

Ramos Lobinho, Escoteiro, Sênior e Pioneiro

Fortalecimento, por B.P

Informações

Duração: 1 semana, planejamento e organização prévia. 2 horas (aplicação da atividade).

Local: Sede da Unidade Escoteira Local

Participantes: Membros da UEL e Comunidade

Área de desenvolvimento

Social e físico

Materiais

Bambus ou troncos de madeira - caso a pioneiria seja montada na sede de maneira definitiva; corda ou sisal; apito.

Introdução

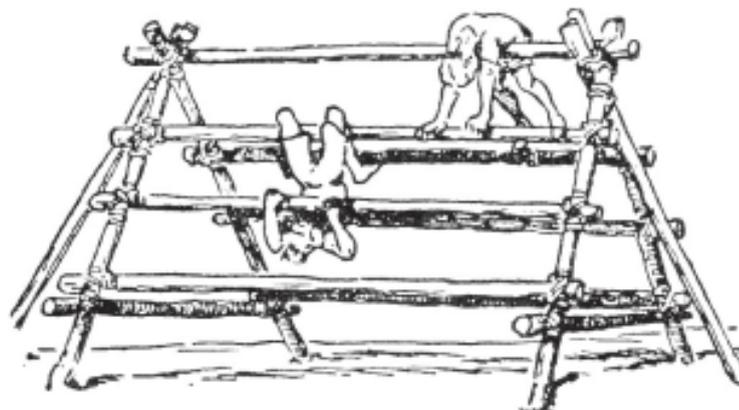
Pensando no que o Grande Chefe nos traz em *Escotismo Para Rapazes* no capítulo VI, *Conversa de Fogo de Conselho nº 17: É possível para quase todos os rapazes, mesmo quando são pequenos e fracos, transformarem-se em homens fortes e saudáveis, se se derem ao incômodo de fazer alguns exercícios físicos diariamente. Bastam para isso dez minutos, e não há necessidade de aparelho algum* - cabe uma pequena ressalva de que, apesar de citar rapazes, o mesmo vale às garotas, o importante é que todo jovem tenha noção dos riscos trazidos à saúde pelo sedentarismo, pela má alimentação, mas principalmente pela inércia e falta de movimento diário.

Dados trazidos pela OMS indicam que a obesidade afeta cerca de 12,7 milhões de crianças e adolescentes nos Estados Unidos, e que no Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos, de acordo com os critérios adotados pela OMS para classificar a obesidade infantil. Ainda, ter uma vida sedentária leva a pessoa a um maior risco de ter um acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal crônica, cardiopatia e até problemas de visão. O sedentarismo também é muito associado à diabetes e à obesidade, aumentando os riscos de doenças cardiovasculares.

Nesse sentido, e considerando o alto impacto que o escotismo possui na vida de diversos jovens escoteiros, o melhor lugar para se trazer através do exemplo e através de atividades lúdicas a relevância de diversos temas, entre eles, se manter ativo, é na sede e no acampamento junto de outros amigos. É esperado ainda, que a atividade induza o espírito competitivo e colaborador, apesar de opostos, na mesma atividade.

Descrição da atividade

- Inicia-se, através de uma pequena conversa inicial que será dada pelo monitor da patrulha à sua patrulha, uma pequena apresentação sem necessidade de slides ou materiais de papel, sobre os riscos à saúde trazidos pelo sedentarismo.
- A partir daqui, as patrulhas se dividem para construírem, juntos, uma estrutura piramidal, conforme posto no livro *Escotismo Para Rapazes* - vide imagem abaixo -. Devendo dividir as funções entre os jovens - coleta de madeira ou bambu, amarração, preparação do campo, escolha do campo etc.



*Este é um ginásio que pode ser feito no acampamento.
Basta amarrar as estacas com cabos – e pronto! Não há exercício
predeterminados: Você inventa suas acrobacias na hora.*

- Obtendo a pioneiria montada, os jovens devem começar a se alongar - que será demonstrado também pelo monitor a relevância e a correta execução de acordo com o *Escotismo Para Rapazes* e outros portais informativos de educação física ou medicina atlética.
- Passada tais fases preliminares, inicia-se uma rodada inicial pelos monitores, que irão demonstrar diferentes meios de subir por um lado e descer pelo outro na

pioneiria, de modo que, supondo a existência de duas patrulhas A e B, o monitor da patrulha B irá propor as acrobacias à patrulha A e vice-versa. Pois, tratando-se de um jogo competitivo, é importante que o monitor da outra patrulha dificulte a travessia dos elementos da patrulha adversária.

- e. Para que haja de fato o cansaço e seja observado o esforço físico por parte dos participantes, é importante que seja feito, no mínimo, 10 rodadas, de modo que cada elemento atravesse 10 vezes para ir e 10 vezes para voltar, em fila indiana e apostando corrida. A primeira patrulha a completar as 10 rodadas vence o jogo.
- f. Eventuais adaptações podem ser realizadas para permitir a participação de escoteiros com dificuldades para andar e correr, como cadeirantes ou pessoas com deficiências de mobilidade no geral.
- g. Perguntas possíveis para serem feitas em função da reflexão pessoal do jovem em relação ao seu desempenho físico:
 - i. Foi mais difícil usar as pernas ou os braços para subir?
 - ii. Foi mais difícil descer ou subir?

Reflexão final

Permitindo que, através de um jogo dinâmico e cansativo, o jovem detenha conhecimento sobre suas próprias capacidades ou limitações físicas, é importante que cada um trabalhe aquele ponto que mais trouxe dificuldades à realização da atividade. É importante, então, que a partir desse jogo, eventuais sugestões, feitas através de perguntas, sejam realizadas, tais quais:

- Qual esporte vocês mais se identificam?
- Puderam sentir que houve uma dificuldade na realização? Ficaram mais cansados do que imaginavam?
- Qual seria o esporte ideal a ser praticado para que a atividade fosse realizada sem muito esforço físico?
- Entendem que um bom físico, somado a uma boa saúde, não se dá somente com um único exercício/atividade? Entendem que é importante que haja constância em relação à prática de esportes físicos ou de atividades que demandem.

Bibliografia

Escotismo Para Rapazes

O que acontece com nossas crianças e jovens obesos?

Quais são os riscos causados pelo sedentarismo?

Esta ficha foi elaborada por

Ramon Moussa Abdul Aziz Kanj