

Índice

Volume 2 número 4 - julho/agosto de 2005

| EDITORIAL                                                                                                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Criança e prática esportiva, Guilherme Locks Guimarães                                                                                                                                       | 187 |
|                                                                                                                                                                                              |     |
| ARTIGO ORIGINAL                                                                                                                                                                              |     |
| Efeitos da dieta cetogênica na lactacidemia de atletas de futebol,<br>Marco Machado, Ana Cecília L. N. Leite, Felipe Sampaio-Jorge,                                                          | 0   |
| Kathlen L. Fachinetti, Narciso Dias                                                                                                                                                          | 189 |
| Comparação biomecânica da execução do chute com a borda interna do pé                                                                                                                        |     |
| entre moças e rapazes, Cristiano José Martins de Miranda, Luiz Alberto Batista                                                                                                               | 196 |
| Avaliação biomecânica da ergonomia de cadeiras escolares, Gledys Bitencourt Corrêa da Silva,                                                                                                 | 20/ |
| Glauber Ribeiro Pereira, Rachel Saraiva Belmont, Nilson Silva Filho                                                                                                                          | 20  |
| ATUALIZAÇÃO                                                                                                                                                                                  |     |
| Suplementos protéicos como recursos ergogênicos para a prática de atividade física,<br>Renata Furlan Viebig, Marcia de Araujo Leite Nacif, Kelly Brandão Souza,<br>Patrícia Padovan Oliveira | 211 |
|                                                                                                                                                                                              |     |
| Análise dos fatores de violência no contexto da capoeira segundo os seus intervenientes – os capoeiristas, Ana Rosa Fachardo Jaqueira                                                        | 218 |
| A tradição do Gouren na Bretanha: perpetuações, inovações e rupturas,  Aurélie Epron, Luc Robene                                                                                             | 224 |
|                                                                                                                                                                                              |     |
| A esgrima como componente curricular nas escolas de educação física,<br>Ana Maria Fontoura dos Anjos, Marco Aurélio da Gama e Silva, Fernanda Barroso Beltrão                                | 232 |
| Ontoestética do idoso, João Ricardo Moderno                                                                                                                                                  | 23  |
| NORMAS DE PUBLICAÇÃO                                                                                                                                                                         | 24  |
|                                                                                                                                                                                              |     |
| EVENITOR                                                                                                                                                                                     | 24  |



### **Editor**

Luiz Alberto Batista (UERJ) luizalberto@atlanticaeditora.com.br

### Conselho editorial

Adroaldo Cezar Araújo Gaya (UFRGS)

Alberto Reinaldo Reppold Filho (UFRGS)

Alex Itaborahy (INUAF-Loulé - Portugal)

Ana Maria Medeiros de Abreu Faro

(Universidade de Coimbra – Portugal) Antônio Carlos Stringhini Guimarães (UFRGS)

Antonio Teixeira Marques

(Universidade do Porto – Portugal)

Artur Manuel Romão Pereira

(Universidade de Coimbra – Portugal)

Astrogildo Vianna (UERJ)

Carlos Adelar Abaide Balbinotti (UFRGS)

Fernanda Barroso Beltrão (UFRJ, UCB)

Francisco Sobral (Universidade de Coimbra – Portugal)

Genni Togun (UERJ)

Guilherme Locks Guimarães (UERJ)

Guilherme Pacheco (UGF)

Heron Beresford (UERJ, UCB)

Jefferson Retondar (UERJ)

João Ricardo Moderno (UERJ)

Jorge Olimpio Bento

(Universidade do Porto – Portugal)

José Manuel da Costa Soares

(Universidade do Porto – Portugal)

José Silvio de Oliveira Barbosa (UERJ)

Marco Antonio Guimarães da Silva (UFRRJ, UCB)

Paulo Coelho de Araújo

(Universidade de Coimbra – Portugal)

Paulo Farinati (UERJ)

Ricardo Demétrio de Souza Petersen (UFRGS)

Ricardo Vélez Rodrigues (UFMG)

Vernon Furtado de Silva (UERJ, UCB)

## Rio de Janeiro

Rua da Lapa, 180/1103 20021-180 — Rio de Janeiro — RJ Tel/Fax: (21) 2221-4164 / 2517-2749 e-mail: atlantica@atlanticaeditora.com.br www.atlanticaeditora.com.br

### São Paulo

Praça Ramos Azevedo, 206/1910 01037-010 — São Paulo — SP Tel: (11) 3362-2097

### Assinaturas

6 números ao ano + 1 CD-ROM

Brasil – 1 ano – R\$ 165,00 América Latina – 1 ano – US\$ 165,00 Europa – 1 ano –  $\in$  165,00

> Rio de Janeiro: (21) 2221-4164 Representante de Assinatura: A.Shalon (11) 3361-5595



### Editor executivo

Dr. Jean-Louis Peytavin jeanlouis@atlanticaeditora.com.br

## Publicidade e marketing

René Caldeira Delpy Jr. rene@atlanticaeditora.com.br (21) 2221-4164

### Colaboradora da redação

Guillermina Arias guillermina@atlanticaeditora.com.br

### Editoração e arte

Cristiana Ribas cristiana@atlanticaeditora.com.br

### Atendimento ao assinante

Edilaine Silva atlantica@atlanticaeditora.com.br

Redação e administração

(Todo o material a ser publicado deve ser enviado para o seguinte endereço) Jean-Louis Peytavin Rua da Lapa, 180/1103 20021-180 – Rio de Janeiro – RJ Tel/Fax: (21) 2221-4164

jeanlouis@atlanticaeditora.com.br

Atlântica Editora edita as revistas *Diabetes Clínica*, *Fisioterapia Brasil*, *Enfermagem Brasil*, *Nutrição Brasil e Neurociências*. **I.P.** (Informação publicitária): As informações são de responsabilidade dos anunciantes.

© ATMC - Atlântica Multimídia e Comunicações Ltda - Nenhuma parte dessa publicação pode ser reproduzida, arquivada ou distribuída por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia ou outro, sem a permissão escrita do proprietário do copyright, Atlântica Editora. O editor não assume qualquer responsabilidade por eventual prejuízo a pessoas ou propriedades ligado à confiabilidade dos produtos, métodos, instruções ou idéias expostos no material publicado. Apesar de todo o material publicitário estar em conformidade com os padrões de ética da saúde, sua inserção na revista não é uma garantia ou endosso da qualidade ou do valor do produto ou das asserções de seu fabricante.

## **ATUALIZAÇÃO**

# A esgrima como componente curricular nas escolas de educação física

Fencing as a curriculum component in schools of physical education

Ana Maria Fontoura dos Anjos, M.Sc.\*, Marco Aurélio da Gama e Silva, M.Sc.\*\*, Fernanda Barroso Beltrão, D.Sc.\*\*\*

### Resumo

O currículo não pode ser pensado como mero aglutinador de conteúdos que deve ser transmitido. Mas sim levar em conta todas as relações sócio-culturais e educacionais do Homem e da sociedade em que está inserido. Os currículos, especialmente os das Escolas de Educação Física, devem ser construídos com disciplinas que visem a formação de profissionais, preparando-os para lidar com o Homem que pensa, se relaciona, movimenta seu corpo e utiliza a atividade física, muitas das vezes, não como um fim e sim como um meio. Tem-se que pensar no indivíduo, como um ser global, em todos os aspectos de seu desenvolvimento. Acreditamos que os conteúdos desenvolvidos e trabalhados na esgrima possam ser utilizados para tal empreendimento. Partindo dessa motivação, o presente artigo levanta dados do currículo de Educação Física no Brasil e apresenta o valor educacional da esgrima; exaltando as qualidades físicas, morais e intelectuais desenvolvidas por ela. E, finalmente entendemos que sendo a esgrima uma atividade que contribui para o desenvolvimento de tantas qualidades no ser humano, podemos concluir que ela se apresenta como mais uma possibilidade na composição dos currículos dos cursos de formação de profissionais de Educação Física do país.

Palavras-chaves: currículo, educação física, escola de educação física, esgrima.

Artigo recebido em 9 de setembro de 2005; aceito em 15 de setembro de 2005. **Endereço para correspondência**: Ana Maria Fontoura dos Anjos, Rua Pojuca n.º 63/101, Zumbi - Ilha do Governador, Rio de Janeiro RJ, Tel: 2562 6810, E-mail: analutas@eefd.ufrj.br

<sup>\*</sup> Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciência da Motricidade Humana da Universidade Castelo Branco, Mestre em Ciências do Desporto — ÜERJ, Mestre D'Armas Internacional, Chefe do Departamento de Lutas da Escola de Educação Física e Desportos — UFRJ, Profª. de Esgrima da Escola de Educação Física e Desportos — UFRJ;

<sup>\*\*</sup> Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciência da Motricidade Humana da Universidade Castelo Branco, Mestre em Ciências do Desporto – UERJ, Coordenador do Curso de bacharelado em Educação Física da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ, Prof. de Judô da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ;

<sup>\*\*\*</sup> Coordenadora do Curso de Mestrado em Ciência da Motricidade Humana da Universidade Castelo Branco

### Abstract

The curriculum cannot be thought simply as an agglutinant of contents that should be transmitted. It is important to take into consideration all men's social, cultural and educational relationship and the society where it is inserted. The schools physical education curriculum, particularly, should be organized in disciplines, aiming at the professionals development, preparing them to deal with the Man that thinks, move their body and use the physical activities, many times, as a means to an end. It's important to think about the individual as a global creature, in all aspects of its development. We believe that the fencing contents developed and worked can be used for such enterprise. Starting from this motivation, the present article sought data of physical education curriculum in Brazil and shows the educational value of fencing, exalting the physical, moral and intellectual qualities that it develops. And, finally, we understand that, being fencing an activity that contributes for the development of human beings qualities; one can conclude that it shows up as another possibility for the curriculum composition of the national professionals of physical education.

Key-words: curriculum, physical education, schools of physical education, fencing.

## Introdução

A esgrima, arte do manejo das armas brancas, é muito mais antiga do que podemos imaginar. Atingiu seu apogeu na Idade Média e na Renascença e, além de sua utilização prática nos campos de batalha como arte de ataque e defesa com o manejo de armas brancas, passou a ser instrumento nos freqüentes duelos, regulamentados por um verdadeiro código. Com a evolução dos tempos, a esgrima entrou em desuso, sobrevivendo, entretanto, como prática desportiva. Ela hoje é um desporto praticado por homens e mulheres nas três armas: Florete, Espada e Sabre, e é considerado um jogo pois não é permitido o corpo a corpo.

Em 17 de abril de 1939, o decreto n.º 1.212 cria a primeira Escola de Educação Física ligada a uma Universidade, a Escola Nacional de Educação Física e Desportos (ENEFD) da Universidade do Brasil, sediada no Rio de janeiro. E, ela recebeu a responsabilidade e incumbência, através de seu currículo, de formar equipes de especialistas em Educação Física para o meio civil.

Influenciados pela Educação Física que era amplamente difundida pela Escola de Educação Física do Exército, na qual se aplicava o Regulamento de Educação Física (Método Francês), o currículo da ENEFD foi criado baseado em seus moldes, adotando o método Francês como oficial, pois era o que se acreditada como mais eficaz e moderno na prática da atividade física e preparação física dos jovens da época. A utilização desse método contribui para o desenvolvimento da esgrima, uma vez que ela é um dos esportes individuais indicados por ele, e parte integrante de todos os currículos das escolas militares, buscando em sua utilização, o desenvolvimento das qualidades físicas, morais e intelectuais.

Quando a nova Escola civil foi inaugurada e absorveu a estrutura e o método francês, que era aplicado na escola militar, incluiu em seu currículo a disciplina esgrima, na cadeira desportos de ataque e defesa do Departamento de Atividades Desportivas, com um instrutor próprio, a fim de ministrar os ensinamentos básicos, construindo assim um campo de propagação desse esporte. Essa influência oportunizou a entrada da esgrima no currículo do curso de formação de professores de Educação Física, no Rio de Janeiro, tornando-se um veículo muito importante até os dias de hoje para divulgação e conhecimento dos beneficios que essa atividade pode proporcionar e de seu valor educacional.

A construção de um currículo implica em questões, relacionadas à entidade de ensino, e ao reflexo que esta proporcionará ao corpo docente, discente, e a sociedade em que estes grupos estão inseridos. Segundo Moreira [1] "O currículo não é um elemento transcendente e atemporal - ele tem uma história, vinculada a formas específicas e contingentes de organização da sociedade e da educação" - isto retrata a importância que um currículo exerce, sobre o futuro das relações sócio-culturais e educacionais de uma determinada sociedade.

Conforme afirma Domingo *apud* Mendes [2], devemos entender por currículo as decisões educativas para a escola, pois um currículo pressupõe, sempre, uma resposta à pergunta: o que ensinar, como e por quê. Refere-se, portanto, o currículo, ao conhecimento selecionado e organizado para ser transmitido/aprendido nas unidades escolares. Os primeiros estudos teóricos, no campo do currículo de origem norteamericana, foram influenciados pela abordagem tecnicista de natureza prescritiva, interessada em indicar como elaborar um currículo, com base nas categorias de controle e de eficiência social.

Para muitos professores, o currículo continua sendo um vocábulo confuso e impreciso, ou seja, relacionado aos programas de ensino, aos conteúdos ou à grade curricular. Em realidade, existe uma pluralidade de definições de currículo e cada uma delas pressupõe determinados valores e concepções implícitas [3].

As questões sobre currículo, atualmente, são bastante discutidas, tendo como ponto inicial a determinação da filosofia empregada. Ao se retroceder no passado, pode-se verificar diferentes abordagens filosóficas em relação à educação, sempre na dependência da filosofia adotada [4].

Beltrão [4] revela ainda a falta de relação entre a teoria curricular e a prática. Os problemas referentes à discussão da teoria e da prática curricular surgiram nos Estados Unidos, com os esforços de William Harris. A autora acrescenta que a literatura pertinente indica que, após os trabalhos pioneiros de Harris e de Bobbit, foram criados vários comitês para se estudar os problemas, relativos ao currículo e, conseqüentemente, vários modelos curriculares começaram a surgir.

A década de 70 foi rica em discussões no campo do currículo e vários artigos foram escritos no Brasil sob a influência de autores norte-americanos com características tecnicistas. É certo que essa influência foi dominante, no entanto, outras tendências também apareceram, tornando as publicações bem variadas [1].

## A educação física e seus currículos

Na área da Educação Física pode-se perceber a partir da década de 60, nos Estados Unidos, vários estudos sobre currículo. Beltrão apresenta modelos curriculares para a Educação Física que foram elaborados por Ann Jewett e Linda Bain. Estes modelos têm como objeto oferecer bases para decisões em relação à seleção, à estrutura, à seqüência e à seção. As autoras apresentam uma síntese de sete modelos curriculares existentes naquela época: Desenvolvimentista, Humanista, Capacidade Física, Educação do movimento, Estudos Cinesiológicos, Educação Lúdica e Significado Pessoal.

O referido autor identifica na literatura mais recente a respeito do currículo de Educação Física, a necessidade de acompanhar as mudanças sociais que vêm ocorrendo face à globalização, nas quais se destaca a importância de preparar o Ser humano para ser um cidadão participante, e que possa coexistir com as diferenças apresentadas pelas várias culturas.

Em qualquer modelo de currículo de Educação Física existe uma preocupação com o movimento e o indivíduo, assim o "(...) movimento é o ponto fundamental daqueles que se preocupam com a estruturação curricular de

atividades de Educação Física. É pela motricidade que o indivíduo se expressa; participa de atividades de competição; interage; realiza-se e se auto-afirma (...)" [4]. Muito embora a tendência é ligar o currículo a uma concepção cognitiva, as atividades físicas favorecem seus praticantes e são uma excelente oportunidade para estes conhecerem o próprio corpo e como ele se relaciona com o meio ambiente.

Atualmente a organização dos currículos tem procurado utilizar modelos mais ampliados, diferente de modelos anteriores, adaptando-se ao momento, a sociedade e ao tipo de aluno que se quer formar para inserir nessa sociedade. Para Beltrão [4], já no currículo de 5ª a 8ª séries os alunos deveriam ser "(...) orientados para o desenvolvimento das qualidades fisicas relacionadas à saúde, levando-os a uma reflexão sobre os beneficios do desenvolvimento de tais qualidades, para um melhor desempenho das atividades diárias e criando neles um estilo de vida ativo, para que valorizem essas qualidades e continuem a praticá-las fora da escola".

## Beltrão reforça essa posição, dizendo:

"O projeto pedagógico deve ser implementado de forma trans ou interdisciplinar, levando o aluno a uma compreensão globalizada e integrada do que é uma boa qualidade de vida e, principalmente, fazendo-o compreender que uma boa qualidade de vida não se limita única e exclusivamente a praticar exercícios sem nenhum controle; depende de hábitos de vida saudáveis, envolvendo a parte física, a emocional, a psicológica e, mesmo, a social."

As condições de desenvolvimento e de realidade curricular não podem ser entendidas, senão em conjunto. Sacristãn [3] afirma que a qualidade da educação e do ensino está relacionada com o tipo de cultura na qual se desenvolve. Dessa forma, pode-se apontar que as construções das grades curriculares perdem o sentido a partir do momento que os procedimentos educacionais acompanhados de conteúdos de cultura não são levados em conta.

Neste sentido, Sacristãn pressupõe que não será fácil melhorar a qualidade do ensino, caso os procedimentos e os contextos de realização dos currículos não mudem. Leva-se em conta, ainda, que pouco adiantará, fazer reformas curriculares, se estas não forem ligadas à formação dos professores. Beltrão reafirma essa posição quando menciona que o maior problema enfrentado, para criação de um currículo com características trans e interdisciplinar, é a formação isolada dos próprios professores, que "(...) precisam vencer barreiras conceituais, para melhor perceber a relação de sua própria especialidade com as diferentes áreas do saber".

Ao defender tal asserção, Sacristãn define currículo:

"(...) não como um conceito, mas uma construção cultural, isto é, não se trata de um conceito abstrato que tenha algum tipo de existência fora e previamente à experiência humana. É, antes, um modo de organizar uma série de práticas educativas"

Tani [5] considera, de uma maneira geral, que a transmissão de procedimentos tem sido enfatizada de forma desequilibrada, no sentido de que há um grande destaque ao aspecto de conteúdo, e uma desconsideração sobre os aspectos de objetivo de ensino. As informações essenciais à preparação profissional, praticamente, inexistem nas estruturas curriculares, como também, não existem preocupações em se tentar integrar procedimentos com fundamentação teórica.

O mesmo autor aponta que, no exercício das atividades docentes, defronta-se, normalmente, às vezes, com situações sobre as quais temos pouco conhecimento, isto gera em todos os profissionais uma certa insegurança, que precisa ser minimizada.

Porém, se levarmos em consideração o fato de que se trabalha com seres humanos, cuja principal característica é a mudança, chegar-se-á à conclusão de que, nunca, o profissional de Educação Física deixará de enfrentar novas situações, que lhe provoquem contínua insegurança. Dessa forma, Tani, ainda, propõe que:

"(...) a alternativa que nos resta é enfrentar com seriedade estas inseguranças, provocando em nós mesmos constantes mudanças que possibilitem, como resultado, a aquisição de uma estrutura de conhecimento com a qual possamos enfrentar diferentes problemas e situações. Acreditamos que este processo de transformar a insegurança em segurança produzirá, como conseqüência, um salto qualitativo na nossa competência profissional."

A fim de se conseguir uma competência profissional, Tani e Betti [5,6] afirmam que os professores de Educação Física devem estar instrumentalizados. Isto lhes possibilitará o trabalho com atividades expressivas, rítmicas, lúdicas, e, além disso, esportivo-competitivas, pois a integração na cultura corporal não será plena, caso se restrinja a uma participação ativa, ou passiva, no esporte. Isto implica, portanto, melhoria na composição dos currículos dos cursos de formação dos profissionais de Educação Física.

Ayala e Boher [7] explicam que, ao longo do tempo, a Educação Física se caracterizou por algumas tendências, que influenciaram a sua prática:

"A tendência médica concebia a Educação Física como responsável pela promoção da saúde, visando formar indivíduos "fortes e saudáveis", contribuindo para a assepsia da população. A tendência militar, que tinha na instrução militar a referência para as aulas de Educação Física, visando a disciplina, o desempenho e promovendo a utilização de grupos, pois os menos capazes fisicamente eram marginalizados. A tendência biopsicossocial conferia à Educação Física um caráter educacional visando formar o indivíduo ideal, capaz de se integrar em qualquer sociedade."

Hoje, levando-se em conta um contexto mais globalizado, o qual exige cada vez mais a participação dos indivíduos, não faz sentido uma prática pedagógica, em que, apenas o aspecto físico seja considerado. Temse que pensar no indivíduo, como um ser global, em todos os aspectos de seu desenvolvimento.

A formação de docentes, em Educação Física, compreende a construção de um saber, que integra conhecimentos teóricos e práticos, e, atitudes pedagógicas e científicas. Faz-se necessário uma visão ampliada, para entender como a informação, o conhecimento, a tecnologia, as comunicações, incidem sobre este contexto curricular e, desta forma, redefinir-se o rol de disciplinas. Portanto, é preciso que os futuros profissionais de Educação Física estudem, não somente os conteúdos curriculares; é necessário que compreendam de que forma estes conteúdos se interrelacionam e, como podem interagir dentro do contexto social no qual estão inseridos.

### A esgrima e seu valor educacional

E, nesse contexto, o currículo com toda sua importância e responsabilidade deve compreender disciplinas que venham a contribuir para a formação do Homem, formado pela íntima e maravilhosa união de uma natureza espiritual e de outra material. E para que seja perfeito o equilíbrio entre elas é necessário que estas se mantenham em um estado de atividade permanente.

A esgrima é fiel servidora a esses princípios da força do espírito e do corpo, pois a prática da mesma exalta o cavalheirismo, o caráter, a vontade, a suficiência, o espírito de luta, a ética e a personalidade, além do aprimoramento das qualidades físicas, cultivando, em uma atmosfera de sugestiva dignidade, o espírito, a mente e o corpo.

Dentro do ponto de vista físico, eminentemente, desenvolve o corpo como um todo, fortalece os membros e tronco, aguça a vista, a rapidez de interpretação,

eleva a resistência e aumenta a plasticidade geral contribuindo no aprimoramento da motricidade. Sua aplicação é ideal à orientação física da criança, do jovem e do adulto, desde que os mesmos tenham vontade de realizar os movimentos propostos.

Por outro lado, hoje em dia nenhuma prática de esgrima exige somente o treinamento puro e simples de esgrimir, ela exige uma série de exercícios voltados principalmente para o desenvolvimento de várias qualidades necessárias para seu desempenho eficiente, fazendo-a completa e suficiente por si mesma.

O binômio saúde mental + saúde física complementa-se e determina as qualidades de um bom praticante de esgrima. Todas estas qualidades que se refletem na vida moral do indivíduo, como também dentro da terapêutica médica, são aconselhadas desde os primeiros aos últimos anos de nossa existência, pois, são exercícios por excelência metódicos que elevam regularmente o coeficiente da atividade muscular de forma adequada às necessidades e as possibilidades de cada faixa etária, visando a formação integral.

Assim, temos visto que quando um esgrimista não tem um grande vigor, devido aos efeitos da inexorável lei do decurso dos anos ou de limitações físicas, ele continua tendo, igualmente, valor esgrimístico e condições de aprender e se desenvolver, pois existem outras qualidades físicas, morais e intelectuais que se prestam ao esporte a fim de superar a potência de um ataque, tais como: o momento certo de aplicar um golpe; a distância a ser mantida em relação ao adversário; e várias outras que se apresentam como equilíbrio àquele que não possui a mesma condição física.

A esgrima pode ser vista sob dois aspectos:

a) Educativo - Pode ser praticada por ambos os sexos e até uma idade avançada. Deve-se levar em conta o tempo de duração e intensidade das aulas, de acordo com a capacidade física-técnica dos praticantes. A Esgrima educativa é basicamente utilizada a fim de corrigir atrofias ou deformações na simetria corporal, sendo aconselhado praticá-la utilizando as duas mãos alternadamente. Para os praticantes menores de idade, as armas deverão apresentar um peso e comprimento reduzido, em relação ao dos adultos.

Nesse aspecto, a Esgrima se apresenta como um excelente fator educacional do indivíduo, contribuindo de forma incisiva para o desenvolvimento de suas qualidades físicas, morais e intelectuais. Conforme explica Da Ponte [8]:

"(...) primeiro, porque permite que todo o organismo entre em ação, todos os músculos trabalhem, a circulação se ative e a respiração

se intensifique; em segundo lugar, porque desperta a decisão, dá valor, tenacidade, perseverança, energia, confiança em si, lealdade, predisposição a luta e espírito de disciplina, o que contribui para a formação de um caráter firme; e finalmente, porque aumenta a rapidez de raciocínio, celebração rápida e possibilita o espírito de iniciativa, e também, educa e desenvolve os reflexos em seu mais alto grau."

b) Desportivo - Pode ser praticada por crianças e adultos, de ambos os sexos, que se podem beneficiar dos vários aspectos tanto físico como mental. Necessita de qualidades gerais, próprias a todos os esportes e outras específicas, para obter um resultado efetivo nesta especialidade: coordenação motora; velocidade de movimentos; trabalho mental por meio do qual irá decidir e elaborar a atitude a ser tomada; coordenação neuro-muscular, obrigando os músculos a atuar em frações de segundo, muitas vezes, em movimentos antagônicos; capacidade cardiorespiratória; resistência; flexibilidade; golpe de vista e presença de espírito – que são qualidades importantes ao esgrimista, para desenvolver a oportunidade e combatividade entre outros fatores, que, somados, contribuem para o aprimoramento da técnica a fim de realizar os movimentos e ações necessárias para a prática da esgrima.

O trabalho dos centros nervosos se traduz na elaboração mental, na concepção da tática, e na execução dos golpes. Ele exige grande coordenação, visto a precisão de seus movimentos. Os melhores esgrimistas não são os que fazem mais movimentos, são, ao contrário, aqueles cujo corpo apenas se movimenta selecionando os grupamentos musculares que serão necessários para sua execução, poupando energia. Como diz Da Ponte [8]: "O valor do esgrimista está em sua técnica, no discernimento da tática a empregar e na capacidade física que é resultado do treinamento".

A esgrima põe em ação as qualidades que têm por finalidade o desenvolvimento dos reflexos do indivíduo, e em particular, exercita o sentido de visão, reação rápida e tátil.

A estas qualidades primordiais somam-se outras secundárias, úteis para o aperfeiçoamento contínuo do esgrimista, como o equilíbrio: traduzido na prática pela estabilidade e firmeza da posição, pela independência dos membros inferiores e por sua ação coordenadora.

Segundo Da Ponte [8], as qualidades particulares que são desenvolvidas pela prática da esgrima são divididas em três grupos:

 Qualidades físicas - desenvolvimento harmônico do corpo, melhoria do conhecimento do esquema

- corporal e de seu próprio corpo, potência, resistência, flexibilidade, equilíbrio, postura, coordenação motora fina e elegância nos movimentos;
- Qualidades morais vontade, serenidade, disciplina, valor, determinação, cortesia, lealdade e ética;
- Qualidades intelectuais rapidez de concepção e atenção voluntária e continua sobre várias situações, concentração, claridade de percepção, criatividade e adaptação.

O professor deve ficar atento na constante preocupação da melhoria de seu aluno, utilizando-se do aprimoramento de suas qualidades físicas, intelectuais e morais, que poderá ser alcançada através da prática da eserima.

Sobre es beneficios da prática da esgrima, o médico Roberto Moreira, especialista em medicina desportiva, relata em emperiorada O Globo, encarte Jornal da Familia de 12 de abril de 1998, que "a esgrima fortalece os misculas das perioras dos braços e dos quadris, além de desenvirsa a la caracidade cardiopulmonar" e, resumando algunas madidades que foram apresentadas aqui, comunas disendos

A experience experience deslocamentos para fisico.

Desenvolve a capacidade de responder a capacidade cardio
Experimentos prepara auto
experimentos confia em si

### Conclusões

Emendemos que sendo a esgrima uma atividade que commissi para o desenvolvimento de tantas qualidades no Ser Humano, facilitando que o viço impere e que se mamenha plena a prosperidade na vida do esquino e do compo, podemos concluir que ela se apresenta componente cumular nos cursos de formação de profissionais de Educação Fisica do país.

Sua inclusão nos currículos das escolas de Educação Física contribuirá para uma formação mais completa dos futuros profissionais, facilitando a transmissão e desenvolvimento desses conteúdos e conceitos nas mais variadas possibilidades de aplicação, dentro de atividades de esgrima propriamente ditas, e, de atividades ligadas a ela ou fora dela.

### Referências

- 1. MOREIRA, A.F.B.; SILVA, T.T.(org.). *Curriculo, Cultura e Sociedade*. São Paulo: Cortez, 1999.
- MENDES, C.L. Reforma Curricular de um Curso Superior: Relações de poder e busca de\_legitimidade. In: 21ª Reunião Anual da ANPEd. Caxambu, 1998.
- 3. SACRISTÃN, J. G. *O Curriculo: uma reflexão sobre a prática*. Porto Alegre: ArtMed, 2000.
- 4. BELTRÃO, F.B.; BERESFORD, H.; MACÁRIO, N.M (org.). Pensando sobre o currículo e seus modelos. *Produção em Ciência da Motricidade Humana*. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2002, p. 25-47.
- 5. TANI, G.O. Estudo do comportamento motor, educação Física Escolar e a preparação profissional em Educação Física. *Revista Paulista de Educação Física*, v.6, n.1, p.62-66, jan./jun. de 1992.
- BETTI, M. Cultura corporal e cultura esportiva. Revista Paulista de Educação Física. v.7, n. 2, p. 44-51, jul/dez. 1993.
- AYALA E.J.Z.; BOHER C.R.S. As teorias educacionais como fonte das concepções de\_currículo: um estudo preliminar. Documento extraído: UNICAMP LITE (Laboratório Interdisciplinar de Tecnologias Educacionais) Faculdade de Educação.
- 8. DA PONTE, R.I. Manual de esgrima moderna de florete (arma básica de la esgrima), técnica tática pedagogia Regulamento. Assunción: Imprensa Militar de la Dirección de Publicaciones de las FF. AA. NN., 1976.
- 9. O GLOBO. *Jornal da Família*.Rio de Janeiro, 12 de abril de 1998. ♦