

A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS NA INICIAÇÃO ESPORTIVA

THE IMPORTANCE OF PLAYFUL ACTIVITIES IN SPORT INITIATION

LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Fabiana Kadota Pereira¹
Nicolas Dias²

Resumo

Este trabalho busca, por meio da metodologia de análise documental, ampliar as discussões sobre o valor da ludicidade na iniciação esportiva. A prática de esportes na infância é, sem dúvida, de extrema importância; entretanto, ainda encontramos professores/técnicos desenvolvendo programas de treinos que buscam uma estimulação precoce e muitas vezes exaustiva. Este trabalho se justifica, pois o tema é de grande relevância para a formação e desenvolvimento da criança. Muitos são os exemplos de atletas que só “alcançaram expressivos resultados” por meio de uma rotina de treino com repetições e muita disciplina na infância, na qual a ludicidade foi substituída pela ânsia por cumprir os objetivos de um resultado a ser alcançado. Este artigo tem por objetivo conceituar elementos-chave sobre o lúdico, a iniciação esportiva, o desenvolvimento motor e a estimulação precoce.

Palavras-chave: Infância. Lúdico. Iniciação esportiva.

Abstract

This work seeks, through the documental analysis methodology, to expand the discussions about the value of playfulness in sport initiation. The practice of sports in childhood is, undoubtedly, extremely important; however, we still find teachers / coaches developing training programs that seek early and often exhaustive stimulation. This work is justified, because the theme is of great relevance for the formation and development of the child. There are many examples of athletes who only “achieved expressive results” through a training routine with repetitions and a lot of discipline in childhood, in which playfulness was replaced by the eagerness to fulfill the objectives of a result to be achieved. This article aims to conceptualize key elements about playfulness, sport initiation, motor development and early stimulation.

Keywords: Childhood. Playfulness. Sport initiation.

Resumen

Este trabajo busca, por medio de la metodología de análisis documental, ampliar las discusiones sobre el valor de la ludicidad en la iniciación deportiva. La práctica de deportes en la infancia es, sin lugar a dudas, de extrema importancia; sin embargo, todavía encontramos a profesores/técnicos que desarrollan programas de entrenamiento que buscan una estimulación precoz y muchas veces exaustiva. Este estudio se justifica por cuanto el tema es de gran relevancia para la formación y desarrollo del niño. Muchos son los ejemplos de atletas que solo “alcanzaron resultados expresivos” por medio de una rutina de entrenamiento con repeticiones y mucha disciplina en la infancia; en ella, la ludicidad fue sustituida por el afán de cumplir los objetivos de un resultado a ser alcanzado. Este artículo tiene por objetivo definir elementos-clave sobre lo lúdico, la iniciación deportiva, el desarrollo motor y la estimulación precoz.

Palabras-clave: Infancia. Lúdico. Iniciación deportiva.

¹ Graduada em Educação Física, Especialista em Recreação e Lazer, Educação a Distância, Tutora do curso de Educação Física da UNINTER.

² Graduando do curso de Bacharelado em Educação Física Uninter.

1 Introdução

No processo de desenvolvimento de uma criança, é fundamental promover a ludicidade, por meio de jogos e brincadeiras, incentivando habilidades naturais como correr, pular, saltar, arremessar e lançar. A cada nova etapa, novas descobertas e aprendizados. O desenvolvimento motor, quando estimulado adequadamente, pode levar a criança a apresentar recursos para além do esperado, o que muitas vezes provoca uma antecipação na iniciação esportiva.

Outra questão que deve ser levada em consideração é o uso excessivo de jogos eletrônicos, nos quais a criança permanece horas sentada, sem se movimentar. Muitos pais, educadores e psicólogos estimulam a prática de esportes, como recurso de enftretamento ao uso exagerado da tecnologia.

O estilo de vida das famílias ao longo do tempo vem mudando, o que também interfere no novo brincar. As moradias já não possuem quintais, árvores e as ruas são inadequadas e perigosas.

Para muitas crianças o brincar só acontece em espaços fechados ou vigiados, como escola, clubes, condomínios ou centros esportivos. Esta nova realidade pode levar as famílias a buscarem na prática esportiva uma alternativa para ocupar o tempo livre dos seus filhos.

O esporte, então, se apresenta como uma excelente alternativa para auxiliar no desenvolvimento de uma criança. Entretanto, deve-se estar atento aos excessos, que se refletem em rotinas de treinos, repetições de movimentos e exigência de performance.

Assim sendo, o objetivo geral do presente estudo é ampliar as discussões sobre a importância da ludicidade na iniciação esportiva, trazendo informações sobre o conceito de ludicidade, de iniciação esportiva e a relação entre esses dois temas com o processo de desenvolvimento motor na formação do atleta iniciante. Para isso, foi realizada uma revisão de literatura, com busca em bases de dados como Google Acadêmico e Scielo, sites e livros, utilizando os termos “lúdico”, “atividades lúdicas”, “iniciação esportiva” e “desenvolvimento motor”.

2 O lúdico

Luckesi (2002) afirma que a atividade lúdica é aquela que proporciona ao indivíduo que a vive, um estado de alegria, de plenitude e de entrega total para essa experiência. “O que a ludicidade traz de novo é o fato de que o ser humano, quando age ludicamente, vivencia uma experiência plena. [...] Não há divisão” (LUCKESI, 2002, p. 2).

No conceito apresentado pelo autor, podemos constatar como o lúdico está presente na vida das pessoas e quão importante é a sua valorização para a formação de uma criança. Para tanto, se faz necessário respeitar as mais diversas formas de expressão, sejam elas no esporte, no jogo, nas brincadeiras na rua, na quadra, na piscina ou na sala. Não importa o meio que se utiliza para atingir o estado de ludicidade, mas sim a alegria em fazer, e mais ainda, o prazer em repetir.

Luckesi define com propriedade o estado de ludicidade:

[...] quando estamos definindo ludicidade como um estado de consciência, onde se dá uma experiência em estado de plenitude, não estamos falando, em si das atividades objetivas que podem ser descritas sociológica e culturalmente como atividade lúdica, como jogos ou coisa semelhante. Estamos, sim, falando do estado interno do sujeito que vivencia a experiência lúdica. Mesmo quando o sujeito está vivenciando essa experiência com outros, a ludicidade é interna; a partilha e a convivência poderão oferecer-lhe, e certamente oferece, sensações do prazer da convivência, mas, ainda assim, essa sensação é interna de cada um, ainda que o grupo possa harmonizar-se nessa sensação comum; porém um grupo, como grupo, não sente, mas soma e engloba um sentimento que se torna comum; porém, em última instância, quem sente é o sujeito (LUCKESI, 2002, p. 6)

Segundo o autor, podemos considerar que as experiências lúdicas são individuais, principalmente no campo das vivências esportivas e/ou recreativas. Cada criança possui interesses pessoais, próprios da sua cultura, idade e experiências vividas.

Quando observamos uma criança brincando, logo imaginamos que está se divertindo, interagindo com os colegas. Entretanto, o olhar pode ir além do simples entretenimento. O brincar pode proporcionar inúmeras possibilidades de aprendizagem, ampliando o repertório motor da criança. Imagine uma brincadeira de pega-pega: como ela poderá auxiliar na iniciação pré-esportiva? A criança, quando corre, aprende a se equilibrar, percebe o espaço, desenvolve o controle de velocidade e a habilidade da esquivar. As habilidades trabalhadas na atividade são inúmeras, entretanto ela não está preocupada com o deslocamento do basquete, do futebol ou ainda com a velocidade do atletismo. Para a criança, o pega-pega é apenas uma brincadeira divertida e que pode ser repetida muitas vezes, com diferentes colegas e em vários espaços.

Segundo Pereira (apud PORTO, 2004, p. 82-83):

As atividades lúdicas permitem que vivencemos com inteireza um espaço-tempo próprio, que estejamos plenos na experiência, nos entregando a ela sem julgamentos, sem coerções, sem imposições e direcionamentos controladores, com abertura para novas possibilidades. Assim, considero como lúdicas não apenas as atividades que envolvem brincadeiras e jogos, mas também aquelas que possibilitam que se instaure esse estado de inteireza e entrega.

Para a autora, o universo lúdico não se restringe a jogos e brincadeiras. Ele vai muito

além, levando o indivíduo a se envolver de forma espontânea, livre e descompromissada. Um estado de “inteireza e entrega”, propício ao processo de ensino-aprendizagem.

De acordo com Pereira, citado por Porto (2004, p. 68), “uma prática voltada para a educação lúdica exige a imprevisibilidade e que o professor abra mão do controle absoluto, dando espaço para a auto-expressão e criatividade dos alunos, possibilitando o autoconhecimento e o autodesenvolvimento destes”.

Na iniciação esportiva, a liberdade de escolha, a imprevisibilidade e a ausência do controle absoluto podem representar falta de objetivo e planejamento. Um desafio para professores e técnicos que buscam o refinamento dos movimentos e assimilação de regras e táticas. Entender que as atividades lúdicas, quando planejadas e com objetivos definidos, podem ser uma excelente ferramenta de ensino-aprendizagem não é uma tarefa fácil para os professores/técnicos, mas de extrema importância para a aprendizagem dos atletas/aluno

3 A iniciação esportiva

Para Santana (2002, p.14),

A iniciação esportiva é marcada pela prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, e o objetivo imediato é dar continuidade ao desenvolvimento da criança de forma integral, não implicando em competições regulares.

Capitania (2003.p 1), diz que:

A iniciação da criança nas atividades esportivas deve ser observada com muito critério e muito cuidado, para que a prática esportiva não valorize apenas os resultados atléticos, desconsiderando os fatores educacionais advindos da prática esportiva.

De acordo com os autores, a iniciação esportiva deve respeitar a fase do desenvolvimento motor e cognitivo da criança, preservando assim a sua infância e o direito à ludicidade.

A iniciação esportiva é, sem dúvida, um momento esperado por muitos pais ou responsáveis, principalmente quando já possuem algum interesse em determinado esporte e o transferem para a criança. Ainda na maternidade, o bebê recebe um uniforme do time do coração dos pais, uma bola, entre outros objetos esportivos. Isso demonstra a grande expectativa que os adultos depositam nas crianças, o que pode ocasionar uma precipitação na estimulação motora da criança, provocando uma superexcitação dos sistemas nervoso e locomotor ou uma iniciação esportiva precoce.

4 O desenvolvimento motor

De acordo com Gallahue e Ozmun (2001, p 122), “os seres humanos estão envolvidos num processo permanente de desenvolvimento motor”. Para os autores, o desenvolvimento motor se divide em quatro fases:

- a) a primeira é a fase motora reflexiva, compreendida desde o período fetal até os quatro meses de vida. Esta fase caracteriza-se por movimentos realizados involuntariamente;
- b) a segunda é denominada fase motora rudimentar, compreendida desde o nascimento até dois anos de idade. Nesta fase começam a aparecer as primeiras formas de movimentos voluntários. Esses movimentos rudimentares são determinados de forma maturacional e caracterizam-se por uma sequência de aparecimento altamente previsível;
- c) a terceira é chamada de fase motora fundamental, compreendida entre os dois a sete anos de idade. Esta fase do desenvolvimento motor está dividida em três estágios: inicial, elementar e maduro. A fase motora fundamental representa um período no qual as crianças pequenas estão ativamente envolvidas na exploração e na experimentação das capacidades motoras de seus corpos. Estão obtendo crescente controle para desenvolver movimentos discretos, em série e contínuos, como fica evidenciado em sua habilidade de aceitar alterações nas exigências das tarefas;
- d) a quarta é chamada fase motora especializada. Nesta fase o movimento torna-se uma ferramenta que se aplica a muitas atividades motoras complexas, presentes na vida diária, na recreação e nos objetivos esportivos. Esse é um período em que as habilidades estabilizadoras, locomotoras e manipulativas fundamentais são progressivamente refinadas, combinadas e elaboradas para o uso em situações crescentemente exigentes.

Levando em consideração os apontamentos dos autores, a maturação se dá de forma gradativa, respeitando a aquisição das capacidades motoras em cada fase. O desenvolvimento deve ser natural, sem traumas ou excessos.

Outro aspecto importante a destacar é a individualidade no desenvolvimento, pois algumas crianças se desenvolvem mais rápido do que outras. Isso pode causar um excesso de ansiedade nos pais e, pior, uma expectativa exagerada nas respostas motoras, cognitivas e afetivas.

O que para muitos pais seria extraordinário — ter uma criança com altas habilidades motoras ou cognitivas — para os especialistas e educadores deve ser olhado com cautela.

5 Estimulação precoce

Segundo Tubino (1979, p.420),

a seleção precoce de crianças para uma determinada atividade especializada, fugindo a uma espontaneidade natural encontrada nas faixas etárias mais baixas, e transformando-as num meio de resultados de terceiros, é incompatível com os preceitos educacionais que devem dirigir um processo de treinamento desportivo, por maiores níveis que possam chegar esses futuros atletas.

O autor reforça a necessidade da priorização de atividades lúdicas, jogos e brincadeiras na vida de uma criança, que permitam que ela explore seus movimentos de forma livre e prazerosa. A repetição, a rotina de treinos e, principalmente, a exigência de resultado ou performance, podem trazer prejuízos significativos para a formação do “miniatleta”.

Diversos estudos tendem a sugerir que a prática do esporte competitivo deva ser desestimulada em sua totalidade antes dos 12 anos de idade, em especial quando a ênfase maior é colocada no rendimento esportivo e na vitória a todo custo; pelos excessos que normalmente acarreta nas epífises ósseas, pela sobrecarga física; e também nas inserções musculares, podendo impedir o seu crescimento normal, por vezes de maneira irreversível. (MALINA; BOUCHARD, 1991, p 444).

De acordo com Malina e Bouchard, a idade indicada para a iniciação esportiva deve ser em média os 12 anos, uma idade ainda marcada pela ludicidade, onde a brincadeira pode ser uma excelente estratégia para trabalhar os fundamentos, regras e táticas.

6 Considerações finais

A ludicidade na vida de uma criança deve ser vista como uma prioridade, deve garantir-se o direito de brincar, divertir-se, descobrir o novo, relacionar-se e explorar diferentes possibilidades motoras e cognitivas. A iniciação esportiva deve ser uma consequência do universo do brincar e da ludicidade.

Para introduzir uma criança nas práticas esportivas, o adulto reponsável deve estar atento ao interesse e motivação por determinado esporte. É comum a escolha ser pautada nos interesses dos pais, irmãos, professores ou até pela praticidade de logística dos pais.

Na infância tudo é novidade, sendo assim, é possível que a criança transite por vários esportes, trocando de modalidade com certa frequência. Este comportamento não deve ser visto como falta de compromisso ou responsabilidade, mas sim como necessidade de experimentação. Deve-se compreender essa necessidade do “tempo da escolha”.

Em algumas situações, a escolha de uma modalidade esportiva é determinada pela forma

como o professor ensina e é nesse momento que a ludicidade vai fazer a diferença. O treino com brincadeiras e jogos pré-desportivos, sem dúvida, será mais divertido e interessante, motivando a vontade de continuar com a prática.

A aplicação de atividades lúdicas e recreativas em escolinhas esportivas ou até mesmo na Educação Física escolar traz mais interesse à prática, derrubando o estereótipo de que os esportes são monótonos e desinteressantes.

Acreditamos que sejam necessárias mais pesquisas sobre a temática, englobando os jogos virtuais, que atualmente vem atraindo crianças e jovens e contribuindo para o aumento da inatividade física nesta faixa etária.

Referências

CAPITANIO, Ana Maria. Educação através da prática esportiva: missão impossível.

Lecturas: Educación física y deportes, n. 58, p. 3, 2003.

GALLAHUE, David; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.

LUCKESI, Cipriano Carlos. Ludicidade e atividades lúdicas: uma abordagem a partir da experiência interna. Coletânea Educação e Ludicidade - Ensaios 02, GEPEL, Programa de Pós-Graduação em Educação, FAGED/UFBA, pág. 22 a 60. **Educação e Ludicidade.** Ensaios, Salvador, Bahia, n.02, p. 22-60, 2002.

MALINA, R.M.; BOUCHARD, C. **Growth, maturation and physical activity.** Champaign: Human Kinetics Publishers, 1991. p.443-465.

PEREIRA, Lúcia Helena Pena. Ludicidade em sala de aula: montando um quebra-cabeça com novos sabores e saberes. *In:* PORTO, Bernadete (org.). **Educação e ludicidade. Ensaios 3.** Salvador: UFBA, 2004.

SANTANA, Wilton Carlos de. **Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade.** *In:* SIMPÓSIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DO SUL DO BRASIL, 14., 2002, Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2002. p. 176-180.

SANTANA, Wilton Carlos de. Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade. *In:* SIMPÓSIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DO SUL DO BRASIL, 14., 2002, Ponta Grossa. **Anais [...]** Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2002. p. 176-180.

Uma proposta pedagógica para o futsal na infância. Disponível em: http://www.pedagogiadofutsal.com.br/texto_029.htm. Acesso em: 27 jul. 2005.

TUBINO, Manoel José Gomes. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** São Paulo: Instituição Brasileira de Difusão Cultural, 1979. p.420-423.