

Cross training: Uma Abordagem em Contexto Escolar

Cross Training: An approach in Physical Education

Silvino Mendes^{1,2}; João Carvalho²; Ana Rodrigues¹

¹ Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto

² Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco

Resumo

A promoção de um estilo de vida ativo e uma preocupação com a promoção da aptidão física associada a saúde, são aspeto contemplados no Programa Nacional de Educação Física, e na nossa opinião com particular ênfase nos anos terminais. No entanto, da quantificação e avaliação da aptidão física constatou-se reduzidos níveis de aptidão, em particular nas componentes associadas a força e a resistência aeróbia. Como estratégia de potencializar o trabalho destas componentes da aptidão física utilizou-se como a implementação do *Cross Training* nas aulas de Educação Física.

O *Cross Training* é uma conjugação de três modalidades: o *Weightlifting*, Ginástica e condicionamento metabólico (Cardio). O *Cross Training* tem como principal objetivo otimizar a competência física nos dez domínios do condicionamento físico: Resistência Cardiorrespiratória, Resistência Muscular, Força e Flexibilidade, Potência e Velocidade, Coordenação e Agilidade, Equilíbrio e Precisão. É uma modalidade de treino físico que poderá ser realizado na escola usando o peso corporal ou então fazendo uma adaptação dos materiais existentes na escola, e também poderá ser uma ferramenta que os professores podem utilizar como tarefas para casa dos alunos. Assim, através deste artigo pretende-se apresentar propostas de ferramentas didático pedagógicas para abordagem do *Cross Training* em contexto escolar, apresentando: (i) uma posposta de unidade didática (contemplando 3 níveis, introdutório, intermédio e avançado); (ii) estratégias de operacionalização e (iii) adaptação de recursos materiais e espaciais para a dinamização da matéria. O *Cross Training* pelas suas características, afirma-se como uma matéria que poderá ser dinamizada, com o intuito de potencializar a aptidão física em contexto escolar.

Palavras-chave: Cross Training; Aptidão física; Operacionalização; Escola

Abstract

The promotion of an active lifestyle and a concern for the promotion of physical fitness associated with health are aspects contemplated in the National Program of Physical Education and in our opinion with particular emphasis in the terminal years. However, the quantification and evaluation of physical fitness showed reduced levels of fitness, particularly in the components associated with strength and aerobic endurance. As a strategy to enhance the work of these components of physical fitness, it was used as the implementation of Cross Training in Physical Education classes.

Cross Training is a combination of three modalities: Weightlifting, Gymnastics and Metabolic Conditioning (Cardio). Cross Training has as main objective to optimize physical competence in the ten domains of physical conditioning: Cardiorespiratory Endurance, Muscular Endurance, Strength and Flexibility, Power and Speed, Coordination and Agility, Equilibrium and Accuracy. It is a physical training modality that can be carried out at school using body weight or by adapting existing materials at school, and it can also be a tool that teachers can use as homework for students. Thus, through this article we intend to present pedagogical didactic tools to approach Cross Training in a school context, presenting: (i) a postponement of didactic unit (contemplating 3 levels, introductory, intermediate and advanced); (ii) operational strategies and (iii) adaptation of material and spatial resources for the dynamized of the material. The Cross Training by its characteristics affirms itself like a matter that can be dynamized, with the intention to potentiate the physical fitness in school context.

Keywords: Cross Training; Physical aptitude; Operationalization; School

Introdução

A Escolha da abordagem do *Cross Training* em contexto escolar, nomeadamente nas aulas de Educação Física, surge como um meio para trabalhar e potencializar as capacidades físicas e funcionais dos alunos. Neste contexto, o Cross Training afirma-se como uma matéria alternativa, com o intuito de promover a condição física, sendo uma opção as estratégias atuais de trabalho da condição física.

De acordo com o Guia de Treino do Cross Training, esta modalidade não é mais do que um “desporto de condicionamento físico” e foi desenvolvido para realçar a competência dos indivíduos em todas as tarefas físicas em que o principal objetivo é uma otimização das diversas competências físicas, nomeadamente a resistência cardiovascular e respiratória, resistência muscular, força e flexibilidade, potência e velocidade, coordenação e agilidade, equilíbrio e precisão (Grassman, 2014).

Paralelamente, o grupo disciplinar de Educação Física da Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco identificou a necessidade de formação direcionada para os docentes centrada em ferramentas e estratégias didático-pedagógicas de abordagem e desenvolvimento das capacidades físico-condicionais nos alunos, como um aspeto importante a trabalhar no contexto das aulas de Educação Física. Deste modo e como forma de responder a esta necessidade identificada pelo grupo, desenvolvemos a Ação Científico-Pedagógica Individual intitulada “Cross training: Uma Abordagem em Contexto Escolar” realizada no âmbito do estágio pedagógico.

Neste artigo, procurou-se apresentar e caracterizar o Cross Training, as suas principais terminologias e regras, bem como propostas de abordagem, aplicabilidade e operacionalização no contexto de escola, considerando o nível de proficiência dos alunos predominantemente situado num patamar introdutório/elementar.

Cross Training: Caracterização

A nível histórico, o *Cross Training* provém do *CrossFit* e surgiu nos meados dos anos 90, esta matéria foi concebida pelo ex-ginasta Greg Gassman, mas o registo oficial da marca *CrossFit* ocorreu no ano de 2000, com o principal objetivo de estimular os movimentos simples e funcionais. O *Cross Training* surge como uma forma de treino abrangente do condicionamento físico e tenta maximizar a resposta neuro-endócrina, desenvolver potência, realizar um treino cruzado com diversas modalidades e práticas de movimentos funcionais.

Neste tipo de treino, os alunos são treinados para andar de bicicleta, correr, nadar e remar em distâncias curtas, médias e longas e ainda são treinados movimentos de ginástica que poderão ir dos movimentos básicos até os avançados, dotando os prática de uma enorme capacidade de controlo corporal quer em situação dinâmica quer em situação estática.

Cross Training: Terminologia

Como é próprio de qualquer tipo de modalidade, existe uma terminologia própria e adequada, o *Cross Training* não é exceção existindo uma panóplia de exercícios que têm uma terminologia *específica* e que serve para que mais facilmente os exercícios sejam identificados e executados pelos seus praticantes.

No *Cross Training* os treinos poderão ser programados por semana (*WOW – Work of the week*) ou por dia (*WOD – Work of the Day*) em que nestes planos de treino estão definidos os exercícios pretendidos para a semana ou para o dia.

Relativamente aos exercícios existentes no *Cross Training* são frequentemente utilizados os arremesso (*Clean and Jerk*), os arranques (*Snatch*), os agachamento (*Squat*), os levantamento de peso morto (*Deadlift*), o supino normal (*Bench press*) e o *Power-Clean*. Nos exercícios com a bola medicinal temos os pulos, arremessos e levantamentos.

Cross Training: Contribuição para a formação do aluno

O *Cross Training* poderá ser utilizado nas nossas aulas como estratégia de trabalhar as capacidades físicas dos nossos alunos e conseqüentemente o seu nível de aptidão física.

Considerando o contexto atual de elevados níveis de sedentarismo entre a população pediátrica (Troiano et al., 2008), bem como os reduzidos níveis de condição física em particular da aptidão aeróbia, força e resistência muscular (Rodrigues, 2012), na nossa opinião esta matéria poderá ser uma ferramenta importantíssima para fomentar nos alunos a prática de exercícios físico e hábitos de vida saudáveis que se irão refletir ao longo da vida dos nossos alunos. A necessidade e preocupação de promover e trabalhar a aptidão física entre a população jovem é uma preocupação refletida igualmente no Programa Nacional de Educação Física (PNEF) (Jacinto et al., 2001), bem como diversos organismos com a tutela da saúde e do ensino (OMS, 2010; Ministério da saúde, 2006).

É igualmente nossa convicção, que esta matéria servirá também para que os alunos consigam obter melhores resultados no domínio psicomotor, que possuam uma perceção mais realista das suas capacidades física e do modo como poderão trabalhar e melhorar a sua condição física. Neste contexto o nosso principal intuito com a abordagem do *Cross Training* não é criar atletas de alta competição, mas sim fazer com que os alunos após o término do percurso escolar e da Educação Física, possuam uma pratica de atividade física regular com o intuito de potencializar a sua condição física e prevenir a incidência de doenças hipocinéticas de forma prematura.

Operacionalização de uma aula de *Cross Training*

Numa aula, o *Cross Training* poderá ser utilizado de diversas formas, considerando diversas variáveis tais como o tipo de aluno e turma em que realizamos a nossa intervenção.

Desta forma, poderemos organizar a nossa turma consoante a proficiência de cada aluno, agrupando-os em grupos utilizando os resultados da avaliação inicial. Deste modo os alunos poderão ser agrupados em escalões, ou então agrupando alunos mais e menos proficientes, de modo a que os mais proficientes possam apoiar e motivar os alunos com uma condição física mais baixa.

Neste contexto, e de modo a tornar mais entusiasmante o trabalho do condicional físico e seu o desenvolvimento para os alunos, equacionamos a introdução de aspetos competitivos na abordagem do *Cross Training* nas aulas. Deste modo optamos por sistemas competitivos apresentados pelo *Cross Fit*, nomeadamente: (i) AMRAP – (As many reps as possible) – Neste Sistema competitivo, os alunos terão que realizar o maior número de repetições no tempo que foi estabelecido; (ii) EMOM – (Every minute on the minute) - Têm um minuto para realizar uma sequência de exercícios, descansando no tempo que restar. Recomeça o

ciclo quando começar o novo minuto até perfazer o tempo total definido e (iii) AFAP (As fast as possible) – Realizar o maior número de repetições no menor tempo possível.

Relativamente aos recursos materiais e espaciais inerentes a esta matéria, constata-se por um lado a oportunidade de rentabilização de recursos materiais já existentes na escola (como bolas medicinais e cordas) e por outro a adaptação de material como por exemplo de garrações. Paralelamente podem ser potencializados exercícios em que o corpo é a forma de resistência, a utilização de espaços informais pode ser igualmente potencializada, a utilização e rentabilização de características do espaço, como escada, bancos amovíveis ou barras fixas, poderão igualmente ser estratégias de trabalho desta matéria, face a limitações de recursos materiais e especiais.

Considerações Finais

Atualmente verifica-se reduzido níveis de condição física entre a população pediátrica, a associação entre esta condição e a incidência de diversas patologias é reportada na literatura, mesmo em crianças e jovens.

A necessidade e preocupação da promoção de um estilo de vida ativo e saudável, bem como de níveis da condição física dentro de zonas recomendadas tem sido uma preocupação de diversas organizações, sendo igualmente refletida no PNEF (Jacinto et al., 2001). Neste contexto, apresentou-se ao longo deste artigo uma proposta de trabalho da condição física em meio escolar, assente na divulgação e apresentação do *cross training*, como meio de trabalho e desenvolvimento da condição física. Pela sua facilidade de transfere para contexto escolar, por ser uma modalidade pouco exigente relativamente a recursos materiais e espaciais, podendo inclusivo facilmente ser adaptados recursos, parece-nos um excelente meio de promoção da condição física. Com este trabalho e com o desenvolvimento da ação científico-pedagógica individual, pretendeu-se expor e caracterizar esta modalidade, bem como facultar propostas de ferramentas de trabalho em contexto escolar aos docentes de Educação Física da escola em que realizou-se o estágio.

Referências bibliográficas

Grassman, G. (2004). Why Fitness. *The Crossfit Journal Articles*. Recuperado de: http://media.crossfit.com/library/free/pdf/41_06_CF_Validity_Tested.pdf. O Guia de Treinamento CrossFit. (2016). CrossFit Inc.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa de educação física. 10º, 11º e 12º anos. Cursos gerais e cursos tecnológicos. Ministério da Educação – Departamento do Ensino Secundário.

Ministério da Saúde (2006). Programa nacional de saúde escolar. Lisboa: Direcção-Geral da Saúde, Divisão da saúde escolar.

Troiano, R., Berrigan, D., Dodd, K., Mâsse, L., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40 (1), 181-188.

Organização Mundial de Saúde (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO. Switzerland.

Rodrigues A.J. (2012). Efeitos de um programa de intervenção sócio-ecológico em indicadores cardiovasculares, adiposidade, atividades físicas e sedentárias em crianças e adolescentes. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto. Universidade da Madeira, Funchal, Portugal