

A ATIVIDADE FÍSICA, UM DIREITO DE TODOS

Maj. Reginaldo Pontes Bielinski
Instrutor da EsEFE

Prof. Roberto Jenkins de Lemos

16

O velho quintal

Todos nós lembramos do quintal de nossa infância, aquele pedaço de terra onde a imaginação fugia ao severo controle da gente grande e se expandia sem limites, ora nas correrias de bandidos e mocinhos vistos no cinema da rua, ora nas maiores aventuras dos Tarzans de goiabeiras heróicas.

Era o nosso chão, onde a disposição de cada um é que determinava a velocidade das brincadeiras.

Parente próximo do quintal, o terreno baldio ganhava dimensões fantásticas, palco ideal para as fabulosas "peladas" mineirões e maracanãs antecipados no tempo, onde, à falta de jogadores, até as meninas tinham vez para completar as aguerridas equipes dos "arranca-tocos" tão saborosos.

As cidades cresceram

Mas nem só as crianças de ontem cresceram, as cidades também: ganharam mais ruas e perderam as praças, as ruas ganharam mais prédios e lá se foram os terrenos baldios; os prédios assobradados cederam lugar para os arranha-céus e lá se foram os quintais.

O aumento da densidade populacional dos grandes centros, fator básico

*Naquele tempo, muito pouca gente conhecia psicologia; uma criança era educada segundo regras práticas: tinha que saber as lições da escola e só podia entrar na sala de visitas quando chamada. Pedagogia era conversa para adultos, não mais do que tema para afirmar erudição e o homem necessitava de poucas coisas: um trabalho honesto (de preferência), uma casa, uma família e três ou quatro refeições diárias.
E o quintal se encarregou de educar gerações.*

para a formação de núcleos industriais, abafou lentamente (mas de modo firme) as marcas poéticas dos calmos dias de "nosso tempo".

Era o progresso que chegava, com novidades para oferecer, tornando a vida bem mais desfrutável (era o que se apregoava). E as áreas foram se reduzindo, os espaços reprogramados para utilização mais produtiva.

Abreviamos a infância

Convivendo com o mundo adulto desde cedo, por força das circunstâncias, a criança recebe hoje uma carga maciça de informações, nem sempre dosadas racionalmente, e que determinará a precipitação de sua maturação.

Na prática, podemos dizer que abreviamos o tempo de infância, pois a participação do jovem no cotidiano se processa tão naturalmente que aos 14 anos não acreditamos que ele precise

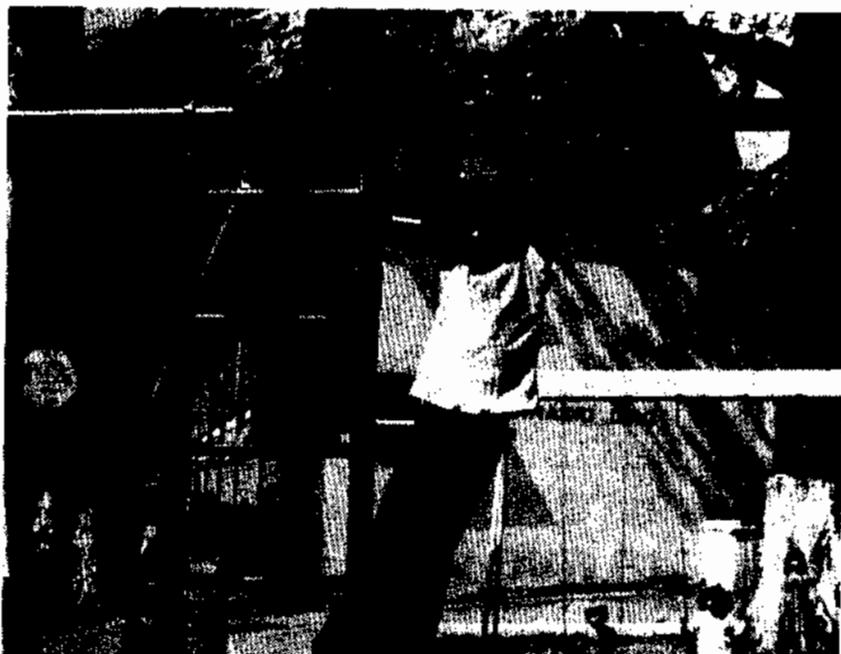
aprender mais nada sobre o que ontem era "assunto de gente grande".

Para uma sociedade que erigiu como lema o famoso *time is money*, isto até que poderia ser considerado uma conquista espetacular: o que há duas décadas era descoberto aos 21 anos, hoje é conhecido plenamente aos 14, o que nos possibilita 7 anos de tempo ganho.

Mas ganho para quê?

Economicamente dependente, fisicamente em formação e ainda indefinido psicologicamente, os "velhos de 14 anos" se esborçam contra os rígidos padrões estabelecidos pela sociedade, que só lhes permitirá vãos maiores sete anos depois; um paradoxo frustrante, pois a mesma sociedade que lhes instrumentou para o "salto de sete anos"; agora impõe uma espera equivalente para que suas vozes sejam ouvidas.

Abreviamos a infância, tiramos todas as fantasias possíveis que enriqueciam esta época da vida e, em seu lugar,



massificamos o jovem segundo os padrões que elegemos como válidos para nós, adultos experientes.

O jovem sabe tudo teoricamente, mas não pode praticar nada.

Para que correremos tanto?

Através da história

Quando olhamos para trás e vemos o quanto nos afastamos desde o tempo em que morávamos nas cavernas, compreendemos que o nosso progresso foi verdadeiramente assombroso.

A atividade física e a religião

O homem pré-histórico não era feliz. Nem infeliz.

Ele apenas vivia, ou sobrevivia.

Não podemos aceitar a felicidade do pré-histórico, pois ele não desfrutava de nenhuma facilidade, não conhecia nenhum conforto, nem tampouco tinha noção de outra coisa que não fosse a sua próxima refeição.

Segundo os padrões atuais ele era pouco mais que um animal. E um animal fraco.

Mas ele pensava e esta característica ímpar permitiu-lhe vencer o meio ambiente, deu-lhe condições para que perpetuasse e aprimorasse a espécie. E chegamos a nossos dias, criando um mundo à nossa feição e segundo a nossa vontade (será mesmo?) — a isto denominamos evolução da humanidade.

A atividade física, no curso desta longa jornada, teve um destaque muito especial.

O primeiro homem que conseguiu arremessar uma pedra mais certamente que seus pares, ou o que lançou o seu dardo mais distante, foi tido como possuidor de um dom e não era, certamente, igual aos demais.

O homem, ante o desconhecido, descobrindo-se a si mesmo, tomando consciência de suas potencialidades, num dado momento percebe uma habilidade, uma aptidão que o destaca do seu contexto; outros o imitam, ou pelo menos o tentam, e, vencidos, não podem encontrar outra explicação que um elo místico pois só os seus deuses eram fortes e capazes das grandes proezas.

A atividade física era a própria essência da natureza humana, mas ser melhor, mais forte, mais eficiente do que os demais, por certo isto era atributo divino. E os primeiros condutores dos agrupamentos humanos se impuseram pelo físico, até porque não teriam condições de "entender" outra liderança.

O misticismo, a religião, caminhou com a atividade física, lado a lado, desde os primeiros momentos.

"Os eruditos, muitas vezes, têm apontado para o fato de Platão conceber o jogo como algo oferecido à Divindade e como a mais elevada manifestação do impulso religioso do homem" — Herbert Marshall McLuhan, ao proceder o registro, estava partindo para entender a atividade física organizada co-

mo um processo longamente elaborado pelo Homem.

Em diversas culturas, nos mais variados estágios de evolução, vamos encontrar este destaque para o bom desempenho físico, sobrepondo-se, em muitos casos, aos desempenhos em áreas de maior utilidade aparente: o esporte e a religião caminharam de mãos dadas no passado de nossa evolução e esta, apesar de vertiginosa (e talvez mesmo por este fato), na medida em que nos afasta de nossas origens, pelo vácuo que determina ao anular a individualidade do ser humano face à sua massificação diuturna, desperta-lhe as reminiscências antropológicas e compele-o a buscar, novamente, a sua afirmação una e indivisível, através da atividade física.

Tais colocações poderiam explicar o hermetismo das atividades esportivas, marcadamente na Idade Média, situação rompida quando do Renascimento e que se popularizou, verdadeiramente, neste século.

A competição esportiva

O Homem sempre foi um pesquisador. A codificação de suas observações, o estabelecimento de normas, a comparação, a competição — tudo isto fazia parte de sua natureza perquiridora.

A codificação das atividades físicas segundo padrões os mais diversos, iria dar origem ao que hoje entendemos por competições esportivas.

Não resta a menor dúvida de que as longas etapas da caminhada humana emprestaram suas cores mais marcantes ao desenvolvimento e estruturação das atividades esportivas e hoje os derrotados não amargam a certeza da morte como nos tempos dos gladiadores, por exemplo — e a luta dos romanos era uma competição esportiva.

E na virada do século XIX o Barão Pierre de Coubertin daria a conhecer a máxima que ainda se repete, embora não com a mesma convicção: o importante é competir.

Objetivo governamental

A atividade física nos países organizados, hoje é responsabilidade do próprio governo, qualquer que seja o regime político, no mínimo no que toca à garantia das condições estruturais.

Esta responsabilidade é mais acentuada em uns do que em outros, de acordo com a filosofia política predominante.

Os países totalitários buscam no esporte um argumento político para a sua afirmação e Adolf Hitler ao promover as Olimpíadas de Berlim, em 1936, queria provar ao mundo a superioridade da raça ariana.

Mesmo quando a atividade política não ganha tais conotações paranóicas, ainda assim se constitui em preocupação governamental, convencidos estão os dirigentes de que as mesmas são vitais para o ser humano.

A UNESCO, reforçando a alta significação do esporte, situa-o "no plano mais alto dos seus estudos e recomendações".

Como vemos o problema

Embora não seja nossa pretensão elaborar um tratado de educação física, é importante acrescentarmos algumas informações, para melhor orientação de nossos leitores.

Vencer, nem sempre interessando os meios empregados para a conquista final. Do "mens sana in corpore sano", quando a preocupação era o indivíduo em si, sua formação integral, chegamos ao imperativo da vitória a qualquer preço. Evolução? Progresso? E depois, o que virá?



Integrando o sistema educacional, a atividade física organizada e sistematizada é matéria obrigatória na quase totalidade dos países organizados, recebendo o mesmo tratamento que as demais disciplinas dos currículos escolares. Bem, pelo menos isto é o que está escrito.

De possuidores a possuídos

Inicialmente o Homem era um "catador de informações".

De suas observações viriam as melhores oportunidades de caça, o momento certo de trocar de abrigo, e assim por diante.

As mudanças foram se processando paulatinamente e já não somos os senhores das informações, mas sim condicionados por elas.

De possuidor, o Homem passou a possuído e entre os estímulos mais diversificados possíveis, vai seguindo, como pode e consegue, a sua trilha rumo ao amanhã.

A "Aldeia Global" é tensionante

Mc-Luhan bem definiu o estado atual com a expressão "aldeia global" — as distâncias não são mais as barreiras

protetoras que foram e o tempo às vezes não tem nem expressão — o que ocorre agora no Japão pode ser visto aqui, no mesmo lapso de tempo e, ainda que não o desejemos, pode estar influenciando em uma série de atitudes que não estarão sob nosso controle.

A grande questão do século está bem definida por Krech e Crutchfield: "se o homem é um animal social e não pode viver sozinho, como poderá ser ampliada a liberdade do indivíduo e libertada a capacidade criadora da pessoa, através de sua relação com a sociedade"?

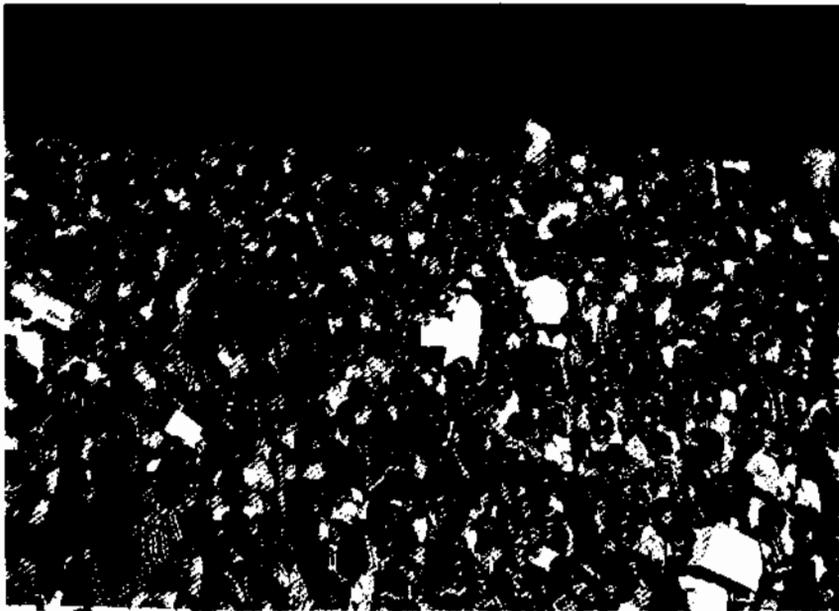
A sociedade, sabemos, é aglutinante, absorvente, despersonalizante.

E prosseguem: "O indivíduo sente poderosas necessidades e desejos de ser independente e autônomo, de avançar sozinho, de formar e exprimir suas próprias opiniões, de ser um "lobo solitário"; ao mesmo tempo, entretanto, sente necessidades e desejos igualmente poderosos e antagônicos — de ser um membro de um grupo, de ser amado e aceito, de adaptar-se".

Assim, concluímos que a vida hoje é muito mais desgastante do que era anteriormente, em termos do nosso equilíbrio psíquico. Com o progresso, recebemos pressões e destas resultou a tensão emocional, resíduo marcante de nossos tempos.

Não há como imaginar um cavaleiro medieval, sem a elegância das roupas de agora, sem a barba esbanhada no figurino, sem o perfume dos sabonetes e desodorantes, trazendo pelas rédeas o seu cavalo de raça não tão apurada geneticamente, mas robusta e suficiente para conduzi-lo com armadura, lança, escudo e princesa na garupa, apeando à porta do médico da corte, para se queixar de angústia existencial — sua cabeça podia não conter tantos conhecimentos, mas o pouco que lá fora armazenado estava devidamente arrumado e dispensava auxílios externos.

O adensamento populacional promove o tensionamento de seu contexto, pela redução forçada da liberdade de seus membros, pela interação de uns sobre os outros.



A descompressão

Voltaríamos a Mc-Luhan: "O jogo é uma máquina que começa a funcionar só a partir do momento em que os participantes consentem em se transformar em bonecos temporariamente" — eis aqui a anulação do ser uno, a sujeição individual a um comportamento imposto.

"Para o homem individualista ocidental — prossegue Mc-Luhan — muito de seu "ajustamento" à sociedade tem caráter de uma rendição pessoal aos imperativos coletivos"; o que é normalmente aceito como ajustamento, não é mais do que a limitação ou adequação da liberdade pessoal ao espaço ideal que a sociedade reserva para cada um", o que pode ser dito também como "você é livre para fazer isso, isto e aquilo, deste

e daquele modo, sob tais e quais condições" e a aceitação, a concordância, é considerada como ajustamento — e, infelizmente, a vida de hoje não pode ser vivida diferentemente deste modelo, dada a diversificação de interesses individuais e a impossibilidade de sobrepô-los aos coletivos.

"Nossos jogos nos auxiliam tanto a aprender esta espécie de ajustamento como a libertar-nos dele", ainda é Mc-Luhan quem registra — e aí vamos encontrar a atividade física como escola de adaptação ao contexto social, o que novamente ressalta o seu significado para a formação do Homem, pois tanto é fundamental anular a individualidade para promover o ajustamento, como permitir que aquele se manifeste em seus registros não conflitantes com o

interesse do conjunto, pois, do contrário, estaríamos diante da estagnação, a sociedade total e integralmente ajustada, a coletividade zumbi.

Eduard Spranger, em **Psicologia da Juventude** discorre sobre o fato de que "o ingresso nas distintas esferas da vida já está preparado na infância". Isto vem apenas reforçar a linha de raciocínio que desenvolvemos aqui.

E acrescentaríamos dois trechos de Mc-Luhan: "Os jogos, pois, são situações inventadas e controladas, extensões da consciência grupal, que permitem a suspensão dos padrões costumeiros como se a sociedade entabulasse uma conversação consigo mesma. Como arte popular o esporte é uma reação profunda à ação física de uma sociedade".

"Extensões da consciência grupal", procurada arduamente pelo Homem que determinou ele próprio o ajustamento como solução para garantir o direito de cada um, a certeza de sua "coisificação" leva-o à tentativa de rebelar-se contra o sistema e, através da atividade física ele consegue a suspensão momentânea do **status quo** ou em outras palavras, ele se compensa pela liberação das tensões que ameaçam destruir o seu equilíbrio interno, ele se descomprime naquele tempo, habilitando-se para novos embates.

Adaptação ao contexto social

E qual o benefício para as crianças ainda não submetidas aparentemente ao processo tensionante?

Voltaríamos a Spranger: "O que nos parece fantasia possui para a criança o valor de realidade, sendo para ela tão sério como está o é para nós".

Como esperar que uma criança entenda o mundo que construímos para nós adultos? É preciso não esquecer que a criança só não se desagrega mentalmente no seu contato com o mundo, porque não entende as coisas — mas apenas as aceita — para ela, a luz se acende quando se aperta um botão que faz **click** e não porque aquele botão pressionado permite uma conexão livre à passagem da corrente elétrica até um filamento no vácuo, que se incandesce rá violentamente.

Analogamente, não se esperará de uma criança a compreensão das regras da vida em sociedade, mas apenas a obediência a uma série de orientações que, se alicerçadas pela prática esportiva costumeira, em muito lhe facilitarão a ajustagem às regras, à convivência, ao condicionamento social.

Neste ponto uma dúvida pode estar rondando o leitor; estamos, por este processo, robotizando nossa juventude?

Novamente nos apoiaremos em Spranger quando diz que "o impulso no sentido de impor-se aos demais é tão primitivo como o impulso de autocon-



19

servação"; e aduziríamos, primitivo e persistente. E assim responderíamos à questão pois a atividade esportiva servirá apenas para enquadramento geral do indivíduo no grupo, mas não será o instrumento da sua anulação, porquanto é da natureza humana o individualismo, ainda que na sua forma mais amena.

Todos os alunos de uma classe, por exemplo, recebem a mesma aula, mas cada um reagirá de modo diferente, oferecendo uma interpretação bem diversa em cada caso; e por mais que se deseje uniformizar, cada um terá uma conduta pessoal, própria.

O que nos leva a torcer pelo time mais fraco, quando o nosso grupo não está na disputa? Quem desconhece a alegria exaltada do torcedor vitorioso ou a depressão profunda do derrotado? Inegavelmente a atividade física libera tensões, mesmo que a participação do indivíduo não seja direta.



Portanto, a recreação programada precederá o processo educativo formal, sendo secundada pela educação do físico ou educação física antes de qualquer outra programação mais profunda de educação intelectual.

É uma seqüência que objetiva prevenir dificuldades, por vezes inexplicáveis. A educação moral e cívica, o terceiro componente do esquema educacional, iniciada no círculo familiar prosseguirá na área escolar de acordo com o desenvolvimento mental do aluno.

Necessidade ou direito?

A atividade física não pode ser vista como um passatempo, mero preenchimento de horas sem destinação.

Não podemos esquecer que as atividades físicas atuam como elemento determinante da saúde na manutenção do equilíbrio geral do Homem e que a educação física é uma das grandes aberturas de afirmação para a comunidade como um todo e do indivíduo como parte ativa e essencial deste todo.

Se para o adulto é uma necessidade, para a criança será um direito que lhe deve ser assegurado desde o início de sua formação.

As crianças necessitam de uma recreação dosada criteriosamente, que lhes compensem as limitações impostas pelo progresso que geramos; não podemos lançá-las no mundo da "gente grande" sem instrumentá-las para esta convivência. É nosso dever garantir-lhes as melhores condições para o seu desenvolvimento físico e mental, pois nós é que dominamos o poder de decisão, e as crianças, os principais interessados no caso, dificilmente poderiam agir como instrumento de pressão.

É nossa obrigação assegurar-lhes este direito.

De quem é o problema?

Claro que o estabelecimento de condições estruturais para a prática sistemática de atividades físicas é tarefa governamental.

Mas é importante que se entenda que apenas a ação governamental será insuficiente para a correta solução do problema no caso brasileiro.

O que fazer, então?

Em suma, a atividade física é um processo de adaptação ao contexto social, inquestionavelmente o mais eficaz, porquanto guardará para a criança uma conotação eminentemente recreativa e, por isto mesmo, dificilmente despertará as barreiras dos mecanismos naturais de rejeição, que normalmente são ativadas por situações novas e desconhecidas. E neste momento, através das brincadeiras e dos jogos, a criança estará perfeitamente receptiva para que lhe possamos transmitir as noções fundamentais que regerão o seu relacionamento com o grupo.

Todos entendemos que, sendo a atividade física tão importante para o Homem de um modo geral, para o jovem de hoje o seu significado será muito maior, como requisito indispensável para a preservação de seu equilíbrio interno.

O governo fez a sua parte, implantando uma infra-estrutura compatível com nossas carências; ainda o governo, no uso de suas prerrogativas, estabeleceu a obrigatoriedade do ensino de educação física na rede escolar, a qualquer nível, oficial ou particular.

Acharíamos mais expressivo se, em lugar do termo obrigatório, tivesse sido empregada a expressão direito, pois a educação física não deve ser imposta aos jovens, por se tratar de uma atividade de que deve ser parte de sua rotina diária.

Ainda o governo, através do Ministério da Educação e Cultura, destinou somas apreciáveis para a construção de instalações esportivas básicas, nas diversas unidades da Federação.

Inegavelmente se fez muita coisa.

Mas ainda há muito por fazer.

E o governo não poderá executar tudo sozinho, sob pena de descuidar setores mais carentes de sua atenção.

Estamos correndo da melhor maneira possível para vencer o grande espaço que ainda resta ser vencido, de maneira que o homem brasileiro possa ascender do seu baixo nível de vida: as diferenças de condições de vida, existentes entre nós, ainda são enormes e chocantes.

Cabe-nos, portanto, como responsáveis pelos nossos jovens, participar decisivamente no sentido de que se não lhes negue nada do que têm direito verdadeiramente.

Não, isto não é um problema só do governo, mas é muito nosso também, de todos e de cada um.

O despreparo das elites

Quantos colégios entendem que a educação de seus alunos é efetivamente um problema sério?

A maioria, certamente.

Quantos colégios não podem oferecer aos seus alunos as condições mínimas para uma aprendizagem objetiva a prática?

Um grande número, infelizmente.

Receberá o magistério de um modo geral, e em particular o especializado em educação física, um salário compatível com suas responsabilidades, uma remuneração que lhes permita a dedicação integral tão desejada para quem está formando o Brasil de logo mais?

Não, infelizmente não!

Falta de recursos não pode ser a justificativa de um país que cresce a olhos vistos, que melhora seu parque industrial a cada ano, que exporta cada vez mais.

A falha está na elite dirigente, ainda despreparada para o momento em que vivemos, ainda apegada ao velho estilo diretivo que entrou este país por muito tempo e que ainda se faz sentir como entrave poderoso para o nosso desenvolvimento efetivo.

Mas, não esqueçamos que toda regra tem exceções e esta também as terá.

A elite dirigente conhece o valor político da atividade esportiva e aqui as exceções serão ínfimas mas poucos, pouquíssimos, se importam com a significação educacional da atividade física, para não entrarmos em outras áreas.





Nas competições esportivas, as arquibancadas estarão enfeitadas de figuras bastante expressivas de nossa vida sócio-política, mas no dia seguinte o treinamento dos jovens será conduzido com o sacrifício dos próprios interessados e nas aulas de educação física quase sempre a dedicação de um anônimo professor será o único incentivo para os jovens que ensaiam os seus primeiros esforços — porém, se disto tudo resultar uma vitória, na hora das medalhas não há de faltar braços ansiosos para a entrega intensamente festejada.

Mudança comportamental

Somando-se ao alheamento da quase totalidade da elite, a população entendia, "brasileiramente", que "esporte era coisa para ocupar o tempo livre" e que "educação física só produzia suor e calções que precisavam ser lavados constantemente".

Recreação? "Brinquedo de menino rico"...

Isto não permitia antever nada de bom para a juventude, pois se as elites não atuavam, a população, por seu turno, não se interessava pelo problema.

O governo sentiu que uma providência se fazia óbvia e partiu para a Campanha Nacional de Esclarecimento Desportivo, com a finalidade de promover uma verdadeira mudança comportamental com relação à atividade física, trabalho interrompido no início de 1974.

Novamente quem perdeu foi o nosso jovem, mas ao menos alguma coisa já estava feita, algumas palavras já estavam no ar, para os ouvidos mais atentos.

Mesmo assim, a grande parcela de nossos jovens está limitada ao que seus colégios podem oferecer neste campo,

que, se bem mais do que no saudoso "nosso tempo", ainda não é o bastante para compensar o muito que lhes foi suprimido.

E tempo vazio para um jovem é problema no horizonte — o ócio nunca foi bom conselheiro e pior companheiro ainda.

O que você pode fazer

Não estamos dizendo que você é responsável por este estado de coisas, até porque você sabe quais são os seus deveres e paga os seus impostos.

Mas você pode fazer muita coisa. E deve.

A juventude tem pressa, pois cresceu num ambiente dinâmico, sob o signo do relógio e da produtividade. Ela não pode ficar esperando por soluções prometidas, ou se transformará em adulto descrente do próprio sistema onde deverá viver.

Qualquer que seja o seu ramo de atividade, você poderá agir influenciando, sugerindo, pressionando ou até exigindo. O mais importante de tudo, entretanto, é que você poderá orientar os jovens ou ainda um jovem apenas.

Orientar, sem dirigir; orientar, sem impor.

Uma seqüência simples

A criança, ao ensaiar os seus primeiros passos, estará realizando uma experiência fascinante e será imprescindível a assistência de alguém, com a finalidade de evitar lhe contratempos. Vencida esta fase, quando já estiver andando com relativa segurança, estaremos em condições de auxiliá-la efetivamente, na orientação da prática de atividades físicas sistematizadas.

O domínio do corpo — andar, correr, parar, elevar-se e abaixar-se, são movimentos que dominam progressivamente e que não poderão ser precipitados; qualquer anormalidade durante esta fase deverá ser imediatamente comunicada ao médico, única pessoa autorizada a prescrever o tratamento que venha a ser necessário, por mais simples que seja.

Neste período teremos também a execução de voltas, os saltos e as mudanças de nível (subidas e descidas).

Esta fase geralmente se desenvolve até o segundo ano de vida e no "nosso tempo" merecia o cuidado das babás, apenas.

Será aqui que as crianças aprenderão a lançar objetos com uma das mãos e com as duas, e a pegar, com as duas mãos, objetos grandes que lhes sejam, lançados de curta distância.

Chutar será um outro progresso para a criança tanto parada, como em deslocamento.

São estes os movimentos básicos, cujo domínio se dará de forma progressiva, à medida que a criança conseguir o domínio do seu corpo, controlar a movimentação de seus membros, exercitar a sua coordenação motora.

Os brinquedos de blocos de madeira são excelentes auxiliares para o desenvolvimento motor, bem como os apetrechos para recreação nos caixões de areia.

A recreação ativa — numa segunda fase, com a criança já em locomoção segura, sua percepção do mundo exterior sofrerá uma transformação apreciável e ela buscará a sua independência de modo mais definido.

O velocípede (triciclo) será um excelente exercício para o desenvolvimento das pernas e emprestará uma sensação de liberdade bem maior.

Os **playgrounds** são a grande conquista desta etapa, embora não imprescindíveis; experiências realizadas na Holanda pela **Foundation Child and Environment**, provaram que um monte de areia, algumas tábuas velhas, grandes caixas de papelão e praticamente qualquer coisa que não ofereça perigo de contusões ou choques, pode divertir mais uma criança citadina do que o melhor e mais equipado **playground** existente — o que muitos desconhecem é que um **playground** só será benéfico para a criança se utilizado sob orientação especializada, que transmita o correto manuseio e utilização de seus diversos equipamentos; sem isto, poderá ser até prejudicial, pois sua exploração deverá ser sistematizada também e com o objetivo principal de representar conquistas ascendentes para habilidade e aptidão física da criança.

Inicialmente a recreação será espontânea, mas com o progressivo desembaraço da criança, ela deverá ser orientada, sem que isto venha a se traduzir em restrição de movimentos ou imposições de atitudes que limitem, de uma forma ou de outra, a liberdade e a criatividade do praticante.

A motivação — desafio — por volta dos cinco anos (sem que esta marca seja rígida), a criança perceberá outros valores, já atingida por estímulos externos que funcionarão como motivadores de novas experiências.

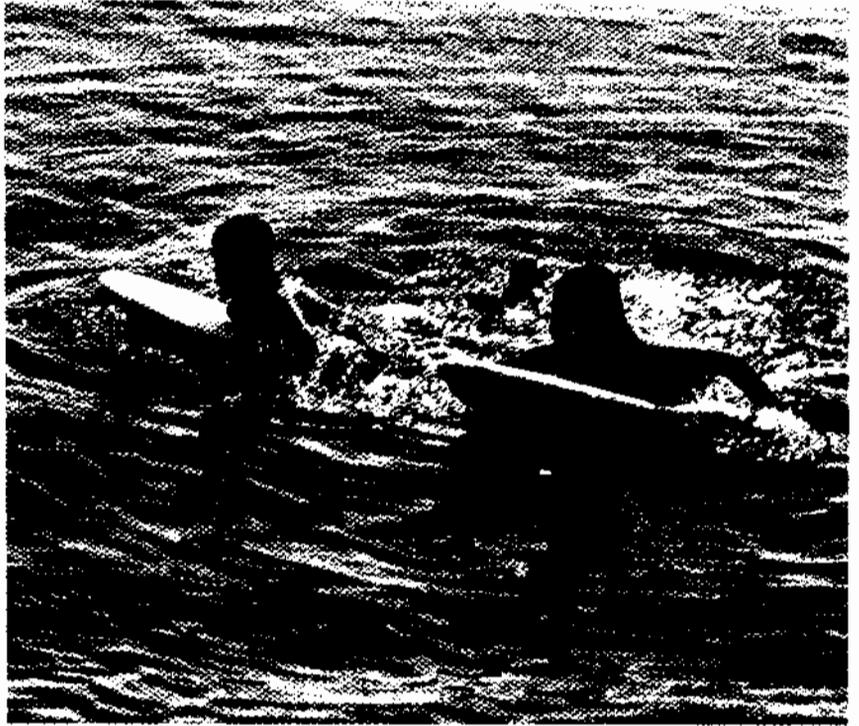
Curiosa, estará disposta à iniciação esportiva básica, ao mesmo tempo que isto representará um novo desafio na sua conquista do mundo.

Esta fase permitirá o ingresso na seguinte.

Iniciação esportiva básica — respondendo à motivação externa e apta a enfrentar o desafio, poderemos introduzir a criança nos rudimentos da iniciação esportiva básica, sem nos determos respectivamente em nenhuma modalidade esportiva.

Iniciação esportiva generalizada — correspondendo ao ingresso na escola, a criança poderá ser submetida à iniciação esportiva generalizada, quando os conhecimentos anteriores serão burilados e se buscará a coordenação motora na sua expressão plena, incluindo aqui o equilíbrio (ciclismo) e a capacidade de suspensão (cordas e barras fixas).

Os exercícios de braços serão iniciados com vistas a aplicações futuras. Aqui também será o primeiro momento dos exercícios acrobáticos, com os rolamentos e figurações simples.



Correr, saltar, arremessar, nadar e jogos coletivos são as atitudes que deverão ser transmitidas às crianças neste período, que se estenderá dos cinco aos sete anos, ou ficará compreendida na faixa pré-escolar.

A complexidade dos exercícios irá crescendo de acordo com a capacidade de execução da criança e esta fase poderá ser concluída por volta dos 10 anos.

O desafio-motivação — agora a motivação inicial já estará absorvida, fazendo parte da vida normal do jovem. Os estímulos externos agora serão desafios, ensejando novas tarefas a serem realizadas, desempenhos a vencer e comporão a motivação em si.

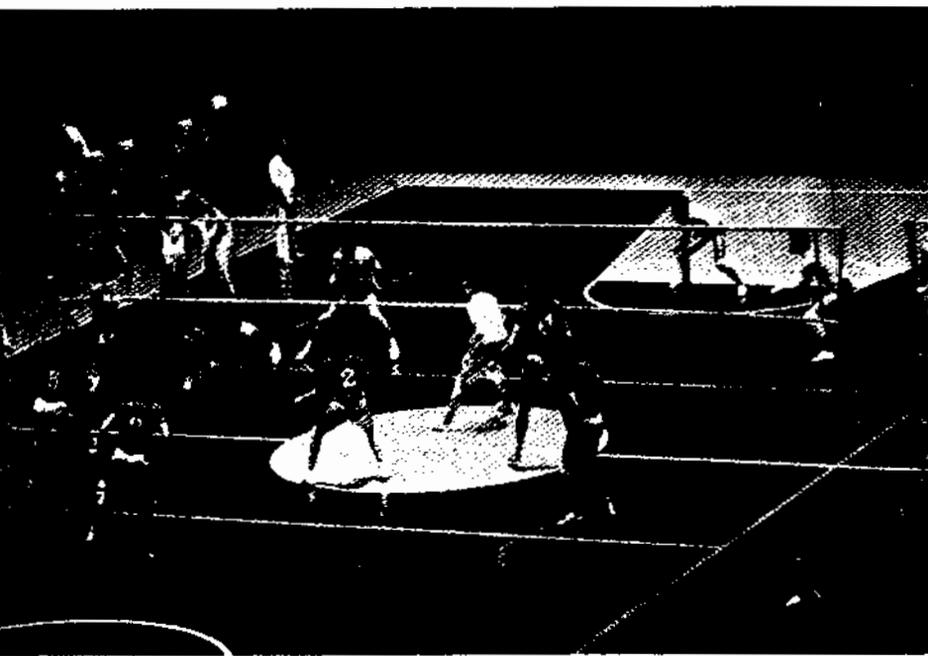
Neste ponto, mais do que em qualquer outro, o apoio do círculo familiar será decisivo para o jovem, pois suas responsabilidades escolares serão bem mais sérias e o seu tempo cada vez mais comprometido.

Iniciação esportiva específica — é o momento de uma primeira seleção, quando o jovem escolherá uma determinada modalidade como sua preferência.

É fundamental que ele seja orientado (e não forçado) no sentido de se evitar que venha "a insistir" num determinado esporte, numa altura que ainda não pode realmente apontar aquela como a sua especialidade, a modalidade em que ele terá o seu melhor rendimento, ou a sua maior satisfação.

Por outro lado (salvo casos excepcionais), é muito mais interessante do ponto de vista de sua saúde, que ele possa diversificar suas atividades físicas, segundo o maior número possível de opções.





Ao ingressar na adolescência, estará concluída esta fase e aí teremos o APERFEIÇOAMENTO ou a PRÁTICA COSTUMEIRA — com base em tudo o que aprendeu, o jovem poderá a partir daqui, caminhar com segurança, no rumo que bem entender, ser um atleta ou um mero praticante.

A atividade física é um direito

Hoje, o quintal é uma referência de um tempo que ficou nos registros do papai e da mamãe.

Mas os jovens que vivem em nossas cidades, imprensados entre prédios e ruas agressivas não são responsáveis por isto e limitá-los a quatro paredes pode protegê-los contra muitas coisas, mas também os fará mais vulneráveis para enfrentar o mundo que criamos e que amanhã, queiram ou não, será deles.

Se não temos os quintais para permitir-lhes um crescimento sadio, é nosso dever buscar um substituto para esta supressão. E os estudiosos dizem que a atividade física é elemento compensatório para o nosso equilíbrio interno, em tais circunstâncias é o fator de desenvolvimento harmônico.

Que isto seja responsabilidade da sociedade é um fato — mas se esta sociedade, apesar de seus ingentes esforços, não consegue dinamizar o processo, vamos trabalhar por nossos jovens, fazendo o que precisa ser feito.

Fiscalizemos as escolas, cobremos as aulas de educação física, exijamos as ruas de recreio, vamos falar com quem precisa ser falado, vamos incomodar quem precisa ser incomodado — mas, o mais importante, o fundamental, é que não deixemos os jovens parados dentro de casa e se outro remédio não encontrarmos, vamos praticar com eles, do melhor modo que pudermos.

Todo o nosso trabalho se explica na certeza de que seus frutos serão colhidos por nossos filhos. E, pois fundamental que eles tenham melhores condições para que cheguem lá no pleno gozo de suas potencialidades, aptos para dar prosseguimento à marcha da humanidade.

A atividade física é um direito de nossos jovens.

Se é um direito, não vamos tirar o corpo fora.

Quem dirigirá o jovem?

Por mais simples que possa parecer a descrição sumária destas fases, é fundamental que sejam desenvolvidas sob a orientação de um professor de educação física.

A participação dos pais deve ser evitada sempre que possível, exceto se entre pais e filhos existir um relacionamento estável, sem barreiras e sem restrições, e se o adulto possuir em efetivo conhecimento sobre aquilo que se propuser transmitir.

Mas, quando as condições indicarem que os pais devem tomar a iniciativa, sob pena de os filhos não terem outra opção que não a de ficar em casa, aí não restará outra solução do que arregaçar as mangas e partir para o trabalho físico com a garotada.

É importante não esquecer alguns pontos:

- orientar não é a mesma coisa que impor;
- os campeões são fenômenos acima do normal e não podem ser fabricados;
- é mais importante a prática regular de várias modalidades esportivas, do que o desempenho bom em uma apenas — mais importante para saúde do jovem;
- a atividade física é um processo educativo, um meio e não um fim em si mesma.

