possível coletar a opinião dos mesmos sobre o treinamento desportivo e a influência no desempenho escolar.

Na primeira pergunta foi perguntado como seria avaliada uma aula de educação física que tratasse a questão do treinamento desportivo, ou melhor, da questão da saúde a partir das qualidades físicas, aparecendo as seguintes respostas (n=30, 71,4%) responderam

“Bom”, (n=12, 28,6%) responderam “Médio.”

**Tabela 1. Educação Física e Treinamento físico.**

	f	%
Bom	30	71,4%
Médio	12	28,6%
Ruim	0	0%
Total	42	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Observou-se, a partir das respostas dos alunos, a visão dos mesmos sobre a prática do treinamento desportivo e a influência deste na qualidade de vida. A maior parte dos entrevistados respondeu que o treinamento esportivo pode ajudar na questão da saúde.

Concorda-se com Gomes (2002) quando o mesmo relata que o treinamento desportivo tem como objetivo principal a melhora do desempenho físico, motor e esportivo dos indivíduos praticantes de algum tipo de modalidade esportiva, seja ela uma simples corrida ou a prática de um esporte com exigências motoras mais complexas, existentes dentro ou fora das aulas de educação física.

**Tabela 2. Educação física e noções relacionadas ao treinamento desportivo.**

	f	%
Sim	30	71,4%
Não	12	28,6%
Total	42	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na segunda pergunta, foi perguntado se já vivenciou uma aula de educação física que tratasse de questões atreladas a noções relacionadas ao treinamento desportivo, aparecendo as seguintes respostas, (n=30, 71,4%) responderam “Sim” e (n=12, 28,6%) responderam “Não.”

Conforme a resposta da tabela 2 concorda-se com Dantas (2003) no que se refere a impressionar os alunos com as aulas podemos analisar que tanto não adianta o professor ter uma turma disposta a participar, se as atividades não forem instigadoras da curiosidade dos alunos, e as aulas forem de conteúdos repetitivos, acaba não despertando nos alunos a vontade de participar das aulas, quanto da mesma forma não cabe somente ao professor a tarefa de fazer com que os alunos participem das aulas, dentro dessa historia deve haver uma cooperação entre ambos.

Pois, muitas vezes o professor oferece atividades diferentes, materiais diferentes,

levando os alunos a lugares diferenciados, misturando conteúdos da educação física com os de outras disciplinas para ampliar o conhecimento, mas os alunos simplesmente dispersam-se nas aulas e não possuem interesse pelas aulas. É comum ver os alunos sentados pelos cantos e as aulas voltadas somente para os interessados na prática por ter melhor desempenho e rendimento físico, mas para isso não ocorrer é preciso que o professor reveja seus métodos perante assuntos diferenciados em suas aulas.

**Tabela 3. Conteúdo novo sobre treinamento desportivo nas aulas de educação física.**

	f	%
Sim	42	100%
Não	0	0%
Total	42	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na terceira pergunta, foram perguntados se você aprendeu algum conteúdo novo sobre treinamento desportivo dentro das aulas de educação física, aparecendo os seguinte respostas (n=42, 100%) responderam “Sim.”

Segundo Darido (2007) existe o ponto motivador que impulsiona as aulas de educação física, motivos que são importantes estímulos tanto ao professor quanto ao aluno. Os dois caminham juntos, o trabalho do professor espera-se retorno da participação dos alunos e da interação como um todo, e os alunos esperam algo diferente do professor que as atividades sejam bem explicadas para isso é sempre importante trabalhar conteúdos novos que contribuam para o conhecimento adquirido.

**Tabela 4. Treinamento desportivo nas aulas de educação física.**

	f	%
Sim	22	52,4%
Não	20	47,6/5
Total	42	100%

Fonte: dados do autor.

Na quarta pergunta foram perguntados se você pratica algum tipo de treinamento desportivo dentro das aulas de educação física, aparecendo as seguintes respostas (n=22, 52,4%) responderam “SIM” e (n=20, 47,6%) responderam “NÃO”.

Concorda-se com Darido (2007) que os principais fatores que levam os alunos a praticar esporte tende a ser para adquirir autoconfiança e satisfação pessoal, para sair da rotina das atividades curriculares, para se sociabilizar e para simular objetivos de vida, já que o esporte pode

ser um palco de situações a serem vivenciadas na idade adulta. Assim sendo, dentro da escola o esporte pode ser abordado e organizado de diferentes formas envolvendo todos os alunos, para isso o professor precisar conquistar esses alunos que rejeitam em participar de alguma atividade física.

**Tabela 5. Treinamento desportivo favorece o aprendizado na melhora das notas.**

	f	%
Sim	30	71,4%
Não	0	0%
Às Vezes	12	28,6%
Total	42	100%

Fonte: dados da pesquisa.

Na quinta pergunta, em sua opinião o treinamento desportivo dentro do espaço escolar favorece o aprendizado dos estudantes auxiliando na melhora das notas, aparecendo os seguintes resultados (n=30, 71,4%) responderam “Sim” e (n=12, 28,6%) responderam “Às vezes.”

Compreendeu-se conforme Darido (2007) que com a prática de esporte os alunos melhoram no aspecto disciplinar e na organização do tempo percebe-se que esses fatores podem ajudar os alunos no desempenho escolar, o treinamento pode ser benéfico para os alunos que participam de treinamento esportivo possa obter notas satisfatórias.

#### 4 CONCLUSÃO

Através da pesquisa conclui-se que o treinamento desportivo com crianças e jovens deve ser entendido como uma orientação e controle de desenvolvimento das suas capacidades; de acordo com uma quantidade, variada e criativa, de experiências de movimentos em todas as áreas, sem a especificação do esporte, para qual devem ser preparadas.

Com o resultado das respostas das perguntas se observou que o treinamento desportivo sem dúvida pode se tornar um excelente meio para que dentro de um processo educativo ocorra uma melhora no desempenho escolar. Mas a prática do treinamento desportivo deve ser inserida na escola no cotidiano dos alunos de forma que não prejudique o seu rendimento escolar. Através de uma proposta de interdisciplinaridade unindo o esporte e o aprendizado se obtendo um rendimento esperado com índice bom para todos.

Entendemos que existe a necessidade de novos estudos que contemple diferentes estabelecimentos de ensino que possuam práticas do treinamento desportivo, extracurriculares

e que, como a escola e professores estimule as atividades esportivas assim como valorizem a formação integral do aluno.

## REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. São Paulo: Edgard Blucher, 1997.

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental**. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BRASIL, **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional 9394/96**. Brasília: MEC, 1996.

DANTAS, E. **A prática da preparação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

DARIDO, S. C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5.ed. São Paulo: Editora Atlas S.A, 1999.

GOMES, A.C. **Treinamento desportivo: Estruturação e periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

LAKATOS, E M. **Metodologia do trabalho científico**. 5.ed.. São Paulo: Atlas, 1990.

RODRIGUES, R. GONÇALVES, J. C. **Procedimento de Metodologia Científica**. 7.ed. Lages: Papervest, 2014.

Bom dia,

Sou acadêmico (a) do Centro Universitário UNIFACVEST, do Curso de Educação Física e venho através desta convidá-lo (la) para participar de uma pesquisa científica intitulada “**Treinamento Desportivo Escolar**”

A justificativa da realização da mesma é desenvolver uma pesquisa com fins de TCC I (Trabalho de Conclusão de Curso I). A participação na pesquisa não trará nenhum risco ou desconforto para o participante.

Sua participação é voluntária e caso você aceite participar, solicita-se a permissão para a realização de um questionário que se realizará nesta unidade de ensino, sendo que apenas (o) a pesquisador (a) terá acesso direto aos dados. Também, informa-se que a qualquer momento o (a) senhor (a) pode desistir da participação da mesma. Os responsáveis pela pesquisa estarão sempre à disposição para tirar dúvidas, em qualquer etapa da pesquisa.

No mesmo pedido, requerer-se a autorização para o uso dos dados para elaboração de artigos técnicos e científicos. A privacidade será mantida através da omissão dos dados pessoais nas publicações.

### TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, \_\_\_\_\_ aceito participar da pesquisa intitulada “**Treinamento Desportivo Escolar**”. Considero-me informado(a), e declaro que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto, e que todos os dados a meu respeito serão mantidos em sigilo. Declaro também que fui informado(a) sobre a possibilidade de desistir da participação da referida pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo ou dano.

Assinatura \_\_\_\_\_ Lages, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Agradeço sua colaboração**

**Orientador:**

Prof. Msc Francisco José Fornari Sousa CREF 3978G-SC

E-mail: fsfornari@hotmail.com

Tel – 98363150

**Acadêmico:** Leandro Lima dos Santos

Rua: Para, 550

Bairro: São Cristovão

CEP: 88508-601

E-mail: leandrolimavascaino@hotmail.com

Telefone: – 49-3226-0890

**1. Dados de identificação:**

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

**2. Questionário:**

Assinale a (as) opção (ões) que estarão mais de acordo com a sua opinião.

**2.1 Como seria avaliada uma aula de educação física que tratasse a questão do treinamento desportivo, ou melhor, da questão da saúde a partir das qualidades físicas.**

A - ( ) Ótima

- B - ( ) Média  
C - ( ) Ruim

**2.2 . Você já vivenciou uma aula de educação física que tratasse de questões atreladas a noções relacionadas ao treinamento desportivo.**

- A - ( ) Sim  
B - ( ) Não

**2.3 Você aprendeu algum conteúdo novo sobre treinamento desportivo após a realização das aulas de educação física?**

- A - ( ) Sim  
B - ( ) Não

**2.4 Você pratica algum tipo de treinamento desportivo dentro das aulas de educação física?**

- A - ( ) Sim  
B - ( ) Não

**2.5 Em sua opinião o treinamento desportivo dentro do espaço escolar favorece o aprendizado dos estudantes auxiliando na melhora das notas?**

- A - ( ) Sim  
B - ( ) Não  
C - ( ) As vezes