

OS BENEFÍCIOS DO TÊNIS DE MESA PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

Sérgio Rocha de Oliveira¹
DOI: 10.5281/zenodo.15288660

RESUMO

Este artigo demonstra a importância acerca do tema sobre os benefícios do tênis de mesa para as aulas de Educação Física no Ensino Fundamental. Dessa forma, levantou-se como problema o seguinte questionamento: De que forma o tênis de mesa se torna um instrumento norteador para alunos nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental? Sendo assim, este trabalho apresenta como objetivo discutir a prática do tênis de mesa mostrando que é uma modalidade esportiva que beneficia os alunos e as aulas de Educação Física de formas diversas. Contudo, foi utilizada a pesquisa aplicada, de natureza bibliográfica, fundamentada na reflexão da leitura de livros, artigos e revistas, tendo por base também a pesquisa de grandes autores referente a este tema de forma qualitativa. Assim, conclui-se que o tênis de mesa seja um esporte que possa trazer muitos benefícios para as crianças do ensino fundamental, pois é um importante instrumento facilitador no desenvolvimento social, cognitivo, motor e emocional na vida do aluno.

Palavras-Chave: Atividades Físicas. Tênis de Mesa. Motivação. Benefícios.

ABSTRACT

This article demonstrates the importance about the benefits of table tennis for Elementary School Physical Education classes. Thus, the following question was raised as a problem: How does table tennis become a guiding instrument for students in Physical Education classes in Elementary School? Thus, this work presents the objective of discussing the practice of table tennis, showing that it is a sport that benefits the students and the Physical Education classes in different ways. However, it was used the applied research, of bibliographical nature, based on the reflection of the reading of books, articles and magazines, also having as bases the research of great authors referring to this subject in a qualitative way. Thus, it is concluded that table tennis is a sport that can bring many benefits to children in elementary school, because it is an important facilitator in social, cognitive, motor and emotional development in the student's life.

Keywords: Physical Activities. Table Tennis. Motivation. Benefits.

¹Graduação: Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Mogi das Cruzes (1994); Pós-Graduação: Psicopedagogia pela Faculdade Hoyer de Pedagogia (2007); Pós-Graduação: Docência do Ensino Superior pela Faculdade de Ciências e Tecnologia Paulista (2019); Professor de Ensino Fundamental II e Médio (Educação Física) na Prefeitura do Município de São Paulo.

INTRODUÇÃO

O tema desse artigo partiu da necessidade de discutir sobre os benefícios que o tênis de mesa oferece para as crianças na Educação Física, bem como ajuda a resgatar os alunos que não gostam de Educação Física e tornar as aulas mais atraentes.

O tênis de mesa é um esporte que vem crescendo cada vez mais nas escolas públicas e se tornando um forte e importante aliado na educação de milhares de crianças e adolescentes. Percebe-se, porém, que há um forte déficit de atenção e desengajamento dos alunos perante as atividades apresentadas nas práticas de Educação Física.

Com isso, o tênis de mesa transforma-se numa proposta pedagógica inovadora que abrange várias possibilidades e benefícios para as crianças e adolescentes do Ensino Fundamental. Mesmo apresentando poucos meios, o tênis de mesa conseguirá ser realizado na prática das aulas facilmente, promovendo vários benefícios educacionais, além disso, proporciona mudanças positivas no comportamento e desenvolvimento individual e na vida social da turma em evidência.

Através dessas mudanças, as crianças poderão perceber a relevância da prática esportiva para seu desempenho sociocultural, ocasionando em uma eficiência superior, nas tarefas escolares e atividades do dia a dia.

Contudo, muitos alunos, principalmente adolescentes, não se sentem entusiasmados a comparecer às aulas de Educação Física, muitas vezes porque percebem que não fazem parte daquele contexto educativo das aulas, para tanto, surge a possibilidade de que o educador busque alternativas para resgatar esses alunos para as aulas. Partindo dessa problemática se torna pertinente o seguinte questionamento: De que forma o tênis de mesa se torna um instrumento norteador para alunos nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental?

Dessa forma, esse estudo buscará discutir a prática do tênis de mesa mostrando que é uma

modalidade esportiva que beneficia os alunos e as aulas de Educação Física de formas diversas.

Para tanto, será utilizada uma pesquisa aplicada, de natureza bibliográfica, fundamentada na reflexão da leitura de livros, artigos e revistas, tendo por base também a pesquisa de artigos de dados do Google Acadêmico e Scielo, referentes a este tema de forma qualitativa.

Acredita-se que o Tênis de mesa seja um esporte que possa trazer muitos benefícios para as crianças do ensino fundamental, pois é um importante instrumento facilitador no desenvolvimento social, cognitivo, motor e emocional na vida do aluno. Acredita-se também que, por se referir a uma categoria esportiva muito atraente e divertida as crianças e adolescentes podem se sentir atraídas e motivadas a gostar mais das aulas de Educação Física.

CARACTERÍSTICAS DO TÊNIS DE MESA

Pode-se definir o tênis de mesa como um esporte de estratégia, uma vez que o aluno terá a oportunidade de se utilizar de seus atributos da melhor maneira admissível, através de diversos fatores que deverão ser manipulados e analisados de forma conjunta e com muito cuidado, favorecendo, assim, melhores resultados.

De acordo com Harst et al., (1990) o tênis de mesa pode ser jogado por duas ou quatro pessoas, geralmente é praticado em lugares fechados. O material para esse jogo são duas raquetes para rebater uma leve e pequena bola para cada lado da mesa. A mesa é dividida por uma rede com o objetivo de adquirir pontuação através de determinados golpes com a bolinha, na hora em que o adversário não consegue rebater a referida bola.

Muitos estudiosos acreditam que a preparação psicológica é fundamental para os praticantes do tênis de mesa, na verdade isso é

essencialmente importante para qualquer atleta. Além de estar bem psicologicamente, o atleta deve se preocupar com suas habilidades físicas, técnicas e táticas. Segundo Orlick (1986) é possível perceber a falta de preocupação de alguns técnicos esportivos em introduzir projetos que desenvolvam estas capacidades psicológicas nos atletas.

De acordo com Martins (1996), um estudo realizado pelo chinês Piren Su (1996) discute a respeito das grandes mudanças que o tênis de mesa simboliza quando o atleta precisa adaptar-se num jogo tão rapidamente, precisa improvisar e criar ações urgentemente, baseadas em objetivos e em direções que o próprio termômetro é a razão e a função ativa. Percebe-se o quão rápido deve-se ter o raciocínio do jogo na hora do jogo. O pensamento deve ser ativado em frações de segundo.

A grande alteração de técnicas é mais uma característica simbólica no tênis de mesa, pois possui variados tipos de movimentos, estilos e efeitos nos jogos. Pode-se destacar também a relevância do elemento tático e estratégico que o atleta precisa desenvolver para obter um estilo próprio de jogo, podendo escolher por uma ampla variação de técnicas, de modo que deverá aperfeiçoá-la para obter resultados favoráveis durante o jogo. Dessa forma, há uma ampla variação de estilos na modalidade do tênis de mesa, visto que é diversa a modalidade técnica e tática que o esporte possui.

Martins (1996) também relata que o Tênis de mesa é, sobretudo, um esporte que alcança níveis de raciocínio lógico altíssimos, a intuição e a criatividade são propostas aos alunos em sua coordenação pessoal e coletiva. O autor também salienta que a tática dessa modalidade esportiva inspira o individualismo preciso para sobreviver na sociedade pela busca de emprego, por exemplo, e, acima de tudo, é desenvolvido em um ambiente de equipe e cooperativismo. O dinamismo satisfaz

os sonhos dos jovens à procura de desafios constantes.

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

A realização de qualquer tipo de atividade física de forma regular reflete em benefícios que favorecem o corpo, o convívio social e ajuda na melhoria da saúde, influencia positivamente a categoria de vida e aumenta a sensação de bem-estar das pessoas de todas as idades.

As atividades físicas de forma regular melhoram a autoestima, proporciona maior nível de concentração e memória mais apurada, aumento do nível de HDL no sangue, que é um termo associado a redução de risco de doenças cardíacas, melhora o humor, melhora as condições musculares e viscerais, retarda o envelhecimento, auxilia na constituição e manutenção da densidade óssea, melhora a qualidade do sono, reduz o estresse e a ansiedade, dentre muitos outros benefícios corporais e à saúde.

A prática diária de atividades físicas é fundamental para a vitalidade física e mental para todas as pessoas de todas as idades, dessa forma, de acordo com Polisseni (2014):

A posição da sociedade de medicina do esporte é de que a atividade física deve ser incentivada e estimulada para a preservação da saúde, através de iniciativas tanto do poder público quanto do privado. Portanto, compreender escolhas individuais no contexto social em que a pessoa vive como forma de conhecimento, além do nível de atividade física e fatores associados, dos motivos para o comportamento motor dos indivíduos pode contribuir para traçar estratégias mais adequadas de promoção da saúde, visando atingir coletivamente grupos específicos na busca da superação do caráter efêmero dos resultados obtidos pelos programas atuais. (POLISSENI, 2014, p.341).

Segundo Tenório (2010, p.106), praticar atividades físicas na infância e na adolescência também é fundamental, traz benefícios associados à saúde esquelética, ao controle da pressão sanguínea e da obesidade.

Atividades físicas são todos os movimentos do corpo fazem parte da vida diária do ser humano, como o trabalho, a recreação, o exercício e as atividades esportivas. (TAKEDA, 2006, p.172).

Dessa forma, das atividades físicas adequadas para as crianças e adolescentes inclui-se brincadeiras, jogos, esportes, recreação, gincanas, educação física, assim como exercícios programados, no contexto de atividades da família, escola e comunidade.

Para Tenório (2010, p.116), além de atividades físicas regulares, o indivíduo necessita também de exercícios que necessitam de menos esforços, como assistir televisão, ler, conversar com os amigos e familiares, são práticas saudáveis e necessárias à vida e convivência humana.

O emprego da atividade física como promotora de saúde em populações já é disseminado há décadas pela comunidade científica. Sua prática, eficácia e efetividade estão comprovadas com base em respostas positivas e significativas na redução de morbidade e mortalidade de indivíduos ativos. (OLIVEIRA, 2013, p.193).

O vasto consumo de alimentos inadequados são os vilões responsáveis por diversas doenças na vida do ser humano, e, dessa forma, quando associados a um histórico genético, faz com que a pessoa esteja ainda mais propensa a adquirir essas doenças, que, unindo-se ao sedentarismo, pode levar a morte.

De acordo com Oliveira (2013, p.193) os benefícios da atividade física não só para pessoas saudáveis, mas também para aquelas portadoras de doenças crônicas e degenerativas, como cardiopatias, obesidade, diabetes, câncer, entre outras.

Com isso, Tenório (2010, p.116) diz que “a participação nas aulas de educação física foi um fator associado tanto à prática de atividades físicas quanto à exposição a comportamento sedentário em dias do final de semana [...]”.

Assim, é importante ressaltar que a aplicação regular de atividade física independe de outros comportamentos diários que exijam menos

esforço, por esse motivo: assistir televisão, ler ou conversar com os amigos, sendo assim, os autores aqui discutidos, confirmaram, a partir de seus estudos, que a execução de atividades físicas como promotora de saúde tiveram respostas positivas e significativas na redução de morbidade e mortalidade de indivíduos ativos.

Desse modo, quando a execução do tênis de mesa é orientada de forma adequada, pode viabilizar o desempenho de elementos interpessoais e intrapessoais, com relação ao desenvolvimento de treinos esportivos, à medida que a aplicação do tênis de mesa acontece mais frequentemente de modo individual, pode motivar o conhecimento interior, entretanto, sua flexibilidade possibilita, também a prática do tênis de mesa através de duplas, que desenvolve o respeito ao outro ser e a socialização com outras pessoas.

O TÊNIS DE MESA COMO BENEFÍCIOS E MOTIVAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA

O tênis de mesa é um esporte que trabalha com todo o organismo, trazendo diversos benefícios para seus praticantes, ajuda no desenvolvimento da coordenação motora, do raciocínio rápido, do controle emocional e de muitos outros fatores. Dentro dos principais objetivos da prática desportiva, destacamos a saúde no seu significado de bem-estar físico, mental e social como objetivo chave no método de ensino-aprendizagem do tênis de mesa nas escolas.

O Tênis de Mesa oferece a quem o pratica numerosas satisfações, sensações de desafios e de personalidade, sua prática propicia benefícios na saúde do praticante e ajuda a formar sua personalidade e também oferece benefícios sociais.

O uso do tênis de mesa nas práticas de educação física auxilia o educador na compreensão dos alunos porque através das orientações dadas pelo professor, sobre as vantagens para a saúde, proporciona uma evolução na qualidade de vida e do desenvolvimento corporal, que resultará em todas as áreas de conhecimento e da vida diária do aluno.

Contudo, oportunizar os exercícios apropriados a prática do tênis de mesa de forma lúdica afeta os alunos de forma positiva, estimula-os a procura da melhoria de vários níveis específicos da modalidade, além de incentivá-los a uma atividade esportiva cotidiana. Além disso, aumenta a autoestima dos alunos, de forma a se tornarem mais competentes na modalidade, modificando suas concepções negativas a respeito de si e a respeito do seu desenvolvimento na modalidade esportiva.

Também é possível estimulá-los ao melhor desempenho de novas competências, como rapidez, disciplina, melhor raciocínio, destreza, possibilidades coordenativas, dentre outras, bem como aos métodos pertinentes à disposição cardiorrespiratória.

Defendendo a ideia de que a prática do esporte, assim como qualquer outro tipo de atividade física, está diretamente relacionada com o princípio da saúde como destacamos. O incentivo a esses tipos de atividades é algo menosprezado pelo sistema de educação e tem sido o motivo pelo aumento de problemas relacionados à saúde física, mental e social. Tais como obesidade, depressão, e outras crises físicas e emocionais.

Sendo assim, a motivação vem do interior das pessoas das quais precisam de incentivos para produzir interesses em fazer algo. Com a motivação, as pessoas criam suas próprias iniciativas no intuito de aprender sempre algo mais. Ela é necessária para aquisição de qualquer processo e é desenvolvida por algum estímulo. A

função do professor é incentivar ainda mais a motivação já existente em cada aluno.

Na visão de Vygotsky o professor é quem direciona a construção da motivação do aluno:

A construção da motivação é um dos pilares para um bom clima da classe. O professor tem que conhecer como o aluno aprende e usar de estratégias de ensino que lhe dê a sensação de estar conquistando algo importante no ato simples de cumprir tarefas que estão de acordo com a sua zona proximal de desenvolvimento. (VYGOTSKY, 1993, p. 102).

Vergara (2000, p.42) defende a motivação é como um estímulo, como uma energia de incentivo na direção das coisas que concordamos, ela é absolutamente essencial, ou seja, ela se refere ao nosso interior, nasce de nossas necessidades mais íntimas.

São diversas as possibilidades educacionais da prática do tênis de mesa, compreendendo que elas são muito dinâmicas e eficientes, além de flexíveis a qualquer momento.

O trabalho com o tênis de mesa eleva os valores pedagógicos importantíssimos para o desempenho das crianças e dos jovens, desenvolvendo em seu plano motor a agilidade, a coordenação motora, a precisão dos gestos e a rapidez na execução dos movimentos.

Também na área do domínio cognitivo, pode desenvolver a capacidade de tomada de decisão, a apreciação das etapas, a análise do lance e a estruturação de uma melhor estratégia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo possibilitou demonstrar a importância acerca do tema sobre os benefícios do tênis de mesa para as aulas de Educação Física no Ensino Fundamental como caminhos alternativos para a prática esportiva nas aulas, valorizando o tênis de mesa e agregando-o como ferramenta imprescindível para o âmbito educacional.

O tênis de mesa proporciona trabalhar os valores através dos trabalhos e equipe, o respeito com o outro, conhecimento e noção de tempo e espaço, equilíbrio, lateridade, benefícios motores, além de trabalhar o individualismo da criança, respeito a regras, dentre vários outros fatores.

Como foi visto também, foi possível constatar que o tênis de mesa é um esporte que pode trazer muitos benefícios para as crianças do ensino fundamental, pois é um importante instrumento facilitador no desenvolvimento social, cognitivo, motor e emocional na vida do aluno.

Certamente, é imprescindível que haja uma proposta bem planejada para que haja sucesso nessa modalidade, pois através de um bom planejamento é possível traçar metas, a curto e longo prazo, pensando nos problemas que poderão

surgir no decorrer das aulas e como superá-los, buscando resultados satisfatórios para todos os envolvidos no processo educacional e, com isso, podendo cumprir um papel determinante na vida de milhões de pessoas em todo o mundo.

No entanto, é fundamental que sejam respeitadas as individualidades e limitação de todos os alunos, com o objetivo de conquistar a efetivação da inclusão, da autonomia e da inserção das crianças na sociedade como sujeitos que se importam com o respeito ao outro.

Portanto, a utilização da tática do tênis de mesa como ferramenta educacional para a superação das dificuldades, historicamente impregnadas nas aulas da Educação Física, dessa forma, é uma ferramenta extremamente útil para os professores de Educação Física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HARST, H.; GIESECKE, H.; SCHALAF, J. **Tênis de mesa: treino, técnica e tática**. Tradução de Maria Cristina de Almeida Rocha. Lisboa: Presença, 1990.

MARTINS, M. S. **Aprendendo o tênis de mesa brincando**. Piracicaba, 1996.

OLIVEIRA, Ana Paula de Oliveira; ANDRADE, Douglas Roque. Influência da prática de atividade física nos Programas de Promoção da Saúde nas empresas privadas: uma revisão bibliográfica. **O Mundo da Saúde**, São Paulo - 2013; 37(2):192-200.

ORLICK, T. **Psyching for sport: mental training for athletes**. Champaign: Human Kinetics, 1986.

POLISSENI, Maria Lucia de Castro. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Rev. Bras. Med. Esporte** – Vol. 20, N. 5 – Set/Out, 2014.

TAKEDA, Osvaldo Hakio; STEFANELLI, Maguida Costa. Atividade física, saúde mental e reabilitação psicossocial. **REME – Rev. Min. Enf.**; 10(2): 171-175, abr./jun., 2006.

TENÓRIO, M.C.M. et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Bras. Epidemiol.** 2010, 13 (1) : 105-17.

VERGARA, Sylvia. **Gestão de pessoas**. 2ª Ed. São Paulo: Atlas, 2000.

VYGOTSKY, L. S. **Pensamento e Linguagem**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.