

PAULO FILIPE PEREIRA DO NASCIMENTO DE FIGUEIREDO

**EDUCAÇÃO FÍSICA E O TÊNIS NA PROMOÇÃO DE
ESTILOS DE VIDA ACTIVOS**

Trabalho apresentado com vista à obtenção do grau
de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensino
Básico e Secundário, sob a orientação do Professor
Doutor Jorge Proença

Orientador: Professor Doutor Jorge Proença

UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2011

AGRADECIMENTOS

À Rita e aos meus filhos por serem a razão primeira que dá sentido à minha vida

À Professora Doutora Ana Leça pela disponibilidade para ajudar que demonstrou e pela amabilidade que sempre me transmitiu

Ao Professor Doutor Jorge Proença pelo apoio demonstrado, pelo exemplo que sempre transmitiu, mas acima de tudo pela confiança que tem depositado em mim e me faz sentir desde a primeira hora

RESUMO

Uma das crescentes preocupações das sociedades desenvolvidas é a redução da actividade física com os consequentes custos individuais e sociais. É recomendado um aumento qualitativo e quantitativo de actividade física. A disciplina de Educação Física é hoje vista como um dos lugares ideais para a promoção da actividade física e de um estilo de vida activo que se prolongue pela vida adulta.

O Ténis é uma modalidade desportiva que se pode praticar ao longo de toda a vida e que apresenta inúmeros benefícios para a saúde.

Neste âmbito, foi feita uma análise do papel que a Educação Física representa na saúde e promoção de estilos de vida activos, caracterização do Ténis e seus benefícios, ensino do Ténis nas escolas, o Ténis nos programas nacionais de Educação Física e foram feitas propostas metodológicas para o seu ensino na escola.

Desta análise, suportada pelo conhecimento da comunidade científica e profissionais da área de reconhecido mérito, pode concluir-se que a implementação de um programa de iniciação ao Ténis na escola, baseado em propostas metodológicas eficazes e de acordo com as necessidades reais dos alunos, é perfeitamente exequível e promove ganhos motores, sociais e emocionais que se podem prolongar pela vida futura. Assim, o Ténis pode ter um contributo relevante na promoção de um estilo de vida activo.

Palavras-chave: Educação Física Escolar, Ténis, Ténis na escola.

ABSTRACT

One of the growing concerns of developed societies is the decline in physical activity with individual and social costs. It is recommended more quality physical activity. Physical Education is seen today as an ideal place to promote physical activity and an active lifestyle that continues through adulthood.

Tennis is a sport that you can practice throughout life and has many benefits for your health.

According to this, it is discussed the role of Physical Education in health and promoting active lifestyles, characterization of Tennis and its health benefits, teaching Tennis at school, Tennis in the national Physical Education curriculum, and methodologies for teaching Tennis.

From this analysis, supported by the scientific community and renowned experts on Tennis, it was concluded that the implementation of a Tennis beginners program at school, founded in effective methodological principles and according to the real necessities of the students, is totally viable and promotes motor, social and emotional gains that may reflect throughout life. Thus, Tennis may be a relevant contribution to promote an active lifestyle.

Keywords: School Physical Education, Tennis, Tennis at School.

Índice

Introdução.....	6
Educação física, saúde e estilos de vida activos.....	9
Caracterização do Ténis e benefícios para a saúde.....	13
O Ténis na Escola.....	18
O Ensino do Ténis.....	22
O Ténis nos Programas Nacionais de Educação Física.....	24
Sugestões e Propostas Metodológicas para o Ensino do Ténis.....	29
Conclusões.....	37
Bibliografia.....	39

INTRODUÇÃO

A disciplina de Educação Física desempenha hoje, no quadro do nosso sistema educativo, um papel crucial no desenvolvimento da criança e do jovem na perspectiva das aprendizagens e adaptações socioculturais (Proença 2008). São finalidades da Educação Física, entre outras¹:

- “Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades do aluno”.
- “Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes actividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
 - Actividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - Actividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnicas de composição e interpretação;
 - Actividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - Jogos tradicionais e populares”.
- “Promover o gosto pela prática regular das actividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como factor de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social”.
- “Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as actividades físicas, valorizando:
 - A iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;
 - A ética desportiva;
 - A higiene e a segurança pessoal e colectiva;
 - A consciência cívica na preservação de condições de realização das actividades físicas, em especial da qualidade do ambiente”.

¹ In: Programas Nacionais de Educação Física, Ministério da Educação, 2001

Há, entre professores e investigadores, um conceito bastante alargado sobre o objectivo geral da Educação Física. Trata-se do desenvolvimento progressivo de competências desportivas dos alunos, entendidas dentro de três grandes grupos: Domínio motor, domínio cognitivo e o domínio sócio-afectivo (Bento 1989).

No entanto, factores de vária ordem podem condicionar a consecução dos vários objectivos consagrados na disciplina, nomeadamente a existência de diferenças individuais significativas: no que diz respeito ao desenvolvimento e maturação dos alunos, ao nível do domínio das habilidades e expressão das aptidões e à própria motivação para a prática desportiva-motora (Quina 2009).

Nesse sentido, Proença (2008, p 88), analisando os factores de sucesso em Educação Física, refere, entre outros:

“A Educação Física de sucesso será a que numa mesma escola, num mesmo ano, numa mesma turma considere e respeite a heterogeneidade, quaisquer que sejam a sua natureza e origens; uma Educação Física que, tendo por referência os objectivos e programas curriculares, saiba encontrar propostas alternativas de matérias, conteúdos e metodologias que melhor se adequem às necessidades e capacidades de aprendizagem, de compreensão e níveis de execução dos alunos; uma Educação Física que, recorrendo a um processo de avaliação permanente, seja capaz de interpretar e concretizar a diferenciação pedagógica de modo a facultar o sucesso de todos os alunos”.

Assim, as aulas de Educação Física constituem um espaço e um momento apropriado para a vivência de um conjunto de situações facilitadoras do aproveitamento educativo das práticas desportivas (Gonçalves 2005).

Em síntese, a Educação Física é uma disciplina escolar centrada no domínio das actividades desportivas, mas não se esgota na actividade desportiva. Procura influenciar também, outras áreas como a formação moral e social e na área da saúde (Quina 2009)

Uma das características das sociedades desenvolvidas é a crescente redução de actividade física com consequências individuais e sociais de custos elevados, revelando-se nos dias de hoje, como uma das principais preocupações de técnicos e governantes (Proença 2008). È pois, uma recomendação de profissionais da área da saúde o aumento quantitativo e qualitativo de actividade física.

O Ténis, pelas suas características poderia ser um excelente instrumento para ser utilizado pelas escolas, cujos reflexos se poderiam estender directamente ao período em que os alunos deixam a escola. Esta é uma das modalidades optativas do curriculum nacional do ensino básico e secundário.

A «International Tennis Federation» [ITF] (2002) refere que o Ténis, por se constituir um desporto democrático, onde todos podem jogar juntos, independentemente do biótipo, sexo e idade, é um desporto passível de ser praticado durante toda a vida, facto que contribui para tornar o praticante num indivíduo mais saudável.

Estas considerações levaram-nos a questionar:

- Qual o papel da Educação Física na saúde e promoção de estilos de vida activos?
- O Ténis pode ser uma mais-valia para alunos e professores?
- Em que condições é que o Ténis pode e deve ser implementado nas aulas de Educação Física?

Procurando responder a estas e outras questões emergentes do estudo, é feita uma análise suportada com o conhecimento desenvolvido pela comunidade científica, e por profissionais da área com competências e experiência reconhecidas internacionalmente.

EDUCAÇÃO FÍSICA, SAÚDE E ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

A grande maioria das nossas crianças e jovens frequenta a escola, isso faz com que esta instituição seja um lugar de eleição para a promoção da saúde e de um estilo de vida activo, por permitir o acesso de todas as crianças e jovens ao conhecimento e à prática das actividades físicas e desportivas (Carreiro da Costa 2010 e Marques 2010).

Assim, a escola providencia um contexto único para a aprendizagem; os alunos estão no período mais receptivo e de maior capacidade para modificar comportamentos e é o local onde estão os profissionais qualificados cujos objectivos passam pelo desenvolvimento eclético de todas as crianças e jovens.

A prática regular de actividade física é crucial para manter e melhorar a saúde (Chow, Mckenzie & Louie 2008; Malina, Bouchard & Bar-Or 2004; Salmon et al. 2007 e Vasconcelos & Maia 2001).

As crianças e adolescentes que praticam mais actividade física apresentam menos factores de risco de doença cardiovascular e têm maior probabilidade de controlarem positivamente o excesso de peso (Boreham & Riddoch 2001; Gordon-Larsen, Nelson & Popkin 2004 e Salmon et al. 2007).

Por outro lado, não é só a nível das variáveis fisiológicas que a prática regular de actividade física se manifesta, mas também está associada a melhorias nas crianças e adolescentes de inúmeras variáveis psicológicas (Sallis et al. 1999).

O papel que a Educação Física assume na promoção de um estilo de vida activo tem sido reconhecido por muitos autores (Carreiro da Costa 2010, Penney & Jess 2004, Sallis & Mckenzie 1991, Tappe & Burgeson 2004 e Trudeau & Shepard 2005) e por várias organizações (American Heart Association 2006 e World Health Organization 2000) entre outras. No entanto, e para Carreiro da Costa (2010), nos últimos anos têm-se assistido ao reforço da ideia que os programas de Educação Física passem a transferir a orientação

pedagógica centrada no produto, isto é, o desenvolvimento da condição física dos alunos, para uma orientação centrada no processo, ou seja a promoção da própria actividade física.

Ainda segundo este autor, este objectivo pode ser alcançado se se proporcionarem aos alunos aulas de Educação Física que sejam “inclusivas, gratificantes e motivadoras, e que desenvolvam ainda as competências necessárias para assumirem um estilo de vida activo ao longo de toda a vida” (Carreiro da Costa 2010, p. 97).

Desta forma, a escola é de facto a instituição que apresenta o maior potencial para melhorar a saúde das crianças e jovens, através de instruções, de programas e na promoção da actividade física (Marques 2010).

Na actual conjuntura social, a Educação Física escolar é a disciplina mais indicada para se investir na promoção da saúde pública ao longo da vida, tal como os programas escolares devem influenciar os conhecimentos, comportamentos e as atitudes desde a infância até à idade adulta (Sallis & McKenzie 1991).

Para Penney & Jess (2004), o futuro da Educação Física está direccionado para a saúde dos jovens e o seu bem-estar, mais especificamente a sua participação actual e futura em actividade física e desporto.

De acordo com a World Health Organization (2000), este é um propósito realista e por isso mesmo definiu como objectivos para a disciplina de Educação Física:

- Criar o hábito vitalício pela prática de actividades físicas e desportivas.
- Desenvolver e melhorar a saúde e bem-estar dos estudantes.
- Oferecer satisfação, prazer e interacção social.
- Ajudar a prevenir problemas de saúde que se manifestem no futuro.

Tappe & Burgeson (2004), considerando que os objectivos da saúde pública passam pela participação dos adolescentes na disciplina de Educação Física, propuseram uma mudança de paradigma, passando o ênfase dos desportos de equipa para a promoção da saúde e aprendizagem de actividades que promovam a prática ao longo da vida.

É precisamente nos anos da adolescência que os comportamentos de saúde tais como hábitos alimentares e padrões de actividade física começam a desenvolver-se e se revelam em idade adulta (Aaron et al. 2002).

Nesse sentido, é importante que sejam desenhadas e implementadas experiências que ajudem os alunos a tomar decisões concretas acerca da sua saúde presente e futura. (Telama et al. 2005).

O declínio da actividade física durante a adolescência e início da idade adulta têm sido largamente referidos (Aaron et al. 2002, Boreham & Riddoch 2001, Esculcas & Mota 2005, Fairclough, Stratton & Baldwin 2002, Gordon-Larsen, Mota et al. 2007, Nelson & Popkin 2004, Pratt, Carol & Curtis 1999, Salmon et al. 2007 e Vasconcelos & Maia 2001).

Três ordens de razão parecem emergir:

- Exclusão sistemática dos adolescentes que apresentam maiores limitações motoras.
- Não providenciar oportunidades suficientes para expor as crianças a diferentes actividades, em particular actividades individuais ou actividades que se prolonguem ao longo da vida.
- Baixo nível motivacional para a prática das actividades.

Fairclough, Stratton & Baldwin (2002), observaram que a disciplina de Educação Física providencia de uma forma significativa menos oportunidades para os alunos participarem em actividades que poderão praticar ao longo da vida, do que as actividades extracurriculares. Não deixa de ser um dado preocupante porque nem todos os alunos têm oportunidade de aceder às actividades extracurriculares, que são facultativas, enquanto que a disciplina de Educação Física tem carácter obrigatório.

Por outro lado, não podemos esquecer que outros factores parecem influenciar a prática de actividade física nos jovens, tais como a posição socioeconómica dos pais (escolaridade e profissão) e características ambientais (Mota 2001 e Esculcas & Mota 2005).

Aceitando, tal como Haywood (1991), que a escola possa influenciar positivamente os hábitos e o gosto pela actividade física regular, Marques & Gaya (1999), questionam-se sobre que tipo de actividades é que se pode propor às crianças e jovens de forma a garantir os níveis de motivação e gosto pela actividade física que aumentem a sua prática regular e que possam ser mais facilmente transferíveis para o comportamento adulto.

A resposta a este tipo de questão não é completamente clara. Para Sallis & McKenzie (1991), as actividades a preferir são aquelas que mais se aproximam do exercício do adulto, mostrando, na sua investigação que as crianças e jovens mais activos, não o são quando

adultos, contrapondo o argumento de Haywood (1991), que estas actividades são mais aborrecidas para os jovens.

Mota (2001) refere que a tendência actual e futura do tipo de actividades físicas praticadas, ligadas aos estilos de vida activos, é o crescimento intenso nos desportos individuais comparativamente aos desportos de equipa.

Por outro lado, os processos de trabalho utilizados na aula de Educação Física, na perspectiva da saúde e da condição física, podem não corresponder aos interesses dos alunos. Quando o objectivo é encorajar os jovens a serem activos ao longo da vida, a ênfase transfere-se dos resultados para a qualidade da experiência durante a sua participação (Mota 2001).

Nesse sentido, Corbin (2002), comentando o declínio na participação dos alunos nas aulas de Educação Física, refere que tal se deve em parte ao facto de os professores de Educação Física preferirem a leccionação de actividades desportivas consideradas tradicionais, por conveniência, em vez de procurarem actividades que vão ao encontro das necessidades presentes e futuras dos jovens.

Este autor apresentou dados de um inquérito aos programas de Educação Física do secundário nos Estados Unidos, verificando que das principais actividades praticadas nas aulas, as que aparecem nos cinco primeiros lugares são modalidades colectivas. Por outro lado, e referindo-se a um inquérito do «United States Department of Health and Human Services» sobre as actividades físicas que apresentam maior adesão por parte dos adultos, verificou que das dez primeiras só uma modalidade desportiva competitiva aparece e em décimo lugar.

Essa modalidade era o Ténis.

CARACTERIZAÇÃO DO TÊNIS E BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

O Ténis é uma modalidade desportiva que se pode praticar ao longo de toda a vida e que apresenta inúmeros benefícios para a saúde (Pluim et al. 2007). De facto, indivíduos de qualquer idade podem obter benefícios significativos a nível físico e mental ao praticar Ténis (Groppel & DiNubile 2009).

Uma partida de Ténis pode ter uma duração entre trinta minutos até várias horas. Durante o encontro um jogador de Ténis pode correr entre quatro a cinco km, a duração média de um ponto varia entre os três a quinze segundos conforme a superfície onde se joga é mais lenta ou mais rápida respectivamente, o corpo necessita de realizar mudanças rápidas de direcção com contínuas acelerações e travagens e constantes movimentos explosivos de muito curta duração (Kovacs 2006).

O Ténis estimula e desenvolve no indivíduo a sua capacidade aeróbia e anaeróbia, requerendo força e resistência muscular significativas, coordenação, agilidade e equilíbrio Reid, Quinn & Crespo 2003).

Este tipo de actividade providencia ao indivíduo melhorias a nível da função cardiovascular e pulmonar, menor massa gorda, diminuição do risco de diabetes e doença cardiovascular, fortalecimento dos ossos e músculos mais fortes e mais flexíveis (Groppel & DiNubile 2009, Pluim 2007, Pluim et al. 2007)

O Ténis atinge facilmente os níveis fisiológicos necessários para ser considerado uma actividade física moderada ou até intensa (Groppel & DiNubile 2009, Pluim et al. 2007 e Wilmore & Costill 1999). Os indivíduos que praticam Ténis três horas por semana a uma intensidade moderada podem diminuir o seu risco de morte para metade (Paffenbarger et al. 1993).

A intensidade de um encontro de Ténis está bem documentada através da recolha de inúmeros dados tais como a frequência cardíaca, consumo máximo de oxigénio, níveis de lactato no sangue, temperatura corporal e consumo energético (Fernandéz-Fernandéz, Mendez-

Villanueva & Pluim 2006, Ferrauti, Weber & Strüber 1997, Kovacs 2006, Mendez-Villanueva et al. 2007 e Sanchez-Muñoz, Sanz & Zabala 2007)

Das principais variáveis fisiológicas estudadas, destaca-se:

- A frequência cardíaca média de um encontro de Ténis varia entre os 140 a 180 [\pm 10] batimentos por minuto, o que equivale a cerca de 70% a 90% da frequência cardíaca máxima.
- O consumo médio de oxigénio varia entre 50% a 80% do consumo máximo.
- O consumo energético, utilizando o equivalente metabólico [METS], situa-se entre os 5/6 METS para o jogo de pares e 8 METS para o jogo de singulares.

De acordo com Groppel e DiNubile (2009), os jovens jogadores de Ténis apresentam resultados mais elevados nos índices de vigor, optimismo e auto-estima e resultados mais baixos em depressão, ressentimento, confusão, ansiedade e tensão, quando comparados com outros atletas e não atleta.

Inclusivamente, e segundo Gavin (2004), o Ténis como desporto de raquetes que é, ultrapassa desportos como o golfe entre outros no que respeita ao desenvolvimento positivo de características de personalidade importantes [tabela 1].

	Ténis	Golfe	Corrida	Musculação	Patinagem
Socialização	Muito Alta	Muito Alta	Moderada	Moderada	Moderada
Espontaneidade	Muito Alta	Moderada	Baixa	Muito Baixa	Moderada
Competitividade	Muito Alta	Muito Alta	Alta	Moderada	Baixa
Procura do risco	Alta	Moderada	Baixa	Baixa	Moderada
Concentração	Muito Alta	Moderada	Baixa	Baixa	Moderada
Agressividade	Muito Alta	Baixa	Moderada	Muito Alta	Baixa

Tabela 1 – Ténis e outros desportos no desenvolvimento de características de personalidade (adaptado de Gavin 2004)

A investigação em Ténis tem vindo a salientar vários aspectos relativos aos benefícios do Ténis (Ferrauti, Weber & Strüder 1997, Groppel & DiNubile 2009, Marks 2006 e Pluim et al. 2007).

Capacidade Aeróbia

Jogar Ténis ajuda a eliminar massa gorda, melhora a capacidade cardiovascular e ajuda a manter o metabolismo do nosso corpo mais elevado (Ferrauti, Weber & Strüder 1997).

Bloomfield et al. (1994) avaliaram a capacidade cardiovascular de jovens com idades compreendidas entre os sete e doze anos de idade entre praticantes regulares de Ténis e praticantes ocasionais de actividade física. Verificaram que os jovens jogadores de Ténis apresentavam uma capacidade cardiovascular superior.

O jogo de Ténis atinge assim, níveis de intensidade que permitem manter e desenvolver a função cardio-respiratória. Por outro lado, os jogadores de Ténis adultos apresentam um perfil de colesterol sanguíneo com níveis mais elevados de lipoproteínas de alta densidade [HDL] e melhor relação HDL/colesterol total que os não praticantes (Sanchez-Muñoz, Sanz & Zabala 2007).

Capacidade Anaeróbia

Jogar Ténis também aumenta a massa muscular melhorando a capacidade física. Porque os pontos no Ténis têm uma duração tão curta e uma intensidade tão elevada, a solicitação do sistema anaeróbio aláctico [ATP-CP] é muito significativa (Fernandéz-Fernandéz, Mendez-Villanueva & Pluim 2006)

A capacidade de aceleração também melhora com o Ténis, sendo essa uma das características universalmente aceites como fundamentais para o sucesso no desporto (Groppel & DiNubile 2009), tal como a capacidade rítmica e o equilíbrio dinâmico proporcionados por esta modalidade (Zachopoulou et al. 2000). A constante repetição de movimentos explosivos obriga os músculos a adaptarem-se e o praticante torna-se mais rápido e ágil (Sanchez-Muñoz, Sanz & Zabala 2007).

Por outro lado, as próprias características do Ténis provocam ganhos na capacidade de velocidade, nomeadamente na velocidade de reacção e velocidade multi-direccional (Pluim et al. 2007).

Coordenação e Agilidade

O Ténis desenvolve significativamente a coordenação. O jogador de Ténis não só necessita de se deslocar constantemente para se colocar em posição para responder à bola do adversário, como precisa de antecipar a bola seguinte do adversário.

Para Turner & Pluim (2007), a capacidade de leitura dos movimentos do adversário, predizer o local onde a bola vai atingir o solo, colocar-se à distância óptima da bola, preparar e executar o batimento e voltar a colocar-se em posição para de novo iniciar este ciclo, é bem testemunho da complexidade que o Ténis atinge tanto ao nível físico como mental.

Numa investigação com o objectivo de estudar a capacidade de visualizar e acompanhar um objecto e posicionar-se relativamente a esse objecto, Benguigui & Ripoll (1998), avaliaram jogadores de Ténis de sete, dez, treze e vinte e três anos e verificaram que a prática de Ténis acelera o desenvolvimento da precisão no tempo certo.

Num estudo utilizando especificamente o Ténis para avaliar a relação entre envelhecimento e coordenação Lobjois, Benguigui & Bertsch (2005), observaram jogadores e não jogadores de várias faixas etárias: [20/30, 60/70 e 70/80], numa tarefa de resposta a um objecto em aceleração ou desaceleração. Apesar de as respostas variarem com a manipulação da velocidade do objecto, essa variação era significativamente pronunciada com o avanço da idade nos não jogadores, enquanto que não houve diferenciação nas faixas etárias do grupo dos jogadores.

Outros Benefícios para a Saúde

O desenvolvimento ósseo nas crianças é crítico mas a manutenção da saúde óssea também é fundamental na população adulta. Pluim et al. (2007) analisaram vinte e dois estudos independentes que documentam o impacto positivo do Ténis na densidade e saúde óssea:

- Os jogadores de Ténis apresentam consistentemente maior densidade óssea no seu braço dominante e melhor densidade óssea na anca e coluna lombar quando comparados com grupos de controlo das mesmas idades.
- O conteúdo mineral e densidade óssea são superiores naqueles que começaram a praticar Ténis nas idades mais jovens.

Sanchez-Muñoz, Sanz & Zabala (2007), verificaram que os jovens praticantes de Ténis apresentam maior resistência à doença, através de um sistema imunitário mais eficaz, e melhor composição corporal.

O Ténis oferece benefícios tremendos a nível psicológico para indivíduos de todas as idades, desde aumentar a confiança e auto-estima em crianças, até à redução do «stress» e manutenção das capacidades cognitivas nos adultos e terceira idade (Groppel e DiNubile 2009 e Pluim et al. 2007).

Existe um número crescente de literatura científica que suporta a promoção do Ténis por médicos e profissionais de saúde. Para além da instrução tradicional do Ténis nos clubes, existem actualmente programas criativos e inovadores que permitem a aprendizagem rápida e mais divertida do Ténis por crianças e adultos (Groppel e DiNubile 2009).

O TÉNIS NA ESCOLA

O Ténis, pelas suas características poderia ser um excelente instrumento para ser utilizado na escola, na disciplina de Educação Física, cujos reflexos se poderiam estender ao período em que os alunos deixam a escola (Crespo & Miley 1998).

Nesse sentido, a «International Tennis Federation» refere que o Ténis, por se constituir um desporto democrático, onde todos podem jogar juntos, independentemente do biótipo, sexo e idade, é um desporto passível de ser praticado durante toda a vida (ITF 2002).

A inclusão do Ténis nas escolas é argumentada por vários autores que referem que a introdução do Ténis no ambiente escolar propicia uma popularização deste desporto conhecido pelas suas características elitistas; trazendo-o para a escola, as crianças provenientes de classes sociais menos favorecidas têm uma oportunidade única para o vivenciar. (Crespo & Miley 1998, Hopper 2007, Píffero & Valentini 2010, Pinto & Cunha 1998 e Sanz 2005).

Nesta perspectiva, o Ténis pode ser hoje, praticado em toda a parte, seja em campos oficiais ou através da adaptação dos espaços disponíveis. Para que tal aconteça é necessário a elaboração de projectos, nos quais a escola e a disciplina de Educação Física poderia perfeitamente ser aproveitada para tal (Sanz 2005).

De facto, o professor é o responsável pelas decisões referentes à contextualização dos objectivos e conteúdos prescritos, aplicação de métodos, estruturação do espaço, do tempo de execução do processo de aprendizagem e a articulação dos recursos disponíveis.

Nesse sentido, Crespo e Miley (1998), afirmam que os professores de Educação Física são capazes de trazer ao Ténis conhecimentos gerais sobre Educação Física de base, pois a sua formação académica inclui conhecimentos de biomecânica, didáctica, pedagogia, organização do ensino, fisiologia, entre outros, o que o transforma no candidato ideal para a difusão e desenvolvimento do Ténis na escola.

Por outro lado, o Ténis praticado nas escolas pode também favorecer o desenvolvimento motor dos alunos (Píffero & Valentini 2010). Para a Crespo & Miley (1998), o Ténis praticado nas escolas poderia proporcionar benefícios a nível do desenvolvimento motor, mental, emocional, social, intelectual, moral e físico dos alunos.

Sanz (2005) corrobora estes pontos, salientando que o Ténis fomenta atitudes positivas, como o espírito de cooperação e ajuda mútua, predisposição para o esforço físico, compromisso com os objectivos e desafios, compreensão do carácter lúdico-desportivo e jogo limpo. A «United States Tennis Association», citada por Píffero & Valentini (2010), acrescenta a esta lista, inclusivamente, benefícios ao nível do pensamento matemático e capacidade de comunicação.

A prática de Ténis por alunos na escola tem vindo a revelar-se como um valioso contributo para a preparação de futuros tenistas (Crespo et al. 2003). Estes autores verificaram que países, nomeadamente a França, que têm por filosofia incentivar a prática de Ténis nas escolas formam um significativo número de jogadores que figuram entre os melhores do mundo.

Com o propósito de colocar em prática o Ténis nas escolas, a «International Tennis Federation» criou um programa de Ténis nas escolas que teve início em 1996. Este programa intervém, via federações nacionais, através da distribuição de fundos e materiais e na formação de professores capazes de ministrar aulas de Ténis (Crespo & Miley 1998).

Reflexo desta política internacional de desenvolvimento do Ténis no nosso país, são a realização de acções de formação para professores de Educação Física e a criação do Manual de Ténis na Escola da responsabilidade da Federação Portuguesa de Ténis.

No entanto, e para Hopper (2007), são poucos os professores de Educação Física que se sentem confortáveis a ensinar Ténis. Para este autor, as aulas de Ténis resultam muitas vezes em bolas a voar para fora do campo, alunos parados à espera da sua vez para jogar, tornando-se esta, uma experiência frustrante para alunos e professor.

De facto, o Ténis, por ser uma actividade motora com regras e componentes técnico-tácticas bastante complexas, necessita de uma adaptação para que possa ser aplicado com sucesso nas aulas de Educação Física. Muitas vezes o professor procura ensinar aos alunos uma técnica completa, copiando um modelo que o aluno não consegue reproduzir em situação de jogo.

O desenvolvimento do Ténis na escola, não deverá assim, ser uma mera reprodução do Ténis institucionalizado. Deve realizar-se uma adaptação da modalidade considerando os alunos. De facto, é o Ténis que se deve adaptar às crianças e não o contrário.

No sentido de popularizar o Ténis nas escolas, Crespo & Miley 1998, ITF (2002) e Sanz (2005), propõem a implementação de uma forma atenuada do Ténis, denominada «Mini-Ténis», por esta forma se constituir num processo simplificado, activo e divertido para o seu ensino, não necessariamente apenas destinado às populações de menor faixa etária.

Para estes autores, o mini-Ténis é ideal para ensinar o Ténis nas escolas, pois é um elemento chave para popularizar o Ténis no mundo ao nível base, oferecendo uma oportunidade para atrair novos praticantes e descobrir novos talentos. Para além de servir como introdução ao Ténis em todas as idades, possibilita a aprendizagem de habilidades que poderão ser transferidas para o jogo formal de Ténis.

Torna-se assim necessário adequar objectivos, exercícios e materiais para que exista um estímulo ao desenvolvimento da criança, dentro dos limites que ela comporta, naquele determinado momento (Crespo & Miley 1998).

Outro aspecto fundamental, de acordo com Sanz (2005), é que a iniciação ao Ténis deva ser marcada principalmente pela descontração e alegria de se estar a jogar. Desta forma, a criação de um clima motivacional adequado parece ser fundamental.

Nesse sentido Unierzysky & Crespo (2007), salientam três aspectos que devem acontecer quando a criança se inicia no Ténis:

- A experiência deve ser positiva.
- Os alunos devem experimentar alguma forma de sucesso.
- Deve ser criada empatia entre o professor e os alunos

Um dos possíveis obstáculos à prática do Ténis em ambientes escolares está relacionada com os espaços próprios para jogar Ténis e os recursos materiais. No entanto, o argumento de que as escolas não possuem campos de Ténis ou que dificilmente existirão verbas para aquisição de raquetes oficiais e bolas, parece ser um falso argumento (Pinto & Cunha 1998).

De facto, existem raquetes e bolas destinadas ao mini-Ténis a preços acessíveis. Aliás, nos casos em que mesmo assim a sua aquisição não seja viável, Crespo & Miley (1998) e Pinto &

Cunha (1998), sugerem mesmo, que os materiais podem ser facilmente adaptados através de recursos alternativos, tais como a construção de raquetes de madeira.

Também os locais de prática podem ser adaptados a praticamente qualquer espaço. Desde a utilização de campos de voleibol ou basquetebol até aos espaços interiores. As próprias redes podem ser adaptadas através de cones, cadeiras ou fitas balizadoras.

Não parece pois, com esta adaptação de materiais e possibilidades, haver motivos para que os objectivos do Ténis escolar não sejam alcançados.

O ENSINO DO TÉNIS

O ensino do Ténis não sofreu alterações durante décadas, uma das razões foi que o método tradicional de ensino estava focalizado na técnica e na produção de batimentos, sem compreender o verdadeiro carácter do jogo (Crespo 1999).

Resultados de estudos desenvolvidos pela «International Tennis Federation» (ITF 2002), mostraram que, especialmente nos países onde está mais desenvolvido, o Ténis corre o risco de deixar de ser uma modalidade divertida para aprender e jogar.

Este tipo de problema tem ocorrido em países desenvolvidos, nas aulas de Educação Física no que respeita às modalidades desportivas mais tradicionais (Werner, Bunker & Thorpe 1996). Uma nova filosofia de ensino do Ténis que contrarie esta tendência torna-se assim necessária (Unierzyski & Crespo 2007).

Uma das premissas fundamentais no mini-Ténis, para além da adequação dos materiais e espaços físicos, é a abordagem através do jogo. Autores como Doolittle (1995), Metzler (1990) ou Siedentop (1994), observaram que a maioria dos alunos expressava prazer na prática do jogo e frequentemente prefere este tipo de aula à prática de habilidades técnicas.

Doolittle (1995) propõe o jogo para a aprendizagem desportiva destinada a iniciantes, com simplificação das regras, adaptação da bola e do campo, onde o aluno pode concentrar-se no jogo em vez de se preocupar com o desempenho das habilidades técnicas.

A característica fundamental de este processo de ensino para o Ténis é ter em consideração o carácter específico da modalidade, adaptando o ensino à situação de jogo.

Os jogadores de Ténis que aprendem a jogar com base no método de ensino baseado no jogo, demonstram um melhor desempenho [na precisão e capacidade de decisão] e um nível mais elevado de conhecimentos específicos que os jogadores que aprendem através de métodos considerados mais tradicionais (Unierzyski & Crespo 2007).

É assim fundamental, a utilização de jogos modificados e adaptados, tal como acontece com o mini-Ténis, que envolvam os alunos cognitivamente, estimulando o seu interesse, permitindo que exista mais tempo para jogar e que permita aos alunos a transferência de conceitos de um jogo para o outro (Sanz 2005).

Esta metodologia pode ser desenvolvida com jogadores de qualquer nível. A capacidade de desempenho técnico não é uma barreira, pois é sempre possível jogar mesmo com um nível técnico mais baixo (Unierzyski & Crespo 2007).

O critério de sucesso, ao contrário do modelo tradicional baseado na execução das técnicas, é agora muito mais lato, o que significa que a aquisição das aprendizagens e a criação de um clima motivacional positivo se tornam mais acessíveis.

O TÉNIS NOS PROGRAMAS NACIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Das orientações apresentadas na introdução ao programa nacional de Educação Física é importante destacar: (Jacinto et al. 2001, p. 7-8)

- “Considera-se que a selecção de objectivos específicos e a aplicação dos processos formativos, de aprendizagem e treino, são objecto de deliberação pedagógica ao nível da realidade educativa concreta, cujas limitações e possibilidades particulares só podem ser apreciadas pelo próprio professor.
- Para apoiar as suas decisões, o professor encontra na própria formulação dos dois níveis de objectivos do programa, das áreas e das matérias, referências importantes para a selecção e organização dos processos formativos. Estas referências consistem, respectivamente, na indicação das características da actividade apropriada à expressão das capacidades (objectivos por áreas) e da forma das situações de prática propícias ao aperfeiçoamento e prova das competências específicas (objectivos por matéria).
- Reconhece-se, assim, ao professor, a responsabilidade de escolher os objectivos específicos e as soluções pedagógica e metodologicamente mais adequadas, investindo as competências profissionais da especialidade de Educação Física Escolar, para que os benefícios reais da actividade do aluno correspondam aos objectivos do programa, utilizando os meios atribuídos para esse efeito”.

O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se definido em três níveis de prática:

- Introdutório - onde se incluem os fundamentos das matérias ou preparação de base.
- Elementar – conteúdos que compreendem o domínio da matéria nos seus elementos principais e com carácter mais formal.
- Avançado – estabelece os conteúdos e formas de participação na matéria ao nível superior.

A nível das opções de organização curricular, é de salientar a inclusão com carácter nuclear, de algumas matérias que raramente faziam parte do currículo de Educação Física e que vêm assim, aumentar os benefícios da Educação Física (Jacinto et al. 2001). A estas matérias

nucleares pertence o Ténis, entre outras, “...as quais são praticáveis desde que existam os recursos necessários ao ensino das matérias tradicionais...” (Jacinto et al. 2001, p. 11).

O Ténis está presente nos programas nacionais, integrando o grupo das Actividades Físicas Desportivas e o sub-grupo de Raquetes. Pertence à chamada áreas de opção, e aparece formalmente a partir do 8º ano de escolaridade.

As competências do sub-grupo de jogos de raquetes estão definidas através da realização das acções técnicas e táticas elementares com iniciativa e ofensividade, tanto individualmente como a pares e a aplicação das regras.

Quanto aos recursos necessários para o Ténis, o programa alerta que o material deverá adequar-se às características dos alunos no que se refere ao tamanho das raquetes para que a aprendizagem possa ser facilitada, e indica:

- Raquetes de Ténis
- Postes
- Redes de Ténis
- Bolas de Ténis

Os objectivos e conteúdos do Ténis estão definidos em dois níveis:

Nível Elementar

Para além dos objectivos gerais de cooperação, cordialidade e respeito, conhece o objectivo do jogo, as principais acções técnico-táticas e regras.

Em situação de jogo de Ténis:

- Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.
- Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajectória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou cruzada, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua acção.
- Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se correctamente para devolver a bola à

esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (vólei) avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.

- Na devolução de bolas com trajectórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão «smash», após enquadramento lateral (em relação à rede).
- Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.

Nível Avançado

Em situação de jogo de Ténis:

- Serve por cima, rápido, colocado e/ou com efeito, encadeando o serviço com o seu deslocamento para a rede, procurando finalizar, através de vólei ou «smash», utilizando se necessário o «split-step», para facilitar a mudança de direcção e o batimento.
- Na resposta ao serviço, e de forma a contrariar a acção ofensiva do adversário, opta, de acordo com a sua leitura do jogo, pela devolução da bola:
 - Comprida e/ou colocada;
 - Para passar o adversário na rede, por um dos lados, em «passing-shot»;
 - Para passar o adversário, na rede, com uma bola por cima da sua cabeça, em «lob» (balão).
- No fundo do campo, executa com correcção e oportunidade batimentos à direita e à esquerda, ao longo da linha e ou cruzados, com e/ou sem efeito (chapa, «lift» e «slice»).
- Procura criar e explorar espaços vazios para finalizar ou criar uma situação de vantagem a meio-campo e/ou na rede, utilizando de acordo com a sua posição no campo e leitura do jogo:
- Batimentos de direita, esquerda, na passada, com e sem efeito, do fundo do campo.
- Para se aproximar da rede, a técnica de «approaching-shot», à esquerda e à direita, a técnica de vólei para preparar a acção seguinte e a técnica de meio-vólei, batendo a bola imediatamente após o ressalto da mesma, quando se encontra no meio-campo.
- As técnicas de vólei à esquerda e à direita, vólei - «amorti» e «smash», quando se encontra à rede.

Da análise do currículo do Ténis verifica-se que relativamente aos recursos materiais é feita referência à adaptação do tamanho da raquete aos alunos. No entanto, o mesmo não acontece relativamente às redes e bolas de Ténis. As redes mais baixas e as bolas adaptadas [mais leves e com um ressalto mais baixo] são uma condição fundamental na iniciação ao Ténis.

Dos objectivos e conteúdos do Ténis, o primeiro aspecto que se verifica, é a ausência do nível introdutório. Esta ausência é possivelmente criticável. Questiona-se como é que os alunos que nunca tiveram contacto com a modalidade a podem iniciar no nível elementar, sem adquirirem as competências de base?

Por outro lado, o professor que não tem experiência na modalidade também não encontra o apoio necessário para a iniciação ao Ténis. Não há qualquer referência às competências de base, aos fundamentos do Ténis, familiarização com a raquete e a bola, as pegadas da raquete, a troca de bolas com um parceiro sem rede e sem limitação de área de jogo, etc.

Apesar de o programa “reconhecer ao professor a responsabilidade de escolher os objectivos específicos e as soluções pedagógica e metodologicamente mais adequadas”, também não deixa de afirmar, apoiar o professor “na indicação das características da actividade apropriada à expressão das capacidades e da forma das situações de prática propícias ao aperfeiçoamento”. Tal não acontece relativamente ao Ténis. Não se encontram no programa, exercícios específicos, jogo reduzido ou adaptado, excepto o jogo formal.

Relativamente às cinco situações de jogo: serviço, resposta, fundo do campo, jogo de rede e adversário a jogar à rede, verifica-se que elas estão presentes no conjunto dos dois níveis.

A linguagem utilizada, procurando porventura, simplificar, acaba por se tornar demasiado simplista, nomeadamente quando descreve alguma técnica. Por outro lado, obriga a que o professor tenha um nível de conhecimentos do Ténis acima da média.

Todas as situações de jogo referidas no programa são demasiado formais, querendo isto dizer que para a consecução de estes objectivos de jogo, os problemas de organização da turma, nomeadamente na questão do tempo de prática, clima de aula e comportamentos desviantes, seriam de difícil gestão e provavelmente limitadores da aprendizagem.

A leccionação dos gestos técnicos não é precedida das etapas de desenvolvimento desse gesto, não havendo por isso uma boa articulação horizontal nem vertical.

No nível avançado o problema da linguagem leva a que se incorra em alguns eventuais erros:

- A indicação de subida à rede após o serviço não deve ter carácter obrigatório, o jogador deve sim, ter essa opção e utilizá-la com critério. Por outro lado, se subir à rede deve utilizar sempre o «split-step» e não apenas “se necessário”.
- A utilização e palavras inglesas para indicar a técnica, apesar de compreensível por serem de tradução difícil deveriam, mesmo assim, ser acompanhadas por palavra portuguesa ou descrição gesto técnico em causa.

SUGESTÕES E PROPOSTAS METODOLÓGICAS PARA O ENSINO DO TÉNIS

Não esquecendo que ao professor de Educação Física cabe a responsabilidade, para no desenvolvimento da sua função, escolher os objectivos específicos e procurar as soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas (Jacinto et al. 2001), apresentam-se algumas sugestões e propostas metodológicas no sentido de dar um contributo para o ensino do Ténis no nível de iniciação, no contexto educativo.

Tal como foi referido anteriormente, as novas tendências no ensino do Ténis, afastam-se da metodologia tradicional em que a aprendizagem da técnica era o conteúdo predominante das aulas, para uma metodologia baseada no jogo.

As propostas para apresentar a metodologia sugerida, pretendem introduzir o jogo num amplo espectro, isto é, as aulas práticas devem incluir sempre alguma forma de jogo, não querendo dizer que se deixe de lado as correcções técnicas de cada batimento, mas tendo em consideração que estas não são tão importantes no momento de aprender a jogar Ténis.

O que de facto é mais relevante, é ensinar o aluno a utilizar o espaço, o tempo e o ritmo, que concorrem a seu favor para jogar Ténis, compreendendo a essência do jogo e não centrar-se exclusivamente na melhoria de cada técnica.

Equipamentos e Materiais

A experiência de ensino em vários países do mundo tem demonstrado que, mesmo com meios limitados, o Ténis pode ser ensinado a muitas crianças (Crespo & Miley 1998). O mais importante é que o material e equipamentos utilizados se adaptem às características dos alunos.

Campos de Ténis, futebol, andebol ou basquetebol, ginásios, pátios de cimento ou asfalto, ou qualquer superfície desde que plana e compacta, são válidas para as actividades através da

sobreposição de campos, delimitados pelas próprias linhas existentes ou marcando com giz, fitas, cones ou qualquer outro material. A título de exemplo, refira-se que um campo de basquetebol permite a marcação de 12 campos de mini-Ténis enquanto que um campo de Ténis permite 6 de mini-Ténis.

É possível utilizar qualquer tipo de rede ou na ausência desta, cordas, fitas, cones. Como postes, é possível aproveitar postes de voleibol, badminton ou fixando a rede a qualquer ponto como uma vedação.

As melhores raquetes e mais seguras para a iniciação são pequenas, inclusivamente podendo ser de plástico ou madeira.

As bolas na fase de introdução ao Ténis devem ser de espuma, progredindo depois para as bolas leves e com pouca pressão até atingir o nível avançado que permite a utilização de bolas oficiais.

Para que se possa maximizar o tempo de actividade motora e o tempo potencial de aprendizagem dos alunos, a organização da aula é fundamental. Na figura 1 apresenta-se um exemplo de organização dos alunos tomando como referência a área de um campo de Ténis.

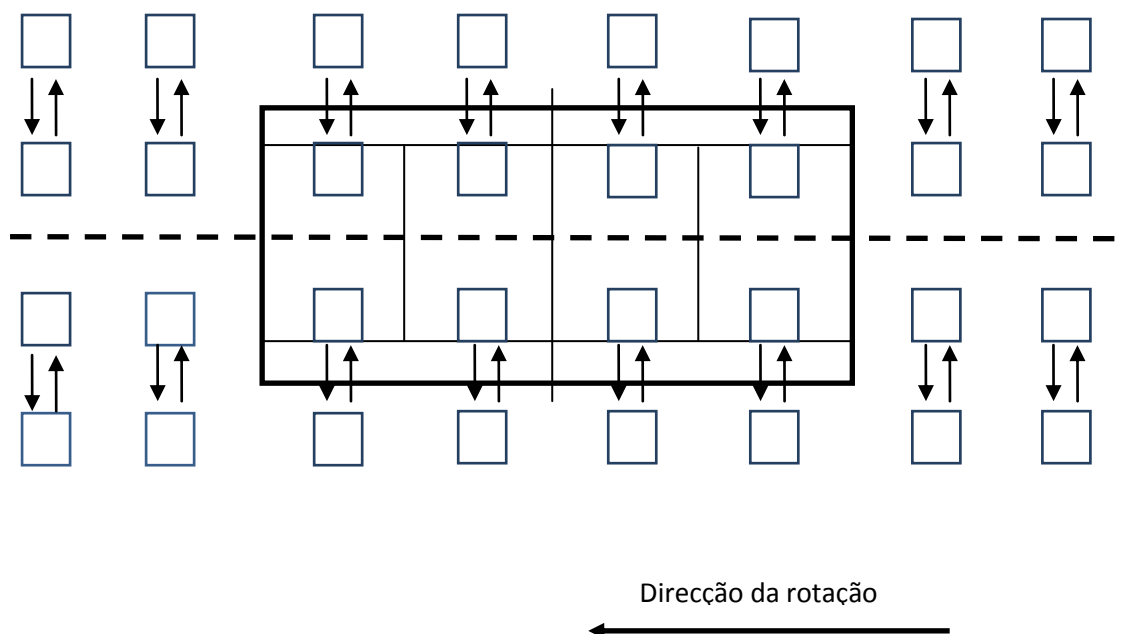


Figura 1 – Organização dos alunos no campo.

No quadro 1 apresentam-se as áreas fundamentais pelas quais o aluno deve progredir na introdução ao Ténis.

Aluno	Contexto físico	Uso de objectos: Raquete Bola	Manipulação	Manusear
				Enviar
				Receber
	Contexto pessoal	Uso do corpo	Deslocamento	Partes do corpo
				Posição do corpo
				Contexto
				Força
	Contexto social	Interagir com outros	Cooperação	Acções combinadas
			Competição	Acções ofensivas

Quadro 1 – Áreas fundamentais na introdução ao Ténis.

Manipulação

- Controlar e dominar objectos de diferentes formas
 - Manusear: controlar vários objectos através do contacto constante ou intermitente – equilibrar ou rebater uma bola na superfície da raquete.
 - Enviar: lançar a bola de diversa formas – bater a bola com a raquete para um colega.
 - Receber: receber a bola de diversas formas.

Deslocamento

- Compreender e construir uma imagem do seu próprio corpo e ser capaz de o movimentar de formas distintas em contexto próprio – correr ao mesmo tempo que rebate a bola na raquete.

Cooperação

- Trabalhar em conjunto com um colega em actividades que envolvam um ou mais colegas, geralmente procurando devolver a bola ao companheiro.

Competição

- Actuar em oposição a um ou mais colegas, de acordo com as regras, geralmente procurando enviar a bola para fora do alcance do opositor.

Os objectivos específicos de um programa de iniciação ao Ténis poderiam ser os seguintes (quadro 2):

	Manipulação	Deslocamento
Manipulação e Deslocamento	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar uma bola com a raquete manuseando-a de várias formas • Enviar uma bola a várias alturas e distâncias utilizando a raquete • Receber uma bola enviada a várias alturas e de várias direcções utilizando a raquete 	<ul style="list-style-type: none"> • Enquanto se fixa em várias partes do corpo • Enquanto controla a posição do seu corpo • Enquanto descobre o contexto próprio do jogo
	Manipulação	Cooperação
Manipulação e Cooperação	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar uma bola com a raquete manuseando-a de várias formas • Enviar ou receber uma bola de várias formas e condições utilizando a raquete 	<ul style="list-style-type: none"> • Enquanto troca a bola com um ou mais colegas
	Manipulação	Oposição
Manipulação e Oposição	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar uma bola com a raquete manuseando-a de várias formas • Enviar ou receber uma bola dentro de um contexto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> • Enquanto tenta dificultar a acção de controlar ou receber a bola pelo opositor

Quadro 2 – Objectivos específicos de um programa de iniciação ao Ténis.

Conteúdos e Progressões Metodológicas

Os conteúdos e progressões baseiam-se em quatro aspectos fundamentais:

Coordenação Geral

- Inclui as seguintes habilidades coordenativas: passar, bater, lançar, apanhar, conduzir, transportar, bloquear, etc.

- Implica a realização de diferentes jogos que familiarizem os alunos com o material de Ténis e que possam avaliar as suas capacidades para realizar as destrezas motoras que aprendem.
- Construir actividades variadas e repetidas em que se pode utilizar material como cones, aros, bolas de diferentes tamanhos, alvos.

Coordenação Específica

Enviar

- Projectar a bola em direcção a um alvo, ao professor ou ao colega.
- O professor deixa cair a bola e o aluno bate-a.
- O aluno deixa cair a bola e bate-a.
- Um aluno deixa cair a bola e outro aluno bate-a, etc.

Devolver

- Devolver a bola enviada pelo professor ou pelo colega.
- Utilizar bolas maiores no início.
- Utilizar um alvo para facilitar a tarefa.

Trocar a bola

- O objectivo é que o Ténis não seja apenas desporto de oposição mas também de cooperação entre os alunos.
- Explorar o espaço de jogo próprio e o espaço de jogo do adversário

Estrutura e conteúdos das aulas de iniciação

Estrutura

- Introdução: Mini-partida (Ténis adaptado), com regras adaptadas à situação de jogo.
 - Desenvolver o raciocínio táctico.
 - As regras formam o jogo e determinam a táctica e a técnica.
 - Ajudar os jogadores a tomar as decisões adequadas.
- Análise e selecção de respostas tácticas e técnicas: Relacionar o jogo com a táctica e técnicas adequadas.

- Estudo do problema tático e decisão sobre as possíveis soluções.
- Questionar eficazmente, descoberta guiada, resolução de problemas.
- Prática: Desenvolvimento das habilidades necessárias (táticas e técnicas).
 - Os alunos reconhecem a necessidade de aprender.
 - Exercícios relacionados com o jogo para resolver os seus problemas táticos.
 - As diversas técnicas ensinam-se quando os alunos percebem que são necessárias para ganhar partidas.
 - O rendimento adequado depende do jogador e do jogo.
- Partidas: Jogar novamente a marcar pontos para aplicar as habilidades

Conteúdos

- Jogar – Jogos de coordenação geral. Jogar uma partida de Ténis (com a mão, com regras adaptadas...).
- Não falhar – Consistência: bater a bola o máximo de vezes possível com a direita e esquerda.
- Movimentar o adversário – Direcção: Bater a bola com pancadas de fundo que passem por cima da rede.
- Não falhar - Altura: Bater a bola com o serviço por baixo.
- Movimentar o adversário – Profundidade: Bater a bola com pancadas de fundo para que fique profunda ou curta.
- Atacar utilizando o espaço – Subir à rede: Bater as bolas de ataque com pancadas de fundo.
- Atacar utilizando o tempo – Jogar na rede: Bater as bolas de ataque com a técnica de vólei.
- Defender-se – Jogar contra o adversário na rede: bater bolas defensivas com pancadas de fundo (direcção).
- Defender-se – Jogar contra o adversário na rede: Bater bolas defensivas com pancadas de fundo (direcção)
- Colocar a bola em jogo – Bater o serviço por cima da cabeça.

Conteúdos gerais relativos às cinco situações de jogo

Situação de jogo	Opções estratégicas/táticas	Trabalho técnico
Serviço	Colocar a bola em jogo Atacar	<ul style="list-style-type: none"> • Serviço por baixo da cabeça • Serviço por cima da cabeça • Serviço com efeitos
Resposta	Manter a bola em jogo Atacar Defender	<ul style="list-style-type: none"> • Devolver bloqueando • Resposta com a sua melhor técnica • Responder para o lado mais fraco do adversário • Resposta profunda ou curta • Resposta alta ou baixa • Resposta para o centro do campo • Responder e combinar com outra técnica
Jogo de fundo	Manter a bola em jogo	<ul style="list-style-type: none"> • Direita e esquerda para o centro • Movimentar o adversário para um lado e outro • Movimentar o adversário para a frente e para trás • Utilizar a sua melhor técnica • Jogar bolas altas e baixas • Jogar bolas mais rápidas e mais lentas
Subir à rede e jogo de rede	Manter a bola em jogo Atacar	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de aproximação à rede, volei e remate para onde não está o adversário • Utilizar a melhor pancada para fazer a aproximação • Jogar para o lado mais fraco do adversário • Jogar fundo ou curto • Jogar mais alto ou mais baixo

Jogar contra o adversário na rede	Manter a bola em jogo Atacar Defender	<ul style="list-style-type: none">• Passar o adversário por cima• Passar o adversário pelos lados• Obrigar o adversário a jogar na rede
-----------------------------------	---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quadro 3 – Conteúdos gerais relativos às cinco situações de jogo.

CONCLUSÕES

Da análise da literatura efectuada; do trabalho e reflexão efectuados ao longo de anos na Escola e no Ténis, poderemos retirar algumas ilações:

- Existe hoje em dia uma preocupação crescente e significativa como declínio da prática de actividade física pelos jovens e as respectivas consequências para saúde.
- A prática regular de actividade física é fundamental para manter e melhorar a saúde.
- A Educação Física é a disciplina, por excelência, para influenciar os jovens na promoção da saúde e estilos de vida activos.
- Para que a Educação Física atinja este objectivo é necessário que as aulas sejam inclusivas e motivadoras.
- O Ténis é uma das modalidades desportivas mais populares no mundo, sendo jogado por milhões de pessoas, pode ser praticada ao longo de toda a vida e apresenta inúmeros benefícios para a saúde: a nível cardiovascular, menor massa gorda, menos colesterol, melhor densidade óssea, maior confiança, auto-estima, disciplina.
- O Ténis não tem limitações quanto ao biótipo, sexo e idade.
- O Ténis pode e deve ser implementado nas aulas de Educação Física. A ideia de que a prática desta modalidade só é possível num campo com os requisitos oficiais, devidamente inserida num clube é desajustada. É relativamente fácil adaptar os espaços e materiais.
- A prática do Ténis, tão rica e variada, propõe aos alunos situações didácticas que solicitam todas as dimensões da motricidade e da personalidade. O Ténis confronta o

aluno com a necessidade de fazer escolhas estratégicas de gestão de tempo e de espaço. Assim, o ensino do Ténis pode desenvolver-se através da construção pelo aluno de respostas aos problemas fundamentais de esta actividade.

- O Mini-Ténis, por se constituir num processo simplificado, activo e divertido para aprender a jogar Ténis, é ideal para ser utilizado nas escolas. Este método de ensino é baseado na aprendizagem compreensiva e integrada, partindo de situações de jogo em função da capacidade de aprendizagem dos alunos e das suas idades.
- Este método preconiza a compreensão por parte do aluno da essência da prática do Ténis. O conjunto de situações de aprendizagem criadas a partir do jogo permite, desde o início, que o aluno construa as suas aprendizagens num quadro extremamente motivador
- O currículo do Ténis nos Programas Nacionais de Educação Física revela algumas dificuldades, nomeadamente ao nível da iniciação ao Ténis – competências de base e na própria filosofia que esteve por trás da sua elaboração ao ser demasiado clássico e formal, divergindo claramente dos objectivos e métodos mais recentes do ensino do Ténis. Sugere-se assim:
 - Uma referência clara relativamente à facilidade em adaptar campos e materiais.
 - Uma terminologia que seja mais acessível e explicativa que não obrigue o professor a um conhecimento especializado na matéria.
 - A existência de um nível introdutório em que os objectivos e competências de base estejam claramente definidas segundo os métodos de ensino do Ténis mais recentes.
 - No nível elementar, menor ênfase nas técnicas formais do Ténis, mas sim nas etapas de desenvolvimento desses gestos técnicos.

Foi numa perspectiva de valorização pessoal e profissional que este trabalho foi realizado. Fica agora uma via aberta, que permite encarar o futuro noutra perspectiva: a da contínua revalorização pessoal e profissional.

BIBLIOGRAFIA

- Aaron, D. Storti, K., Robertson, R., Kriska, A. & LaPorte, R. (2002). Longitudinal study of the the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156, 1075-1080.
- American Heart Association (2006). Promoting Physical Activity in Children and Youth: A Leadership Role for Schools: A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in Collaboration With the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *AHA Scientific Statement*.
- Benguigui, N. & Ripoll, H. (1998). Effets of Tennis practice on the coincidence timing accuracy of adults and children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(3), 217-223.
- Bento, J. (1989). Para uma Formação Desportivo-Corporal na Escola. Livros Horizonte. Lisboa.
- Bloomfield, J., Blanksby B. A., Beard D., Ackland, T. R. & Elliot B. C. (1984). Biological characteristics of young swimmers, Tennis players and non-competitors. *British Journal of Sports Medecine*, 18(2), 97-103.
- Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). The Physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sport Sciences*, 19, 915-929.
- Carreiro da Costa, F. (2010). Educação Física: Disciplina dispensável versus disciplina imprescindível. Como ultrapassar a situação paradoxal que caracteriza a Educação Física? *Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física*, 2(1), 91-110.

- Chow, B.C., McKenzie, T. & Louie, L. (2008). Children's physical activity and environmental influences during elementary school Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 38-50.
- Corbin, D.J. (2002). Physical Education as an agent of change. *QUEST*, 54, 182-195.
- Crespo, M. & Miley, D. (1998). ITF School Tennis Initiative: Teacher's Manual. International Tennis Federation, ITF Ltd., London.
- Crespo, M. (1999). Teaching methodology for Tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 19, 3-4.
- Crespo, M., Reid, M., Miley, D. & Atienza, F. (2003). The relationship between professional tournament structure on the national level and success in men's professional Tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(1), 3-13.
- Doolittle, S. (1995). Teaching net games to skilled students: A teaching for understating approach. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 66(3), 18-23.
- Fairclough, S., Sratton, G & Baldwin, G. (2002). The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity. *European Physical Education Review*, 8(1), 69-84.
- Fernandez-Fernandez, J., Mendez-Vilanueva, A. & Plum, B. (2006). Intensity of Tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 387-391.
- Ferrauti, A., Weber, K. & Strüder, H.K. (1997). Effects of Tennis training on lipid metabolism and lipoproteins in recreational players. *British Journal of Sports Medicine*, 31, 322-327.
- Gavin, J. (2004). Pairing personality with activity: New tools for inspiring active lifestyles. *Physician Sports Medicine*, 32 (12), 17-24.
- Gonçalves, C. (2005). A educação para os valores na Educação Física e no desporto infanto-juvenil. In Conferência Internacional: O Desporto a Educação e os Valores. Organização Jorge Proença. COFAC.
- Goppel, J., & DiNubile, N. (2009). Tennis: For the health of it! *The Physician and Sportsmedicine*, 2(37), 40-50.

- Gordon-Larsen, P., Nelson, M., & Popkin, B. (2004). Longitudinal physical activity and sedentary behavior trends. Adolescence to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(4), 277-283.
- Haywood, K. (1991). The role of Physical Education in the development of active lifestyles. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2), 151-156.
- Hopper, T. (2007). Teaching Tennis with assessment “for” and “as” learning: A TGFU net/wall example. *Physical Health Education*, 73(3), 2-5.
- ITF (2002). Coaches Manual. International Tennis Federation. ITF, London.
- Jacinto, J., Comédias, J. et al. (2001). Programas Nacionais de Educação Física.
- Kovacs, M.S. (2006). Applied physiology of Tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 381-386.
- Lobjois, R., Benguigui, N. & Bertsch, J. (2005). Aging and Tennis playing in a coincidence-timing task with an accelerating object: The role of visuomotor delay. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 20(6), 398-406.
- Malina, R.M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics. 2ª Ed.
- Marks, B.L. (2006). Health benefits for veteran (senior) Tennis players. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 469-476.
- Marques, A. (2010) A Escola, a Educação Física e a Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável: Estudo de um caso. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana.
- Marques, A.T. & Gaya, A. (1999). Actividade física, aptidão física e educação para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*, S. Paulo, 13(1), 83-102.
- Mendez-Vilanueva, A., Fernandez-Fernandez, J., Bishop, D. Fernandez-Garcia, B & Terrados, N. (2007). Activity patterns, blood lactate concentrations and rating of perceived exertion during a professional singles Tennis tournament. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 296-300.

- Metzler, M.W. (1990). Teaching in competitive games: Not just playing around. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 61(8), 57-61.
- Mota, J. (2001). Actividade Física e Lazer – contextos actuais e ideias futuras. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 124–129.
- Mota, J., Gomes, H., Almeida, M., Ribeiro, J. C. & Santos, M. P. (2007). Leisure Time Physical Activity, Screen Time, Social Background, and Environmental Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 19, 279-290.
- Paffenbarger, R. S., Hide, R.T., Wing, A.L., Lee, I.M., Jung, D.L. & Kampert, J.B. (1993). The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal of Medicine*, 328, (8), 538-545.
- Penney, D. & Jess, M. (2004). Physical Education and physically active lives: A lifelong approach to curriculum development. *Sport Education and Society*, 23, 281-299.
- Píffero, C., Valentini, N. (2010). Habilidades especializadas do tênis: um estudo de intervenção na iniciação esportiva com crianças escolares. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, S. Paulo*, 42(2), 149-163.
- Pinto, J., Cunha F. (1998). O Tênis como alternativa no currículo escolar para crianças entre 8 e 12 anos. *Motriz*, 4(1), 26-34.
- Pluim, B. (2007). Health benefits of Tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 42, 9.
- Pluim, B., Staal, J.B., Marks, B., Miller, S. & Miley, D. (2007). Health Benefits of Tennis. *British Journal of Sports Medecine*, 41,(11), 760-768.
- Pratt, M., Macera, C. & Curtis, B. (1999). Levels of physical activity and inactivity in children and adults in the United States: Current evidence and research issues. *Medicine & Science in Sports & Exercice*, 31(11), Suppl., 5526-5533.
- Proença, J. (2008). Formação Inicial de Professores de Educação Física – Testemunho e Compromisso. Edições Universitárias Lusófonas. Lisboa.
- Quina, J. (2009). A Organização do Processo de Ensino em Educação Física. Edição Instituto Politécnico de Bragança.

- Reid, M., Quinn, A. & Crespo, M. (2003). *Strength and Conditioning for Tennis*. International Tennis Federation, ITF Ltd, London.
- Sallis, J. & McKenzie, T. (1991). Physical Education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- Sallis, J., McKenzie, T. Kolod, B., Lewis, M., Marsha, S. & Rosengard, P. (1999). Effects of health related Physical Education on academic achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2, 127-134.
- Salmon, J., Booth, M., Phongsavan, P., Murphy, N. & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 144-159.
- Sanchez-Muñoz, C., Sanz, D. & Zabala, M. (2007). Anthropometric Characteristics, body composition and somatotype of elite junior Tennis players. *British Journal of Sports Medicine*, 41, 793-799.
- Sanz, D. (2005). *El Tenis en la Escuela*. Ed. Paidotribo, Madrid
- Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE Trough Positive Sport Experiences*. Human Kinetics.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medecine*, 28(3), 267-273.
- Trudeau, F. & Shepard, R. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35, 89-105.
- Turner, M.S., Pluim, B. (2007). Anyone for Tennis? *British Journal of Sports Medicine*, 41, 701-702.
- Unierzsky, P. & Crespo, M. (2007). Review of modern teaching methods for Tennis. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 7(3), 1-10.
- Vasconcelos, M., Maia, J. (2001). Actividade física de crianças e jovens – haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexos dos 10 aos 19 anos de idade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1,(3), 44–52.

- Werner, P., Bunker, D.J. & Thorpe, R.D. (1996). Teaching Games for understanding: Evolution of a model. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 67(1), 28-33.
- Wilmore, J. & Costill, D. (1999). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics. 2ª Ed.
- World Health Organization (2000). *Promoting Active Living in and Through Schools*. Policy Statement and Guidelines for Action. Geneva, WHO.
- Zachopoulou, E., Mantis, K., Serbezis, V., Teodosion, A. & Papadimitriou, K. (2000). Differentiation of Parameters for Rhythmic Ability Among Young Tennis Players, Basketball Players and Swimmers. *European Journal of Physical Education*, 5(2), 220-230.