



II SEMINÁRIO INTERNACIONAL  
de **GINÁSTICA**  
**ARTÍSTICA e RÍTMICA**  
de **COMPETIÇÃO**

29 e 30 de junho de 2010  
Centro de Convenções UNICAMP Campinas-SP  
[www.fef.unicamp.br/sigarc2010](http://www.fef.unicamp.br/sigarc2010)



## FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA FEF - UNICAMP

Se52a Seminário Internacional de Ginástica Artística e Rítmica de Competição; (2.: Campinas, SP).  
Anais do II Seminário Internacional de Ginástica Artística e Rítmica de Competição / organizado por Marco Antonio Coelho Bortoleto, Mauricio dos Santos de Oliveira, Livia de Paula Machado Pasqua -- Campinas, SP: FEF/UNICAMP, 2010.

ISBN: 978-85-99688-06-9 (Impresso)  
978-85-99688-13-7 (DVD)

1. Ginástica. 2. Ginástica artística. 3. Ginástica rítmica. 4. Educação Física. 5. SIGARC. 6. Ginástica-Congressos. I. Bortoleto, Marco Antonio Coelho. II. Oliveira, Mauricio dos Santos de. III. Pasqua, Livia de Paula Machado. IV. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. V. Título.

796.4  
613.7

(dilsa/fef)

Obs. Versão revisada

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**

**Alberto Goldman** Governador do Estado de São Paulo

**Fernando Ferreira Costa** Reitor

**Edgar Salvadori De Decca** Coordenador Geral da Universidade

**Mohamed Ezz El Din Mostafa Habib** Pró-Reitor de Extensão e Assuntos Comunitários

**Paulo Eduardo Moreira Rodrigues da Silva** Pró-Reitor de Desenvolvimento Universitário

**Ronaldo Aloise Pili** Pró-Reitor de Pesquisa

**Marcelo Knobel** Pró-reitor de Graduação

**Euclides de Mesquita Neto** Pró-Reitor de Pós-Graduação

**Lêda Santos Ramos Fernandes** Secretária Geral

**Octacílio Machado Ribeiro** Procurador Chefe da Universidade

**José Ranali** Chefe do Gabinete do Reitor

**Ricardo de Oliveira Anido** Chefe do Gabinete Adjunto

**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Paulo Ferreira de Araújo** Diretor

**Miguel de Arruda** Diretor Associado

**Antonio Carlos de Moraes** Coordenador de Pós Graduação

**Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil** Coordenador de Graduação

**Ademir De Marco** Coordenador de Extensão

**Marco Antonio Coelho Bortoleto** Coordenador Associado de Extensão

**Helena Altmann** Chefe do Departamento de Educação Motora

**José Irineu Gorla** Chefe do Departamento de Estudos da Atividade Física Adaptada

**Lino Castellani Filho** Chefe do Departamento de Estudos do Lazer

**Sérgio Augusto Cunha** Chefe do Departamento de Ciências do Esporte

**Elizabeth Paoliello** Grupo de Pesquisa em Ginástica da FEF – Unicamp.

**Marco Antonio Coelho Bortoleto** Grupo de Pesquisa em Ginástica da FEF – Unicamp.





## **ORGANIZAÇÃO**

### **COORDENAÇÃO GERAL**

Marco Antonio Coelho Bortoleto - FEF / UNICAMP  
Myrian Nunomura - EEFE de Ribeirão Preto / USP  
Elizabeth Paoliello M. de Souza - FEF / UNICAMP

### **COMISSÃO ORGANIZADORA**

Andréa Desiderio - Faculdade de Educação Física / E. S. Pinhal  
Eliana de Toledo - Universidade São Judas Tadeu / PUC - SP  
Flora Gandolfi - FEF / UNICAMP  
Helaine Cristina Ferreira Lima - PUC - Campinas  
Laurita Schiavon - Faculdades Vêris/ Universidade São Judas Tadeu  
Kizzy Antualpa - FEF / UNICAMP  
Lívia de Paula Machado Pasqua - FEF / UNICAMP  
Luciano Truzzi - FEF / UNICAMP  
Mauricio dos Santos de Oliveira – EEFE / USP  
Odilon Roble - FEF / UNICAMP

### **COMISSÃO EXECUTIVA**

Blandine Oliveira Cassins  
Dulce Inês Leocadio dos Santos  
Edson Israel Simões Fortuna  
Emerson Teodorico Lopes  
José Ferreira Filho  
Luís Filipe Mendonça Figueira  
Mário Ângelo Grota Maggi  
Rafael Garcia Xavier da Silva  
Rubens Roberto Soares  
Selvino Frigo  
Sinval dos Santos Carmo

### **APOIO INSTITUCIONAL**

Confederação Brasileira de Ginástica (CBG)  
Comitê Olímpico Brasileiro (COB)  
Federação Paulista de Ginástica (FPG)

### **COMITÊ TÉCNICO-CIENTÍFICO**

Odilon Roble - FEF / UNICAMP (Presidente)  
Artemis Soares - UFAM  
Cesar Peixoto - UTL / Portugal  
Eliana de Toledo - Universidade São Judas Tadeu  
Elizabeth Paoliello Machado de Souza - FEF / UNICAMP  
Giovana Costa Ermetice – FEA - UNICAMP  
Giovanna Regina Sarôa - Faculdade de Educação Física/ PUC-CAMPINAS  
Ieda Parra Barbosa - Rinaldi -Universidade Estadual de Maringá / PR  
Ivana Montandon Soares Aleixo - UFMG  
João Oliva - UFRGS  
Jorge Pérez Gallardo - FEF / UNICAMP  
Laurita Schiavon - USJT / Faculdades Vêris  
Ligia Andrea Pereira - Universidade Paranaense  
Maria Luisa Bellotto - Faculdades Vêris  
Márcia Aversani - UNOPAR  
Mariana Tsukamoto - EUGENI / USP

Marco Antonio Coelho Bortoleto - FEF / UNICAMP  
Michele Carbinatto - UFVJM  
Myrian Nunomura - Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto / USP  
Oscar Escalante - Federação Catalana de Ginástica/Espanha  
Raul Alves Ferreira Filho – Universidade Presbiteriana Mackenzie  
Rossana Benck - UNB  
Patrícia Arruda - UERJ  
Paulo Carrara - EUGENI / USP  
Priscila Lopes - EUGENI / USP

### **ORGANIZAÇÃO - ANAIS**

Lívia de Paula Machado Pasqua - FEF / UNICAMP  
Marco Antonio Coelho Bortoleto - FEF / UNICAMP  
Maurício dos Santos Oliveira – EEFE / USP

### **COMITÊ DE HONRA**

Bárbara Laffranchi  
Fernando Brochado  
Marta Cristina Schonhrorst (Kitty)  
Mônica Brochado  
Nestor Soares Publio  
Soraia Lida Carvalho

### **PROMOÇÃO**



GRUPO DE PESQUISA EM  
**GINÁSTICA**  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNICAMP



### **CO-PROMOÇÃO**



### **APOIO**



## **PALAVRAS DA ORGANIZAÇÃO**

Prezados colegas, acadêmicos, técnicos, ginastas, árbitros, pesquisadores, graduandos e pós-graduandos, todos aqueles envolvidos na Ginástica. Celebramos a 2ª. Edição do SIGARC, mais um sonho que se concretizou e esperamos que se perpetue e atravesse gerações, ultrapasse intrigas e vaidades, aproxime as pessoas e contribua para o crescimento da Ginástica.

A Ginástica ainda não tem recebido o reconhecimento e o cuidado que merece e paira no amadorismo, voluntariado e sobrevive porque nós acreditamos nela e não a deixamos desvanecer. Não medimos esforços, não poupamos nosso tempo e paixão quando é para e pela Ginástica.

Certamente, estamos longe de atingir o padrão de excelência e a infra-estrutura e os recursos invejáveis como alguns países dispõem. Mas, se olharmos para trás, veremos que avançamos muito, seja nos ginásios, na pesquisa, no contexto geral deste esporte. Ainda que sejam apenas os primeiros passos, o SIGARC só foi possível porque nós acreditamos na nossa Ginástica, no potencial de ginastas, técnicos e pesquisadores, nos benefícios e contribuições da Ginástica para a educação, a saúde, a economia, a cultura, a inclusão, enfim, para a construção de uma sociedade melhor.

Nesta 2ª. Edição ficou evidente o papel da ciência no crescimento da Ginástica e do Esporte em geral. Felizmente, observamos profissionais e acadêmicos aproximando-se para tratar dos problemas da Ginástica e de suas possíveis soluções, seja no campo do ensino, da infra-estrutura, da saúde dos atletas, da arbitragem, do treinamento, etc.

Procuramos, pois, oferecer o melhor que pudemos para proporcionar um momento produtivo e enriquecedor para todos os participantes deste 2º. SIGARC. Assim, convidamos nomes expressivos da GA e da GR, figuras que têm muito a nos ensinar sobre suas experiências e estudos. Apesar de uma agenda lotada de inúmeros compromissos e atividades, estas personalidades aceitaram nosso convite, pois, entendem que o compartilhamento e a globalização do conhecimento e da experiência é o melhor caminho para o crescimento e aperfeiçoamento mútuo.

Estamos próximos de sediar uma Olimpíada, certamente um sonho bem maior do que o SIGARC e o crescimento da Ginástica. Porém, destas pequenas iniciativas é que tiraremos conhecimento e inspiração para realizar este sonho maior com segurança. Cada sonho vem acompanhado de diversos desafios e obstáculos e exige muito esforço, perseverança, paciência, cooperação. Por outro lado, proporciona, também, muitas alegrias e gratificações que alimentam nossa vontade de querer fazer cada vez mais e melhor.

Agradecemos a participação de todos, a colaboração das comissões e de todos que se dedicaram para que este evento fosse possível. Sejam bem vindos ao SIGARC 2010!

**Marco Antonio Coelho Bortoleto**

**Myrian Nunomura**

Comissão Organizadora



## SUMÁRIO

<b>PROGRAMA</b> .....	13	
<b>CONFERÊNCIAS</b>		
<b>Conferência de Abertura</b>		
Contribuições da Ciência à Ginástica: avanços e desafios		
Puzzles and Paradoxes – Gymnastics		
Willian Sands - USA Gymnastics Federation .....	15	
<b>Conferência 2</b>		
O panorama da pesquisa científica sobre a Ginástica na Eslovênia		
Gymnastics Research in Slovenia		
Ivan Cuk - Universidade de Ljubljana / Eslovênia .....	31	
<b>MESAS TEMÁTICAS</b>		
<b>Pedagogia da Ginástica: avanços nas diferentes modalidades</b>		
Ensino do “Trampolim-acrobático” Avanços Pedagógicos		
César Peixoto - Universidade Técnica de Lisboa (Portugal) .....	47	
<b>Pedagogía de la gimnasia: avances en las diferentes modalidades. el caso de la gimnasia rítmica</b>		
Marta Bobo - Universidade La Coruña (Espanha) .....	53	
<b>A Contribuição da Ciência no Treinamento em Ginástica Rítmica de Alto Rendimento</b>		
Monitoring Rhythmic Gymnastics Using Physical Fitness Tests		
Maryia Gantcheva Gateva - National Sports Academy (Bulgária) .....	67	
<b>TRABALHOS</b>		
<b>A GINÁSTICA ARTÍSTICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL</b> - Thais Vinciprova Chiesse de Andrade e Tatiana Prieto D’Ajuz .....		69
<b>PERFIL ANTROPOMÉTRICO DA GINÁSTICA RÍTMICA BRASILEIRA – CATEGORIA JUVENIL</b> - Bruna Carla Cordeiro Evangelista e Jurema Barreiros Prado Debien .....		78
<b>ADAPTAÇÃO DO MÉTODO VAGANOVA DE BALLET CLÁSSICO NA GINÁSTICA RÍTMICA: UMA EXPERIÊNCIA EM MENINAS DE 09-11 ANOS</b> - Bárbara Raquel Agostini e Bráulio Ramon Agostini .....		85
<b>PERFIL DOS TÉCNICOS E MOTIVOS QUE OS LEVARAM A ATUAR NA GINÁSTICA ARTÍSTICA DE ALTO RENDIMENTO</b> - Michele V. Carbinatto; Rudney Uezu; Luiz Henrique Duarte; Mariana Harumi Cruz Tsukamoto; Myrian Nunomura .....		92
<b>A GINÁSTICA ARTÍSTICA NA PERSPECTIVA DOS PRATICANTES: OBJETIVOS E VISÃO GERAL</b> - Cindy Tupiniquim; Fransergius Gebara; Letícia B. de Q. Lima; Priscila Caselta; Myrian Nunomura .....		99
<b>PARALELO ENTRE AS SÉRIES OBRIGATÓRIAS DO TROFÉU SÃO PAULO E O CÓDIGO DE PONTUAÇÃO DE GINÁSTICA RÍTMICA</b> - Kizzy Fernandes Antualpa; Flora de Andrade Gandolfi; Roberto Rodrigues Paes; Marco Antonio Bortoleto .....		109
<b>QUALIDADES FÍSICAS DE ESCOLARES DE 10 ANOS SUBMETIDOS À FORMAÇÃO ESPORTIVA MATURACIONAL</b> - Lígia Gisely dos Santos Chaves Ribeiro; Maria de Nazaré Dias Portal; Maria Francisca de Souza Bordalo; Estélio Henrique Martin Dantas .....		118

<b>O MEDO E A GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA: PERCEPÇÕES DE GINASTAS SOBRE AS ATITUDES DE SEUS TÉCNICOS</b> - Luiz Henrique Duarte e Myrian Nunomura .....	128
<b>O DESENVOLVIMENTO DA GINÁSTICA RÍTMICA MASCULINA NO BRASIL SOB UM PONTO DE VISTA HISTÓRICO, ACADEMICO E CULTURAL</b> - Thiago Xavier de Oliveira e Maria Teresa Bragagnolo Martins .....	135
<b>ANÁLISE DO PROJETO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA OFERECIDO PELA PREFEITURA MUNICIPAL DE AMERICANA – SP</b> - Isabela Scardone Ávila e Marco Antonio Coelho Bortoleto .....	143
<b>CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS TÉCNICOS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA</b> - Paulo Carrara; Clayton Xavier; Douglas de Almeida Cipriano; Myrian Nunomura .....	148
<b>PERFIL ANTROPOMÉTRICO, ESTADO NUTRICIONAL E APTIDÃO FÍSICA DE INICIANTES EM GINÁSTICA RÍTMICA NO PROJETO “ESCOLA DE INICIAÇÃO EM GINÁSTICA RÍTMICA DA UNOPAR”</b> - Renata Selvatici Borges Januário; Luciane Maria de Oliveira Bernardi; Mariana Souza Carnellosi; Márcia Regina Aversani Lourenço .....	156
<b>ANÁLISE DA RELAÇÃO DO GRAU DE FLEXIBILIDADE ARTICULAR COM A PLASTICIDADE NA EXECUÇÃO DE UM MOVIMENTO DA GINÁSTICA RÍTMICA</b> - Luciana Boligon; Fernanda Soares Nakashima; Ieda Parra Barbosa Rinaldi .....	162
<b>ANÁLISE BIOMECÂNICA DA CURVETA NOS MOVIMENTOS FLIC FLIC E FLIC MORTAL</b> - Amanda Brandão Fistarol e Marina Carla Teixeira .....	167
<b>ESCOLINHA DE GINÁSTICA - A CULTURA DO MOVIMENTO ARTÍSTICO E RÍTMICO</b> - Paola Marques Duarte; Mara Rubia Antunes; Michele Brandão; Renata Tomazzetti; Daiane Oliveira da Silva; Andressa Ferreira da Silva; Douglas Feltrin; Susana Jordão; Letícia Jaeger; Aline Neves; Vanessa Machado .....	174
<b>A GINÁSTICA DE SOLO PARA O ALUNO DEFICIENTE VISUAL: DIFICULDADES E ADAPTAÇÕES DA MODALIDADE</b> - Fabíola Sampaio Vieira; Fernanda do Nascimento Lopes dos Santos .....	179
<b>A FUNÇÃO SÓCIO-AFETIVA DA GINÁSTICA RÍTMICA: DIFERENTES PERCEPÇÕES NUM PROJETO ESPORTIVO</b> - Mayara Novaes Rego; Priscila Feliciano de Lima; Zuleika Camargo de Toledo .....	185
<b>MESTRIA E RISCO COM LANÇAMENTO EM DIFICULDADE DE APARELHO DOS CONJUNTOS DE GINÁSTICA RÍTMICA DE ELITE</b> - Lurdes Ávila-Carvalho; Eunice Lebre; Maria da Luz Palomero .....	195
<b>ANÁLISE DA ORIENTAÇÃO ESPAÇO TEMPO COREOGRÁFICA EM CATEGORIAS DE BASE NA GINÁSTICA RÍTMICA</b> - Tereza Elisabete de F. Penedo .....	202
<b>UM OUTRO OLHAR SOBRE A GINÁSTICA ARTÍSTICA</b> - Thais Vinciprova Chiesse de Andrade .....	210
<b>GINÁSTICA RÍTMICA: ESTUDO DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM-TREINAMENTO COM SUPORTE NA TEORIA ECOLÓGICA</b> - Marise Botti e Juarez Vieira do Nascimento .....	220
<b>CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA ARTÍSTICA PARA OS AVANÇOS NA GEOGRAFIA CURRICULAR NA ÁREA DA EDUCAÇÃO INFANTIL ESCOLAR</b> - Leda Ferri Nascimento e Sandra Vidal Nogueira .....	231

<b>GINÁSTICA RÍTMICA, INICIAÇÃO E EVOLUÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA EM SORRISO – MATO GROSSO</b> - Flávia Zelinda Fernandes e Diana Carla Lasta .....	240
<b>AS MEMÓRIAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA DA SOCIEDADE DE GINÁSTICA DE SÃO LEOPOLDO</b> - Ana Luiza Angelo Levien e Luís Carlos Rigo .....	244
<b>GINÁSTICA RÍTMICA: OBJETIVOS DOS PROFISSIONAIS QUE ATUAM NA ÁREA</b> - Márcia Regina Aversani Lourenço; Suhellen Lee Porto Orsoli Silva; Vagner Raso .....	250
<b>EXPRESSÃO CORPORAL E BALÉ CLÁSSICO NA GINÁSTICA RÍTMICA: INFLUÊNCIA NA COMPOSIÇÃO DE BASE DE UMA SÉRIE</b> - Marília Del Ponte de Assis; Michelle Guiramand; Márcia Regina Aversani Lourenço; Roberta Cortez Gaio .....	257
<b>O PROGRAMA BOLSA ATLETA E AS SUAS RELAÇÕES COM A GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA BRASILEIRA NO CICLO OLÍMPICO 2005-2008</b> - Mauricio dos Santos de Oliveira e Marco Antonio Coelho Bortoleto .....	267
<b>A INFLUÊNCIA DOS MATERIAIS, DA ESTRUTURA E DO ESPAÇO NA PRÁTICA DA GINÁSTICA DE ACROBACIAS</b> - Débora Jucá Lacerda .....	273
<b>DO MOVIMENTO GINÁSTICO EUROPEU DO SÉC. XIX À GINÁSTICA PARA TODOS DO SÉC. XXI: A EVOLUÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS GINÁSTICAS</b> - Bruno Barth Pinto Tucunduva e Caroline Inácio Molinari .....	279
<b>GINÁSTICA RÍTMICA NA COMUNIDADE CHAPECOENSE</b> - Daniela Zanini .....	285
<b>QUANTIFICAÇÃO DE VOLUME DE TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA: A EXPERIÊNCIA DO CLUBE CAMPINEIRO DE REGATAS E NATAÇÃO</b> - Rodrigo Fernandes Bueno e Laurita Marconi Schiavon .....	290
<b>O DESENVOLVIMENTO DA GINÁSTICA RÍTMICA MASCULINA NO BRASIL SOB UM PONTO DE VISTA HISTÓRICO, ACADÊMICO E CULTURAL</b> - Thiago Xavier de Oliveira e Maria Teresa Bragagnolo Martins .....	300
<b>A CONTRIBUIÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NO DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA GERAL DE CRIANÇAS</b> - Gladston Alvim Horta Medina; Renilson José de Assis; Flávia Costa Pinto e Santos .....	309
<b>GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA E HISTÓRIA ORAL: A FORMAÇÃO DESPORTIVA DE GINASTAS BRASILEIRAS PARTICIPANTES DE JOGOS OLÍMPICOS (1980-2004)</b> -Laurita Marconi Schiavon e Roberto Rodrigues Paes .....	316
<b>ANÁLISE DO TESTE DE SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DO MUNICÍPIO DE GUARATINGUETÁ/SP</b> – Camila Ferezin do Amarante e Larissa Cristina Ribeiro .....	324
<b>A HISTÓRIA QUE VIVI: A GÊNESE DA GINÁSTICA RÍTMICA “DESSPORTIVA” EM BELÉM</b> - Carmen Lilia da Cunha Faro .....	333
<b>A IMPORTÂNCIA DA PSICOMOTRICIDADE PARA INICIANTE DE GINÁSTICA RÍTMICA</b> - Maria Francisca de Souza Bordalo; Ligia Gisely dos Santos Chaves Ribeiro; Maria de Nazaré Dias Portal; Estélio Henrique Martin Dantas .....	339
<b>SELECÇÃO DE TALENTOS NA GINÁSTICA ARTÍSTICA EM MOÇAMBIQUE</b> - Edmundo Roque Ribeiro e Inês Fernandes .....	344
<b>PASSADO, PRESENTE E FUTURO DA GINÁSTICA EM MOÇAMBIQUE</b> - Edmundo Roque Ribeiro e Inês Fernandes .....	347

<b>INFLUÊNCIA DE PAIS NA INICIAÇÃO, NO ACOMPANHAMENTO E NA MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA - Douglas de Almeida Cipriano e Myrian Nunomura .....</b>	<b>351</b>
<b>O INTERESSE DA ATUAÇÃO PROFISSIONAL COM A GINÁSTICA ARTÍSTICA - Herich Sullivan da Luz e Simone de Miranda .....</b>	<b>358</b>
<b>GINÁSTICA ARTÍSTICA NA ESCOLA: APRENDENDO ATRAVÉS DO ESPORTE - Mateus David Finco .....</b>	<b>364</b>
<b>VARIABILIDADE E OTIMIZAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ELEMENTOS CORPORAIS E DOS APARELHOS NA GINÁSTICA RÍTMICA ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DO SISTEMA DE INFORMAÇÃO SENSORIAL - Sílvia Regina Seixas Sacramento .....</b>	<b>368</b>
<b>CONTRIBUIÇÃO DA GINÁSTICA RÍTMICA PARA AS COMPOSIÇÕES COREOGRÁFICAS DAS SÉRIES DE SOLO - Thaysa Muller de Moura .....</b>	<b>375</b>
<b>CARACTERIZAÇÃO DE ELEMENTOS GÍMNICOS PADRÃO EM DIFERENTES ESCALÕES DE GAM NA BARRA-FIXA - João Ferreira; César Peixoto; Vítor Ferreira .....</b>	<b>385</b>
<b>INTERACTION ANALYSIS BETWEEN A BASIC TRAMPOLINE SKILL (3/4 BACK SOMERSAULT WITH HALF TWIST) AND THREE COMPLEX ONES (FULL; HALF IN HALF OUT; FULL IN FULL OUT) - Pelágio Moreira e César Peixoto .....</b>	<b>392</b>
<b>ANÁLISE DOS PROCESSOS DE APRENDIZAGEM DO “BACK EMPRANCHADO”, PRECEDIDO DE RONDADA, FLIC-FLAC E TEMPO - Eduardo Mendes e César Peixoto .....</b>	<b>393</b>
<b>ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE “FLIC-FLAC À RETAGUARDA” DA GINÁSTICA E A “CINTURA PARA TRÁS” NAS LUTAS - Paulo Martins; César Peixoto ; Vítor Ferreira .....</b>	<b>395</b>
<b>ANÁLISE DA TÉCNICA DO “YURCHENKO”, NO SALTO DE CAVALO - Patrícia Santana e César Peixoto .....</b>	<b>397</b>
<b>ANALYZE OF THE PROFESSIONALS GESTURES OF THE FRENCH GYMNASTIC TEAM'S TRAINERS SINCE THE OLYMPIADS 2004 – 2008 - Jean-François Robin e Cindy Soubrane .....</b>	<b>398</b>



## **PROGRAMAÇÃO**

### **29 DE JUNHO**

#### **8h00 às 9h00**

##### **Credenciamento**

Recepção dos participantes, conferencistas e autoridades  
Café da manhã

#### **9h00 às 9h45 - Auditório I**

##### **Mesa de Abertura**

Ronaldo Aloise Pilli - Pró-reitor de Pesquisa da UNICAMP  
Paulo Ferreira Araújo - Diretor da FEF / UNICAMP  
Valdir José Barbanti - Diretor da EEFERP / USP  
Grupos de Pesquisas em Ginástica: Elizabeth Paoliello Machado de Souza - FEF / UNICAMP e Myrian Nunomura - USP  
Marco Antonio Coelho Bortoleto - Coordenador Geral do Evento - FEF / UNICAMP  
Federação Paulista de Ginástica FPG - Clarice Morales (Presidente)

#### **9h45 às 10h15 - Auditório I**

##### **Homenagem ao Comitê de Honra**

-Pausa Para Café- 10:15h as 10:30

#### **10h30 às 12h00 - Auditório I**

##### **Conferência de Abertura**

Contribuições da Ciência à Ginástica: avanços e desafios  
William Sands - USA Gymnastics Federation

#### **12h00 às 13h30 - Auditório I**

##### **Mesa Redonda 1**

Pedagogia da Ginástica: avanços nas diferentes modalidades  
César Peixoto - Universidade Técnica de Lisboa (Portugal)  
Marta Bobo - Universidade La Coruña (Espanha)  
Mediadora: Ieda Parra Barbosa-Rinaldi - Universidade Estadual de Maringá - PR

#### **13h30 às 14h30**

##### **Intervalo Para Almoço**

#### **14h30 às 18h30 (Com Pausa Para Café)**

##### **Curso 1**

O Ensino da Ginástica e Suas Principais Problemáticas  
Keith Russel - Federação Internacional de Ginástica; University of Saskatchewan – Canadá  
Coordenadores: Paulo Carrara - USP e Mauricio S. Oliveira - FEF / UNICAMP

#### **14h30 às 18h30 (Com Pausa Para Café)**

##### **Curso 2**

Coreografia e Aspectos Técnicos da GR de Alto Nível  
Maryia Gantcheva Gateva - National Sports Academy (Bulgária)  
Coordenadora: Márcia Regina Aversani Lourenco - UNOPAR-Londrina/PR

#### **18h30 às 20h00**

##### **Intervalo Para Jantar**

#### **20h00 às 21h30 - Auditório I**

##### **Conferência 2**

O panorama da pesquisa científica sobre a Ginástica na Eslovênia  
Ivan Cuk - Universidade de Ljubljana / Eslovênia  
Mediador: Carlos Henrique Silvestre - FAJ (Jaguariúna)

**21h30 - 21h45 - Auditório I**  
**Apresentação Artística**

**30 DE JUNHO**

**8h00 às 10h00 - Auditório I**

**Mesa Redonda 2**

A Contribuição da Ciência no Treinamento em Ginástica Rítmica de Alto Rendimento

Eunice Lebre - Universidade do Porto (Portugal) - Comissão Científica FIG

Maryia Gantcheva Gateva - National Sports Academy (Bulgária)

Mediadora: Eliana de Toledo - Universidade São Judas Tadeu e PUC-SP

-Pausa Para Café-

**10h00 às 12h00 - Auditório I**

**Mesa Redonda 3**

Didática da Ginástica - Relação Treinador / Ginasta

Jean François Robin - Universidade de Paris

Leonardo Finco - Coordenador da Seleção Brasileira GAM-CBG

Mediadora: Laurita Schiavon - USJT/Véris Educacional

**12h00 às 13h30**

**Intervalo Para Almoço**

**13h30 às 14h30**

Sessão de Pôster

Reunião da Comissão de CBG e demais autoridades

Mesa de Autógrafos e Lançamento de Livros

**14h30 às 18h30** (Com Pausa Para Café)

**Curso 3**

Ginástica Rítmica: a experiência do FIG academy

Eunice Lebre - Universidade do Porto (Portugal) - Comissão Científica FIG

Coordenadora: Giovana Saroa - PUC-CAMPINAS e Kizzy Antualpa - FEF / UNICAMP

**14h30 às 18h30** (Com Pausa Para Café)

**Curso 4**

Pedagogia da Ginástica Artística: apoios invertidos

Jean François Robin - Universidade de Paris

Coordenador: Mariana Tsukamoto - USP e Helaine C. Ferreira Lima - FE / PUC-CAMPINAS

**18h30 às 19h00 - Ginásio de Esportes da FEF - UNICAMP**

Apresentação Artística de Gala

**19h00 às 20h00**

**Intervalo**

**20h00 às 21h30 - Auditório I**

**Conferência de Encerramento**

O Papel da Comissão Científica da FIG

Keith Russel - Federação Internacional de Ginástica; Comissão Científica; University of Saskatchewan

(Canadá)

Mediadora: Myrian Nunomura - USP (Ribeirão Preto)

21h30

Jantar de Encerramento

## PUZZLES AND PARADOXES – GYMNASTICS

PhD. Willian A Sands

FACMS, C-ARS, NR/WEMT

Director – Monfort Family Human Performance Research Laboratory  
Mesa State College, Grand Junction, CO, USA

### Vault Board Take Offs – What’s with the “Target” on the Top?

The vault board used by both men and women in the take off phase that occurs following a run and hurdle or a run, hurdle, and round off, results in bringing the gymnast to contact with the vault board upper surface. Figure 1 shows a typical pattern of a vault board with a white line taped near the peak of the curve of the vault board’s upper surface. Figure 2 shows a vault board from a different manufacturer with a circle painted on the carpet in roughly the same place. Experience has shown that when young gymnasts are taught vaulting they are specifically instructed to strike the vault board with their feet on or very near these “targets.” The region of the board that is identified by these targets is thought to be the “springiest” area, sometimes called the “sweet spot,” and thus the preferred area for performing the jumping take off.



FIGURE 1. Vault board with a line taped at the peak of the vault board’s upper section curvature.



FIGURE 2. A vault board with a circle painted at roughly the peak of the upper section curve.

Experience has shown that young vaulters are usually exposed to vaulting by having them learn to jump off the vault board while trying to land and take off somewhere near the positions shown as “targets” in Figures 1 and 2. In a study of vault board behavior with male gymnasts, it was shown that in spite of striking the vault board in two different regions the vertical velocity at take off did not differ between the regions. In the same study, it was shown that contrary to popular coaching beliefs; take offs from the lower/rear region

of the vault board were not worse than those from a contact area near the middle of the board (Coventry, Sands, & Smith, 2006). This discrepancy between commonly held belief regarding proper technique and the realities of actual performance raises several questions.

- Are vault boards consistent in their performance thus ensuring that there is an “ideal” position for foot contact?
- Does individual variability overwhelm definitive conclusions about vault board behavior and thus an “ideal” contact area?
- Is there a “safety factor” in vault board design that makes some areas of the vault board more consistent and safe than others?

In an attempt to investigate the differences (if any) in vault boards, a comparison was made between a domestic (American) and foreign (European) vault board. Magnetic motion sensors (Polhemus, Inc, Advanced Motion Measurement) were placed on the two vault boards with four sensors on the sides of the top sections and four sensors on the sides of the bottom sections (Figure 1). The transmitter shown in Figure 1 provided an electromagnetic field within which the sensors on the vault boards moved in a calibrated volume. Accuracy of the system was sub-millimeter, as each sensor provided position, velocity, and acceleration information in three-dimensions along with “roll,” “pitch,” and “yaw” representing the rotation or “tilt” of each sensor. Figures 2 and 3 show the positions of the eight sensors during an example handspring vault take off performed by the same male gymnast.

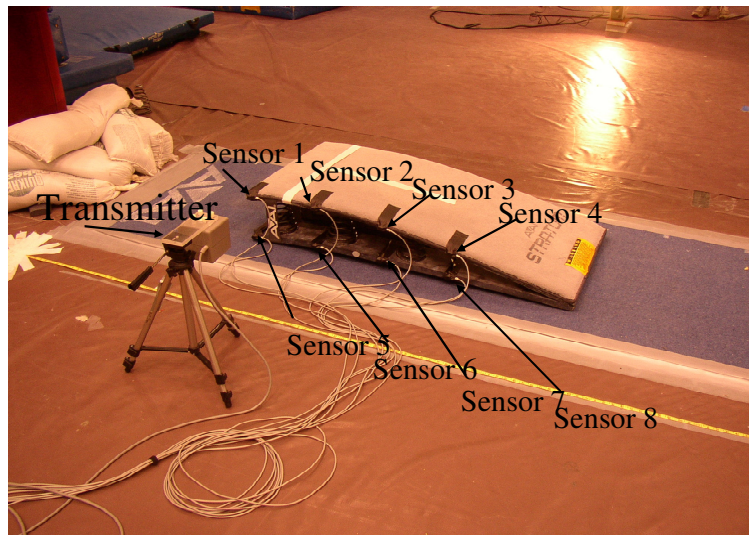


FIGURE 1. Vault board, sensor, and transmitter configuration for tracking vault board movement.

Figure 2 shows the position and displacement data of the eight sensors on a domestic vault board. Figure 3 shows the position and displacement data of the eight sensors on a European vault board. As shown in Figure 2, note that the vertical change in position is relatively slow (based on the slope of the displacement curves of the upper board section sensors). Figure 3 (European board) shows that the vertical displacement occurs more rapidly than the board in Figure 2 based on the nearly vertical slopes that occurred during the recoil or rebound of the top section of the vault board. Interestingly, there is also a secondary or intermediate deceleration followed by resumption of the rapid upward displacement in the European board. While this investigation showed that the vault boards clearly behaved differently, there was considerable variation among the vaulters that precluded definitive statements about the “best” vault board for each vaulter.

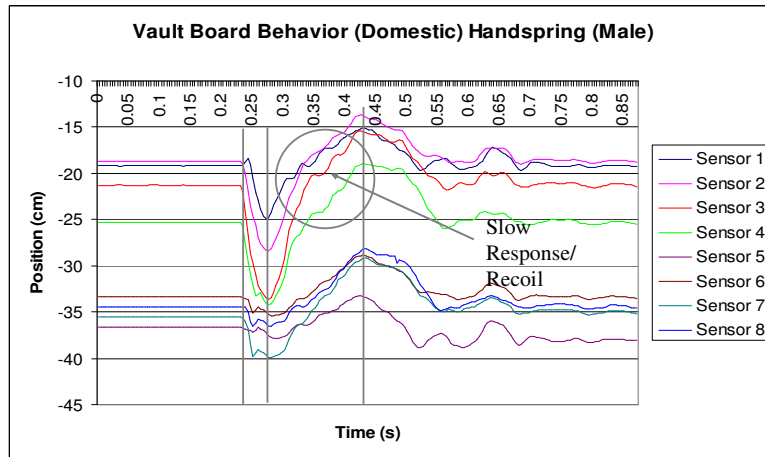


Figure 2. Domestic vault board position data of the eight magnetic motion tracking sensors obtained during a handspring vault.

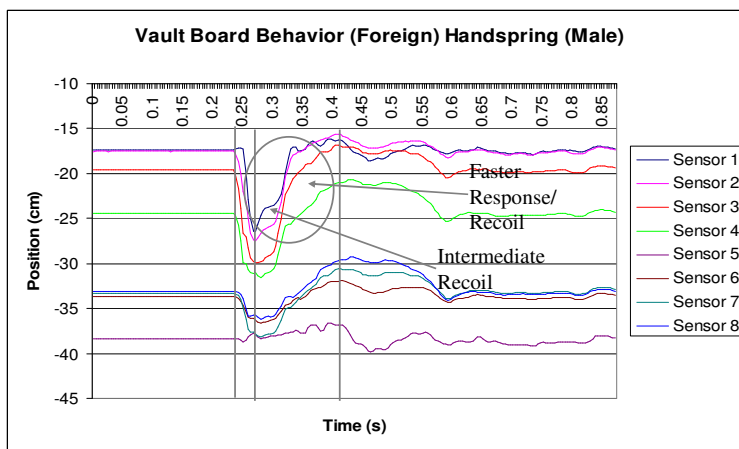


Figure 3. European vault board position data of the eight magnetic motion tracking sensors obtained during a handspring vault.

The problem of variability within vaulters and between vault boards is shown in Figures 4 and 5. The peak resultant velocities of the magnetic motion sensors of the top of the vault boards are compared using individual gymnasts, four sensors on the top of the board, and domestic and European vault boards – again obtained during a handspring vault.

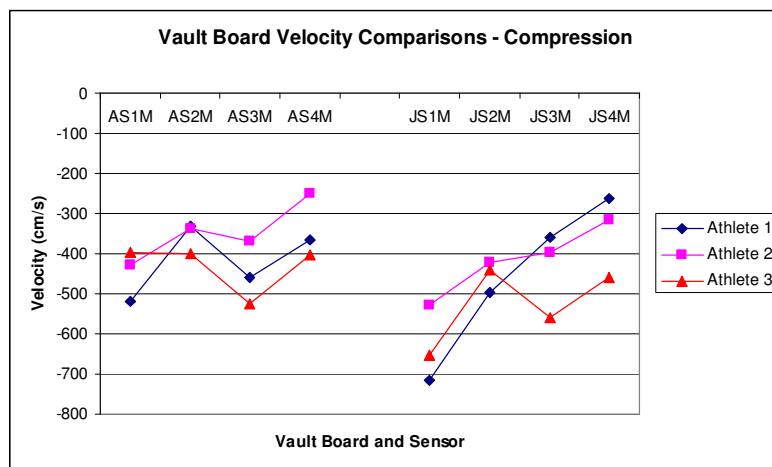


FIGURE 4. Peak sensor velocities during compression of the two vault boards. Note that the domestic board is on the left and the European board is on the right.

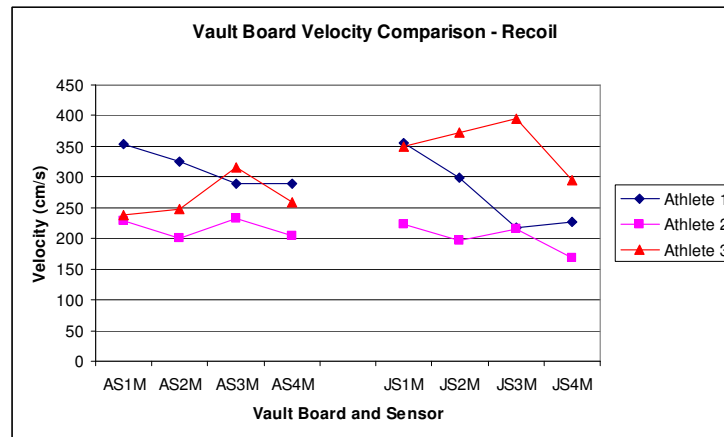


FIGURE 5. Peak sensor velocities during recoil of the two vault boards. Note that the domestic board is on the left and the European board is on the right.

Figures 4 and 5 show that there are differences in velocities of different regions of the vault board during compression (Figure 4) and recoil (Figure 5) based on the type of board and individual athletes. The typical approach to analyzing performance is to calculate central tendencies and variabilities across individuals. Unfortunately, single-subject design approaches are probably more applicable because of the elite nature of the performers and the marked individual differences shown in Figures 4 and 5 that would be largely lost in the calculation of means (Barlow & Hersen, 1984; Sands, 2008; Sands, McNeal, & Stone, 2005; Stone, Sands, & Stone, 2004).

Does the variability of different vault board behaviors, different take off areas, and different athletes really matter?

In 1998 at the Goodwill Games in New York City, Sang Lan from the People's Republic of China attempted a "forward entry" or handspring-type vault (Becker, 1998). Her performance was marred by an accident that left her quadriplegic. In spite of information to the contrary, the vault was videotaped and a selected frame from the vault take off is shown in Figure 6.

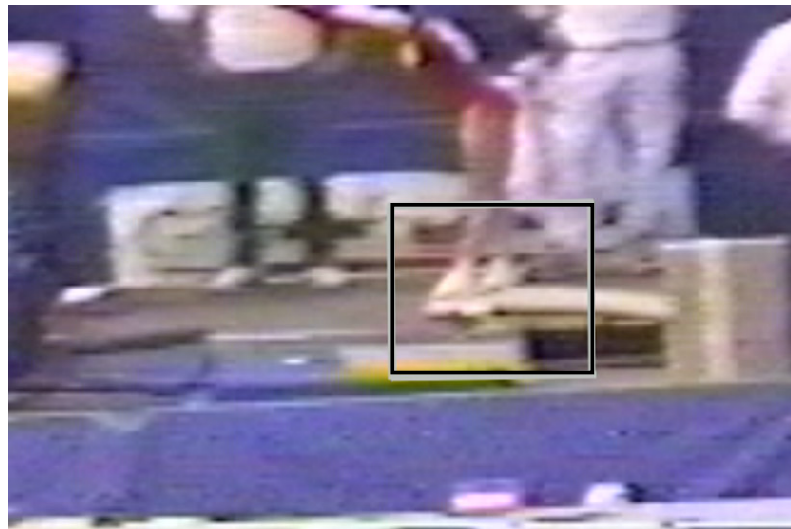


FIGURE 6. Vault take off frame showing the slipping of both feet, particularly the left foot off the forward edge of the vault board.

The vault was taped with standard digital video tape from a handheld video camera. The frame of interest shown in Figure 6 clearly indicates that the athlete has over-stepped the taped line or "target" on the board. This type of take off position on a handspring vault is disastrous because the vault board is not uniform in its compression and recoil behavior from the near end to the far end. The higher portion of the vault board (where the feet of the athlete are shown) has the springs under considerably less compressive



force than the rear portion of the vault board. Thus, the natural frequency response of the forward part of the board is less or slower than the rear part of the vault board. In viewing this athlete's vault performances at earlier competitions, one can clearly see that she normally and successfully vaults from a foot contact position for take off at the approximate center of the vault board as measured from front to rear – just like her male counterparts in the earlier cited study (Coventry et al., 2006). In effect, a take off from the front edge of the board results in a vault board response which is simply too slow and the springs too “soft” to allow the athlete a complete push from the legs to perform a high-speed and forceful take off. The lower natural frequency of the high or forward end of the board may result in the board “dropping out from under” the feet of the gymnast and thereby disallowing a stable surface from which to jump.

In conclusion, elite gymnasts don't take off from the “target” position typically marked on a vault board when performing a handspring-type or forward entry-type vault. Vault boards do not behave uniformly from manufacturer to manufacturer, from board surface position to position, from athlete to athlete, and from attempt to attempt. In contrast, observation and study have shown that the Yurchenko vault appears to be optimized by take off positions far more forward on the vault board which for a handspring-type vault would be disastrous. The vault board is designed to permit the gymnast a more comfortable and forceful take off. However, it is wise to consider that the typical pedagogical approaches used to teach handspring-type take offs from vault boards, those attempting to place the athlete's feet on the “target area” are unwarranted, counterproductive and possibly dangerous.

### **Where has all the research gone?...** **Gymnastics Research 1980-2009**

In spite of unprecedented public interest in gymnastics, especially women's gymnastics as evidenced by television coverage and popularity during the Olympic Games including the most hours of television coverage at the 2004 Athens Games, highest rated night of prime-time programming (19.3 rating/32 share) and in 2006 television reached over 12.4 million viewers in the U.S. alone (<http://www.usa-gymnastics.org/aboutus/pages/demographics.php?prog=pb>). However, the world literature appears to show a recent decline in gymnastics and gymnastics-related research. The PubMed™ database was searched in 2009 using the keyword “gymnast\*” expecting that the wildcard or ‘anything’ character (\*) would find gymnast, gymnastics, gymnasts, etc. Each item of the database search results was checked to determine that the term “gymnastics” wasn't being used to refer to juxtaposed or convoluted thinking such as the phrase “mental gymnastics” which is often seen to accompany a critique of someone's reasoning.

The PubMed™ database, while probably the premiere literature search engine for scientific, particularly medico-biological, research; the database is clearly not authoritative in historical searches prior to about 1980. The lack of a long history of literature included on PubMed™ is probably due to the fact that finding and entering older literature is both costly and somewhat contrary to the modern model of scientific literature which generally prizes the most recent literature over that performed years ago. There is a general assumption, often wildly incorrect, that current investigators have found, read, and cited the older research performed prior to computerized databases. Sadly, it is unusual to find older literature in the reference list of modern research papers. This neglect is surely due in part to the inconvenience and time consuming aspects of access to older literature.

Figure 1 shows the results of the PubMed™ database from 1980 to 2009 with a simple count of yearly publications with a keyword or attached search term of “gymnast” or some derivative. A 2<sup>nd</sup> order polynomial was fit to the search results and shows the mid-90s were probably the peak period of gymnastics research with a fairly regular inclusion of more than a dozen articles per year. Following the mid-90s there is an uneven decline in gymnastics research citations in spite of the growing public popularity, at least in the U.S.

Gymnastics research has been addressed in earnest by the International Gymnastics Federation, recently appointing a new Scientific Commission to balance the already existing Medical Commission. Meetings of the Scientific Commission have begun and an agenda of research promotion, prioritization, and communication is underway. Clearly, there is a need for an international body to promote and present relevant and high quality research to the scientific and medical communities. More challenging is the translation and presentation of scientific work to coaches, parents, and athletes. There is currently no vehicle for such presentation and no clear direction.

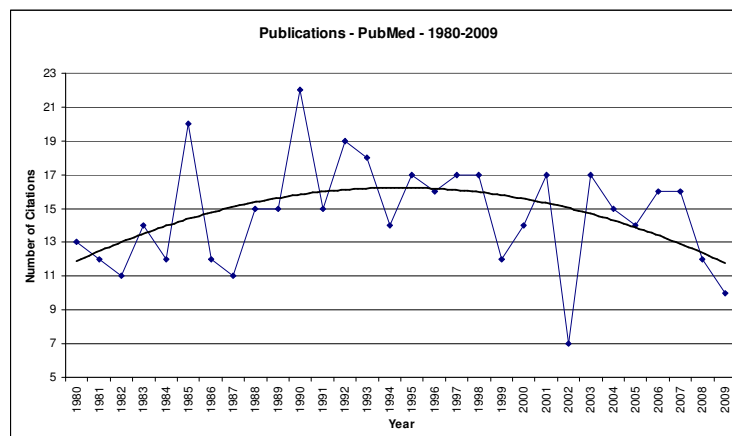


FIGURE 1. Gymnastics research publication trends, 1980-2009.

The amount of research being performed in gymnastics, as shown in Figure 1, indicates a decline in most recent years. At least in the U.S., one can observe a similar decline in conference presentations and general coaching interest in scientific reports at the National Congress. Moreover, there appear to be more people presenting pseudo-scientific information masquerading as fact via coaching lectures and presentations at conferences at all levels, again at least in the U.S (<http://gymnasticscoaching.com/new/category/coach-education/new/category/coach-education/page/8/>).

In spite of the increased popularity of gymnastics as a spectator or entertainment event, the underlying science of performance has gone largely ignored (Haff, 2010; Stone et al., 2004). There are numerous potential reasons for this decline. Gymnastics has largely moved out of academic institutions and into government sponsored or private gymnastics schools. This shift in location has resulted in a severing of the connection of academics from the day-to-day activities of gymnastics and made access to gymnasts more difficult. The academically-centered sport scientist has also found a dearth of funding for gymnastics-related research. Higher education has also shifted from a publication-oriented currency to a grant-oriented currency as an indication of academic productivity and prestige. The modern academic sport scientist need now battle the pressure of obtaining funding for university, college, departmental, and personal prestige and the requirement of faculty to obtain and maintain certain funding levels may have caused these scientists to – “follow the money.”

### Why do Gymnasts Bend Their Knees Twice in a Back Somersault Tumbling Take Off?

As a part of work on the study of spring floors, and the interactions of these floors with gymnasts, we have noticed a number of issues that may contribute to both performance and safety. One of these issues is that the spring floor “rings” (i.e., vibrates) during tumbling take offs at higher natural frequencies than the take off itself. A second issue is that the spring floor is not “tuned” to the natural take off frequency of the gymnast’s take off actions. Third, gymnasts tend to bend their knees twice during a tumbling take off from a back handspring to a back somersault which is probably due to the off-frequency response of the spring floor to the gymnasts’ movements.

High level gymnasts were studied in twisting and non-twisting take offs via high- speed video, three dimensional kinematics, electromyography and a strain gauge placed beneath the spring floor wooden and fiberglass surface (McNeal, Sands, & Shultz, 2007). Figure 1 shows an example result of a tumbling take off leading to a back layout somersault from a standard American spring floor to a soft matted landing pit. The athlete was a national team member and considered one of the finest female gymnasts in the world at the time.



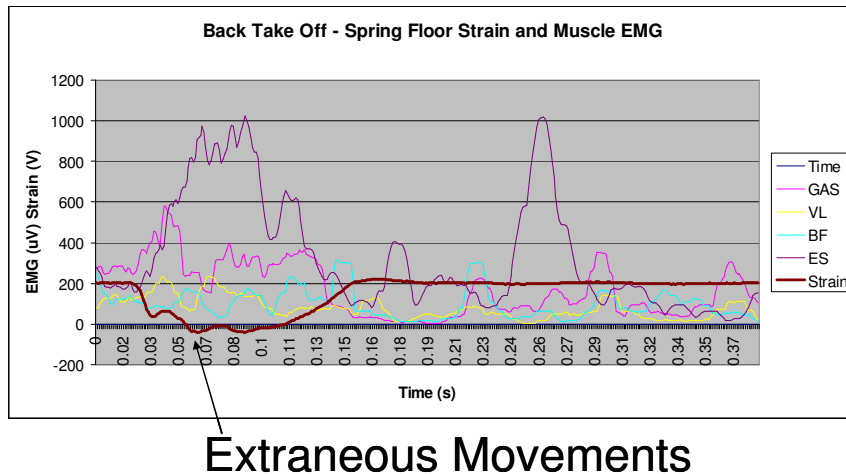


FIGURE 1. Spring floor movements. Time, GAS (gastrocnemius EMG), VL (vastus lateralis EMG), BF (biceps femoris EMG), ES (erector spinae EMG) are shown along with the raw voltage output of the strain gauge placed directly under the take off position of the feet during a tumbling backward layout take off.

In this puzzle we can ignore for the moment the electromyography and focus on the strain gauge strain-time data pattern and trend (Strain in Figure 1). Note that as the floor descends (strain gauge was offset to 200 uV for ease of display) one can observe that the strain gauge readings are “wavy” indicating that in spite of the gymnast’s weight compressing the mat and floor, the floor is vibrating at a much higher frequency than the overall take off frequency (shown by the large downward strain deflection). Paine has shown that an earlier version of the spring floor had a fundamental frequency of about two times that of the natural frequency of the gymnast’s take off (Paine, 1998). However, Paine’s studies were performed on a spring floor which involved 5 cm instead of 10 cm coil springs. Ten centimeter springs were used in the study shown in Figure 1. The extraneous vibrational movements of the spring floor during the impact of the gymnast’s feet would be akin to a diving board that rattled during a diver’s take off.

The mechanical loading of young gymnasts often exceeds that of published maximums of bone and connective tissue (Bruggemann, 1999; Bruggemann, 2000; Brüggemann, 2002). Vibration is a relatively new idea for conditioning and human performance showing some beneficial effects (Fattorini, Ferraresi, Rodio, Battista Azzena, & Filippi, 2006; Gabriel, Basford, & An, 2002; Nelson & Hutton, 1985); although the experimental circumstances may bear little resemblance to a gymnastics take off. There have also been some investigations showing negative effects on biological responses and materials to vibration (Adamo, Martin, & Johnson, 2002; Brüggemann, 2002; Carlsoo, 1982; Fritz, 2000; Mester, Kleinoder, & Yue, 2006). Again, while related in some characteristics, none directly address a gymnastics take off. Most vibration investigations have included frequencies much higher than those obtained in gymnastics spring floors and for longer durations. Several papers by Moritz and Farley demonstrated that humans adjust leg compression actions (i.e., stiffness) during take offs and landings to conserve center of mass dynamics (i.e., minimize deflections) on damped surfaces by muscular actions (Boyer & Nigg, 2006; Moritz & Farley, 2003; Moritz & Farley, 2004; Moritz & Farley, 2005; Moritz & Farley, 2006; Moritz, Greene, & Farley, 2004). However, the work of Moritz and Farley largely consisted of increasing the softness or damping of the surface (i.e., lowering the frequency response) rather than increasing the surface’s stiffness which would increase the fundamental frequency of the surface.

The EMG information shows that peak integrated EMG (IEMG) signals were obtained during the first small recoil or rebound of the floor as measured by the strain gauge, not at the moment of impact (Figure 1). Moreover, one can observe in Figure 1 that the IEMG increases during the first rebound or recoil of the floor and later declines although there are coincident or synchronous peaks of IEMG activity of particular muscles during the peaks of floor recoils as shown by the strain gauge and IEMG.

It is currently unknown if the extraneous vibrational movements of the floor are felt by the gymnast through the ethafoam and carpet surface. However, whether the gymnast can perceive the vibrations or not, a flexible and springy surface used for take offs to inverting somersaults should be consistent and predictable. The example shown in Figure 1 appears to indicate that the vibrations are damped completely by the time the floor reaches the “upward” phase of its natural rebound of the wood or fiberglass of the floor. Thus, the extraneous vibrations may simply place an increased burden on the gymnast’s lower extremity structures while descending during floor compression without influencing the “up” phase of the take off. Or, perhaps

the actions of the floor vibrations are completely damped by the time these vibrations are propagated through the floor surface, ethafoam, and carpet. Again, gymnasts and coaches have known for some time that modern spring floors behave differently depending on manufacturer, type, thickness, resilience, age of foam, foam type, resiliency, size of springs, shape of springs, thickness of foam and flooring, age floor sections, supporting floor surface on which the floor is placed, and the nature of the springs whether they are metal, cylindrical, conical, foam pieces, and so forth. A simple study using a matched pairs design noting the differences in trajectory distances by measuring somersault flight trajectories following a round off to flic flac to layout back somersault on a coil spring-type floor and a foam block-type floor showed that the foam block-type floor performances traveled approximately 4.15% farther than those on a metal coil spring floor (Sands & George, 1988). The trajectory distances were statistically significant and showed that floor construction methods do contribute to varying performances on gymnastics tumbling.

Discovered quite by accident, it was determined that most gymnasts actually flex their knees twice during a “punch”-type take off from a flic-flac to a backward layout salto. This was discovered by kinematic analysis of high-speed video (500 fps). Contrary to conventional coaching wisdom, gymnasts almost always touch their heels to the floor during this type of take off, knee flexion is modest, and the gymnast never goes from a fully plantarflexed position to a dorsiflexed position and then returns to a full plantarflexed position (full releve’). Consequently, the idea that a gymnast takes off like a dancer jumps is simply not the case. Gymnasts use minimal knee and hip flexion fairly similar to the “power position” described in most sports, place their feet in a position that has their forefeet at roughly 90 degrees to their shank and rely almost entirely on the elasticity and contraction of their triceps surae muscles, quadriceps, and hamstrings to produce the rapid “punch” -type take off actions (McNeal, 2000; McNeal et al., 2007).

Figure 2 shows an example of a female gymnast’s take off and the spring floor response to the take off actions with the frames shown involving the greatest knee flexion angles. A more extreme knee flexion example is shown in Figure 3. Out work continues to determine if there is a functional reason for this phenomenon, or is the high frequency response of the floor compared to the take off actions forcing the knees to flex a second time due to an intermediate recoil of the spring floor or are the two knee bends due to the gymnast reaching the end of her ability to compress the elastic components of the floor.

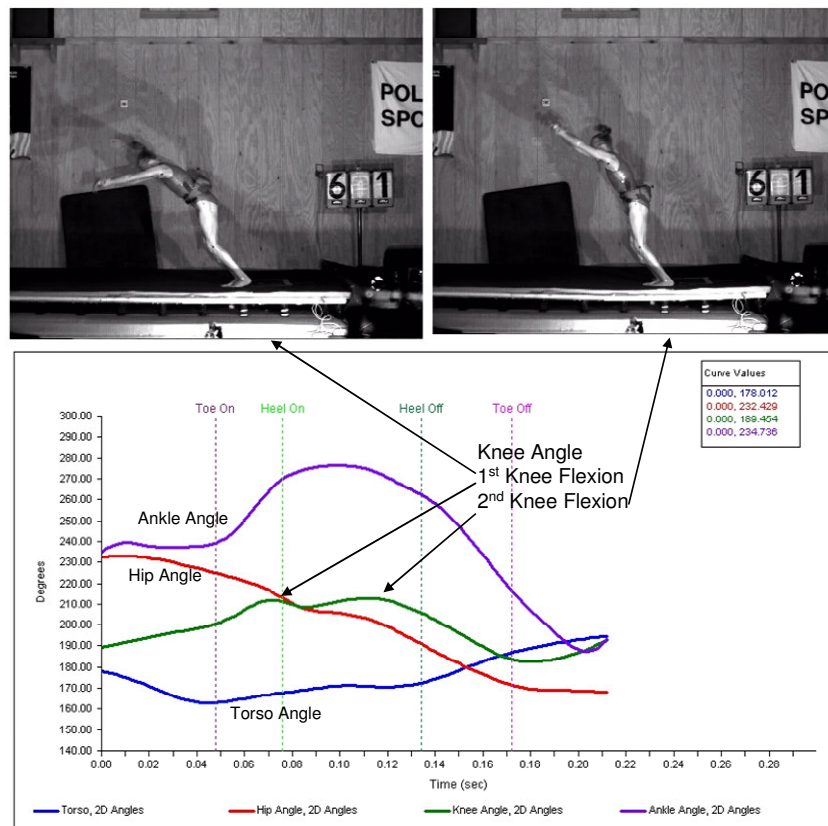


Figure 2. Two knee flexions during a tumbling take off.

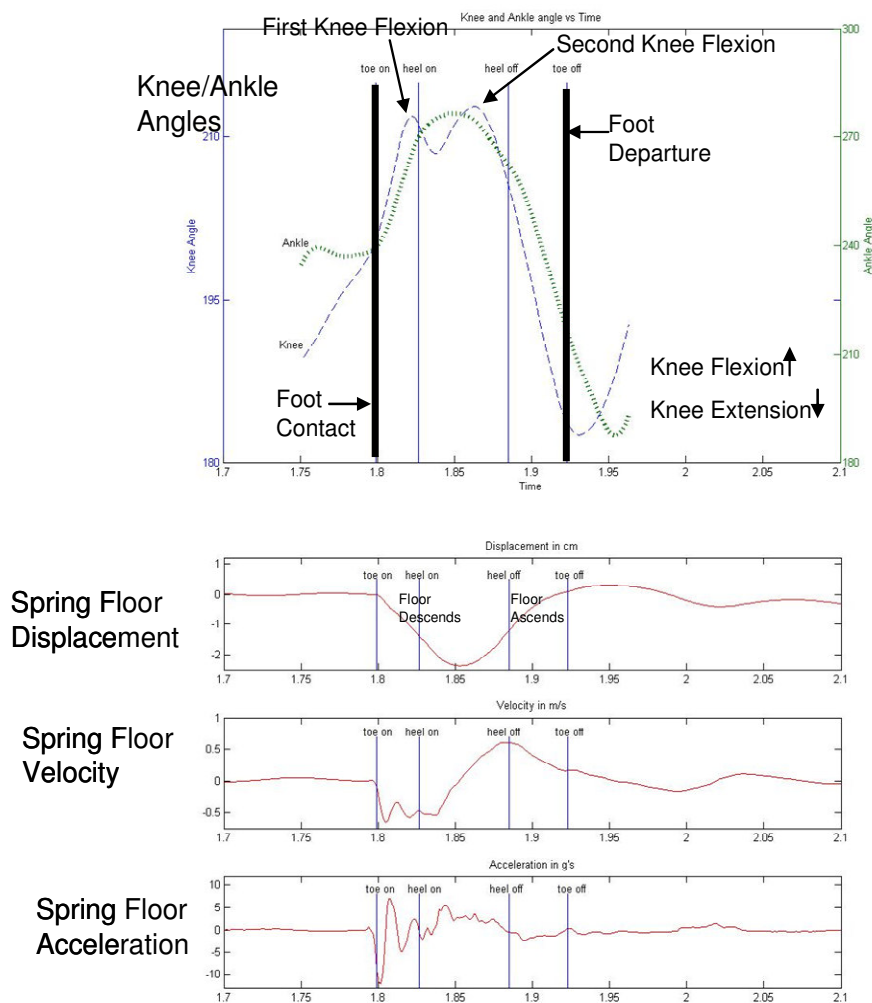


Figure 3. Knee flexions and their relationship to spring floor response.

Also of interest in this ongoing study is the spring floor displacement. The current sample group of U.S. National Team male and female gymnasts never “bottomed” the springs by reaching the mechanical limit of the springs’ compression. However, it is also indicated in the high-speed video that a great deal of the impact force applied to the feet is absorbed by the carpet and matting. In fact the magnitude of spring compression is rarely more than approximately three to four centimeters. Moreover, the accelerometer and repeated integrations does not show the same intermediate or extraneous movements of the spring floor as shown with the strain gauge in the previously mentioned study (McNeal et al., 2007). Future research will need to determine whether a strain gauge or an accelerometer is the best means of characterizing spring floor movements. Adding to the difficulty of such studies is the elastic nature of the ethafoam matting that is “sandwiched” between the carpet and the underlying solid wood or fiberglass portion of the floor exercise apparatus. Very little work has been performed on spring floors with efforts to tease apart the separate contributions of all layers (Peikenkamp, van Husen, & Nicol, 1999; Wilson, Millhouse, Swannell, & Neal, 1986; Wilson, Neal, & Swannell, 1989; Wilson, Swannell, Millhouse, & Neal, 1986). Finally, one must also contend with the fact that spring floors are found on many different types of under-floor surfaces. The gymnast who has tumbled on a spring floor on a podium will note the marked differences in the feeling of the spring floor’s response. Moreover, a spring floor set over concrete provides a very different “feel” that we currently interpret as a change in the spring floor’s elastic characteristics.

In conclusion, as shown in the above examples, the apparatuses used by gymnasts merit investigations. Given that gymnastics does not involve combative contact with opponents, the only impact related contacts sustained in gymnastics are those with the apparatus. As such, the apparatus is more than a non-contributive platform on which the gymnast performs, but also a potential enhancer or detractor of

performance. There is likely a continuum reaching from injurious apparatus behavior at one end to enhanced performance at the other (Caine, Lindner, Mandelbaum, & Sands, 1996; Sands, 2000). It will be a significant burden on future investigators to tease out the injurious components of apparatus behavior(s) such that these components can be minimized or eliminated.

### **Flexibility: Is it Mind over Matter?**

Flexibility has been a somewhat mysterious aspect of training, receiving only modest attention from scientists. Others, such as athletic trainers, therapists, and writers of popular exercise books have focused on pages of pictures showing stretching exercises and largely theoretical, and sometimes idiosyncratic ideas about the role of stretching and flexibility in injury prevention, health, and performance (Alter, 1990; Anderson, 1980; Arkaev & Suchilin, 2004; Kurz, 1994; Spackman, 1970; Spring et al., 1991). Most scientists have concentrated on tissue changes that may occur with stretching that have resulted from an injury such as a strain or sprain (Asmussen & Bonde-Petersen, 1974; Behm, Bambury, Cahill, & Power, 2004; Behm, Button, & Butt, 2001; Fowles et al., 2000; Grabiner, 1985; Hennessy & Watson, 1993; Kubo, Kanehisa, Kawakami, & Fukunaga, 2001; Larsen et al., 2005; Laur, Anderson, Geddes, Crandall, & Pincivero, 2003). Attention has also been applied to the effects of stretching on subsequent strength and power (Cornwell, Nelson, Heise, & Sidaway, 2001; McNeal & Sands, 2003; Nelson, Cornwell, & Heise, 1996; Nelson, Driscoll, Landin, Young, & Schexnayder, 2005; Schilling & Stone, 2000). The basic results of these types of investigations have shown that serious stretching tends to reduce subsequent strength and power unless specific exercises are used in the interval between the two activities that help “recondition” the neuromuscular system for explosive activities (Behm et al., 2004; Behm et al., 2001; Power, Behm, Cahill, Carroll, & Young, 2004; Young & Behm, 2003).

Flexibility and stretching have also been endowed with characteristics that, on further investigation, were simply not true. Although most people would argue that stretching and increased flexibility are important for injury prevention, the actual situation is more complicated. Recent reviews have shown that the relationship is much less direct than previously thought. In short, these reviews have shown that acute stretching is almost always associated with reduced strength and power subsequent to the stretching and there is little relationship to injury prevention (sometimes negative) while the long-term effects of stretching and flexibility training are almost always positive (i.e., increased strength along with increased range of motion) (Gleim & McHugh, 1997; Herbert & Gabriel, 2002; Hubble-Kozey & Stanish, 1990; Shrier, 1999; Shrier, 2004). One should bear in mind the type and level of evidence that is used in these types of studies. Experimental studies are often impossible simply because we cannot stretch someone and then injure them to see about relationships between flexibility and injury. This limitation means that the evidence used is often based on disparate observations trying to draw conclusions based on data that were originally collected for other purposes. Of course, this is not to say that the scientists are somehow incompetent, only that the research has some important limitations of which the reader should be mindful.

There has been a resurgence of interest in flexibility and stretching in recent years. One of the main motivations for studying flexibility and stretching is the need for extreme ranges of motion among athletes of certain sports. Moreover, the problem of increasing range of motion in older athletes, athletes who appear to have reached their range of motion limits, and athletes who appear to be more “stiff” than others has regained attention due to athletes competing longer, reaching their peaks at greater ages, and the need to continue to increase performance in this area to remain competitive (Sands & McNeal, 2000). There are several contentious issues that have recently arisen to call into question long-held beliefs about stretching and flexibility:

1. It appears that the actual stretching or elongation of tissues (i.e., structural changes) during stretching exercises may be overrated. Although nearly all books and articles on the mechanisms of stretching spend a large amount of space describing how various tissues can be lengthened (Alter, 1996; Pizza, Koh, McGregor, & Brooks, 2002; Russell, 1978; Stanley & McNair, 1995; Tayler, Dalton, Seaber, & Garrett, 1993; Taylor, Dalton, Seaber, & Garrett, 1990; Wilson, Wood, & Elliott, 1991).
2. The role of the nervous system and reflexes in stretching may have been underrated (Etnyre & Lee, 1987; Krabak, Laskowski, Smith, Stuart, & Wong, 2001; McHugh, Kremenic, Fox, & Gleim, 1998).
3. We have noted that athletes often work on stretching activities for many years but seem to stop progressing in new ranges of motion fairly early in the process. In spite of devoting considerable time to stretching – there appears to be a serious problem in achieving new range of motion, particularly in highly trained athletes (McNeal &

- Sands, 2006; Sands & McNeal, 2000; Sands, McNeal, Stone, Russell, & Jemni, 2006; Sands, Stone, Smith, & McNeal, 2005).
4. Anecdotal information from surgery has led to a peculiar observation about range of motion. Conversations with surgeons have indicated that under anesthetic a patient's limbs can be placed in very extreme positions – positions that they could not tolerate while conscious. Moreover, upon awakening from the anesthesia, the patients are not injured – AND the patient cannot voluntarily achieve the position achieved passively in surgery. These are very interesting observations. If “stretching” and “flexibility” are reliant on actual lengthening of tissues (changing their structure to make them longer) then how does one explain the short-term results seen in surgery. That people are not injured following some anesthetically induced extreme limb positioning loudly indicates that there may be other factors involved in achieving large ranges of motion. These “other factors” probably have to do with neural inhibitions and suppression of reflexes.
  5. Strength may play a large role in active flexibility (Sands & McNeal, 2000).

The following will focus on the practical problems observed in enhancing range of motion and the conflicts in academic understanding and thought direction and modern approaches that appear to be effective but proceed from different assumptions. Issurin and colleagues used vibration to enhance both strength and flexibility (Issurin, Liebermann, & Tenenbaum, 1994). At the U.S. Olympic Training Center, the information from the Issuren, et al., investigation was taken to the head men's gymnastics coach (former Russian) and he described a unit he had seen in Russia which was then re-designed and built in the biomechanics and engineering laboratory at the Training Center. Some months later the same device was found pictured in a book by a former Soviet Union coach (Arkaev & Suchilin, 2004).

The device is shown with the top section removed in Figure 1. Stretching and flexibility may be on the edge of a paradigm shift. An example of the “new world” of flexibility is shown graphically in Figures 2 and 3. This young gymnast was part of pilot work done prior to starting our series of experiments. Note that Figure 2 shows the gymnast prior to using vibration on her hamstrings and quadriceps. The treatment involved 4 sets of 10 seconds stretching followed by 5 seconds rest on each muscle group. This procedure was repeated four times to cover the four muscle groups. Figure 3 shows the acute effect of the vibration treatment.

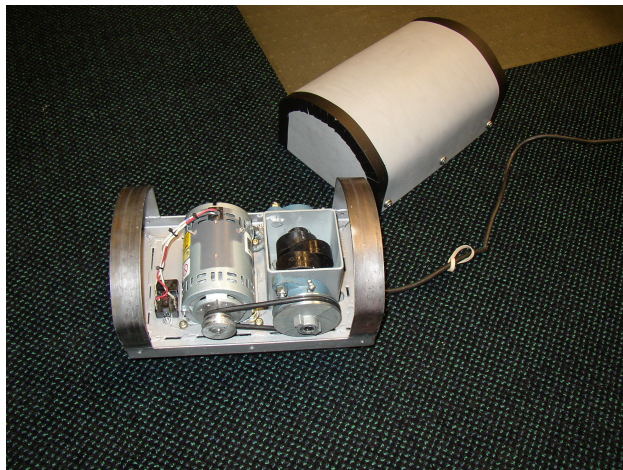


FIGURE 1. Vibration device prototype.





Figure 2. Gymnast at range of motion limit in a forward split prior to vibration treatment.



Figure 3. Following the vibration treatment.

Since the pilot work, a number of studies have been conducted regarding the use of vibration and stretching (Kinser et al., 2008; McNeal & Sands, 2006; Sands, 2007; Sands, McNeal, & Stone, 2009; Sands, McNeal, Stone, Haff, & Kinser, 2008; Sands et al., 2008; Sands et al., 2006; Sands et al., 2005). It is important to also mention that our first study involved both an acute measurement of the effects of vibration on split flexibility and a long-term (4 weeks) study of the effects of vibration (Figure 3 and 4).

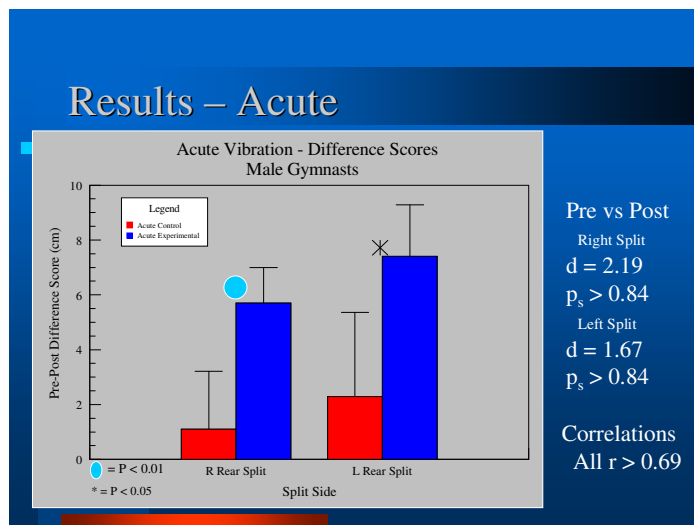


Figure 3. The values above in the bar graph show the “change scores” from the pretest to the posttest of the acute phase of the study. Change scores mean that you subtract the posttest score from the pretest score and

then analyze the results with statistics. The lower bar graphs (left side bar graphs) are from the control group (stretch but no vibration). The experimental group (right side bar graphs, stretched with vibration) shows the huge changes that occurred from the pretest to the posttest. Acute means that the measurements were taken on the same time, actually within a few minutes of each other.

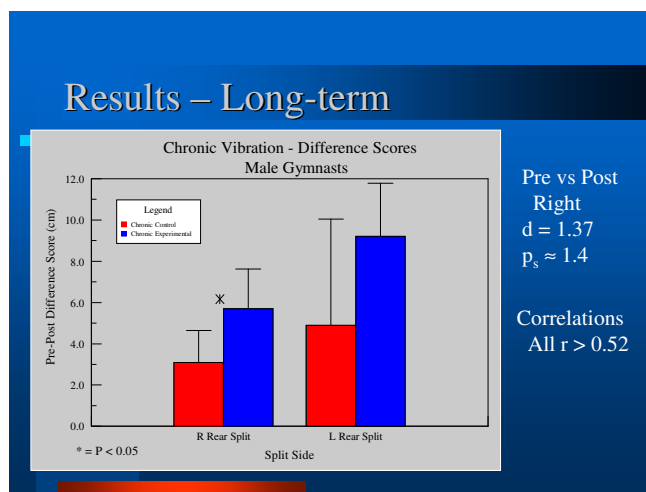


FIGURE 4. The long-term study involved measurements taken initially and then again after four weeks of training. Again there was an experimental group (stretching and vibration) and a control group (stretching but no vibration). In the long-term study the results were somewhat less dramatic than the acute period.

In order to benefit from this type of stretching you need a device that will vibrate the limb (not the head or torso) of the athlete. There are some risks with vibrating the head and trunk (Carlsoo, 1982; Jordan, Norris, Smith, & Herzog, 2005). The frequency of vibration should be modest, in the 20-40 cycles per second range. And, the displacement of the vibrating device should be approximately 2 millimeters.

There are a number of potential mechanisms that have been described for this phenomenon including: increased muscle temperature secondary to increased perfusion, induced relaxation (Turnbull, Ross, & Peacock, 1982), decreased pain sensation (Issurin et al., 1994; Lundeborg, Nordemar, & Ottoson, 1984; Pantaleo, Duranti, & Bellini, 1986), intrafusal fiber fatigue (Bongiovanni & Hagbarth, 1990), and aspects of the tonic vibration reflex (De Domenico, 1979; Lackner & DiZio, 1992). However, the major component of this phenomenon is probably related to muscle spindle changes due to the inability of the muscle spindle to correctly detect and regulate muscle length due to the vibratory stimulus (Bishop, 1974; Bishop, 1975; Cardinale & Bosco, 2003; Cordo, Gurfinkel, Bevan, & Kerr, 1995; Ribot-Ciscar, Rossi-Durand, & Roll, 1998).

The use and remarkable effectiveness of vibration while stretching brings into question the entire concept of changing material lengths in order enhance range of motion. Although some tendon and connective tissue length changes undoubtedly occur, the idea that one simply “learns” stretch tolerance while there is a down-regulation of neural inhibitory actions tends to at least enjoy the benefits of Occam’s razor. Moreover, a simple measurement using a laboratory skeleton was conducted to determine the increase in length that a hamstring muscle would make to permit a forward leg raise to a modestly high position of approximately 45 degrees. The measurement showed that the hamstrings would have to lengthen approximately 10 cm. Clearly, it is difficult to imagine that a tendon or other connective tissue would accommodate this large a change without disturbing functional abilities of the muscle and/or joint. Moreover, where would this length change go when the joint returned to its original position?

In conclusion, it appears that vibration is a valid and reliable means of enhancing range of motion. The concept of materials strengths and stiffnesses as the primary limitation to range of motion development is probably outdated. The dominant issue in the development of flexibility via stretching is learning stretch tolerance through neural adaptations involving the muscle spindle and higher nervous system centers.

## REFERENCE LIST

- Adamo, D. E., Martin, B. J., & Johnson, P. W. (2002). Vibration-induced muscle fatigue, a possible contribution to musculoskeletal injury. *European Journal of Applied Physiology*, 88, 134-140.
- Alter, M. J. (1990). *Sport stretch*. Champaign, IL: Leisure Press.

- Alter, M. J. (1996). Science of flexibility. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Anderson, B. (1980). Stretching. Bolinas, CA: Shelter Pub.
- Arkaev, L. I., & Suchilin, N. G. (2004). How to create champions. Oxford, UK: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.
- Asmussen, E., & Bonde-Petersen, F. (1974). Storage of elastic energy in skeletal muscles in man. Acta Physiologica Scandinavica, *91*, 385-392.
- Barlow, D. H., & Hersen, M. (1984). Single case experimental designs: strategies for studying behavior change. New York, NY: Pergamon Press.
- Becker, D. (1998). Gymnast's fall on routine move not sports first. USA Today, 10C.
- Behm, D. G., Bambury, A., Cahill, F., & Power, K. (2004). Effect of acute stretching on force, balance, reaction time, and movement time. Medicine & Science in Sports & Exercise, *36*( 8), 1397-1402.
- Behm, D. G., Button, D. C., & Butt, J. C. (2001). Factors affecting force loss with prolonged stretching. Canadian Journal of Applied Physiology, *26*(3), 262-272.
- Bishop, B. (1974). Vibratory stimulation Part I. Neurophysiology or motor responses evoked by vibratory stimulation. Physical Therapy, *54*(12), 1273-1282.
- Bishop, B. (1975). Vibratory stimulation Part II. Neurophysiology or motor responses evoked by vibratory stimulation. Physical Therapy, *55*(1), 28-34.
- Bongiovanni, L. G., & Hagbarth, K.-E. (1990). Tonic vibration reflexes elicited during fatigue from maximal voluntary contractions in man. Journal of Physiology, *423*, 1-14.
- Boyer, K. A., & Nigg, B. M. (2006). Muscle tuning during running: Implications of an un-tuned landing. Journal of Biomechanical Engineering, *128*, 815-822.
- Bruggemann, G.-P. (1999). Mechanical load in artistic gymnastics and its relation to apparatus and performance. M. Leglise Symposium Medico-Technique (pp. 17-27). Lyss, Switzerland: International Gymnastics Federation.
- Bruggemann, G.-P. (2000). Mechanical load and stress on the muscular skeletal system in gymnastics. J.-F. Robin Actes des 2<sup>èmes</sup> Journ,es Internationales d'Etude de l'A.F.R.A.G.A (pp. 42-43). Rennes, France: A.F.R.A.G.A.
- Brüggemann, G.-P. (2002). Mechanical loading and tissue response in young elite gymnasts. S. Prassas, & K. Gianikellis Applied Proceedings: Gymnastics, July 1-July 5, 2002 (pp. 10-22). Caceres, Spain: International Society on Biomechanics in Sports, University of Extremadura.
- Caine, D. J., Lindner, K. J., Mandelbaum, B. R., & Sands, W. A. (1996). Gymnastics. D. J. Caine, C. G. Caine, & K. J. Lindner Epidemiology of sports injuries (pp. 213-246). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cardinale, M., & Bosco, C. (2003). The use of vibration as an exercise intervention. Exercise and Sport Sciences Reviews, *31*(1), 3-7.
- Carlsoo, S. (1982). The effect of vibration on the skeleton, joints and muscles; a review of the literature. Applied Ergonomics, *13*(4), 251-258.
- Cordo, P., Gurfinkel, V. S., Bevan, L., & Kerr, G. K. (1995). Proprioceptive consequences of tendon vibration during movement. Journal of Neurophysiology, *74*(4), 1675-1688.
- Cornwell, A., Nelson, A. G., Heise, G. D., & Sidaway, B. (2001). Acute effects of passive muscle stretching on vertical jump performance. Journal of Human Movement Studies, *40*, 307-324.
- Coventry, E., Sands, W. A., & Smith, S. L. (2006). Hitting the vault board: Implications for vaulting take-off - a preliminary investigation. Sports Biomechanics, *5*(1), 63-76.
- De Domenico, G. (1979). Tonic vibratory reflex. Physiotherapy, *65*(2), 44-48.
- Etnyre, B. R., & Lee, E. J. (1987). Comments on proprioceptive neuromuscular facilitation stretching techniques. Research Quarterly for Exercise and Sport, *58*(2), 184-188.
- Fattorini, L., Ferraresi, A., Rodio, A., Battista Azzena, G., & Filippi, G. M. (2006). Motor performance changes induced by muscle vibration. European Journal of Applied Physiology, *98*, 79-87.
- Fowles, J. R., MacDougall, J. D., Tarnopolsky, M. A., Sale, D. G., Roy, B. D., & Yaraheski, K. E. (2000). The effects of acute passive stretch on muscle protein synthesis in humans. Canadian Journal of Applied Physiology, *25*(3), 165-180.
- Fritz, M. (2000). Description of the relation between the forces acting in the lumbar spine and whole-body vibrations by means of transfer functions. Clinical Biomechanics, *15*, 234-240.
- Gabriel, D. A., Basford, R., & An, K.-N. (2002). Vibratory facilitation of strength in fatigued muscle. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, *83*, 1202-1205.
- Gleim, G. W., & McHugh, M. P. (1997). Flexibility and its effects on sports injury and performance. Sports Medicine, *24*(5), 289-299.
- Grabiner, M. D. (1985). Elastic response of isotonic contracting skeletal muscle. D. A. Winter, R. W. Norman, R. P. Wells, K. C. Hayes, & A. E. Patla Biomechanics IX-A (pp. 55-59). Champaign, IL:



Human Kinetics.

- Haff, G. G. (2010). Sport Science. Strength and Conditioning Journal, 32(2), 33-45.
- Hennessy, L., & Watson, A. W. S. (1993). Flexibility and posture assessment in relation to hamstring injury. British Journal of Sports Medicine, 27(4), 243-246.
- Herbert, R. D., & Gabriel, M. (2002). Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: systematic review. British Medical Journal, 325, 468-473.
- Hubble-Kozey, C. L., & Stanish, W. D. (1990). Can stretching prevent athletic injuries. The Journal of Musculoskeletal Medicine, 7(3), 21-31.
- Issurin, V. B., Liebermann, D. G., & Tenenbaum, G. (1994). Effect of vibratory stimulation on maximal force and flexibility. Journal of Sports Sciences, 12, 561-566.
- Jordan, M. J., Norris, S. R., Smith, D. J., & Herzog, W. (2005). Vibration training: An overview of the areas, training consequences and future considerations. Journal of Strength and Conditioning Research, 19(2), 459-466.
- Kinser, A. M., Ramsey, M. W., O'Bryant, H. S., Ayres, C. A., Sands, W. A., & Stone, M. H. (2008). Vibration and stretching effects on flexibility and explosive strength in young gymnasts. Medicine & Science in Sports & Exercise, 40(1), 133-140.
- Krabak, B. J., Laskowski, E. R., Smith, J., Stuart, M. J., & Wong, G. Y. (2001). Neurophysiologic influences on hamstring flexibility: A pilot study. Clinical Journal of Sports Medicine, 11(4), 241-246.
- Kubo, K., Kanehisa, H., Kawakami, Y., & Fukunaga, T. (2001). Influence of static stretching on viscoelastic properties of human tendon structures in vivo. Journal of Applied Physiology, 90, 520-527.
- Kurz, T. (1994). Stretching scientifically a guide to flexibility training. Island Pond, VT: Stadion.
- Lackner, J. R., & DiZio, P. (1992). Tonic vibration reflexes and background force level. Acta Astronautica, 26(2), 133-136.
- Larsen, R., Lund, H., Christensen, R., Rogind, H., Danneskiold-Samsøe, B., & Bliddal, H. (2005). Effect of static stretching of quadriceps and hamstring muscles on knee joint position sense. British Journal of Sports Medicine, 39, 43-46.
- Laur, D. J., Anderson, T., Geddes, G., Crandall, A., & Pincivero, D. M. (2003). The effects of acute stretching on hamstring muscle fatigue and perceived exertion. Journal of Sports Sciences, 21, 163-170.
- Lundeberg, T., Nordemar, R., & Ottoson, D. (1984). Pain alleviation by vibratory stimulation. Pain, 20, 25-44.
- McHugh, M. P., Kremenec, I. J., Fox, M. B., & Gleim, G. W. (1998). The role of mechanical and neural restraints to joint range of motion during passive stretch. Medicine and Science in Sports and Exercise, 30(6), 928-932.
- McNeal, J. R. (2000). An electromyographic investigation of the stretch-shortening cycle in tumbling take-offs. Unpublished doctoral dissertation, University of Utah, Salt Lake City, UT.
- McNeal, J. R., & Sands, W. A. (2003). Acute static stretching reduces lower extremity power in trained children. Pediatric Exercise Science, 15, 139-145.
- McNeal, J. R., & Sands, W. A. (2006). Stretching for performance enhancement. Current Sports Medicine Reports, 5, 141-146.
- McNeal, J. R., Sands, W. A., & Shultz, B. B. (2007). Muscle activation characteristics of tumbling take-offs. Sports Biomechanics, 6(3), 375-390.
- Mester, J., Kleinoder, H., & Yue, Z. (2006). Vibration training: benefits and risks. Journal of Biomechanics, 39(6), 1056-1065.
- Moritz, C., & Farley, C. T. (2003). Human hopping on damped surfaces: strategies for adjusting leg mechanics. Proceedings of Biological Science, 270(1525), 1741-1746.
- Moritz, C., & Farley, C. T. (2004). Passive dynamics change leg mechanics for an unexpected surface during human hopping. Journal of Applied Physiology, 97(4), 1313-1322.
- Moritz, C., & Farley, C. T. (2005). Human hopping on very soft elastic surfaces: implications for muscle pre-stretch and elastic energy storage in locomotion. Journal of Experimental Biology, 208(Pt 5), 939-949.
- Moritz, C., & Farley, C. T. (2006). Human hoppers compensate for simultaneous changes in surface compression and damping. Journal of Biomechanics, 39, 1030-1038.
- Moritz, C., Greene, S. M., & Farley, C. T. (2004). Neuromuscular changes for hopping on a range of damped surfaces. Journal of Applied Physiology, 96(5), 1996-2004.
- Nelson, A. G., Cornwell, A., & Heise, G. D. (1996). Acute stretching exercises and vertical jump stored elastic energy. Medicine and Science in Sports and Exercise, 28(Supplement), S156.
- Nelson, A. G., Driscoll, N. M., Landin, D. K., Young, M. A., & Schexnayder, I. C. (2005). Acute effects of passive muscle stretching on sprint performance. Journal of Sports Sciences, 23(5), 449-454.

- Nelson, D. L., & Hutton, R. S. (1985). Dynamic and static stretch responses in muscle spindle receptors in fatigued muscle. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17(4), 445-450.
- Paine, D. D. (1998). *Spring floor resilience and compliance modeling*. Unpublished doctoral dissertation, University of Utah, Salt Lake City, UT.
- Pantaleo, T., Duranti, R., & Bellini, F. (1986). Effects of vibratory stimulation on muscular pain threshold and blink response in human subjects. *Pain*, 24, 239-250.
- Peikenkamp, K., van Husen, M., & Nicol, K. (1999). An empirical and modeling analysis of the area-elastic surface in a gymnasium. *ISBS '99 Scientific Proceedings of the XVII International Symposium on Biomechanics in Sports* (pp. 139-142). Edith Cowan University: Edith Cowan University.
- Pizza, F. X., Koh, T. J., McGregor, S. J., & Brooks, S. V. (2002). Muscle inflammatory cells after passive stretches, isometric contractions, and lengthening contractions. *Journal of Applied Physiology*, 92, 1873-1878.
- Power, K., Behm, D., Cahill, F., Carroll, M., & Young, W. (2004). An acute bout of static stretching: effects on force and jumping performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(8), 1389-1396.
- Ribot-Ciscar, E., Rossi-Durand, C., & Roll, J. P. (1998). Muscle spindle activity following muscle tendon vibration in man. *Neuroscience Letters*, 258(3), 147-150.
- Russell, K. (1978). Ultra structural changes associated with increases in joint ranges of motion: A review of the literature (Abstract). *International Congress of Sports Sciences, July 25-29*, 73.
- Sands, W. A. (2000). Injury prevention in women's gymnastics. *Sports Medicine*, 30(5), 359-373.
- Sands, W. A. (2007). Shake it up, tests confirm that vibration can improve flexibility. *Skating, August/September*, 46-47.
- Sands, W. A. (2008). Measurement issues with elite athletes. *Sports Technology*, 2-3, 101-104.
- Sands, W. A., & George, G. S. (1988). Somersault trajectory differences: Foam block versus coil spring floor. *Technique*, 8(1), 8-9.
- Sands, W. A., & McNeal, J. R. (2000). Enhancing flexibility in gymnastics. *Technique*, 20(May), 6-9.
- Sands, W. A., McNeal, J. R., & Stone, M. H. (2005). Plaudits and pitfalls in studying elite athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 22-24.
- Sands, W. A., McNeal, J. R., & Stone, M. H. (2009). Vibration, split stretching, and static vertical jump performance in young male gymnasts. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41 (5), S255.
- Sands, W. A., McNeal, J. R., Stone, M. H., Haff, G. G., & Kinser, A. M. (2008). Effect of vibration on forward split flexibility and pain perception in young male gymnasts. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(4), 469-481.
- Sands, W. A., McNeal, J. R., Stone, M. H., Kimmel, W. L., Haff, G. G., & Jemni, M. (2008). The effect of vibration on active and passive range of motion in elite female synchronized swimmers. *European Journal of Sport Science*, 8(4), 217-233.
- Sands, W. A., McNeal, J. R., Stone, M. H., Russell, E. M., & Jemni, M. (2006). Flexibility enhancement with vibration: Acute and long-term. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(4), 720-725.
- Sands, W. A., Stone, M. H., Smith, S. L., & McNeal, J. R. (2005). Enhancing forward split flexibility: USA Synchronized Swimming. *Synchro Swimming USA*, 13(2), 15-16.
- Schilling, B. K., & Stone, M. H. (2000). Stretching: acute effects on strength and power performance. *Strength and Conditioning*, 22(1), 44-47.
- Shrier, I. (1999). Stretching before exercise does not reduce the risk of local muscle injury: a critical review of the clinical and basic science literature. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 9(4), 221-227.
- Shrier, I. (2004). Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(5), 267-273.
- Spackman, R. R. (1970). *Conditioning for gymnastics*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Spring, H., Illi, U., Kunz, H., Rothlin, K., Schneider, W., & Tritschler, T. (1991). *Stretching and strengthening exercises*. Stuttgart, Germany: Georg Thieme Verlag.
- Stanley, S. N., & McNair, P. J. (1995). Effects of stretching on series elastic muscle stiffness and passive range of motion. T. Bauer *Proceedings XIII International Symposium on Biomechanics in Sports* (pp. 189-192). International Society of Biomechanics in Sports.
- Stone, M. H., Sands, W. A., & Stone, M. E. (2004). The downfall of sports science in the United States. *Strength and Conditioning Journal*, 26(2), 72-75.
- Taylor, D. C., Dalton, J. D., Seaber, A. V., & Garrett, W. E. (1993). Experimental muscle strain injury. *American Journal of Sports Medicine*, 21(2), 190-194.
- Taylor, D. C., Dalton, J. D., Seaber, A. V., & Garrett, W. E. (1990). Viscoelastic properties of muscle-tendon units. *American Journal of Sports Medicine*, 18(3), 300-309.
- Turnbull, G. I., Ross, L. C., & Peacock, J. B. (1982). Frequency analysis of commercially available vibrators. *Physiotherapy Canada*, 34(1), 21-26.

- Wilson, B. D., Millhouse, D., Swannell, P., & Neal, R. (1986). A biomechanical investigation of gymnastic take-off and landing surfaces. Canberra, ACT, Australia: Technical Report - Applied Sports Research Program, Australian Sports Commission.
- Wilson, B. D., Neal, R. J., & Swannell, P. D. (1989). The response of gymnastic sports floors to dynamic loading. The Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 21(1), 14-19.
- Wilson, B. D., Swannell, P., Millhouse, D., & Neal, R. (1986). A biomechanical investigation of gymnastic take off and landing surfaces. Technical Report to the Coordinator Applied Sports Research Program, Australian Sports Commission, Canberra, ACT, Australia .
- Wilson, G. J., Wood, G. A., & Elliott, B. C. (1991). The relationship between stiffness of the musculature and static flexibility: An alternative explanation for the occurrence of muscular injury. International Journal of Sports Medicine, 12(4), 403-407.
- Young, W. B., & Behm, D. G. (2003). Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 43, 21-27.

## GYMNASTICS RESEARCH IN SLOVENIA

Ivan Čuk

Faculty of Sport, University of Ljubljana, Slovenia

Slovenia is a small country in Europe, neighbouring Austria to the north, Hungary to the east, Croatia to the south and Italy to the west. It has two million inhabitants and the climate is continental with four seasons, the winter season starting in November and ending in March. In the 19<sup>th</sup> century, Slovenia was part of the Austro-Hungarian empire. After the WWI, it joined the Kingdom of Serbs, Croats and Slovenes which later renamed itself and became the Kingdom of Yugoslavia. During the WWII, the communist revolutionary party founded the Socialist Federative Republic of Yugoslavia with Slovenia as one of its seven republics. This arrangement remained in place until 1991, when the Slovene people broke away from Yugoslavia and started their own independent Republic of Slovenia.

As history is the teacher of mankind I will start with the history of the Slovene gymnastics as it was written by Stepišnik (1974), Štukelj (1989), Čuk and Pavlin (2003), Pavlin and Čuk (2009). The Slovene gymnastics history is very long. The first gymnastics club was established in 1863 in Ljubljana (capital of Slovenia) and named Južni Sokol (South Hawk). The first book titled 'Nauk o telovadbi 1.del' (Science of Gymnastics Part 1 (free exercises) was published in 1867 and the second part (exercises on apparatus) in 1869. These two books are very important as this was the first time ever that the Slovene expert gymnastics language was used; however, due to Jahn's influence, the terminology borrowed heavily from the German language. The first competition was held in 1888 with free exercises, high bar and long jump. In 1893, when Dr Viktor Murnik joined in the Slovene gymnastics started to grow. In 1896 he established a men's technical committee, two year later a women's technical committee and in 1905 he was responsible for the founding of the Slovene Sokol Association. In 1907 Slovene gymnasts joined the FEG (European Gymnastics Union – since 1921, it is called FIG) and then competed at international competitions (later recognised as the World Championships). As a result of his work, Ljubljana was awarded the organisation of the World Championship in 1922 and Peter Šumi became the world champion in the all-around (in addition to apparatus track and field and swimming disciplines as parts of the all around). In 1926 Peter Šumi became a back-to-back world champion in the all-around (Chienese Yang Wei achieved the same results). At the Olympic Games in 1924, Leon Štukelj (inventor of the inverted cross on the rings) won the gold medal in the all-around. In 1928, the Yugoslav team won the team bronze medal and Dr Viktor Murnik introduced music to the free exercise for men. At the first official World Championship in Luxemburg 1930, Jože Primožič was the first official world champion in the all-around and on the floor, the pommel horse and the parallel bars. After the WWII the most recognized Slovene gymnast was two-time Olympic Champion on the pommel horse Miroslav Cerar who won his second gold medal on the pommel horse at the Ljubljana World Championship in 1970.

The most comprehensive book about history between WWI and WWII was written by Štukelj (1989). It we presents many maximum scores: for example, WC 1922 – Jindrich (TCH) free exercise 30

points, Štukelj (YUG) parallel bar 20 points, OG 1924 – Zampori (ITA) optional parallel bars 11 points, Seguin (FRA) vault 10 points, Štukelj (YUG) optional rings 11 points etc. Apparently, the 10 points awarded at the OG in 1976 were not the first time ever that the maximum score in gymnastics was awarded.

Gymnastics in Slovene school has also a very long tradition going back to 1848. In the beginning, physical education in schools was optional; however, in 1874 it became compulsory and the curriculum for physical education was written in the Slovene language. Gymnastics has always played an important role in the national curriculum and it still does.

TABLE 1. Content of physical education curriculum up to 1941 (Kompara, Čuk 2006)

Content	Primary School											
	1874	1879	1884	1897	1901	1909	1921	1928	1932	1933	1936	1937
Group exercises	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Calisthenics	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Exercises with apparatus	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Exercises on apparatus	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Games	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Diversity	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Jumping	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Hiking and running	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Competitions	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Excursions	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Dancing(girls)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
Imitation exercises	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

TABLE 2. Hours of physical education per week in primary school 1874, 1909, 1921 and 1933 (Kompara, Čuk 2006)

Curriculum	1874	1909	1921	1933
Year 1	1	2/2	1	4/2
Year 2		2/2	2	4/2
Year 3		2	2	2
Year 4		2	2	1
Year 5	2	2	2	
Year 6		2		
Year 7		2		
Year 8		2		

In 1932, Dr. Viktor Murnik wrote in his book 'Sokol and Life' : 'School is important, education of spirit is important, but body is important as well; school should respond to body requirements: for health and strength of the nation, one hour of gymnastics per day is needed and probably even this is not enough.' Since then, not much has changed, 2 - 3 hours of physical education per week remain constant in the national curriculum.

Today, Slovenian primary school takes 9 years (3x3 years) to complete. In the first and the second three-year cycle of basic school, physical education can be taught by the class teacher or a PE teacher, while in the third cycle only specialised PE teachers are qualified to teach. The aim of Turšič's (2007) study was to find out how PE teachers comply with the prescribed gymnastics curriculum content. Physical education is allocated 834 lessons in total (105 lessons per year from year 1 to year 6, 70 lessons per year in years 7 and 8 and 64 lessons in the final year 9) (basic school syllabus, 1998). Their sample included 147 PE teachers, stratified by gender, region and urban/rural area. The sample was representative for Slovenia as 36.7% of all PE teachers were included in the survey. Variables were represented by a questionnaire. Data was analysed by SPSS 14.0 and frequencies were calculated. Results show PE teachers spend 9.8 hours on gymnastics per academic year. Mostly they teach easy contents (roll forward, roll backward, cartwheel, handstand, etc.) where supporting assistance is not necessary and the likelihood of falls and injuries is small. At the same time, PE teachers avoid gymnastic elements which include a flight phase, turns or have a small support area as they think such elements are not appropriate for primary school.

TABLE 3. Implementation and suitability of gymnastic elements in years 7, 8 and 9 of primary school (Turšič, 2007).

Element (from the curriculum)	Implementation/Suitability								
	Year 7			Year 8			Year 9		
	N	Yes%	No%	N	Yes%	No%	N	Yes%	No%
<b>ACROBATICS</b>									
Roll forward_i	142	98.6	1.4	140	97.1	2.9	124	91.9	8.1
Roll forward_s	134	98.5	1.5	130	96.9	3.1	118	95.8	4.2
Roll backward_i	141	97.2	2.8	139	93.5	6.5	122	98.3	10.7
Roll backward_s	131	96.2	3.8	130	92.3	7.7	116	87.9	12.1
Dive roll_i	139	77.7	22.3	140	78.6	21.4	123	69.9	30.1
Dive roll_s	133	85.0	15.0	134	83.6	16.4	120	81.7	18.3
Cartwheel_i	141	95.0	5.0	142	95.8	4.2	125	92.0	8.0
Cartwheel_s	138	95.7	4.3	140	95.7	4.3	125	93.6	6.4
Handstand_i	140	97.1	2.9	142	97.9	2.1	125	98.4	1.6
Handstand_s	137	98.5	1.5	140	98.6	1.4	125	99.2	0.8
<b>BEAM</b>									
Walk_i	125	78.4	21.6	125	74.4	25.6	110	71.8	28.2
Walk_s	121	87.6	12.4	121	85.1	14.9	107	85.0	15.0
Jump_i	123	58.5	41.5	123	55.3	44.7	109	52.3	47.7
Jump_s	116	75.0	25.0	117	73.5	26.5	104	68.3	31.7
Turn_i	119	76.5	23.5	119	75.6	24.4	105	71.4	28.6
Turn_s	115	84.3	15.7	116	83.6	16.4	103	81.6	18.4
Scale_i	119	70.6	29.4	119	69.7	30.3	105	68.6	31.4
Scale_s	113	81.4	18.6	114	83.3	16.7	101	82.2	17.8
Dismount_i	118	72.0	28.0	119	69.7	30.3	105	69.5	30.5
Dismount_s	114	83.3	16.7	116	85.3	14.7	103	83.5	16.5
<b>VAULT</b>									
Split jump_i	146	96.5	3.5	140	96.4	3.6	125	94.4	5.6
Split jump_s	139	97.8	2.2	139	97.1	2.9	125	96.8	3.2
Squat jump_i	141	95.0	5.0	141	95.0	5.0	125	93.6	6.4
Squat jump_s	139	97.1	2.9	140	95.7	4.3	126	94.4	5.6
<b>MINI TRAMPOLINE</b>									
Straight jump_i	140	82.9	17.1	142	81.0	19.0	126	84.1	15.9
Straight jump_s	138	97.8	2.2	139	97.1	2.9	125	96.0	4.0
Piked split jump_i	138	79.0	21.0	139	79.1	20.9	123	82.9	17.1
Piked split jump_s	137	94.9	5.1	138	94.9	5.1	124	95.2	4.8
<b>BAR/PARALLEL. UNEVEN BARS</b>									
Swing in hang_i	138	59.4	40.6	139	56.8	43.2	122	59.8	40.2
Swing in hang_s	133	89.5	10.5	138	89.5	10.5	118	89.8	10.2
Swing in support_i	135	54.8	45.2	135	57.8	42.2	120	56.7	43.3
Swing in support_s	128	80.5	19.5	128	86.7	13.3	114	86.0	14.0
Felge_i	139	72.7	27.3	140	70.0	30.0	125	71.2	28.2
Felge_s	136	90.4	9.6	137	90.5	9.5	123	91.9	8.1
Leg side swing in support_i	136	52.2	47.8	138	51.4	48.6	121	53.7	46.3
Leg side swing in support_s	129	80.6	19.4	130	83.8	16.2	115	85.2	14.8
Half turn in support_i	136	34.6	65.4	137	35.0	65.0	119	37.0	63.0
Half turn in support_s	128	67.2	32.8	128	71.7	28.9	113	72.6	27.4
Dismount from support_i	137	49.6	50.4	137	53.3	46.7	120	55.0	45.0
Dismount from support_s	130	77.7	22.3	130	80.0	20.0	115	84.3	15.7

Legend: *i* – implementation; *s* – suitability

When we asked our first year students about their gymnastics experiences in primary and secondary school (N=183, study year 2001/2002), we got the results shown in table 4. The average frequency of realisation in primary school was 44.6% and in secondary school 36.4%.

TABLE 4. Realisation of gymnastics curriculum in primary and secondary school by memory of Faculty of Sport students (Čuk, Bučar, Turšič, 2001).

Content	Primary school (%)	Secondary school (%)
Roll forward	98.60	86.20
Roll backward	95.30	81.90
Split jump over goat	89.00	61.90
Bunny jumps	83.70	68.30
Handstand	82.90	73.90
Rope climbing	82.50	46.70

Squat jump over goat	79.70	55.00
Walking - beam	73.60	47.10
Leaders climbing	70.90	39.80
Roll forward from runway on high soft mats	67.00	58.60
Straight jump on mini trampoline	63.20	52.40
Squat jump on mini trampoline	61.50	52.40
Jump to squat support on box	60.10	38.60
Hang (high bar/uneven bars)	59.70	39.40
Jump with turns	57.70	47.10
Handstand and roll forward	55.00	61.40
Jump piked with solit legs on mini trampoline	50.20	46.90
Jump on knee support on box	46.60	32.50
Shoulder stand	46.20	43.50
Bar climbing	45.90	23.70
One leg turns	44.00	35.60
Dunkin on basket with mini trampoline	39.50	40.80
Carthwheel	36.10	41.70
Take of to handstand	29.10	32.20
Climbing on monkeybars	27.60	16.10
Turns on beam	27.50	20.70
Optional dismount from beam	26.70	19.60
Swing in hang on high bar or uneven bars	25.50	15.70
Rhythmic jumps and leaps	24.80	30.80
Support on high bar/uneven bars/parallel bars	23.60	13.20
Climbing on the wall	23.00	26.90
Connecting elements on beam	22.70	18.30
Felge to support	22.50	17.20
Scales on floor	18.80	17.90
Roll backward to handstand	17.50	38.90
Connecting elements on floor	17.20	23.80
One leg cut in support	15.80	11.70
Scales on beam	14.60	12.60
Turns in support	12.30	9.80
Both leg cut in support	9.50	5.90
Dismount baskward from support on high bar/uneven bars/parallel bars	9.20	9.80

As gymnastics content is progressively left out of schools, children have less developed abilities; their strength, flexibility, coordination, equilibrium are declining. With its long term impact on the health of the nation we can expect lower productivity and more health related problems. As we have long winters and quite a lot of rain in spring and autumn, my colleague Matoh and I 2008 developed an outside gym designed to match the traditional Slovene architectural design.

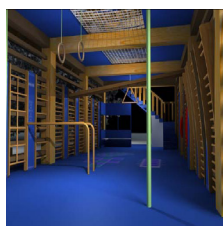


FIGURE 1. Outside open gym, ELAN model (Čuk, Matoh, 2008)

We often hear that gymnastics is only suitable for short people. For school gymnastics we were trying to determine whether morphologic characteristics have an impact on the acrobatic knowledge. Bučar Pajek, Kovač, Čuk (2008) wanted to determine the influence of morphologic characteristics on success of acrobatic program in subject Theory and Methods of Artistic Gymnastics as Part of the Undergraduate Program at the Faculty of Sport. Research was conducted between 1<sup>st</sup> October and 23<sup>rd</sup> December, and in this period students had 30 hours of acrobatic lessons (exercises). The sample included female students (N=74) who were first time first year students in the academic year 2002/2003. In addition to variables of morphologic characteristics we also included variables of acrobatic knowledge. We conducted descriptive statistics, t-test, and regression analysis. After 30 hours of acrobatic lessons (exercises) we noticed small but significant changes in the body composition. At the end of our research project, the body mass had increased. However there is no significant influence of morphologic characteristics on success at acrobatic, the regression between acrobatic knowledge and morphologic characteristic was not significant.

As gymnastics on the school and the hobby level had a lot of supporters and active participants, top level sport was not far behind. As top Slovene gymnasts competed very successfully internationally, the first scientific research project on gymnastics was conducted by Božo Škerlj in 1933: he analysed top level Sokol gymnasts of 1933 by their anthropometric characteristics. For comparison, we conducted a comparative analysis of gymnasts of 1933 and gymnasts of 2000 (Čuk, Korenčič, Tomazo-Ravnik, Peček, Bučar and Hraski).

TABLE 5. Characteristics of anthropometric variables for two generations of gymnasts of the same age (N1-1933, N2-2000) (Čuk, Korenčič, Tomazo-Ravnik, Peček, Bučar and Hraski, 2007).

Variable	N1	X1	SD1	N2	X2	SD2	D	t-test	p	t0.05	F	p	F0.05
Age (years)	186	21.86		40	23.4	3.87	-1.54						
Body height (cm)	186	169.03	4.57	40	168.08	6.25	0.95	0.910	NS	1.97	1.870	*	1.59
Body weight (kg)	186	65.64	5.91	40	66.45	7.37	-0.81	0.963	NS	1.97	1.247	NS	1.46
Shoulder width (cm)	186	39.06	1.64	40	40.13	1.99	-1.07	3.176	**	1.97	1.472	NS	1.46
Pelvis width (cm)	186	26.60	1.38	40	25.46	1.49	1.14	4.446	***	1.97	1.165	NS	1.59
Rohrer index	186	1.357		40	1.41		-0.053						
		Sokols (1933)		Gymn. (2000)			Comparison						

Symbols: N1, N2 – sample size, X1, XA2 – mean, SD1, SD2 – standard deviation, d- difference in arithmetic mean values, p – probability, ns – not significant, \* - p<0.05, \*\* - p<0.01, \*\*\* - p<0.001, t-test – value of t-test, F – value of F-test, t0.05 – marginal value of t-test p<0.05, F0.05 – marginal value F test p<0.05

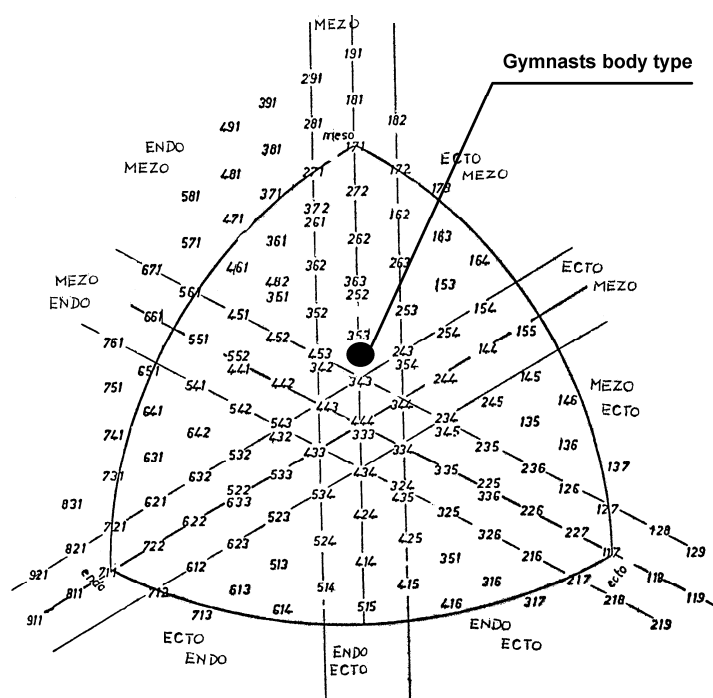


FIGURE 2. Somatotype of gymnasts in 2000 (according to Heath and Carter) (Čuk, Bučar, 2000).

An analysis of difference between anthropometric measures of gymnasts in 1933 and 2000 did not show any significant differences in body height and weight, it did, however, resulted in differences in the shoulder and pelvis width. Contemporary gymnasts have wider shoulders and narrower pelvis in comparison with the Sokol members. The difference has arisen partly due to changes in difficulty levels prescribed by the Code of Points by FIG, expecting gymnasts to generate higher muscle force in all body parts and to perform elements including more rotation around vertical and horizontal axis which requires adjustments in the body structure. This indicates that those who conduct the selection process of gifted children for gymnastics should pay more attention the shoulder and pelvis width. In the previous century, a huge positive secular trend has been observed in Europe (higher population), but gymnasts remain the same height which can create problems for this sport in the near future. In part, changes might be due to other reasons beyond gymnastics but that is a matter of further research.

In Slovenia we have a system to evaluate morphologic characteristics and motor abilities of the Slovene pupils population of 6 to 18 years of age (Sport educational chart by Šturm, 1975). Every year about 200.000 pupils is evaluated. Tests used to evaluate pupils are: body height, body weight, upper arm skin fold, stand long jump, reverse polygon, one arm tapping, bent arms hang, sit ups, hip flexibility. In the late 70s and 80s of the previous century the main focus was on the selection process. With the development of computers we were trying to use artificial intelligence in this process and find gifted children for different sports by using Sport educational chart.

The Talent (Novak, Čuk, 1990) system for selection comprises the decision tree, decision rules, and normalization parameters.

TABLE 6. The Talent system parameters (Novak, Čuk, 1990)

Weight	Style	Champ	Exellent	Good	Acceptable		
Score		100					
Morphology		39					
Height		28	c	31	31-38	27-42	24-46
Mass		11					
Weight	6	c	24	24-36	22-40	19-42	
Skin Fold		6	f	61	>=61	>=52	>=46
Motor abilities		61					
High pred.		34					
Long jump		17	r	56	>=60	>=52	>=47
Reverse p.		17	f	58	>=60	>=52	>=47
Middle pred.		14					
Tapping	14	r	55	>=58	>=50	>=45	
Low pred.		13					
Trunk ups		4	r	54	>=57	>=50	>=42
Bent a.hang		4	r	58	>=60	>=52	>=45
Hip flex.		4	r	58	>=60	>=52	>=45

Legend: Style: f-falling, r-rising, c-combined; scores in centile ranks of population.

While we were trying different testing procedures with more or fewer tests, sometimes also with three repetitions of each test, we found that the quality of the selection process is not affected by a higher number of tests. At the end of the first selection in primary school, body height, body weight and stand long jump were taken into account.

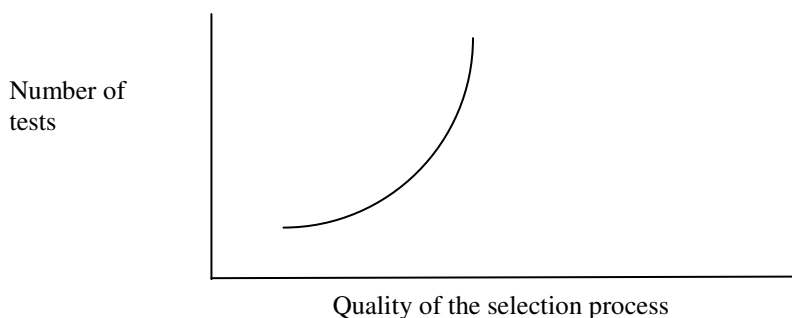


FIGURE 3. Ration between the number of tests and the quality of the selection process



The system above is very effective for the first evaluation of children; however, this is not all. The second part is the training process, which should be monitored for one to two years. By assessing the level of development we can define the real talent. The following rules can be suggested:

High beginning level	+	high development	=	talent
High beginning level	+	middle development	=	high results
High beginning level	+	low development	=	middle results
Middle beginning level	+	high development	=	high results
Middle beginning level	+	middle development	=	middle results
Middle beginning level	+	low development	=	low results

However, the question is how many children can be found in the population that may be talented for gymnastics. If we take the Gauss curve (the normal set to  $+1Z$ ), it can be said that talent is rare. If the sport is not complex and depends on one parameter only, than 3.24% children per generation can be expected to be talented for the sport. In more complex sports with more parameters, the talent percentage is significantly lower.

% of children with	%with high development	%with middle development
Beginners level		
High - 18%	3.24%	11.52%
Middle - 64%	11.52%	40.96%
Low - 18%	3.24%	11.52%

While researching the talent development, we analyzed the development of competition results for Slovene gymnasts (Novak, Čuk 1985). We came to a conclusion that we would need a system with such a Code of Points that would allow for continuous monitoring of gymnast results on the same scale.

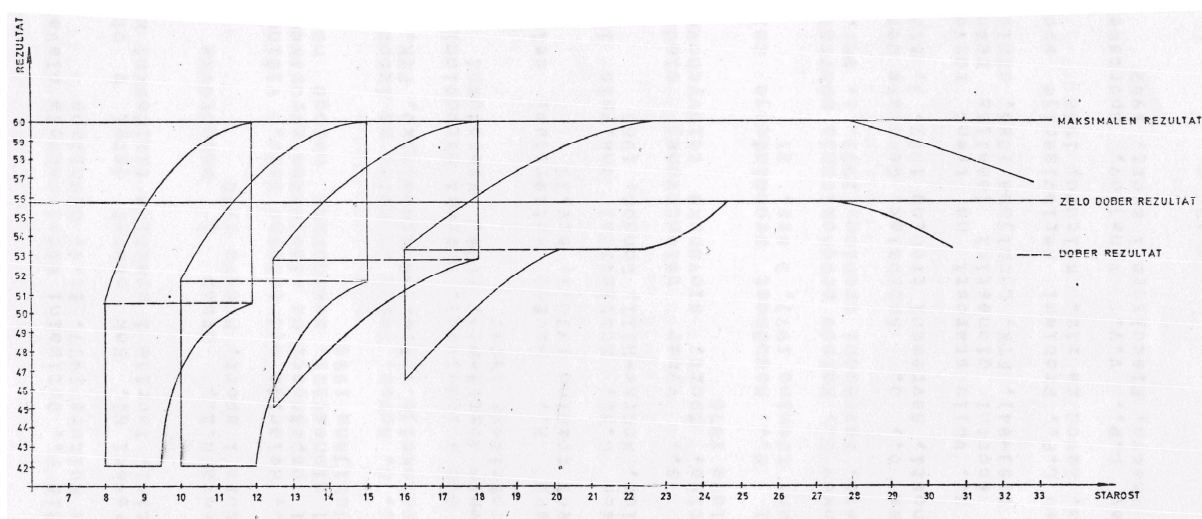


FIGURE 4. Model of results development from beginners to the seniors (Novak, Čuk, 1985)

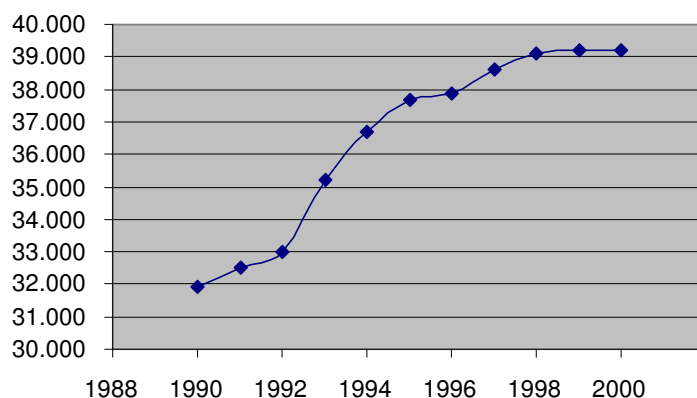


FIGURE 5. Development of the all around start scores of Mojca Mavrič (Mavrič, 2003)

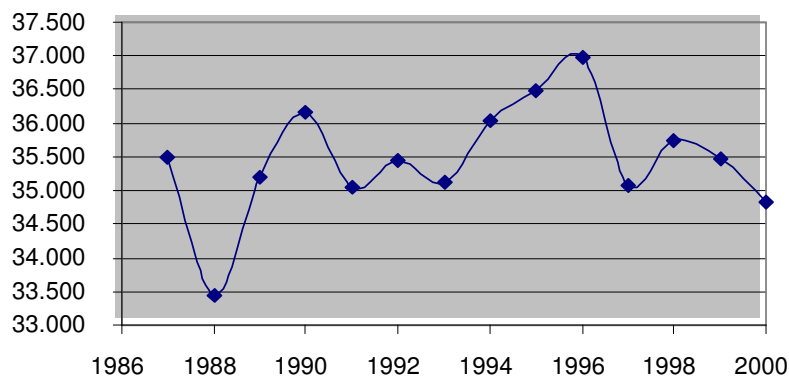


FIGURE 6. Development of the all around results of Mojca Mavrič (Mavrič, 2003)

With the open ended concept of the Code of Points by Fink and Fetzer (1993), the longitudinal monitoring of the gymnast is easier, and facilitates monitoring of difficulty on one side and of execution on the other.

Changes in the Code of Points (2006) that applied to the OG 2008 also changed the philosophy of equal contribution of apparatus towards the all around results. Čuk and Atiković (2009) analysed A scores from the OG 2008. A series of t-tests shows that A scores on the vault are significantly higher than on all other apparatus. Out of 15 t-tests only 5 are not significant. All pairs and differences between the vault and other disciplines were significant; the same applies to the pommel horse. While A scores for the vault were the highest, the pommel horse A scores were the lowest, the difference between the vault and the pommel horse A score is 0.76818 points. If we translate this into difficulty levels (each element in the Code of Points has a designated value, the value of 0.1 is assigned to the easiest element (also named A element); with increments of 0.1 point for the next higher difficulty level (named B, C, D, E, F, G), the vault scores are on average better awarded for one C and one D element. A factor analysis extracted 3 significant factors (by Kaiser Gutman criteria and the scree test); orthogonal rotated factors have quite similar explained variance (26% the first factor, 22% the second factor and 19% the third factor). The first factor was loaded with floor exercise A score, parallel bars A score and horizontal bar A score. The second factor was loaded with rings A score and parallel bars A score. The third factor was loaded with vault A score on the positive side and pommel horse A score on the negative side. In conclusion it can be asserted that the gymnastic disciplines are not equally treated.

Exercise contents can be defined in a very objective manner since IRCOS system was introduced (FIG, 2006). Assessment of the exercise execution is much more subjective. An analysis for the FIG commission for the new Codes of Points (Čuk, 1998) tried to answer the question whether 6 judges suffice, and if the number of judges can be lowered, how to evaluate their work. For the research project we used WC1997 MAG AA results and the Code of Points Mag (FIG, 1996).

TABLE 7. Descriptive Statistics – all around - high bar – execution deductions

	N	Min	Max	Mean	Std.	
K1	35	.200	1.700	.590	.287	judge 1 deductions
K2	35	.250	1.800	.557	.307	judge 2 deductions
K3	35	.300	2.300	.640	.375	judge 3 deductions
K4	35	.150	2.000	.578	.351	judge 4 deductions
K5	35	.200	1.900	.587	.323	judge 5 deductions
K6	35	.350	2.200	.698	.346	judge 6 deductions
KO	35	.313	1.975	.614	.325	average middle 4 judges deduction

TABLE 8. t-test between average of 4 middle scores and average of all 6 scores

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	KO - KO6	6,31E-03	5,15E-02	8,71E-03	-1,1E-02	2,40E-02	,725	34	,473

TABLE 9. t-test between average of 4 middle scores and average of two middle scores out of 4 scores

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	K1234 - KO	-2,2E-02	5,56E-02	9,39E-03	-4,1E-02	-2,9E-03	-2,346	34	,025

TABLE 10. t-test between judges

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	K1 - K2	3,29E-02	,10706	1,81E-02	-3,9E-03	6,96E-02	1,816	34	,078
Pair 2	K1 - K3	-5,0E-02	,16672	2,82E-02	-,10727	7,27E-03	-1,774	34	,085
Pair 3	K1 - K4	1,14E-02	,15769	2,67E-02	-4,3E-02	6,56E-02	,429	34	,671
Pair 4	K1 - K5	2,86E-03	,11940	2,02E-02	-3,8E-02	4,39E-02	,142	34	,888
Pair 5	K1 - K6	-,10857	,14526	2,46E-02	-,15847	-5,9E-02	-4,422	34	,000
Pair 6	K2 - K3	-8,3E-02	,17018	2,88E-02	-,14132	-2,4E-02	-2,880	34	,007
Pair 7	K2 - K4	-2,1E-02	,13245	2,24E-02	-6,7E-02	2,41E-02	-,957	34	,345
Pair 8	K2 - K5	-3,0E-02	,10516	1,78E-02	-6,6E-02	6,12E-03	-1,688	34	,101
Pair 9	K2 - K6	-,14143	,15505	2,62E-02	-,19469	-8,8E-02	-5,396	34	,000
Pair 10	K3 - K4	6,14E-02	,13122	2,22E-02	1,64E-02	,10650	2,770	34	,009
Pair 11	K3 - K5	5,29E-02	,17738	3,00E-02	-8,1E-03	,11379	1,763	34	,087
Pair 12	K3 - K6	-5,9E-02	,11662	1,97E-02	-9,9E-02	-1,9E-02	-2,971	34	,005
Pair 13	K4 - K5	-8,6E-03	,13256	2,24E-02	-5,4E-02	3,70E-02	-,383	34	,704
Pair 14	K4 - K6	-,12000	,11956	2,02E-02	-,16107	-7,9E-02	-5,938	34	,000
Pair 15	K5 - K6	-,11143	,13399	2,26E-02	-,15746	-6,5E-02	-4,920	34	,000

TABLE 11. Rank correlation's between judges B score

			K1	K2	K3	K4	K5	K6	KO
Spearman's rho	Correlation Coefficient	K1	1,000	,870	,712	,686	,759	,679	,853
		K2	,870	1,000	,723	,715	,774	,640	,846
		K3	,712	,723	1,000	,822	,669	,732	,893
		K4	,686	,715	,822	1,000	,711	,774	,878
		K5	,759	,774	,669	,711	1,000	,763	,867
		K6	,679	,640	,732	,774	,763	1,000	,834
		KO	,853	,846	,893	,878	,867	,834	1,000
		Sig. (2-tailed)		K1	,	,000	,000	,000	,000
K2	,000			,	,000	,000	,000	,000	,000
K3	,000			,000	,	,000	,000	,000	,000
K4	,000			,000	,000	,	,000	,000	,000
K5	,000			,000	,000	,000	,	,000	,000
K6	,000			,000	,000	,000	,000	,	,000
KO	,000			,000	,000	,000	,000	,000	,

Results showed that it was necessary to have six judges; the middle four scores do not differ from the average of all scores and lowering number of judges would significantly change final scores. In relation

to the position of judges, their scores are significantly different (the paralaxa problem). Judges can not be assessed on the basis of their gymnasts ranking (JOE program was prepared on rankings).

The latest reliability and validity research study in judging (Leskošek, Čuk, Karacsony, Pajek, Bučar, 2009) was conducted on judges' scores as awarded at the University Games in Belgrade. For the execution score which was evaluated by 4 or 6 judges (4 in qualifications and all around, 6 in finals) the reliability and validity rates were calculated (intraclass correlation coefficient, Cronbach's alpha, Kendall coefficient of concordance W, and a theta coefficient; differences in mean E scores between judges were tested using repeated measures ANOVA. Results showed a very high reliability rate (e.g. Cronbach alfa range from 0.92 up to 0.99). A systematic bias in individual judges' scores and on judges' panels were frequent. Invalidity tends to decrease as competitor numbers increase. Despite good reliability and satisfactory validity rates of judging at the University Games it should be emphasized that the quality of judging differs from apparatus to apparatus, from session to session and from one judge to another.

In regards to results of judges' work as collected by the Australian Institute of Sport, we proposed (Čuk, Forbes, 2006) a Real Time Judge System to the FIG. A Real Time Judge System facilitates analysis of the judge's actual work, where the deduction occurred and what the amount of deduction was. It could also enable the possibility of different types of calculation of the final score (e.g. average, modus, mediana etc.)



FIGURE 7. Box for judges and recording on video the deductions of judges (Čuk, Forbes, 2006)

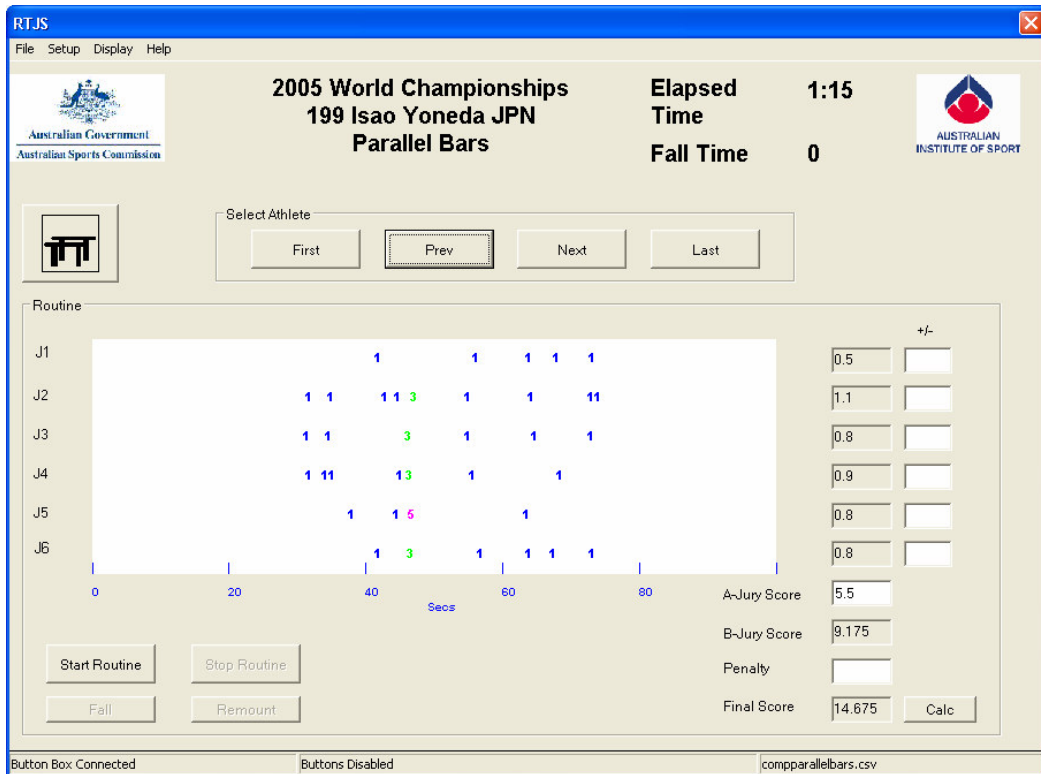


FIGURE 8. RTJS recorded judge's deductions (Čuk, Forbes, 2006).

Probably the most important factor in an attempt to reduce the number of judging errors and to increase the reliability is the provision of training for judges. For judges, we have developed a Gymnastics Database which includes the possibility of real time judging.

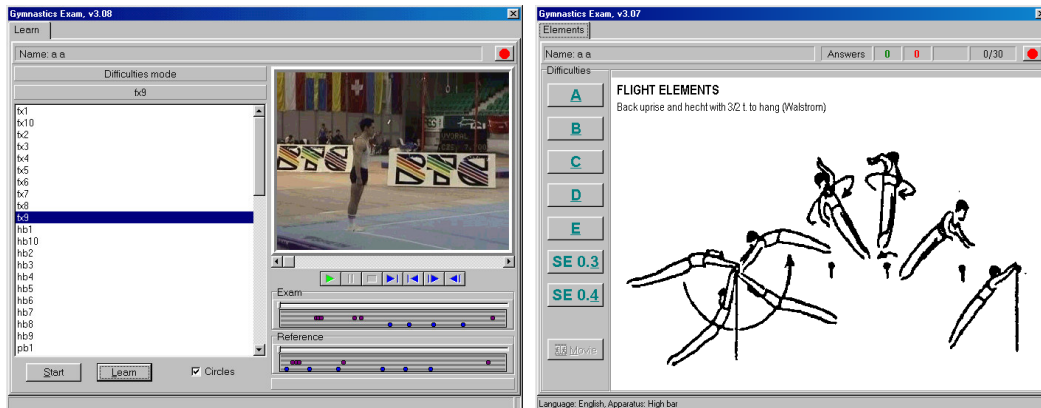


FIGURE 9. Screens from Gymnastics Data Base (Čuk, Novak, Borštnik, 1995)

As the Code of Points (since 1984) rewarded originality, it became important to perform new elements at world level competitions. By introducing a new element named after him or her, the gymnast could have an impact on judges and the final score if the new element was very difficult. A general model of development of a new gymnastics element was designed (Čuk, 1995a). It consists of seven consecutive phases: an idea for a new gymnastics element; definition of the hypothetical biomechanics model of the new element; compliance of the new element with the present Code of Points; the technique; training until successful execution; collection and analysis of biomechanics data; definition of the optimal biomechanics model of the new element, and saving data into the database. In the search for new elements we can vary the gymnast's position in relation to the apparatus: stand, sit, kneel or lie (on the apparatus, in front of apparatus, behind apparatus)(all the positions can be in the side or the cross position); gymnast's contact with the apparatus (at the beginning or at end of the element), description of the movement or the position (when

looking for a new element, we try to simulate a known element by: changing the direction of movement (forward, backward, sideward and mixed direction); adding rotation forward or backward or /and to the left or right or/and around the longitudinal, transversal or sagittal axis or combined rotation; changing the body position (tucked, piked, stretched, straddled, with legs together); or adding a flight phase. Slovene gymnasts are quite original and their elements are generally recognized by the Code of Points: Alojz Kolman (he invented tucked Kovacs with 1/1 turn), Aljaž Pegan (he has two elements in the Code of Points (high bar: tucked Gaylord with ½ turn, parallel bars: Diomidov on 1 rail with 5/4 turn in handstand).



FIGURE 10 . Trajectory of Kolman and Pegan saltos on high bar (Čuk, 1995b)

Table 12. Kinematic parameters of Kovac, Kolman, Gaylord and Pegan saltos

Phase	Variable	Kovač	Kolman	Gaylord	Pegan
Prepar.ph.	Vxyz	6.08	6.57	6.40	6.85
Release ph.	Vxyz	4.56	4.60	4.59	5.47
Flight ph.	Vxyz	1.85	1.88	1.80	1.48
Regrasp ph.	Vxyz	5.20	5.17	3.79	3.88
Prepar.ph.	Vx	6.08	6.48	-6.36	-6.64
Release ph.	Vx	-1.90	-1.94	1.99	1.41
Flight ph.	Vx	-1.80	-1.81	1.77	1.37
Regrasp ph.	Vx	-1.89	-1.59	1.74	1.57
Prepar.ph.	Vy	-0.32	-0.07	0.55	-0.64
Release ph.	Vy	4.17	4.17	4.18	5.31
Flight ph.	Vy	0.15	-0.05	-0.19	0.07
Regrasp ph.	Vy	-4.92	-4.91	-3.35	-3.52
Prepar.ph.	Head angle	155.00	256.00	163.00	177.00
Release ph.	Head angle	222.00	233.00	187.00	195.00
Flight ph.	Head angle	173.00	209.00	171.00	212.00
Regrasp ph.	Head angle	190.00	223.00	223.00	215.00
Prepar.ph.	Shoulder angle	176.00	175.00	167.00	162.00
Release ph.	Shoulder angle	121.00	125.00	205.00	202.00
Flight ph.	Shoulder angle	11.00	16.00	40.00	58.00
Regrasp ph.	Shoulder angle	157.00	147.00	99.00	141.00
Prepar.ph.	Hip angle	199.00	218.00	146.00	132.00
Release ph.	Hip angle	103.00	121.00	200.00	142.00
Flight ph.	Hip angle	90.00	104.00	55.00	54.00
Regrasp ph.	Hip angle	212.00	138.00	117.00	173.00
Prepar.ph.	Knee angle	151.00	121.00	172.00	178.00
Release ph.	Knee angle	87.00	60.00	106.00	63.00
Flight ph.	Knee angle	71.00	66.00	51.00	57.00

Regrasp ph. Knee angle	138.00	120.00	136.00	166.00
Release angle	28.00	23.00	10.00	9.00
Regrasp angle	1.00	7.00	40.00	59.00
Duration of the flight	0.92	1.00	0.80	0.92
max height of BCG	3.83	3.98	3.96	4.21

Mitja Petkovšek performed a dismount from the parallel bars from handstand cast to salto forward tucked. He never performed this element at important international competitions, nevertheless, the cast from handstand had such an impact on him that he never had problems with felge with and without turns. A theoretical model of the Tkachev salto was introduced by Čuk, Atiković, Tabaković (2009) and its biomechanics prerequisites were determined.

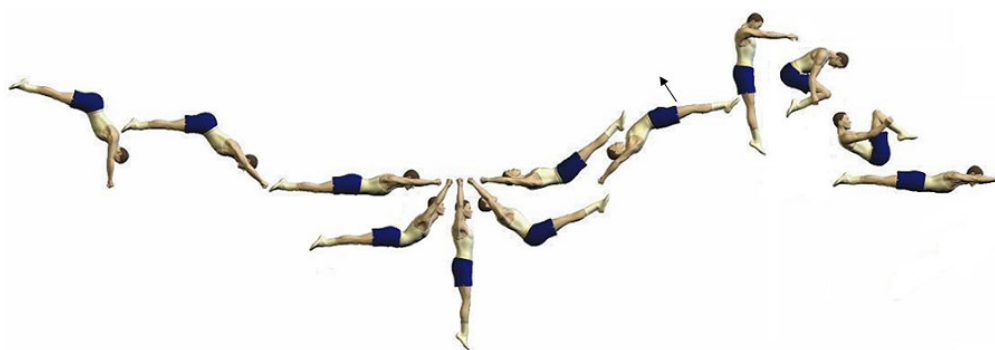


FIGURE 11. Tkachev salto can be performed (Čuk, Atiković, Tabaković, 2009)

A considerable number of biomechanics analyses (mostly kinematic) have been conducted in the past. The main focus was on highly difficult elements, defining the areas of physical requirements and laying out the appropriate conditioning and methodical steps. Karacsony, Čuk (1997) published a book about the pommel horse. Its most important outcome was the angular velocity of circles and the importance of one arm support during circles. Čuk Karacsony (2002) published another book about the rings, the most difficult swing element triple salto backward tucked after the passing vertical position increases force to the grip up to 13G, which is one of the highest forces to the grip. The book about floor exercises (Karacsony, Čuk, 2005) presented the basic biomechanics characteristics of most acrobatic jumps forward and backward and connected saltos.

TABLE 13. Basic kinematic characteristics of backward saltos (Ferkolj, 2000) and forward saltos (Štuhec, 2001)

Element	Time of flight (second)	Maximum BCG height* (meter)	Transversal rotation up to the highest point (°)	Average $\omega$ around trans. axis (°/s)	Distance of flight (meter)	Average $\omega$ around long. Axis (°/s)
Stretched salto bwd.	0.84	0.70	135	357	2.67	0
Stretched salto bwd. with 1/1 turn	0.80	0.57	160	375	3.11	818
Stretched salto bwd. with 3/2 turn	0.76	0.69	145	447	3.23	710
Stretched salto bwd. with 2/1 turn	0.88	0.94	170	386	1.02	947
Double salto bwd. tucked	1.00	1.07	310	665	3.30	0
Double salto bwd. tucked with 1/1 turn	1.08	1.23	323	601	2.75	600
Double salto bwd. tucked with 2/1 turn	1.04	1.14	253	596	2.00	750
Double salto bwd. stretched	0.96	0.97	280	677	2.14	0
Double salto bwd. stretched with 1/1 turn	1.08	1.00	300	583	2.72	450
Triple salto bwd. tucked	1.16	1.38	486	853	2.82	0
Tucked salto fwd.	0.56	0.35	190	490	1.60	0
Stretched salto fwd.	0.60	0.50	135	430	1.70	0
Stretched salto fwd. with 1/1 turn	0.68	0.52	145	390	1.90	710
Double tucked salto fwd.	0.76	0.59	250	838	2.02	0

\*from take off BCG height.



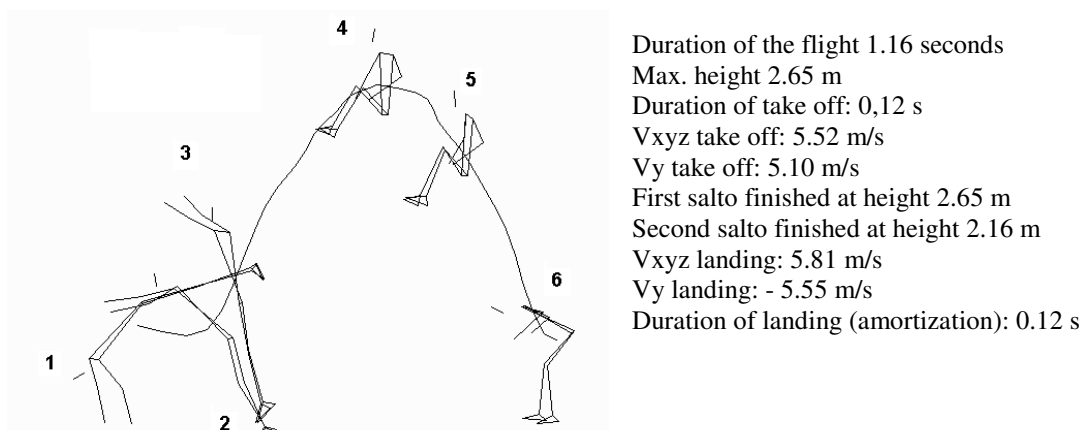


FIGURE 12. Triple salto backward – kinematic characteristics, performed by Marjan Kovač (Slovakia) (Karacsony, Čuk, 2005).

Contrary to our knowledge of the kinematics of saltos on the floor, the analysis of the landing showed different results (Marinšek, Čuk, 2009). We analyzed saltos performed by all gymnasts (N= 97) who were competing in the qualifications at the European Championships 2004 in Ljubljana. We focused on reasons for magnitude of landing errors in the floor exercise in men' artistic gymnastics. Our goal was to determine the parameters of landing characteristics which have an influence on the magnitude of landing mistakes. We defined the variables according to the theoretical model for the evaluation of salto landings in the floor exercise. The results show that soft landing is the most effective; incomplete twists are can lead to large errors; landing after saltos without twists is optimal with feet together (unless gymnasts' left and right leg abilities differ), and the arms position at touch down should be upward.

Landing on the floor is quite a difficult task: measurements from Marinšek (2010) show asymmetric landings, mostly with saltos with turns. The impact on the gymnast's health can be severe.

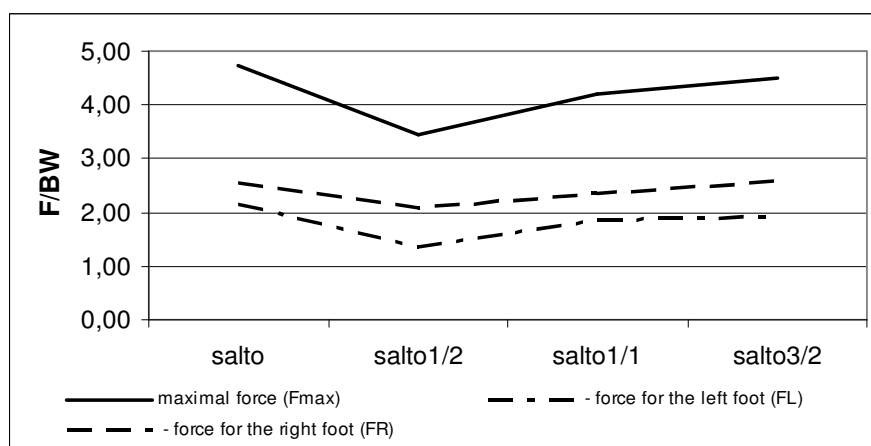


FIGURE 13. Asymmetric landings on the floor (Marinšek, 2010)

The vault book (Čuk, Karacsony, 2004) provided data on run velocities and the jump on the springboard. It showed that women jump on the springboard (when performing non round of vaults) is very inefficient. It is mostly started at the outer edge of the springboard which makes it even more of a problem with an appropriate take-off.



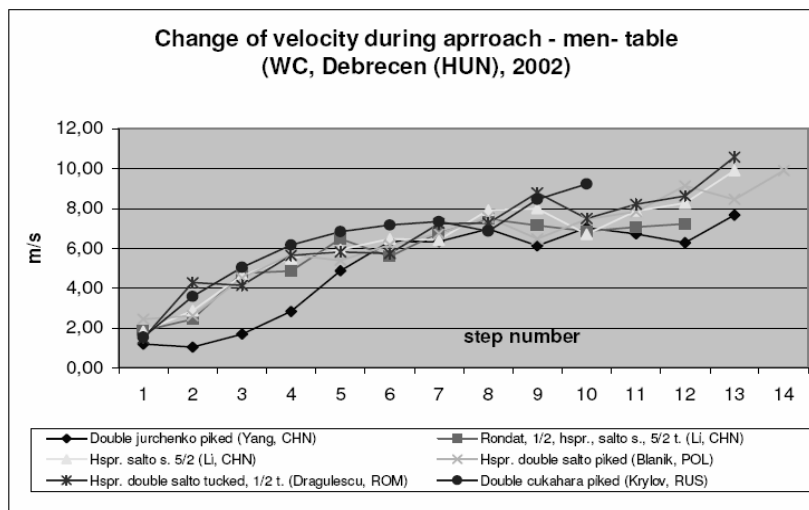


FIGURE 14. Velocity values of different vaults and gymnasts (Čuk, Karacsony 2004).

Additional research studies (Dolenec, Čuk, Karacsony, Bricelj, Čoh, 2006) demonstrated that motor control and run reliability are very important for successful vaulting. Ehen the run is inconsistent, the gymnast has more fear and there is a higher likelihood of a fall at landing.

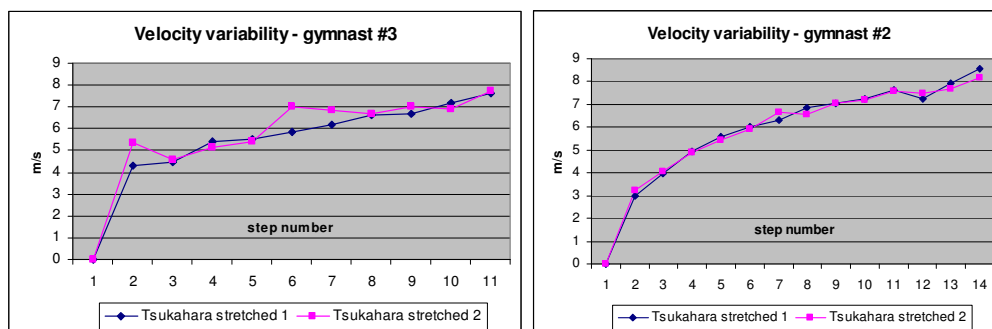


FIGURE 15. Velocity variability of different gymnasts (Dolenec, Čuk, Karacsony, Bricelj, Čoh, 2006).

By analyzing elements with high values on apparatus while knowing test protocols from other countries (e.g. URRS) and results of Slovene gymnasts, we were able to determine the following parameters for our junior and senior gymnasts (Čuk, Kolar, Piletič, Crnjac 1998):

TABLE 14. Motor ability tests for Slovene gymnasts (Čuk, Kolar, Piletič, Crnjac 1998)

Test	10 points
Sprint 20 m	2.9 sec.
Stand long jump	300 cm
Arms only rope climb	3,9 sec.
Rings: cross	13 sec.
Rings: hanging scale rearways	30 sec.
Rings: hanging scale frontways	15 sec.
Pbars: support scale	15 sec.
Pbars: L sit	32 sec.
Rings: press to handstand, stretched body, bent arms	10 repetitions
Rings: press to handstand, bent, bent arms	15 repetitions
Pbars: swiss handstand	17 repetitions
Pbars: handstand push ups	20 repetitions
Rings: handstand	50 sec.
Phorse: circles on pommels	75 repetitions
Bridge	Arms in front of wrists
Hip flexion	+25cm
Front split	0 cm
Side split – right leg front	0 cm
Side split – left leg front	0 cm
School fitness tests	

Despite all our research work so far, we still have to do more in the area of the importance of gymnastics for the normal child development, for the promotion of health and of course in area of high performance sport to further make the training process more gymnast-friendly.

## REFERENCES

- Bučar Pajek, M., Kovač, M., Karacsony, I., Pajek, J., Čuk, I. (2008). Női hallgatók testalkati jellemzői, mint teljesítményt meghatározó tényezők az akrobatika oktatási programjában [Morphological characteristics of female students as a performance factor in the acrobatic study program]. *Kalokagathia*, 2008, y 46, n. 2-3, p. 136-144.
- Čuk, I. (1995a). Razvoj in analiza nove gimnastične prvine (seskok podmet salto naprej z bradlje) [Development and analyze of the new gymnastics element: cast to salto forward tucked from parallel bars]: Ph.D: Thesis. Ljubljana: Faculty of Sport.
- Čuk, I. (1995b). Kolman and Pegan saltos on the high bar. V: BAUER, T. Proceedings XIII International Symposium on biomechanics and sports : proceedings, Lakehead University, Thunder Bay, Ontario, Canada. Thunder Bay: International society of biomechanics in sports, p. 118-122.
- Čuk, I.(1998). Judges Analysis from WC1997 [Unpublished material for FIG]. Ljubljana : Faculty of Sport.
- Čuk, I., Atiković, A. (2009). Are disciplines in all around men's artistic gymnastics equal? = Da li su discipline u moškrom gimnastičkom višeboju ravnopravne?. *Sport scientific and practical aspects*, 2009, y. 6, n.1 , p. 7-12.
- Čuk, I., Atiković, A., Tabaković, M. (2009). Tkachev salto on high bar. *Science of gymnastics journal*, 2009, y. 1, n. 1, p. 5-13.
- Čuk, I., Bučar, M. (2000). Morphologic types of apparatus specialist in male artistic gymnastics. Ljubljana: Lecture at University of Ljubljana, Faculty of Sport.
- Čuk, I., Bučar, M., Turšič, B. (2001). Realisation of the curriculum in primary and secondary school by students memory. Ljubljana: Unpublished material of Department of Gymnastics, Faculty of Sport, University of Ljubljana.
- Čuk, I., Forbes, W.(2006). Kam greš, sojenje? [Quo vadis, judging?]. In: KOLAR, Edvard (ur.), PILETIČ, Sebastijan (ur.). *Gimnastika za trenerje in pedagoge 2.*, p. 76-86, Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.
- Čuk, I., Karacsony, I.(2002). Rings : methods, ideas, curiosities, history. Norman: Paul Ziert & Assoc.
- Čuk, I., Karacsony, I. (2004). Vault : methods, ideas, curiosities, history. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.
- Čuk, I., Kolar, E., Crnjac, R., Piletič, S. (1999). Spremljanje nekaterih učinkov treniranja športne gimnastike na motorične sposobnosti in morfološke značilnosti dečkov starih 6 - 14 let [Monitoring of training effects on motor abilities and morphologic characteristic of boys age 6-14 years]. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije: Fakulteta za šport.
- Čuk, I., Matoh, J. (2008). Slovenian Hayrack. Retrived 17th, May, 20101 from <http://www.elan-inventa.com/index.php/en/slovenian-hayrack.html>.
- Čuk, I., Novak, D., Borštnik, A. (1995). Gymnastics Data Base (GDB) : user manual. In: Računalniško podprt sistem začetnega izbora in usmerjanja otrok v športne panoge in evalvacija modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja, p. 363-388. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čuk, I., Pavlin, T.(2003). V pesti sila, v srcu odločnost, v mislih domovina [Force in fist, determination in heart, homeland in mind]. Ljubljana: ŠD Narodni dom.
- Čuk, I., Tolar, T., Tomazo-Ravnik, T., Peček, M., Bučar Pajek, M., Hraski, Ž.. (2007). Differences in morphologic characteristics between top level gymnasts of year 1933 and 2000. *Coll. antropol.*, y. 31, n. 2, p. 613-619.
- Dolenec, A., Čuk, I., Karacsony, I., Bricelj, A., Čoh, M. (2006). Runway characteristics of vault in women gymnastics = Az ugrások nekifutási karakterisztikái a női tornában. *Kalokagathia*, y. 44, n. 3-4, p. 127-136.
- Ferkolj, S., M. (2000). Kinematična analiza nekaterih akrobatskih prvin z rotacijo nazaj okrog čelne in vzdolžne osi [Kinematic analysis of some acrobatic jumps backward]: diploma work. Ljubljana: Faculty of Sport.
- FIG (1996). Code of Points MAG.
- FIG (2006). Code of Points MAG.
- Fink, H., Fetzer, J. (1993). Proposals of the new Code of Points. International symposium on Men's Artistic Gymnastics. FIG. Lugano.
- Karacsony, I., Čuk, I. (1997). Pommel horse exercises : methods, ideas, curiosities, history. Ljubljana: University of Ljubljana, Faculty of sport; Budapest: Hungarian Gymnastics Federation.
- Karacsony, I., Čuk, I.(2005). Floor exercises : methods, ideas, curiosities, history. 1st ed. Ljubljana: ŠTD Sangvinčki.

- Kompara, A., Čuk, I. (2006). Športna gimnastika v učnih načrtih osnovnih šol od leta 1874 do 1941 = Sports gymnastics in primary-school curricula from 1874 to 1941. *Šport (Ljublj.)*, y 54, n. 2, p. 30-42.
- Leskošek, B., Čuk, I., Karacsony, I., Pajek, J., Bučar Pajek, M. (2010). Realibility and validity of judging in men's artistic gymnastics at the 2009 university games. *Science of gymnastics journal*, 2010, y 2, n 1, p 25-34.
- Marinšek, M. (2010). Landing asimetry in gymnastics. Unpublished Ph.D. thesis. Ljubljana: Faculty of Sport.
- Marinšek, M., Čuk, I. (2008). Landing errors in men's floor exercise. *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn.*, y. 38, n. 3, p. 29-36.
- Mavrič, A. (2003). Razvoj tekmovalnih rezultatov in tehničnega znanja vrhunske tekmovalke športne gimnastike Mojce Mavrič [Development of competition results and technique knowledge of high level gymnasts Mojca Mavrič]: [diploma work]. Ljubljana: Faculty of Sport.
- Novak, D., Čuk, I., (1990). Računalniško podprt sistem izbora in usmerjanja otrok v športno gimnastiko [Computer assisted system of selection of children into artistic gymnastics]. In: IV. kongres športnih pedagogov Jugoslavije, I. mednarodni simpozij, Bled, 1990. Zbornik izvlečkov. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
- Novak, D., Čuk, I. (1985). Razvoj tekmovalnega rezultata v športni gimnastiki [Development of the competition results in artistic gymnastics]. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo, 1985.
- Murnik, V., (1932). Sokolstvo in življenje [Sokol and life]. Ljubljana: Viktor Murnik.
- Pavlin, T., Čuk, I. (2009). Dr. Viktor Murnik (zbornik s posveta) [Dr. Viktor Murnik (symposium book)]. Ljubljana: Muzej športa.
- Stepišnik, D. (1974). Telovadba na Slovenskem [Gymnastics in Slovenia]. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Štuhec, S. (2001). Kinematična analiza nekaterih akrobatskih prvin z rotacijo naprej okrog čelne in vzdolžne osi [Kinematic analysis of some acrobatic jumps forward]: diploma work. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Štukelj, L. (1989). Mojih sedem svetovnih tekmovanj [My seven world class competitions]. Novo mesto: Dolenjska založba.
- Šturm, J. (1975). Measurement and assessment of physical abilities of primary school children in Slovenia. Proceedings of Faculty of Sport, Ljubljana.
- Turšič, B. (2007). Izpeljava gimnastičnih vsebin, ki so v učnem načrtu tretjega triletja osnovne šole : magistrska naloga. Ljubljana.

## ENSINO DO “TRAMPOLIM-ACROBÁTICO” AVANÇOS PEDAGÓGICOS

**César Peixoto**

Doutorado – Treino Desportivo  
Faculdade Motricidade Humana

### RESUMO

*O Trampolim é uma modalidade que nos apresenta 3 especialidades (Trampolim; Duplo Mini-trampolim; Tumbling) com características perfeitamente semelhantes no que concerne à aprendizagem das técnicas executadas nesta actividade, mas com adaptações próprias em função da tipologia do aparelho onde são executadas (acções mecânicas). O ensino das técnicas específicas apresenta um desenvolvimento sequencial na aprendizagem, centrado nos esquemas motores mentais que nas fases iniciais a estrutura de aplicação deve ter em atenção uma sequência correcta, bem definida nas acções segmentares e fundamentalmente no lado predominante ao nível das rotações laterais (longitudinais/piruetas). A evolução técnica (traduzida pelo, aumento do número de rotações nos diversos eixos corporais) vai depender nas fases seguintes das características do **indivíduo** (componentes motoras), no tipo de **aparelho** onde serão realizadas (tipo de material) e ainda na forma como o treinador consegue observar os erros técnicos.*

## ABSTRACT

Trampoline is a sport that has 3 different disciplines (Trampoline; double mini trampoline; Tumbling) with similar characteristics with the same learning for executed techniques in this activity, but with own adaptations according to the typology of the apparatus where the techniques are executed (mechanical actions). The teaching of specific technical as a sequential learning, focalizing the mental motors schemas that in the initial phases (stages) the application structure must take into consideration a correct sequence, well defined in segment actions and fundamentally in hand predominating at the level of longitudinal/rotations. Technical developments (translated by increasing the number of rotations in the various axes of body) will depend on the following phases of the individual characteristics (actions motor components), the type of equipment which will be performed (type material) and the way that coach can observe the technical mistakes.



## A TÉCNICA, COMO FACTOR CONDICIONANTE DA TÉCNICA

As técnicas desportivas são um conjunto global de interações diversificadas em situações específicas, as quais se encontram dependentes de três factores envolventes. *O primeiro*, considera o **processo de ensino**, que através de adaptações de sub-rotinas diversas (esquemas de acção), permitem facilitar o processo de aprendizagem, em função da **indução de comportamentos** (processos bioinformacionais); *O segundo*, considera o **processo de análise**, que é a adaptação do jovem à execução da técnica (modelo), permite **ajustar as diversas componentes ou condicionantes** (biomecânicas; bioenergéticas), de forma a atingir os objectivos pretendidos; *O terceiro*, considera a **capacidade de observação** dos gestos realizados (erros), cuja **Intervenção na aprendizagem** pode influenciar bem ou mal o processo de ensino (competência de diagnóstico; competência de prescrição).

A **técnica** é um dos factores do treino que maior importância tem no desempenho das actividades físicas e desportivas. A sua aprendizagem não é mais do que um conjunto de condições (sub-sistemas), que permitem a realização individual das acções motoras necessárias para a prática da actividade, quer entre indivíduos — comunicação, quer através do próprio indivíduo de acordo com a situação ou contexto onde é aplicada a acção.

O envolvimento do indivíduo em acções motoras diversificadas, vai depender da interacção de pré-requisitos estruturais e funcionais (condicionantes e componentes). Estas por sua vez, vão constituir adaptações ou combinações cujos pressupostos para serem úteis devem ser específicos, mostrando uma relação entre os processos (critérios pertinentes - compreensão) e os produtos (objectivo final - explicação).

Os **movimentos técnicos**, aparecem-nos desta forma através da estipulação do conceito de **simples para o complexo** e do **geral para o específico**. Estão condicionados aos objectivos, às características

(identidade) e às particularidades de cada caso (suporte informacional – existência de relação e possibilidade de as rentabilizar).

Este projecto, tem por inerência a elaboração de uma estratégia, que requer uma orientação metodológica através da interacção de diversos factores (relação entre componentes – extrapolação de similaridades – identificação de características) cujas dinâmicas devem potenciar os recursos existentes, durante a sua aplicação e em função dos objectivos a alcançar.

Assim, o conceito de Estratégia (conjunto das condutas articuladas entre si, em função de um objectivo) e ainda o conceito de Tática (organização dos esforços para atingir aqueles objectivos), vão colocar objectivos definidos em função da obtenção de um rendimento desportivo. A estratégia neste caso, enquadra o conjunto de todos os movimentos organizados por categorias de complexidade ou afinidade. Enquanto a tática, por sua vez, pressupõe a aplicação das atitudes e comportamentos em função dos critérios de aprendizagem, do jogo/contexto e dos regulamentos das provas a participar.

Na preparação do *desenvolvimento técnico*, está implícito a elaboração de um plano de trabalho (planeamento), no qual a estrutura fundamental de aplicação das aprendizagens, se realiza através das microestruturas de trabalho, que por sua vez estão relacionadas com as unidades de “treino” (sessões de trabalho). O seu grande incremento produz-se nas fases respectivas (normalmente num mesociclo – período específico, de desenvolvimento técnico).

A formulação de um plano de trabalho técnico, está na natureza da relação entre parâmetros (diversos factores) que representam um problema motor (acção motora - modelo). Este modelo, poderá ser um instrumento com consistência interna (aspectos quantitativos), um conjunto de componentes (qualitativas) com regras de interacção, e um conjunto de proposições onde se pode deduzir uma lógica sequencial (consistência externa). O modelo torna-se desta forma importante, quando faz uma extrapolação das experiências revelando os seus parâmetros e as suas interligações, permitindo ajustar ou transformar o fenómeno em análise.

Ao pretendermos conhecer a técnica como um sistema de acções (Hoffman - 1983, aponta a importância do conhecimento dos processos de execução das técnicas), encontramos na sua organização objectivos consequentes, e que pretendem solucionar as tarefas a aplicar nos diferentes desportos. Sendo assim, em qualquer processo de intervenção nas técnicas desportivas, quem observa faz normalmente uma “percepção” directa, necessitando de uma determinada competência de *compreensão* e *explicação* de todos os factores que envolvem a execução dessa tarefa.

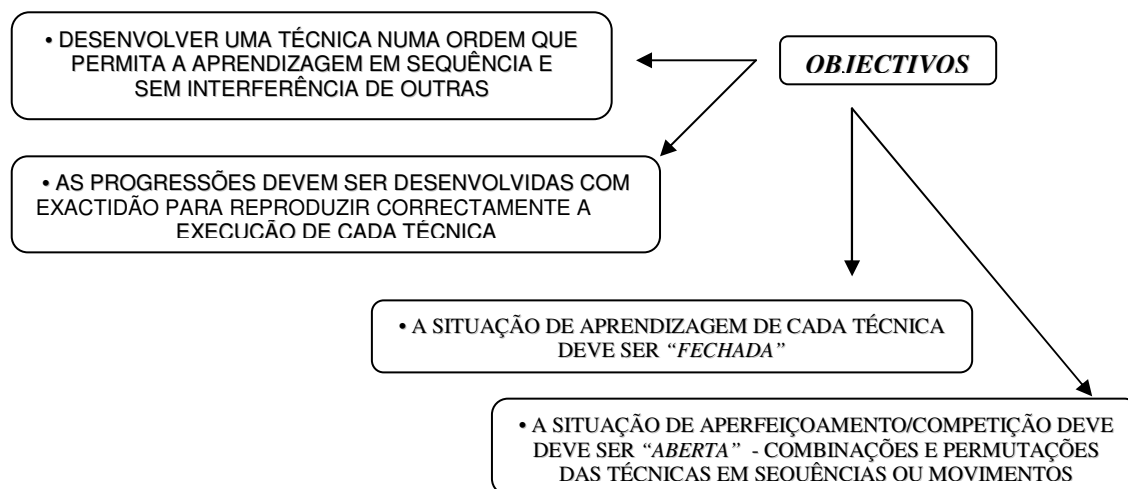
As tarefas não são mais do que modelos técnicos, reproduzidos individualmente e aplicados em função do contexto - actividade. Estas técnicas individuais, dependem das estruturas funcionais do indivíduo que com maior ou menor grau de eficácia (crescimento – aumento progressivo das capacidades de resposta) ou grau de eficiência (desenvolvimento – comportamento em função de um objectivo pré-determinado), as reproduz e as adapta às situações existentes.

Ao observarmos os movimentos desportivos, é fundamental a precisão de observação, pois vai condicionar o tipo de resposta de quem intervém nesse processo. A observação das técnicas de intervenção didáctica, que permitem aumentar a competência de análise das tarefas, reporta-se fundamentalmente à observação do aspecto perceptual, que permite registar os “problemas” das acções segmentares durante a execução da tarefa (*compreensão da técnica*), e outra (no nosso entender a *explicativa – causas e efeitos*) que permite diagnosticar se o “problema” observado está directamente ligado com as fases de execução da tarefa.

Estes conceitos estão ainda ligados às fases do processo de aprendizagem. De uma forma simplificada, chamamos a atenção para os três aspectos que permitem aumentar o repertório motor em termos de desenvolvimento da qualidade e quantidade de respostas motoras em sequência, ou seja a estabilização e fixação das técnicas em aprendizagem, através do *aspecto cognitivo* (dados bioinformacionais – esquemas de acção em sequência), do *aspecto associativo* (relação entre esquemas de acção) e do *aspecto Autônomo* (modificação e adaptação constante). Estes processos estão sempre em relação (uns com os outros), permitindo desta forma, aumentar o grau de complexidade das técnicas, partindo da relação intra e inter habilidades motoras. Aprender, apresenta uma série de processos internos associados com a prática, que influencia a aquisição progressiva do repertório motor através de trocas permanentes.

*Quais serão, então os objectivos da aprendizagem?* É fundamental que saibamos para onde queremos ir e como devemos alcançar de uma forma “*saudável*” e “*rentável*” os objectivos propostos pelas actividades desportivas. Sendo assim, devemos direccionar a aprendizagem e o seu aperfeiçoamento para a “*técnica mais eficiente*” em função do indivíduo.

Dentro de cada actividade existe uma similaridade do modelo técnico entre certas técnicas, embora cada uma por si só possa ser identificável separadamente, a multiplicidade de técnicas e a sua consistência determinam a execução total e traduzem a estrutura e a diferenciação da actividade (competitiva ou não). Assim, não nos devemos esquecer de alguns requisitos fundamentais nas aprendizagens:



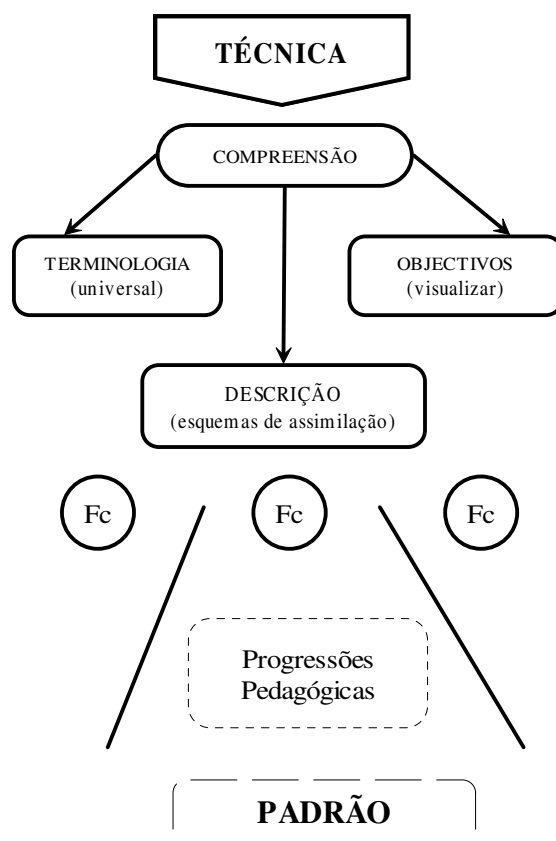
Uma estratégia de ensino das tarefas desportivas, deve tomar em atenção, alguns factores fundamentais, que permitem reproduzir com exactidão a execução técnica de uma acção motora previamente prescrita. A consistência dessa acção técnica, deve permitir uma diferenciação consciente estabelecendo um plano em função de competências que permita identificar os seus objectivos específicos. Assim, identificamos:

1. (Análise) identificar as diferenças estruturais que permitem uma operacionalização mais adequada e com maior qualidade na prestação.
  - a. — (Integração) Concepção de uma matriz de diferentes factores, para induzir comportamentos (técnicas)
2. (Formulação) conjugar os aspectos anteriores com as competências de forma a orientar a actuação – orientando a evolução do desempenho.
  - a. — (Integração) de factores em função da contribuição de cada um para o desempenho final.

Em sequência do exposto, *as técnicas desportivas*, podem e devem ser ensinadas em função do conhecimento que se tem sobre essas técnicas (capacidade para a definição de objectivos), dos indivíduos que temos à nossa frente (qualidades de resposta motora) e dos contextos onde são aplicados (escolha dos caminhos mais adequados para os atingir).

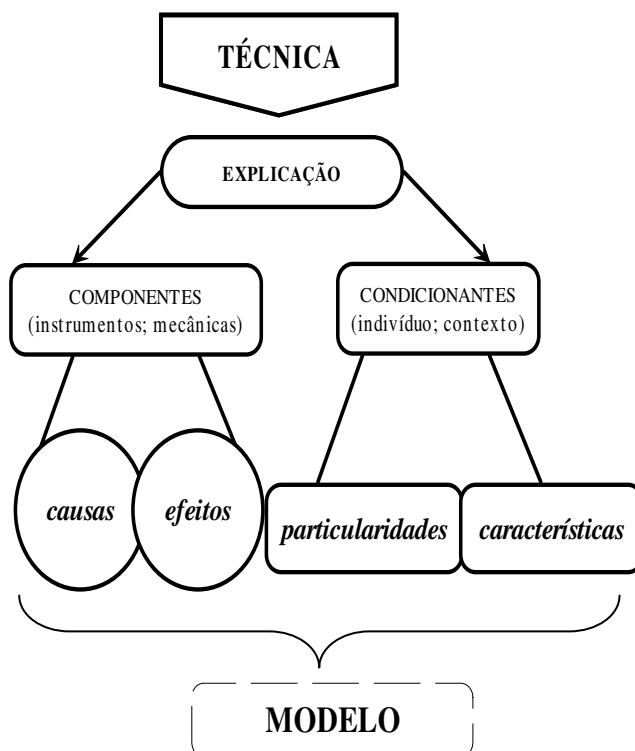
De facto, para a *compreensão* de uma técnica devemos perceber o movimento através das acções sequenciais e suas funções – tendo em atenção:

1. **Terminologia** – interpretação da técnica de uma forma simples concisa e universal (nome).
2. **Objectivos** – proporciona orientação, tendo em atenção o contexto e a execução.
3. **Descrição** – coordena os níveis de integração da tarefa para atingir os objectivos. Produção de movimentos em interacção com as condições de envolvimento (fase de colocação - **Fc**; fase de acção principal - **Fap**; fase de finalização - **Ff**).



Na perspectiva de *explicação* da técnica, a análise engloba a totalidade das acções segmentares, equacionando as suas interacções e interdependências, reacções que o integram num todo - tendo em atenção:

1. **Componentes** – exigências fundamentais (factores) que participam na acção, visando critérios pertinentes para o objectivo final.  
-Causas
2. **Condicionantes** – em função da actividade e do contexto. Conhecer as variáveis.
3. **Criação de cenários** – identificar a aplicação mais adequada em função do “peso” de cada um dos factores. Interação entre os aspectos internos e externos (conjunto de hipóteses).



Gostaríamos de chamar a atenção, que a investigação tenta compreender as expectativas e solucionar problemas. Aqui a perspectiva da problemática do conceito de **TÉCNICA**, é o aumento da **compreensão e explicação dos factores** que compreendem a sua execução, através da recolha de informação (instrumentos de avaliação), necessária à tomada de decisões (criar a visão), para elaborar uma nova direcção (concepção). Os efeitos das técnicas executadas devem-se à colocação dos segmentos na fase inicial, não entender estes aspectos não permitirá modificar o comportamento em função dos objectivos finais. Ao sintetizar a informação, podemos aumentar o conhecimento sobre um determinado campo, e decidir através de acções directas nas variáveis em causa.

## PLANEAMENTO ESTRATÉGICO DAS TÉCNICAS

As Técnicas são desenvolvidas tendo em atenção a relação entre as capacidades do indivíduo e o grau de dificuldade e de complexidade do movimento a executar. Enquanto a dificuldade está directamente relacionada com o tipo de esforço necessário para a execução da técnica a complexidade está directamente relacionada com o aspecto cognitivo ou seja a forma como se aprende e em que *tipos de sequência se devem desenvolver* para que o indivíduo possa atingir uma evolução técnica frutífera.

Na elaboração de um **Planeamento Estratégico**, devemos ter em consideração a organização da actividade física (desporto) em função do tipo ou natureza da **Técnica**. Esta Técnica, pode ser considerada tendo características *Simples* ou *Complexas* (classificação da técnica) e ainda através do seu enquadramento na estrutura de aplicação (competitiva; lazer; outras), ou seja *constante* (se direccionar o atleta para uma execução mais estável da técnica), ou *variável* (onde o atleta deve tomar decisões rápidas da técnica correcta de entre várias a utilizar). Encontramos assim, 3 formas (conceitos) de enquadrar um planeamento no **desenvolvimento da Técnica**, em função do tipo de aplicação:

- Desportos onde uma *técnica Simples*, vai determinar a execução através de um modelo técnico *Constante* sendo a própria competição de característica *Constante* (Tiro; Tiro com Arco; Bowling; Atletismo; entre outras). Qualquer variação dentro da estrutura da competição, é restrita a factores como o tempo, a superfície da competição, o equipamento, etc.
- Desportos onde a multiplicidade de *Técnicas* determina a execução total, e onde a estrutura da competição também é realmente *constante* (Ginástica Artística; Dança; Skating; Saltos p/ a Água; entre outras). A consistência da execução técnica é feita através da estrutura da competição e da diferenciação consciente das técnicas.
- Desportos onde a multiplicidade de técnicas pode ser solicitada por troca rápida da estrutura da competição, dos requisitos do meio ou de um opositor, necessitando de uma selecção rápida adequada (Desportos Colectivos; de Combate; de Raquete; Escalada; Canoagem; entre outras). Os atletas devem seleccionar a técnica apropriada, em função da variação de alguns aspectos da competição, optimizando cada técnica do repertório posta à sua disposição.

Na elaboração de um plano de trabalho (*visão - missão*), a reflexão estratégica deve ter 3 variáveis primordiais, o conhecimento do contexto (observação – *análise*), os objectivos (organização - *formulação*) e a implementação (desenvolvimento - *aplicação*).

A variável de **observação - análise**, encontra-se relacionada com a nossa capacidade de percepção e interacção com o meio envolvente, identificação das tendências no contexto (níveis de capacidade – dos factores de sucesso). Esta variável, tem por base um melhor desempenho das diferenças estruturais – rentabilização operacional mais adequada – condicionando uma maior qualidade na prestação.

A variável de **organização - formulação**, é a congregação dos aspectos anteriores (observação/análise) e as competências, permitindo uma orientação e actuação dos factores intrínsecos, estruturando os objectivos que permitem orientar o desempenho sequencial.

A variável de **desenvolvimento - aplicação**, é a concepção de uma matriz, através de um Modelo de Interação de Instrumentos, entre os diferentes factores que permitem induzir comportamentos (operacionalidade – produto). Esta relação depende da forma como elaboramos a integração (horizontal e vertical) dos factores de treino, em função da contribuição de cada um deles para os objectivos finais a atingir.

Na orientação de um planeamento (Planeamento Estratégico) é fundamentalmente a convergência de competências, de forma a aumentar as capacidades e a torná-las em vantagens. A variação entre a



**formulação e a aplicação** (quanto maior for a diversidade de factores » maior será a dificuldade e a necessidade de uma melhor estruturação) deve permitir encontrar sinergias que apontem para a elaboração de Modelos de Planeamento Dinâmicos.

Quando definimos as orientações (desenvolvimento a adoptar) estamos a organizar uma estruturação (através de subsistemas), onde as principais linhas de actuação ficam decididas na *macro estrutura* (implementação das orientações). As *meso estruturas*, visam a aplicação dos conceitos de treino em dado momento, em função do tempo/espaço que existe entre os objectivos parciais do plano global. As *micro estruturas* irão decidir a organização mais adequada num desenvolvimento progressivo dos processos inter-funcionais.

Esta organização, pressupõe ainda que ao construirmos uma evolução nas técnicas por ligações anteriores, pode-nos ainda ajudar a aplicar essas formas a outro tipo de aparelho, em diferentes contextos. A forma de intervenção é primordial e compete ao treinador conhecer a evolução possível das técnicas (descrição e sequências das mesmas) bem como a forma de as observar (que efeitos aconteceram e por consequência quais as causas) ou seja em que momento aconteceu o problema e que variações eu tenho de indicar para o movimento evoluir.

### SER TREINADOR – TER SUCESSO

Pretende-se levantar um determinado número de questões, que nos levem ao essencial para se ser ou não um bom Treinador, e desta forma entendermos que um bom treinador poderá ser, também aquele, que não ganha títulos, mas cujos atletas aprendem em sequência, num espaço de tempo curto e evoluem em termos de desenvolvimento técnico.

Será possível existir ou reconhecer um *Treinador de Sucesso*, sem que ele tenha ganho competições com os seus atletas ou equipas. Somos capazes de reconhecer equipas muito fortes (em técnica e condição física) que perdem por vezes para equipas também elas fortes mas que por vezes, perdem com outras equipas ditas mais fracas, e mesmo bons atletas a nível individual, falham inacreditavelmente para outros *ditos* mais fracos.

**Porquê?** – As respostas podem ser várias, mas, nas equipas colectivas o *dito* Treinador é na maior parte das vezes indicado como o “**responsável**” das derrotas, já nos competidores individuais, o “culpado” é o adversário que é melhor que ele ou algo se passou com esse mesmo atleta.

Sendo assim, qualquer Treinador que ganhe tudo – Tem a melhor equipa ou o melhor atleta -; Aquele que ganha competições com regularidade (colectivas ou individuais) – tem uma boa equipa ou atleta, mas falta qualquer coisa (jogador ou espaço/material) -; E também existe aquele que ganha às melhores equipas – mas não consegue chegar aos lugares de topo (jogos pontuais ou resultados individuais de sucesso).

Com estas questões, poderemos então tentar perceber se existem ou não e quais são os **Problemas dos Treinadores**, para isso parece-nos ser necessário começar por saber que Factores Decisivos podem influenciar ou marcar a diferença, entre a forma como o *dito Treinador*, independentemente da equipa ou atleta, terá ou não o *dito Sucesso*.

Esses factores decisivos devem estar inseridos na **Forma** como eles intervêm nos processos de condução do trabalho (conhecimento - das técnicas; do perfil de indivíduo; e do enquadramento na actividade), seja ensino ou jogo – competição. E ainda a dita percepção que cada indivíduo, *dito Treinador*, consegue ter quando realiza uma **Observação** do trabalho que está a ser desenvolvido por cada atleta ou equipa - podemos estar a olhar e não vermos nada, e desta forma não conseguimos intervir no fundamental para o **SUCESSO**.

### DIVERGÊNCIAS NAS OBSERVAÇÕES TÉCNICAS

#### Avaliação — Classificação

As tarefas desportivas (técnicas) são um conjunto global de interacções diversificadas em cada situação específica, encontram-se dependentes de três factores envolventes. **O primeiro**, considera o processo de ensino através de adaptações diversas de sub-rotinas (esquemas de acção) que permitem melhorar/facilitar o processo de aprendizagem (bioinformacionais), através da indução de comportamentos em tarefas e contextos diferentes; **O segundo**, é a adaptação do jovem a uma execução da técnica (modelo) perto do movimento padrão e que permite ajustar condicionantes diversas na forma de atingir os objectivos

(biomecânicos; bioenergéticos); **O terceiro**, consideramos as condicionantes envolvidas na correcção dos gestos (erros) encontrados, cuja intervenção pode influenciar bem ou mal o processo de ensino (competência de diagnóstico; competência de prescrição).

A formulação dos problemas na avaliação das técnicas, está na natureza da relação entre parâmetros (diversos factores) que representam um problema na execução motora (acção motora - modelo). O Modelo de observação, deverá ser um instrumento com consistência interna (aspectos quantitativos), um conjunto de componentes qualitativas com regras de interacção, e um conjunto de proposições onde seja possível deduzir uma lógica sequencial. Desta forma o modelo torna-se importante quando faz uma extrapolação das experiências, revelando os seus parâmetros e as suas interligações, permitindo ajustar ou transformar o movimento motor (técnica) em análise.

Existem dois tipos de simulação, um dos quais apresenta para nós um grande interesse na realização do movimento, é o aspecto cinemático, que consiste na utilização de alguns valores conhecidos (quantitativos) para a definição da sequência da acção motora da tarefa tendo em atenção o objectivo de execução, apresenta uma relativa interdependência das forças requeridas para produzir esse movimento. O objectivo, será avaliado pelo somatório do espaço utilizado, ou seja, aspectos temporais, sequência das partes do corpo e velocidades (angulares; lineares, etc.) dos segmentos utilizados.

É necessário encontrar uma determinada eficiência nas componentes do sistema, (o que produz movimento) através de transferências diversas entre as possíveis energias adquiridas durante as fases de execução dos movimentos (Fase de colocação dos segmentos; Fase de acção principal; Fase de finalização do movimento), dando origem a um processo de integração em sequência das acções motoras e em função do objectivo da técnica em execução.

De facto, é imprescindível que o avaliador (Observador; Professor; Juiz, etc.), conheça profundamente o que observa, de forma a identificar e/ou modificar com relativa facilidade os desvios ao padrão motor. Hoffman (1983), apontava a importância do conhecimento dos processos de execução das técnicas, fundamental para entender os problemas que vão surgindo.

Sendo assim, em qualquer processo de intervenção nas técnicas desportivas, o **observador** faz uma “percepção” directa, necessitando desta forma de uma determinada competência de compreensão e explicação de todos os factores que envolvem a execução dessa tarefa (movimento técnico).

Quando se observam movimentos desportivos, é fundamental a forma e a precisão de observação, pois vão condicionar o tipo de resposta de quem intervém nesse processo (feedback pedagógico; avaliação; classificação; etc.). Existem um conjunto de técnicas de intervenção didáctica, que permitem aumentar a competência de análise das tarefas, referimo-nos a dois aspectos no processo de observação, o aspecto **perceptual**, que permite registar os “problemas” durante a execução da tarefa (técnica), e outra (no nosso entender **a explicativa**) que permite diagnosticar se o “problema” observado está directamente ligado com a execução da tarefa em causa.

A competência do observador, no que concerne à sua memória visual, está relacionada directamente com o conhecimento dos processos inerentes à realização da tarefa (descrição; progressões; meios de utilização; entre outros), que podem influenciar aquela análise, o que irá afectar todos os processos seguintes. Daí, que é importante saber de que forma e em que condicionantes o observador deve ser “instruído” para minimizar os desvios na observação (erros) durante o processo de selecção de informação.

Num estudo, efectuado por Bard, Fleury, Carrière e Halle (1980), com juízes (avaliadores de técnicas) pertencentes à actividade de Ginástica Artística, uns com e outros sem experiência, concluíram que, os juízes com mais experiência mostravam menos fixações e cometiam menos erros, situação esta relacionada com o maior conhecimento e experiência ao nível da prática, diferenciando-se assim dos menos experientes. Mas, não podemos esquecer que os juízes estão a avaliar os desvios (erros) ao padrão, cometidos durante a realização das tarefas (técnicas motoras) gímnicas que conhecem e não a corrigir em função dos jovens e dos problemas surgidos em cada execução (muito mais fácil, neste caso específico).

Os juízes tendem a visualizar todos os factores de incorrecção, já estandardizados em códigos próprios, o que os leva a uma grande diversidade de penalizações, cujos critérios podem estar relacionados (na maioria das vezes) com os da aprendizagem. Queremos dizer que quem corrige intervindo no processo de ensino, avalia a execução de uma forma qualitativa, enquanto que aqueles observadores, avaliam de uma forma quantitativa, através da visualização do modelo executado, e baseados em valores previamente estipulados como penalizações.

Também encontramos nesta linha de pensamento, autores como Armstrong (1976) e Rosado (1997), que defendem que a competência de observação está mais ligada à experiência na tarefa a observar e ao nível do conhecimento dos conteúdos em causa, ou seja ao tipo de formação transmitida inicialmente.

Em termos conclusivos, estamos cientes que os aspectos fundamentais para o desenvolvimento das técnicas, estão relacionados com as características do indivíduo, Os aspectos cinemáticos (descrição dos movimentos dos corpos), o tipo de aparelho ou local onde as tarefas são realizadas e a forma fundamental como o treinador insere as informações no desenvolvimento técnico (relação indivíduo » aparelho » técnica).

## **PEDAGOGÍA DE LA GIMNASIA: AVANCES EN LAS DIFERENTES MODALIDADES. EL CASO DE LA GIMNASIA RÍTMICA**

**Marta Bobo Arce**

Doctora en Educación Física  
Universidad de A Coruña - España

*EDUCATION is a mainstay of FIG philosophy and activity. It is a concept that permeates every aspect of gymnastics, one which underpins the preparation of gymnasts, coaches and judges alike. To educate is to grow, to enhance. EDUCATION is the first step toward health, as well as physical and psychological well-being; it is the foundation for sport justice. Educate, instruct, cultivate! Article 2.1 of the FIG Statutes emphasize the Federation's aim "to co-ordinate efforts for safe and healthy physical and moral development in gymnastics and the practice of all sports activities relating to it." (www. Fi-gymnastics.comg)*

### **INTRODUCCIÓN**

Hablar de pedagogía de una modalidad deportiva de competición como es la gimnasia rítmica en la actualidad nos remite necesariamente a entender los procesos de enseñanza aprendizaje desde una perspectiva moderna y contemporánea. El proceso de formación y desarrollo deportivo afecta tanto a gimnastas como entrenadores/as y jueces. Los objetivos de superación y desarrollo personal así como la promoción de un estilo de vida activo y saludable proporcionando modelos a la sociedad actual deben estar presentes en la filosofía pedagógica de la gimnasia rítmica (GR) de competición.

Interesa por lo tanto conocer cómo los procesos de aprendizaje así como los productos de dicho proceso resultan en un modelo deportivo responsable con los estándares y necesidades de una sociedad globalizada y moderna.

¿Cómo podemos hacer una reflexión y analizar cuales son o han sido los avances en la pedagogía o procesos de enseñanza aprendizaje en la gimnasia rítmica de competición? La estrategia que se plantea para dar respuesta a este interrogante es comenzar presentando el objetivo deportivo de la gimnasia rítmica de competición, proceder a revisar las investigaciones y estudios más recientes para conocer las propuestas de avances y mejora que estos plantean, y concluir con la breve exposición de tres estudios científicos cuyas conclusiones puedan aportar información en cuanto a aspectos pedagógicos se refiere.

La reflexión a lo largo del discurso pretende contrastar si, efectivamente, las aportaciones de las investigaciones más recientes así como de los estudios realizados han sido incorporadas a los diferentes procesos pedagógicos del modelo competitivo de GR actual.

### **OBJETIVO DEPORTIVO**

Por su condición morfocinética, el principal objetivo deportivo en la GR es reproducir formas de movimiento corporal y con los aparatos en el tiempo y en el espacio, sobre la base de un modelo deportivo reglamentado.

Difiere de otros deportes morfocinéticos, como la natación sincronizada o el patinaje artístico, por el medio en el que se realiza. A su vez, se diferencia de las demás especialidades gimnásticas en que todos los ejercicios se realizan en el suelo, siempre con acompañamiento musical y utilizando aparatos manuales propios: la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

Otro aspecto claramente diferenciador, radica en su dimensión artística, estrechamente vinculada al acompañamiento musical. La esencia de su forma tiene naturaleza coreográfica determinada por el

movimiento y la música, lo que permite identificarla como un acontecimiento coreográfico que combina aspectos técnicos y expresivos (Martínez, 1997).

Reservada al sexo femenino, presenta dos modalidades de competición: la modalidad de conjunto y la modalidad individual. Como su nombre indica, la diferencia entre estas dos modalidades radica en la forma de participación. En la modalidad individual la gimnasta actúa en solitario con un programa técnico específico (por programa técnico se entiende el número de ejercicios que ha de realizar así como los aparatos que utilizará), en la modalidad de conjuntos las gimnastas participan simultáneamente en equipo, también con un programa técnico establecido.

Atendiendo a la clasificación de las manifestaciones de la competición en función de la experiencia vivida, propuesta por Bouet (1995), la GR se encuadra en el grupo de competiciones en las que el objetivo es evaluar el resultado de la utilización del potencial del cuerpo de la gimnasta, dentro del espacio y del tiempo, y en relación con los objetos (cuerda, aro, pelota, mazas y cinta). El concepto de “hazaña deportiva” se asocia a la calidad de ejecución corporal y al dominio técnico en la manipulación de los aparatos, respetando los principios del acompañamiento musical.

Como deporte estético y de expresión, en la GR “... el afán por el triunfo y el triunfo mismo, están intrínsecamente unidos al deseo y a la capacidad para componer expresar, emocionar, sorprender” (Martínez 1997: 98), por lo que el resultado final está condicionado por el tratamiento particular de la estética, codificado en el reglamento como el *Valor Artístico* de los ejercicios. En este sentido, se considera que entre los objetivos artísticos de la GR que condicionan el logro deportivo destacan: la expresividad, la interpretación, la relación música y movimiento, la belleza del ejercicio y el estilo de la gimnasta (Lacerda, 1995).

Numerosas citas, encontradas en diarios y revistas deportivas, aluden a la GR como actividad cuyo objetivo es proporcionar el placer estético de percibir una manifestación deportiva de forma particular. Así, se manifiesta Barretta (1989:47) diciendo que “La gimnasia rítmica no es solo apreciada por los deportistas, sino que la entienden artistas, arquitectos y personas que trabajan con la forma, el tiempo y el espacio. La gimnasia rítmica es una ilustración de la física en movimiento. Es altamente admirada por aquellos que tienen afinidad por la gracia, la fuerza física, el equilibrio, la flexibilidad y la belleza expresada a través del *fluir del movimiento*”; y Algarra (1993:25) comentando que “Las gimnastas interpretan un auténtico ballet, en el que sincronizan la música con sus delicados movimientos, ..., la estética es fundamental en este deporte hasta el punto de que es una de las partes fundamentales en la puntuación que concederán los jueces. Las gimnastas salen al tapiz maquilladas como actrices”.

A modo de síntesis, el objetivo deportivo de la GR está condicionado por su especificidad deportiva, que se caracteriza en función de:

- La forma de participación: individual o conjunto.
- La utilización de aparatos propios: cuerda, aro, pelota, mazas y cinta.
- Los esquemas de acción con los aparatos.
- Los esquemas propios de acción corporal, diferenciadores de la danza y de otras especialidades gimnásticas.
- El acompañamiento musical.
- El tratamiento particular de la estética y la búsqueda de los valores artísticos.
- La valoración cuantitativa y cualitativa del rendimiento en función de un código de puntuación.

Todas estas consideraciones permiten concretar el objetivo deportivo de la GR como: la capacidad de la gimnasta o conjunto de ejecutar con la máxima perfección técnica, maestría artística y un tratamiento particular de la estética, un ejercicio de gimnasia rítmica, en el se produce una simbiosis tal de acciones corporales con las acciones de aparato y con el acompañamiento musical que deriva en la obtención de la puntuación máxima posible estipulada en el código de puntuación.

En base a este objetivo, el modelo deportivo de competición se estructura de forma piramidal, estratificada y calificativo en todos los agentes implicados: gimnastas, entrenadores/as y jueces. Los procesos de iniciación, formación y especialización deportiva han de respetar tanto la evolución progresiva del deporte hacia su profesionalización como los avances y propuestas científicas respecto a la optimización del rendimiento. En este sentido los planteamientos pedagógicos que se utilicen han de ser dinámicos, abiertos al cambio y flexibles en sus planteamientos. No solo los agentes implicados, sino las propias estructuras

federativas, las infraestructuras y la dotación económica son en gran medida condicionantes del desarrollo de diferentes propuestas pedagógicas.

## REVISIÓN DE LAS INVESTIGACIONES

La revisión de las investigaciones que han aportado conocimiento científico en las diferentes esferas relacionadas con el deporte de la gimnasia rítmica se realizó consultando diferentes bases de datos, y en concreto la base Sport Discuss y la base Proquest. La búsqueda se limitó al periodo comprendido entre 2002 y 2010, dado que ya existía un estudio publicado al respecto (Díaz, Martínez y Vernetta, 2004) en el que para analizar la metodología de investigación sobre la gimnasia rítmica la revisión abarcaba el período temporal comprendido entre 1960 y 2001.

Cruzando los términos pedagogía, enseñanza aprendizaje, gimnasia rítmica, la búsqueda en estas bases de datos en los últimos años no ha arrojado novedades respecto al estudio de Díaz, Martínez y Vernetta de 2004. En su análisis clasifican las investigaciones sobre la gimnasia rítmica en cinco apartados: Investigación sobre la medida y evaluación del rendimiento gimnástico; Métodos de investigación aplicados al estudio de la técnica de los movimientos gimnásticos; Estudio y medida de las habilidades artísticas y expresivas; Estudios antropométricos e incidencia de lesiones en muestras de practicantes de gimnasia rítmica; y Estudio de los procesos de enseñanza aprendizaje.

Ahondando en este último apartado y tomando como referente principal las valiosas aportaciones de Pieron (1986 en Díaz, Martínez y Vernetta, 2004) y Delgado Noguera (1993 en Díaz, Martínez y Vernetta, 2004), las autoras hablan de la existencia de dos perspectivas de estudio; la positivista cuantitativa basada en investigación de campo experimental, y la cualitativa descriptiva que se desarrolla en situaciones naturales. Dentro de la perspectiva positivista diferencian dos enfoques metodológicos para investigar los procesos de enseñanza aprendizaje en el deporte en general:

- a. Registro de información durante el proceso de enseñanza-aprendizaje en situaciones de campo, analizando proceso, producto y condiciones de la práctica. Se trata de comprobar la eficacia de diferentes métodos de enseñanza-aprendizaje y comparar los resultados con las teorías generales, obteniendo implicaciones prácticas aplicables.
- b. El enfoque del “bucle descriptivo-correlacional-experimental” acuñado por Pieron (1986) en el que las investigaciones se desarrollan en tres niveles. Un primer nivel de descripción de la conducta del entrenador, del deportista y de sus interacciones. Un nivel correlacional en el que por métodos estadísticos se comprueba la relación entre las conductas observables durante el entrenamiento con el nivel de aprendizaje obtenido, generalmente de tipo técnico. Y un nivel experimental o situación controlada en la que los deportistas son asignados al azar a diferentes tratamientos experimentales con el fin de analizar los cambios en el nivel de aprendizaje-rendimiento de una habilidad técnica determinada.

En el caso concreto de la Gimnasia Rítmica, las autoras concluyen que son escasos los estudios empíricos de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Refieren únicamente el de Soares (1981 en Díaz, Martínez y Vernetta, 2004) que mediante metodología experimental analiza la transferencia que se produce en los procesos de enseñanza aprendizaje manipulativos alternando mano dominante y no dominante; y el estudio empírico de Tibeau (1988 en Díaz, Martínez y Vernetta, 2004) que compara el enfoque tradicional de inicio en el deporte con el aprendizaje de habilidades corporales para, dominadas estas, proceder al aprendizaje de habilidades manipulativas con un enfoque a la inversa.

Dada la situación que se plantea tras la revisión de las bases de datos, pocos estudios centrados en el proceso de enseñanza aprendizaje de la gimnasia rítmica y realizados en la década de los 80 en la que el modelo de GR se distancia tremendamente del actual motivado por cambios trascendentales en los códigos de puntuación (CP), se procede a recopilar varias obras científicas recientes conseguidas a través de contactos profesionales y deportivos. Se trata de nueve Tesis Doctorales, leídas en diferentes universidades españolas entre 1996 y 2006 (tabla I).

AÑO	AUTOR	TÍTULO	ESTUDIO Y TEMÁTICA
2006	Fernández Villarino, M.	Descripción y análisis profesional de la entrenadora de gimnasia rítmica en Galicia	Estudio de carácter científico en el que a partir de la metodología descriptiva y del estudio de casos se analiza el conocimiento profesional de la entrenadora de gimnasia rítmica desde la experiencia práctica.
2002	Bobo Arce, M.	El juicio deportivo en GR. Una propuesta de evaluación basada en indicadores de rendimiento	Estudio de carácter científico en el que a partir de análisis correlacional, de consistencia interna, factorial y discriminante se diseña un instrumento de evaluación del rendimiento basado en indicadores técnicos, artísticos y de ejecución.
2000	Mendizabal Albizu, S.	Patología en gimnastas de rítmica de alto rendimiento retiradas	Estudio de carácter científico en el que a partir de un método descriptivo correlacional se describe el estado de salud actual así como aspectos afectivos percibidos por las gimnastas integrantes de la selección española entre 1974 y 1999.
2000	Sierra Palmeiro, E.	La estructura funcional de la GRD: la modalidad de conjuntos	Estudio de carácter científico, en el que a partir de los principios praxiológicos se presentan los componentes de la estructura funcional de la modalidad de conjuntos.
1999	Mata Saumell, H.	Adecuación del código de puntuación de gimnasia rítmica a la iniciación	Estudio de carácter científico, en el que a partir de los principios que rigen la iniciación deportiva se adaptan las normas del código para un juicio que responda a las necesidades.
1998	Cabrera Suárez, D.	El perfil de las juezes de gimnasia rítmica	Estudio de carácter científico, en el que a partir del estudio del reglamento y de diferentes teorías de personalidad y motivación se presentan las habilidades de la juez, las variables motivacionales, y las características de personalidad para el juicio.
1998	Martínez Martínez, M <sup>a</sup> C	Relaciones entre el clima motivacional, el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo en la gimnasia rítmica y artística	Estudio de carácter científico en el que se analiza desde la psicología deportiva como el modelo orientado a la tarea influencia el grado de éxito deportivo y satisfacción personal de jóvenes gimnastas
1997	Martínez Vidal, A.	La dimensión artística de gimnasia rítmica deportiva	Estudio de carácter científico, en el que se aborda la relación arte-deporte para demostrar la naturaleza coreográfica de la GRD y presentar este deporte como proceso y producto artístico.
1996	Palomero Ródenas, M.L.	Hacia una objetivación del código internacional de gimnasia rítmica deportiva	Estudio de carácter científico, en que la autora presenta un código de puntuación alternativo al de 1989.

TABLA I Relación de Tesis Doctorales con la Gimnasia Rítmica (GR) como deporte objeto de estudio

Tal como se observa en la tabla I los estudios son variados desde el punto de vista metodológico y sus temáticas se diversifican en torno a diferentes temas de interés en el desarrollo de esta modalidad deportiva. Las conclusiones así como las propuestas de intervención práctica en ciertos casos se han tenido en cuenta por los dirigentes deportivos para implementar medidas que favorezcan el mejor desarrollo del deporte y por tanto de gimnastas, juezes y entrenadoras.

La Tesis Doctoral de Palomero (1996), “*Hacia una Objetivación del Código Internacional de Gimnasia Rítmica Deportiva*”, representa el primer trabajo riguroso y científico realizado en España sobre el juicio deportivo en GR. Con gran exhaustividad y detalle, critica el Código de Puntuación de 1989 y elabora un CP alternativo, proponiendo dos líneas de trabajo: la primera centrada en el estudio de la viabilidad de la informatización del juicio, y la segunda centrada en la adaptación de su propuesta a categorías de competición inferiores a la internacional. Desde el punto de vista pedagógico, Palomero contribuye a establecer medidas que faciliten la formación y el desempeño profesional de las juezes, a la vez que resalta la necesidad de crear protocolos de valoración ajustados a gimnastas de niveles inferiores al internacional.

Al año siguiente, Martínez (1997), tras afrontar el reto de estudiar la GR desde la perspectiva del arte, aborda el análisis de la dimensión artística de la GR, discutiendo y acotando los fundamentos artísticos

del ejercicio de conjunto como un proceso y un producto artístico. Dada la relevancia de las conclusiones de esta tesis desde el punto de vista pedagógico y artístico se citan a continuación:

*La dimensión artística del ejercicio de conjunto requiere un tratamiento específico en la formación de entrenadoras, jueces y gimnastas, en equilibrio con la formación técnica.* Equilibrio que la autora considera que no existe dejando la creación artística al ingenio particular de cada entrenadora y a la intuición de la juez.

*Se hace patente la necesidad de la formación musical de entrenadoras, gimnastas, jueces y hasta el público, para acceder a sus valores estéticos y expresivos, y comprender su forma estilo y genero transformando el lenguaje musical en acción motora armónica que integre los sentidos visuales, auditivos y cinestésicos.*

*La formación de las gimnastas debe atender la capacidad expresiva (técnicas de expresión corporal) y adentrarse en estilos diferentes de músicas con contenidos psicológicos diferentes, de tal forma que su preparación coreográfica le permita afrontar técnicas y estilos variados.*

*A la hora de la creación de los ejercicios de conjunto es imprescindible buscar el equilibrio entre la calidad técnica y artística. Esto supone la perfecta adecuación de la música su carácter y nivel técnico a la edad y características de las gimnastas.*

*La emoción que se desprende de la música debe estar en consonancia con el tipo de emociones que la gimnasta, en razón de su edad, experiencia y nivel técnico, está en condiciones de expresar sin perder naturalidad y cobrar afectación.*

Dado que en el CP actual la dimensión artística se ha revalorizado, aislándose totalmente de aspectos de dificultad corporal y del aparato, centrandó la importancia en la música y el proceso coreográfico, las aportaciones de Martínez (1997) invitan a una planificación más rigurosa de los aspectos involucrados en la formación artística de gimnastas, entrenadores/as y jueces. Es decir, contemplar programas específicos de interpretación expresiva para las gimnastas, de composición coreográfica para las entrenadores/as y de apreciación estética para las jueces.

Tras el estudio de Martínez (1997) se leen en España las Tesis Doctorales de Cabrera (1998) y Mata (1999), que siguen la línea propuesta por Palomero pero centrándose en distintas temáticas del juicio deportivo en GR. Cabrera se especializa en el estudio del perfil de la juez de GR y en las motivaciones para el desempeño de sus tareas, recomendando investigaciones futuras que contemplen la variable experiencia como factor decisivo en un juicio de calidad. Mata realiza una adecuación del CP para la valoración de los ejercicios de manos libres de gimnastas que se inician en la competición y propone otras investigaciones en las que se adapte el CP a la valoración de los ejercicios con aparatos.

En línea con las recomendaciones de Cabrera, las Federaciones de Gimnasia en sus diferentes niveles (Internacional, nacional y autonómico) han dispuesto normativas de cualificación de las jueces en las que su promoción atiende tanto a aspectos de formación y evaluación continua (recuérdese el caso de los trabajos y exámenes de las jueces FIG en los ciclos olímpicos 2000/2004 y 2004/2008) como a aspectos de control del rendimiento o actuación de la juez durante las diferentes competiciones (rankings de jueces internacionales y nacionales).

Atendiendo a las conclusiones de Mata, el Comité Técnico de la Real Federación Española de Gimnasia (RFEG) elabora anualmente un documento denominado *Normativa GR Exigencias Técnicas* en el que se estipulan las normas de puntuación y los criterios de dificultad, artísticos y de ejecución, adaptados a cada una de las categorías de competición nacional: Alevín (9 a 11 años), Infantil (11 a 13 años), Júnior (13 a 15 años), Sénior (15 años en adelante), 1ª Categoría (selección de gimnastas campeonas de España) y Categoría de Honor (Equipo Nacional).

Al estudiar las relaciones entre el clima motivacional, el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo en la gimnasia rítmica y artística, la tesis de Martínez Martínez (1998) proporciona resultados de gran interés para conocer aspectos como la motivación, la autoestima, la imagen corporal, el disfrute del deporte y las fuentes de éxito deportivo. La principal aportación de este estudio reside en la recomendación a los entrenadores de planificar y desarrollar sus entrenamientos utilizando métodos centrados en la tarea y no exclusivamente en el individuo. Cuando el clima situacional se enfoca a la tarea y el proceso de enseñanza aprendizaje tiene esta orientación, las gimnastas demuestran patrones de conducta, respuestas emocionales y creencias que se adaptan mejor a las circunstancias del entrenamiento y la competición, manifestando bienestar psicológico con la práctica de la gimnasia rítmica.

Sierra (2000) estudia la GR bajo el prisma de la Praxiología Motriz y utilizando el Modelo de Estructura Funcional de los Deportes de Hernández Moreno (en Sierra 2000), abre otra línea de trabajo dedicada al análisis de los esquemas de las acciones que configuran la GR en la modalidad de conjuntos, a partir del estudio del reglamento, la técnica, el espacio, el tiempo, la comunicación motriz y la estrategia

motriz. La principal aportación de este estudio radica en la caracterización del número total de acciones que realizan las gimnastas de conjunto a lo largo de un ejercicio, el tipo de acciones, su duración y su distribución a lo largo del ejercicio. Los resultados muestran diferencias significativas en las cuatro variables analizadas atendiendo a la edad de las gimnastas, el nivel de la competición así como el tipo de aparatos manuales utilizados. Por tanto este trabajo tiene aplicabilidad en la mejora de los procesos de enseñanza aprendizaje característicos de la iniciación deportiva, los procesos de optimización del entrenamiento y la competición, y la optimización del juicio deportivo durante la competición.

También en el año 2000, Mendizábal lee su tesis doctoral titulada *Patología en gimnastas de rítmica de alto rendimiento retiradas*. Mediante un procedimiento retrospectivo evalúa el 84% de las gimnastas españolas que estuvieron en la Selección Nacional Absoluta de GR durante el periodo comprendido entre 1974 y 1999. La amplitud y exhaustividad del estudio le lleva a proponer 30 conclusiones que permiten conocer aspectos de gran relevancia en la planificación y desarrollo deportivo de las gimnastas de élite: datos antropométricos, edad de inicio en la práctica de la gimnasia rítmica, horas de entrenamiento, edad de menarquía, incidencia de irregularidades menstruales, la administración de tratamientos hormonales, la presencia de lesiones y traumatismos durante los entrenamientos, trastornos de la alimentación, toma de medicamentos para adelgazar, estado actual de salud de las gimnastas retiradas, aspectos de tipo afectivo sobre como vivieron, sintieron y percibieron el comportamiento de todas aquellas personas que le rodearon durante la práctica deportiva (entrenadoras, compañeras, familia). Desde el punto de vista pedagógico las aportaciones de Mendizábal son de capital importancia en la selección, control y seguimiento de las gimnastas del Equipo Nacional, en la planificación del entrenamiento físico, técnico y psicológico y en la elaboración de políticas federativas que den respuesta a las necesidades de este deporte.

En el año 2002, Bobo defiende su tesis doctoral *El juicio deportivo en gimnasia rítmica. Una propuesta de evaluación basada en indicadores de rendimiento*. Tras la realización de estudios previos en los que la autora demuestra por un lado la discrepancia de interpretación de las juezes y las entrenadoras respecto a los criterios de valoración de los ejercicios de gimnasia rítmica; y la baja capacidad discriminante del rendimiento del CP oficial así como la baja consistencia del código cuando se utiliza en competiciones diferentes, justifica la necesidad de proponer un modelo de juicio basado en indicadores de rendimiento con garantías de validez y fiabilidad; y con una doble función evaluativa e informativa del rendimiento. La aplicabilidad práctica de esta investigación reside en las siguientes aportaciones (Bobo, 2002):

*El resultado de la evaluación no se limita a un dato cuantitativo (puntuación) sino que aporta información cualitativa del rendimiento en el ejercicio y de gran interés tanto para la entrenadora como la gimnasta. Con la planilla de evaluación de cada dimensión, la entrenadora puede identificar aspectos que debe modificar o incluir en la planificación del entrenamiento para competiciones futuras; y la gimnasta puede comprobar con datos objetivos el porque de su puntuación (conocimiento de los resultados), contribuyendo considerablemente a una percepción y reflexión objetiva de la propia actuación.*

*El sistema de indicadores de rendimiento, sobre todo los cualitativos referidos al nivel de ejecución global, sería de gran interés en el ámbito de la selección de talentos. Permitirían identificar el nivel físico, técnico y expresivo de gimnastas cuyo interés deportivo sea la gimnasia rítmica de élite.*

*Respecto a la formación de juezes, el instrumento propuesto así como el procedimiento de evaluación empleado, ayudaría a conocer con claridad los criterios de valoración del ejercicio, a evitar los juicios basados en la impresión general, y a especializar a la juez en un tipo de evaluación particular: técnica, o artística, o ejecución global, o ejecución puntual.*

*Respecto a la actuación de las juezes en la competición, el sistema de registro del rendimiento propuesto simplificaría y agilizaría enormemente las tareas de las juezes, sobre todo, teniendo en cuenta el poco tiempo disponible entre los ejercicios en un campeonato, y, además, aportaría datos objetivos para comprobar las posibles discrepancias o conflictos que, durante la competición y entre las juezes de un mismo jurado, pudieran surgir respecto al rendimiento de alguna gimnasta en particular.*

La última tesis objeto de comentario es la de Fernández Villarino (2006) en la que a partir de la metodología descriptiva y del estudio de casos se analiza el conocimiento profesional de la entrenadora de gimnasia rítmica desde la experiencia práctica. Pretende dar luz a lo que la entrenadora de gimnasia rítmica considera importante para desarrollar su labor lo mejor posible, lo contrasta con la observación de sus intervenciones en la práctica y genera información relativa a qué y como debe ser la formación de las futuras entrenadoras. Desde el punto de vista pedagógico esta tesis es de vital importancia ya que proporciona informes relativos a: el perfil profesional de la entrenadora de gimnasia rítmica, su estatus profesional, las características de su puesto de trabajo, el tipo de formación inicial y permanente, su conocimiento profesional, los factores esenciales que contribuyen a la formación de dicho conocimiento (formación inicial, observar el trabajo de otras entrenadoras, la experiencia previa como gimnasta, la formación permanente, la



reflexión en la acción y de la acción), las necesidades de formación inicial y permanente (demandas de formación práctica, de trabajo en equipo y de formación permanente en apartados coreográfico y artísticos), así como el análisis del currículum en la formación de los Técnicos Superiores de Gimnasia Rítmica.

Para recapitular diremos que en función del objetivo planteado y de los resultados de la búsqueda, caracterización y análisis de las investigaciones en la Gimnasia Rítmica, se extraen las siguientes ideas:

El número de estudios registrados en las bases de datos y referidos a aspectos pedagógicos de la GR es reducido, únicamente se registran dos investigaciones de carácter empírico desarrolladas en los años 80.

Las Tesis Doctorales mencionadas, se han obtenido por procedimientos que evidencian que no se encuentran al alcance del público en general y carecen de divulgación. Esto es indicativo de la poca tradición investigadora en la GR y de las dificultades de difusión de estudios de este tipo. No obstante, conviene resaltar la relevancia de los recientes trabajos realizados en nuestro país, ya que sientan las bases para el desarrollo de investigaciones rigurosas que permitirán entender mejor los fenómenos asociados a las diferentes esferas del deporte y en particular a factores relacionados con los procesos de enseñanza-aprendizaje y rendimiento.

A pesar de que algunas de las aportaciones de las investigaciones se han tenido en cuenta en los procesos deportivos de la gimnasia rítmica que afectan a gimnastas, jueces y entrenadores/as, se aprecia que la gestión del conocimiento y la transferencia de resultados es deficitaria en nuestro país. Debe haber un mayor acercamiento entre universidad, equipos de investigación y los diferentes estamentos deportivos de la gimnasia rítmica: cargos federativos encargados de elaborar políticas deportivas, normativas y programas técnicos, entrenadores/as y las propias gimnastas

## **BREVE EXPOSICIÓN DE ESTUDIOS CON POSIBLES IMPLICACIONES PEDAGÓGICAS EN LA GR**

### **1. Estudio de las repercusiones de los cambios de código de puntuación de gimnasia rítmica en la composición de los ejercicios individuales en la técnica corporal**

En el trabajo se analizaron las repercusiones que los cambios de Código de Puntuación (CP) de Gimnasia Rítmica (GR), una vez finalizados los ciclos olímpicos 1997-2000 y 2001-2004, han supuesto en las composiciones de los ejercicios de las gimnastas individuales, especialmente en las modificaciones relativas a la técnica corporal. Los objetivos que se pretendían alcanzar con la elaboración de este trabajo fueron analizar las diferencias en la presencia de los diferentes grupos de elementos técnicos corporales (saltos, equilibrios, giros y movimientos de onda y flexibilidad) y sus diferentes niveles de dificultad en ejercicios de GR cuya composición se basa en el CP de 1997, CP de 2001 y ejercicios cuya composición se basa en las modificaciones posteriores a este último en fecha 2003.

Para la realización del estudio se utilizó una metodología observacional, creando un sistema de categorías cuya elaboración siguió un proceso deductivo a partir de la información recogida en los tres CP estudiados. Este sistema de categorías fue aplicado a la observación de un total de 96 ejercicios finalistas en tres competiciones realizadas bajo las normas de cada uno de los códigos: Campeonato de Europa de Zaragoza (2000), Campeonato de Europa de Ginebra (2001) y Campeonato del Mundo de Budapest (2003)

Se procedió a realizar un **análisis descriptivo** de los datos recogidos a partir de la observación y un **análisis de varianza** de comparación de muestras independientes (la prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes) que permita identificar la existencia o no de diferencias estadísticamente significativas en los ejercicios analizados. Los datos se someten a un tratamiento estadístico utilizando el programa SPSS para Windows.

El establecimiento de variables de estudio así como sus características para la entrada de datos se muestra en la tabla 2.

<i>VARIABLE</i>	<i>TIPO</i>	<i>NIVELES</i>
<b>Código aplicado</b>	Cualitativa Escala nominal	Código 1997: Campeonato de Europa de Zaragoza Código 2001: Campeonato de Europa de Ginebra Código 2003: Campeonato del Mundo de Budapest
<b>Aparato</b>	Cualitativa Escala nominal	Cuerda, Aro, Pelota, Mazas o Cinta
<b>Gimnasta</b>	Cualitativa Escala nominal	Varían en función de la variable a estudiar
<b>Frecuencia total de elementos</b>	Cuantitativa Escala de razón	De 1 a 40
<b>Frecuencia total de elementos diferentes</b>	Cuantitativa Escala de razón	De 1 a 40
<b>Frecuencia de elementos grupo corporal Saltos</b>	Cuantitativa Escala de razón	De 1 a 30
<b>Frecuencia de elementos grupo corporal Equilibrios</b>	Cuantitativa Escala de razón	De 1 a 30
<b>Frecuencia de elementos grupo corporal Giros</b>	Cuantitativa Escala de razón	De 1 a 30
<b>Frecuencia de elementos grupo corporal Flexibilidad/Ondas</b>	Cuantitativa Escala de razón	De 1 a 30
<b>Dificultad A, B, C, D, E, F, G, H, I, J</b>	Cuantitativa Escala de razón	De 1 a 20

TABLA 2 Hoja de registro de variables del estudio

Los resultados permitieron apreciar diferencias significativas relativas tanto al número total de dificultades así como a la variedad de elementos corporales y niveles de dificultad presentes en los ejercicios analizados, siendo éstas mayores y más variadas en los ejercicios realizados por el CP de 2001 y en las modificaciones posteriores 2003, lo que indudablemente ha tenido repercusiones tanto en el modelo técnico de gimnasia rítmica de competición así como en la planificación del entrenamiento de alto nivel en esta modalidad deportiva.

Atendiendo a los resultados del estudio se concluye:

- Las modificaciones de los CP de GR en el ciclo olímpico 2000/2004 han traído como consecuencia cambios radicales en la composición de los ejercicios individuales en lo referente a la técnica corporal.
- Las gimnastas realizan un mayor número de elementos corporales y una mayor variedad de los mismos en los ejercicios compuestos bajo los códigos de 2003 y 2001 que bajo el código 1997. Se evidencia este aumento especialmente en el grupo corporal de los Saltos y en menor medida el grupo corporal de los elementos de Flexibilidad/Ondas.
- Las gimnastas realizan ejercicios de mayor nivel de dificultad con el CP de 2003 que con los códigos de 2001 y de 1997. No obstante los máximos niveles de dificultad estipulados oficialmente no se manifiestan en los ejercicios del estudio.

Este incremento generalizado en la cantidad y complejidad de las acciones que una gimnasta debe mostrar en su ejercicio, cuya duración temporal se mantiene constante, tuvo importantes repercusiones en la preparación física y técnica de las gimnastas, incorporando exigencias que provocaron la aparición de nuevas lesiones en GR, los primeros casos de dopaje a nivel internacional, así como el abandono prematura de la modalidad deportiva, sobre todo en categorías y niveles de competición inferiores al internacional. Por todo ello y por una evolución progresiva y naturalizada de este deporte se destacó la inevitable necesidad de adaptar los procesos de aprendizaje y entrenamiento utilizados hasta el momento, ante el nuevo modelo deportivo derivado de los últimos cambios normativos.

A los resultados y conclusiones de estos estudios hay que incorporar los cambios y transformaciones que posteriormente, con los CP de 2005 y sus modificaciones de 2007, así como el CP de 2009, se han producido en el trabajo técnico corporal de las gimnastas individuales. Sin datos objetivos al respecto y con un análisis que está en desarrollo en la actualidad (con ejercicios de los JJOO de Pekín 2008, Mundial de Mie 2010 y Europeo de Bremen 2010), aventuramos que las nuevas normativas de limitar las dificultades a un número inferior, un mayor repertorio de dificultades corporales dentro de cada grupo: saltos, equilibrios, giros, ondas y flexibilidad, y el reparto de estas en Grupo Corporal Obligatorio en función de los cinco

aparatos, proporcionarán un nuevo modelo en el que el factor discriminante será no el número de dificultades sino la capacidad de la gimnasta de rentabilizar cada dificultad en un valor elevado, a la vez que será aquella con un dominio corporal globalizado la que consiga mayor y mejores resultados.

## 2. Estudio de las repercusiones de los cambios de código de puntuación en la composición de los ejercicios individuales de gimnasia rítmica en la técnica de aparatos

En la misma línea y con el mismo formato que el estudio 1, en el estudio 2 se procedió a analizar las repercusiones que los cambios de CP han supuesto en las composiciones de los ejercicios de las gimnastas individuales relativas a los elementos técnicos con los aparatos.

El objetivo de este trabajo fue analizar las diferencias en la presencia de los grupos de elementos técnicos de aparato en ejercicios de G.R. individuales cuya composición se basa en el CP de 1997, CP de 2001 y ejercicios cuya composición se basa en las modificaciones posteriores de 2003.

Para la consecución del mismo se utilizó una metodología observacional, basada en un sistema de categorías cuya elaboración siguió un proceso deductivo a partir de la información recogida en los tres CP estudiados. Este enfoque permitió diferenciar entre las acciones realizadas por las gimnastas diferentes grupos de elementos técnicos con el aparato (tabla 3)

APARATO	GRUPOS TÉCNICOS
CUERDA	▪ Saltos a través del aparato, Saltitos a través del aparato, Lanzamientos y recogidas, Escapadas de un cabo, Rotaciones de la cuerda y Manejo
ARO	▪ Rodamientos sobre suelo y cuerpo, Rotaciones, Lanzamientos y recogidas, Pasos a través del aro, Pasos por encima del aro y Manejo
PELOTA	▪ Lanzamientos y recogidas, Rebotes, Rodamientos libres sobre suelo o cuerpo y Manejo:
CINTA	▪ Serpentinatas, Espirales, Lanzamientos, Lanzamientos boomerang, Escapadas, Pasos a través o por encima y Manejo
MAZAS	▪ Pequeños círculos, Molinos, Lanzamiento, Golpes y Manejo

TABLA 3 Categorías de elementos del aparato a observar

Este sistema de categorías fue aplicado a la observación de los ejercicios finalistas en tres competiciones realizadas bajo la aplicación de cada uno de los códigos: Campeonato de Europa de Zaragoza (2000), Campeonato de Europa de Ginebra (2001) y Campeonato del Mundo de Budapest (2003). Los resultados permitieron apreciar diferencias relativas fundamentalmente al número y variedad de los elementos con los aparatos, mayor número y más variados en los ejercicios realizados por el código nuevo; y en las modificaciones referidas al nivel de dificultad de elementos de aparato que sufre un gran incremento en 2003.

Atendiendo a los resultados del estudio se concluye:

- El cambio de CP ha traído algunos cambios en la composición de los ejercicios de las gimnastas en lo referente a la técnica con los aparatos.
- Las gimnastas realizan mayor número de elementos técnicos con el aparato en los ejercicios compuestos bajo el código de 2001 y 2003 que bajo el código 1997.
- Los grupos que de manera común a todos los aparatos sufre un mayor avance son el de los lanzamientos y el de manejo.
- Destaca la nula existencia de algunos grupos técnicos como los pasos por encima del aro, las escapadas con la cuerda, o los golpes con las mazas. Sería aconsejable incluir C.A.P. específicas de dichos grupos para evitar su desaparición en las composiciones

El incremento apreciado en el número y tipo de elementos técnicos con el aparato exigió cambios importantes en la planificación del entrenamiento técnico sobre todo en las habilidades manipulativas de control y dominio de un repertorio variado de acciones de aparato. Por otra parte, se evidenció que la redacción fija de las CAP invitaba a una reproducción de modelos de manejo de aparato en el que algunos grupos técnicos quedaban revalorizados mientras otros más tradicionales prácticamente desaparecían de las composiciones. Esto a su vez representó cierta monotonía en el desarrollo de la competición ya que los casos de aparato se reproducían sistemáticamente en todas las composiciones redundando en una pérdida de variedad coreográfica.

A los resultados y conclusiones de estos estudios hay que incorporar los cambios y transformaciones que posteriormente, con los CP de 2005 y sus modificaciones de 2007, así como el CP de 2009, se han

producido en el trabajo técnico de aparatos de las gimnastas individuales. Sin datos objetivos al respecto y con un análisis que está en desarrollo en la actualidad, aventuramos que las nuevas normativas de aislar la dificultad de aparato como una dimensión independiente del apartado artístico a evaluar; la especificación de criterios generales por aparato que dan pautas pero no cierran el repertorio motor manipulativo; la inclusión de criterios de manipulación olvidados en ediciones anteriores, así como la exigencia de realización conjunta con las dificultades corporales, proporcionan un nuevo modelo de gimnasia rítmica en el que las gimnastas deberán incrementar la carga de trabajo de aparato en sus entrenamientos, a la vez que las competiciones se mostrarán más interesantes desde la perspectiva de la variedad y la personalización del ejercicio.

### 3. Estudio sobre las opiniones de las jueces y las entrenadoras respecto a la valoración del apartado artístico del ejercicio de gimnasia rítmica (EGR)

En el estudio se recogieron y contrastaron las opiniones de las jueces y las entrenadoras respecto a los criterios que el CP estipula para la valoración del apartado artístico. Las motivaciones para estudiar particularmente este apartado fueron varias. Por un lado, es el de valoración más compleja, ya que incorpora criterios cualitativos del rendimiento (como la unidad de composición, la variedad, la originalidad, etcétera), difíciles de interpretar y cuantificar. Por otro lado, las aportaciones de los estudios consultados no evidencian empíricamente las dificultades de valoración artística derivadas de las normas estipuladas en el CP.

Los objetivos del estudio se concretaron en:

- Conocer qué parámetros del valor artístico del Código de Puntuación de 1997 utilizan las jueces para emitir sus juicios, y la importancia que le adjudican en el cómputo de la puntuación.
- Conocer qué parámetros del valor artístico del Código de Puntuación de 1997 consideran las entrenadoras que las jueces utilizan para emitir sus juicios, y la importancia con la que las entrenadoras creen que las jueces los valoran.
- Comparar las respuestas de las jueces y de las entrenadoras, y constatar los acuerdos o discrepancias en la interpretación de los parámetros de valoración artística.

En función de los objetivos se consideró la encuesta como técnica de recogida de datos y, por tanto, como base de la metodología utilizada. En razón de la dispersión de la población, se estableció el Campeonato de España de GR como el marco idóneo para administrarlas. Este evento es la mayor concentración de jueces y entrenadoras a nivel nacional y la más representativa.

Debido a la concreción de los objetivos del estudio y a la certeza de que la población a la que se dirige posee el conocimiento de la información solicitada, se diseñan dos cuestionarios, uno para jueces y otro para entrenadoras. Los cuestionarios se caracterizaron por el anonimato, la simplicidad y la formulación de preguntas de respuesta directa. El cuestionario de jueces incluye dos preguntas generales (nivel de formación y años de experiencia) que sirven para establecer el perfil de la muestra, y dos preguntas cerradas de respuesta múltiple, una referida a la modalidad individual y otra referida a la modalidad de conjuntos, en las que se presentan respectivamente los parámetros que, según el CP de 1997, deben considerarse para la valoración del apartado artístico de los ejercicios. En estas dos preguntas las jueces tienen que seleccionar y graduar, por orden de importancia adjudicada en sus valoraciones, seis parámetros claves en la emisión de su nota del valor artístico del ejercicio individual y siete en la nota del ejercicio de conjunto (ver tablas 4 y 5).

PARÁMETROS VALOR ARTÍSTICO EGR INDIVIDUAL	SELECCIÓN
Estética gimnasta (tipología, vestuario, maquillaje)	
Presencia exigencias corporales específicas	
Presencia exigencias de aparato específicas	
Presencia de movimientos de enlace	
Presencia y variedad de acrobacias	
Variedad de movimientos corporales	
Variedad de movimientos de aparato	
Relación música/movimiento/gimnasta/aparato	
Variedad espacial (todas sus componentes)	
Variedad temporal (todas sus componentes)	
Originalidad de la composición	
Carácter unitario de la composición	

TABLA 4 Parámetros de valoración artística del EGR individual

PARÁMETROS VALOR ARTÍSTICO EGR CONJUNTO	SELECCIÓN
Estética del grupo (tipología, vestuario, maquillaje)	
Presencia y variedad de formaciones	
Presencia y variedad de intercambios	
Presencia y variedad de acciones de cooperación	
Presencia y variedad en la organización del trabajo grupal	
Presencia y variedad de elementos corporales	
Presencia y variedad de elementos de aparato	
Presencia y variedad de acrobacias	
Presencia y variedad de enlaces	
Relación música/movimiento/gimnastas/aparatos	
Variedad espacial (todas sus componentes)	
Variedad temporal (todas sus componentes)	
Originalidad de la composición	
Carácter unitario de la composición	

Tabla 5 Parámetros de valoración artística del EGR conjunto

El modelo de cuestionario de las entrenadoras es el mismo que el de las juezas. Se formulan tres preguntas de carácter general para establecer el perfil de la muestra y se modifica el enunciado de las dos preguntas referidas a la valoración del apartado artístico

Antes de aplicar los cuestionarios, cuatro juezas expertas revisan el contenido y la pertinencia de los mismos. Se realiza un test piloto con las juezas y entrenadoras participantes en el Campeonato Gallego Individual, celebrado en Ourense en mayo de 1998, y como resultado del mismo y con el consenso de las expertas se ajustan los cuestionarios en dos aspectos:

- Se introduce definitivamente el ítem “estética de la gimnasta” como un criterio de valoración artística. A pesar de que el CP no lo incluye explícitamente, las juezas expertas lo consideran oportuno e interesante por la información que pueda aportar.
- Se reduce el número de respuestas múltiples posibles, pasando de seis a cinco en la pregunta de la modalidad individual y de siete a seis en la pregunta del conjunto, ya que las juezas expertas constatan la dificultad de controlar el número de parámetros propuesto en una situación real de competición.

En el test piloto se confirma la economía temporal del cuestionario y la claridad y sencillez de las preguntas. Así, los cuestionarios definitivos se cierran definitivamente y se procede a su aplicación.

Los sujetos que componen la muestra son juezas y entrenadoras asistentes al XXIV Campeonato de España Individual, celebrado en Reus en junio de 1998, y al XXIV Campeonato de España de Conjuntos, celebrado en Zaragoza en diciembre de 1998.

Concretamente 33 juezas y 16 entrenadoras participaron en el estudio. Todas las juezas poseen la titulación de Juez Nacional, están en activo y, además, ocho de ellas poseen la titulación de Juez Internacional. Los años de experiencia fluctúan entre 2 años las más noveles y 20 años las más veteranas. Estos datos confirman que todas conocen el texto del CP de 1997 y que lo han aplicado en competiciones oficiales.

Las 16 entrenadoras participantes en el estudio poseen la titulación de Entrenadora Nacional y presentan con regularidad gimnastas en campeonatos de índole nacional. Los años de experiencia fluctúan entre 5 y 20, lo que indica que todas han utilizado el CP de 1997 para componer sus ejercicios y conocen los criterios de valoración del apartado artístico.

### Procedimiento:

Con el fin de clarificar el procedimiento de recogida, los cuestionarios se imprimen en colores diferentes para cada grupo de sujetos. En las dos competiciones, las juezas reciben el cuestionario en la reunión previa al campeonato y las entrenadoras durante los entrenamientos oficiales. En ambos casos se acompaña la entrega con las explicaciones verbales pertinentes y se emplazan para la recogida el último día de la competición. Resaltar las dificultades encontradas para poder abarcar un mayor número de entrenadoras en el estudio debido a que durante los campeonatos estas se alojan en hoteles diferentes y sus horarios varían en función de la participación de sus gimnastas. Esto no ocurre con las juezas. Una vez desechadas las encuestas no válidas, se procedió al tratamiento de los datos utilizando el paquete estadístico SPSS para Windows. Se realizó un análisis de frecuencias de las respuestas de las juezas y de las entrenadoras, y se

elaboraron gráficos de barras agrupados (datos de jueces y entrenadoras) con los porcentajes de respuesta en cada parámetro.

### Discusión de resultados:

Una vez registrados los resultados obtenidos en cada parámetro, se procede a una discusión conjunta de los mismos que permite resumir y comparar con más claridad las respuestas de las jueces y de las entrenadoras encuestadas. Para ello, se elabora la tabla 7 en la que se recogen los porcentajes de respuestas que confirman la inclusión de cada parámetro en la valoración artística, y los lugares en la escala de importancia establecida en los que cada parámetro puntúa con mayor frecuencia.

PARÁMETRO	JUECES		ENTRENADORAS	
	Respuestas afirmativas	Lugar en la escala	Respuestas afirmativas	Lugar en la escala
a. Estética gimnasta	18.2%	5°	50%	1°
b. Presencia exigencias corporales	51.5%	1°	71.4%	1°
c. Presencia exigencias aparato	51.5%	2°	57.1%	4°
d. Presencia movimientos de enlace	45.5%	5°	28.6%	2° 3° 4° 5°
e. Presencia y variedad de acrobacias	0%		14.3%	4° 5°
f. Variedad de movimientos corporales	66.7%	4°	42.9%	3° 4° 5°
g. Variedad de movimientos aparato	51.5%	4°	28.6%	3°
h. Relación música-movimiento-gimnasta-aparato	100%	1°	71.4%	2° 3°
i. Variedad espacial	12.1%	2° 3° 4° 5°	14.3%	5°
j. Variedad temporal	6.1%	3° 4°	7.1%	4°
k. Originalidad de la composición	39.4%	5°	57.1%	1°
l. Carácter unitario de la composición	60.6%	1°	57.1%	1° 2° 3° 5°

TABLA 6 Resumen de las respuestas de las jueces y de las entrenadoras

Sí los datos obtenidos en cada parámetro se ordenan en función del porcentaje de respuesta y tomando como punto de corte el 50% de respuestas afirmativas, esto es, al menos la mitad de los encuestados en cada estamento consideran que el parámetro participa en la nota del valor artístico, se detectan discrepancias en las respuestas de jueces y entrenadoras (ver tabla 7).

JUECES	ENTRENADORAS
Relación música-movimiento (100%)	Relación música-movimiento (71,4%)
Variedad de movimientos corporales (66,7%)	Presencia de exigencias corporales (71,4%)
Carácter unitario de la composición (60,6%)	Presencia de exigencias de aparato (57,1%)
Presencia de exigencias corporales (51,5%)	Originalidad de la composición (57,1%)
Presencia de exigencias de aparato (51,5%)	Carácter unitario de la composición (57,1%)
Variedad de movimientos de aparato (51,5%)	Estética de la gimnasta (50%)

TABLA 7. Ordenación de las respuestas de las jueces y de las entrenadoras en función del porcentaje de respuesta y tomando como punto de corte el 50% de respuestas

Respecto a la “**Relación música-movimiento**”, un elevado porcentaje de jueces y entrenadoras opina que es un parámetro clave en la puntuación artística. Este resultado confirma los obtenidos en los estudios de Palomero (1996) y Martínez (1997). No obstante, se detectan discrepancias en las opiniones de la importancia con que se valora, las jueces dicen hacerlo en primer lugar, mientras las entrenadoras consideran que las jueces lo valoran en segundo y tercer lugar. Una posible explicación a esta discrepancia podría encontrarse en que la definición de este concepto en el CP es bastante genérica, ya que se limita a presentar un par de penalizaciones referidas a la ausencia de armonía entre el carácter y ritmo de la música y el carácter y ritmo del movimiento, sin especificar el valor o ponderación del parámetro en el cómputo de la nota final. Aspecto que en la actualidad ha sido modificado en el CP de 2009 que establece de forma concreta una penalización de una décima de punto por falta de armonía o de carácter entre la música y el movimiento, hasta un máximo de dos puntos de penalización total.

Respecto al “**Carácter unitario de la composición**”, también se aprecia acuerdo entre las jueces y las entrenadoras en su inclusión como un parámetro condicionante de la puntuación del valor artístico, tal y como detectó Martínez (1997). Sin embargo, mientras las jueces dicen valorarlo en un lugar prioritario, las opiniones de las entrenadoras respecto a la importancia con la que dicen que las jueces lo valoran se diversifican. El origen de esta divergencia de criterio puede deberse a la generalidad con la que el CP define la valoración de este parámetro: “*la coreografía se caracteriza por una idea guía realizada por un discurso motor unitario de principio a fin, con la utilización de todos los movimientos posibles del cuerpo y del*

aparato” (FIG, 1997:70); y, también, debido a que únicamente se estipula una penalización de dos décimas de punto para los ejercicios en los que se detecte ausencia de unidad de composición. Situación que ha sido parcialmente resuelta en la actualidad, en cuanto a la ponderación del carácter unitario de la composición que se eleva hasta medio punto, aunque su definición continúa siendo confusa y de variada interpretación “*Enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música*” (FIG, 2009:62);

Respecto a la “**Presencia de exigencias corporales**”, ambos estamentos, jueces y entrenadoras, lo consideran un parámetro que interviene en la puntuación artística y, además, coinciden en adjudicarle un lugar prioritario en importancia. Este resultado se considera paradójico, ya que el parámetro en cuestión refiere más a aspectos técnicos (número y tipo de acciones corporales) que a fundamentos artísticos del rendimiento. Quizás pueda explicarse a partir del estudio Martínez (1997), que encontró una constante preocupación de las entrenadoras por los aspectos técnicos del ejercicio en su trabajo diario y dificultades en las jueces para aislar y diferenciar la valoración de los aspectos técnicos y artísticos.

Respecto a la “**Presencia de exigencias de aparato**”, jueces y entrenadoras afirman que interviene en la puntuación artística. No obstante, se aprecian discrepancias en la importancia atribuida a su participación en la nota final. Como en el caso anterior, resulta chocante el hecho de que siendo un parámetro de cariz técnico, ambos estamentos lo consideren importante en la nota artística. A pesar de no encontrar estudios que avalen o contradigan los resultados obtenidos, una explicación posible puede ser que, dado que en el CP se relacionan con detención y claridad el número y tipo de acciones que deben realizarse con cada aparato, el texto no conlleva dificultades de interpretación. No obstante, cabría la posibilidad de cuestionar la pertinencia de la inclusión en el CP de estos requisitos técnicos en la valoración del apartado artístico del ejercicio.

Respecto a la “**Variación de movimientos corporales**”, mientras un elevado porcentaje de las jueces afirma considerarlo en sus valoraciones, esto no ocurre con las entrenadoras. En línea con las opiniones de éstas, Martínez (1997) encontró escasa repercusión directa del parámetro en la puntuación artística. El hecho de que las jueces afirmen valorarlo puede explicarse por su adherencia a las disposiciones reglamentarias establecidas en el CP: “*0,10 ausencia de variedad de un grupo no fundamental*” y “*0,10 ausencia de variedad de cada grupo fundamental obligatorio y no obligatorio*” (FIG, 1997:72). Este criterio queda recogido en la actualidad en el CP de 2009 como *elección de elementos corporales* con los siguientes ítems de valoración: variedad insuficiente en la utilización del cuerpo, participación de todo el cuerpo insuficiente, posición de comienzo no justificada por los movimientos iniciales del aparato, falta de expresividad plástica, posición de comienzo o final extrema, variedad insuficiente en el dinamismo. A pesar del cambio en su concepción, el parámetro artístico corporal sigue siendo susceptible de interpretaciones subjetivas y parece no haber acuerdo común en cuanto a la aplicación del criterio de penalización.

Respecto a la “**Variación de movimientos de aparato**”, mientras más del 50% de las jueces responde que la valoran, pocas entrenadoras (28,6%) opinan que esto ocurre. También difieren ambos grupos en la importancia con la que dicen que se valora. Los motivos de estas divergencias podrían explicarse porque mientras las jueces se limitan a aplicar la norma establecida en el CP “*la elección de los elementos debe ser variada del mismo grupo y de entre los diferentes grupos*” (FIG, 1997:71), las entrenadoras se basan en la dura experiencia que supone incorporar múltiples formas de manipulación del aparato, sobre todo, en los ejercicios de gimnastas de niveles inferiores, y por ello suelen considerar que su esfuerzo no se valora correspondientemente. Como en el parámetro anterior, la valoración de este concepto en el CP de 2009 queda recogida como *elección de elementos de aparatos* y se valora acorde los siguientes ítems: falta de equilibrio en los grupos técnicos de los aparatos, ausencia de variedad en los lanzamientos /recuperaciones, falta de variedad en los movimientos técnicos, y no respeto de las normas de los elementos decorativos.

Respecto a la “**Originalidad de la composición**”, mientras un elevado porcentaje de las entrenadoras afirma que las jueces la valoran y, además, con gran importancia, esto no se observa en las respuestas de las jueces. Palomero (1996) encontró que las jueces encuestadas en su estudio opinaban que los criterios que el CP proponía para valorar la originalidad estaban mal definidos y eran poco representativos, por lo que puede explicarse que la originalidad no sea un parámetro relevante en sus valoraciones. Otra explicación posible es la divergencia de opinión que puede surgir en la interpretación del concepto de originalidad aportado por el CP “*composición que fuera de las formas reconocidas como tradicionales o clásicas, conlleva además elementos coreográficos nuevos con un acompañamiento musical conforma a las normas*” (FIG, 1997:78). En este sentido, Martínez (1997a) encontró que jueces y entrenadoras conciben la originalidad de forma relativa (referida a la competición), sin embargo, las primeras son más estrictas con el concepto ya que, por una parte, exigen que la originalidad incorpore otros valores además de la novedad, y, por la otra, a medida que conocen el ejercicio la originalidad tiende a convertirse en redundancia.

Respecto al parámetro “**Estética de la gimnasta**”, los resultados muestran una divergencia total de opiniones. Mientras el 50% de las entrenadoras dice que condiciona la nota del valor artístico y que lo hace con mucha fuerza, únicamente el 18,2% de las jueces reconoce valorarlo. A pesar de que este parámetro no queda recogido explícitamente en el CP como un criterio de valoración artística, y de ahí posiblemente la baja respuesta de las jueces, las entrenadoras consideran que su repercusión en las puntuaciones de la gimnasta es crucial. Por ello, el control de peso de las gimnastas, el diseño de mallas espectaculares y los maquillajes que realcen la impresión estética, son tareas laboriosas y costosas que las entrenadoras asumen convencidas de su repercusión en el rendimiento artístico. En este sentido, Martínez (1997) encontró resultados contradictorios ya que un elevado porcentaje de las jueces que encuestó en su estudio, opinaba que el color de la vestimenta y del aparato refuerza la idea de unidad como fuente de belleza e influye en sus valoraciones, a pesar de no estar contemplados explícitamente en el reglamento.

Una vez discutidos los resultados en los parámetros en los que se encontró un porcentaje de respuesta afirmativo del 50% o superior, se analizan brevemente las respuestas obtenidas en los restantes parámetros.

Respecto a la “**Presencia de movimientos de enlace**”, un 45,5% de las jueces dice valorarlo frente a un 28,6% de las entrenadoras. La importancia que se le asigna en la escala de valoración es baja en las jueces, y en las entrenadoras hay diversidad de opiniones. No obstante, el hecho de no incorporar este parámetro en la valoración artística puede deberse a que, dado que su función es proporcionar continuidad y unidad al ejercicio, puede quedar en cierto modo recogido en el parámetro “Unidad de la composición”.

Respecto a la “**Presencia de acrobacias**” en el ejercicio, ninguna juez dice valorarlas y solo un 14,3% de las entrenadoras afirma que sí se valoran pero con poca importancia. Estos resultados se comprenden si se tiene en cuenta que en el CP las acrobacias se permiten pero no se evalúan, a no ser en forma de penalización. No obstante, dado que son acciones que proporcionan vistosidad, dinamismo y riesgo al ejercicio, algunas entrenadoras parecen creer que participan en la nota artística. Palomero (1996) constató que si las acrobacias fuesen valoradas en el CP, su inclusión en los ejercicios sería mayor y aportaría vistosidad y espectacularidad a los mismos.

Finalmente, los porcentajes de respuesta a la “**Variedad espacial**” y a la “**Variedad temporal**” son muy bajos tanto en jueces como entrenadoras. También lo es la poca importancia que se les asigna. Estos resultados pueden interpretarse en función de la parquedad en las definiciones que proporciona el CP de los mismos y porque no explicita su ponderación en la nota final. No obstante son aspectos con grandes repercusiones en los fundamentos artísticos del ejercicio (Martínez, 1997).

### Conclusiones:

A pesar de haber encontrado ciertas convergencias de opinión entre las jueces y las entrenadoras del estudio, las discrepancias ponen de manifiesto que:

- No existe unanimidad en los sujetos encuestados en cuáles son los principales parámetros que intervienen en la valoración del apartado artístico.
- No existe unanimidad en los sujetos encuestados en la ponderación o importancia con la que participa cada parámetro en el cómputo de la puntuación del valor artístico.

Recapitulando, los tres estudios expuestos han proporcionado información relevante en cuanto a la evolución del modelo deportivo de competición de GR, los cambios o transformaciones que el CP ha supuesto en sus diferentes ediciones en cuanto a la composición de los ejercicios y sus implicaciones de cara al entrenamiento, así como la interpretación del CP por parte de entrenadores/as y jueces y sus repercusiones tanto en los procesos de formación continuada y actividad profesional de las mismas. Se desprende la necesidad de adoptar planteamientos pedagógicos flexibles y dinámicos, que se adapten a los cambios o transformaciones que cada ciclo olímpico se introducen con los nuevos CP. Los modelos pedagógicos deben estar estructurados y adaptados en función del modelo deportivo de competición de gimnasia rítmica vigente en cada momento. Deben hacerse extensibles no solo a gimnastas, sino a jueces y entrenadores/as, esto es a todos los agentes implicados en el proceso de desarrollo y evolución del deporte.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Algarra, M<sup>a</sup> L. (1993) La fuerza de la armonía. *Antena Semanal*, 30 octubre, 25-27.  
Barretta, J. (1989) The Beautiful Sport. *International Gymnast*, 31 (3), 47.



- Bobo, M. (2002) *El Juicio Deportivo en Gimnasia Rítmica. Una Propuesta de Evaluación Basada en Indicadores de Rendimiento*. Tesis doctoral. Universidad de A Coruña.
- Bobo, M.; Sierra E. (2004). Repercusiones de los cambios de código de puntuación de gimnasia rítmica en la composición de los ejercicios individuales en la técnica corporal, en *Revista de Entrenamiento Deportivo, RED, Tomo VIII, nº3 2004, pg. 37:42*.
- Bobo, M.; Sierra, E. (2005) Repercusiones de los cambios de código de puntuación de gimnasia rítmica en la composición de los ejercicios individuales en la técnica de aparatos, en *Revista de Entrenamiento Deportivo, RED, Tomo XIX, nº1 2005, pg. 37:42*.
- Bouet, M. (1995) *Signification du sport* (5ª edición). Ed. L'Hartman, Paris.
- Cabrera Suárez, D (1998) *El Perfil de las Jueces de Gimnasia Rítmica*. Tesis doctoral. Universidad de las Palmas de Gran Canaria
- Díaz, P.; Martínez, A.; Vernetta, M. (2004) Análisis de la metodología en la investigación sobre gimnasia rítmica.. *Revista Digital, Buenos Aires, Año 10, número 79, diciembre 2004* (<http://www.efdeportes.com>)
- Fernández Vilariño, M. (2006) *Descripción y Análisis Profesional de la Entrenadora de Gimnasia Rítmica en Galicia*. Tesis doctoral. Universidad de A Coruña, A Coruña.
- FIG: Comité Técnico Internacional de GRD (1993). *Código de puntuación de gimnasia rítmica deportiva*, (traducción oficial de la edición francesa de 1989). Ed. Federación Española de Gimnasia, Madrid.
- FIG: Comité Técnico Internacional de GR (1997). *Código de puntuación de gimnasia rítmica deportiva*. Ed. Real Federación Española de Gimnasia, Madrid.
- FIG: Comité Técnico Internacional de GR (2001). *Código de puntuación de gimnasia rítmica deportiva*. Ed. Real Federación Española de Gimnasia, Madrid.
- FIG: Comité Técnico Internacional de GR (2005). *Código de puntuación de gimnasia rítmica deportiva*. Ed. Real Federación Española de Gimnasia, Madrid.
- FIG: Comité Técnico Internacional de GR (2009). *Código de puntuación de gimnasia rítmica deportiva*. Ed. Real Federación Española de Gimnasia, Madrid.
- Lacerda, T. (1995) A dimensão artística da ginástica. Abordagem de algumas categorias subjacentes a este conceito. *Actas del IV Congreso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa, Sección Ciências do Desporto*, 11-6. Coimbra.
- Martínez Martínez, Mª C (1998) *Relaciones entre el Clima Motivacional, el Bienestar Psicológico y el Rendimiento Deportivo en la Gimnasia Rítmica y Artística*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia
- Martínez Vidal, A. (1997): *La Dimensión Artística de la Gimnasia Rítmica*. Tesis Doctoral no publicada. Facultad de Bellas Artes, Universidad de Vigo.
- Mata, H. (1999) *Adecuación del Código de Puntuación de Gimnasia Rítmica a la Iniciación*. Tesis Doctoral. Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña, Universidad de Barcelona.
- Mendizabal, S: (2000). *Patologías en Gimnastas de Alto Rendimiento Retiradas*. Tesis doctoral. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid
- Pieron (1986) *Enseñanza de las Actividades Físicas y Deportivas. Observación e Investigación*. Ed. Unisport, Málaga
- Sierra Palmeiro, E. (2000) *Estructura Funcional de los Ejercicios de Conjunto de la GRD*. Tesis Doctoral, INEF Galicia, Universidad de A Coruña.

## MONITORING RHYTHMIC GYMNASTICS USING PHYSICAL FITNESS TESTS

**Dr. Maria Gateva**  
National Sport Academy "Vassil Levski"  
Sofia, Bulgaria

The development of physical qualities is one of the most important prerequisites for success and winning medals in any sport. Rhythmic gymnasts are expected to have maximum level of flexibility, coordination and balance and an optimal level of the other fitness qualities.

The aim of monitoring physical fitness is to optimize training loads and to peak at the right time for competitions. It allows evaluation, re-evaluation (show whether the gymnast has improved her own

potentiality), detection, selection and the prevention of overtraining. In addition, regular “fitness profile assessment” may prevent the risk of injuries and therefore ensure a long lasting career. In fact, it has been demonstrated that rhythmic gymnasts are amongst the athletes who are the most prone to injuries and burn-out as an indirect result of the lack of physical preparation, in particular of the lower back region versus the huge volume of flexibility training (Benardot, 1999).

In order to measure these abilities some tools should be applied which enhance the objectivity of the assessments. The results of the tests are expressed in numbers translating certain motor achievements (time, reps, degrees, etc).

Rhythmic gymnastics has changed during the last few years and the requirements put upon the athletes have increased repeatedly in parallel to the increased technical difficulty, as well as, the rules of the game. In order to meet to the required technical level, gymnast should maintain a high level physical preparedness.

The battery of physical fitness tests described below are modified and updated from the “system of evaluation and control of the physical preparation in rhythmic gymnastics”, created by Vankov (Vankov, 1982, 1983). These tests are specific to identifying several clusters of physical qualities, classified as follows: Speed and agility, power, specific muscular endurance, flexibility, coordination, balance, musicality and sense of rhythm.

Detailed description of these tests, illustrations and examples of data collected in high level rhythmic gymnasts can be seen in (Gateva 2010, Investigations in rhythmic gymnastics. In Jemni M, Eds, “*The Science of Gymnastics*”, in press by Routledge 2010).

**Speed and agility tests:**

- № 1 – Shuttle sprint (3 x 10m) (in sec)
- № 2 – Alternative right and left foot jumps with rhythmic gymnastics rope (in sec)

**Power tests:**

- № 3 – 15 sit-ups (dynamic force of the abdominal muscles) (in sec)
- № 4 – Maximal vertical jump (in cm)

**Muscular endurance tests:**

- № 5 – Maximal repeated jumps starting from a from lying down position (in number)
- № 6 – Arms push ups until exhaustion (in number)
- № 7 – Repeated side jumps until exhaustion above the rope (in number)

**Flexibility tests:**

- № 8 – Flexibility of the spine: back extension (in cm)
- № 9 – Dynamic flexibility of the coxo-femoral joints: Forward and sideward dynamic kicks with right and left leg (in degrees)

**Balance tests:**

- № 10- Walking on toes with closed eyes along straight line of 5 m long (in cm)
- № 11 – Walking on toes along a straight line of 5 m long following 1800 degrees spinning with the body bent in 90 degrees (in cm)
- № 12 – Held balance in passé position with the arms upward (in sec)

**Coordination test:**

- № 13 - A 14 m long path with 60 cm width is outlined on the carpet. The gymnast starts with one step and performs a series of three 360 degrees pivots on two feet at a maximum speed and accuracy followed by three forward rolls, a forward walkover and a backward walkover. Then she has to perform three pivots followed by three forward rolls in the opposite direction. Once finished, she has to hold immediately a three sec balance in passé position.

**Musicality and sense of rhythm test:**

- № 14 – The musicality and sense of rhythm are assessed with two different tempos (displayed with music). One is a regular tempo and the other is a non regular tempo. The gymnast has to follow the rhythm in three different ways for each type of tempo: clapping her hands, bouncing a ball and jumping over a rope with alternative feet.

**REFERENCES**

Benardot, D. (1999). **Nutrition for Gymnasts**. In N. T. Marshall (Ed.), *The Athlete Wellness Book* (pp. 1-28). Indianapolis, Indiana: USA Gymnastics.

Gateva, M. (2010) **Investigations in rhythmic gymnastics**. In Jemni M Eds, “The Science of Gymnastics”, (in press by Routledge 2010)

Vankov, I. (1982). **Examination of physical preparation of rhythmic gymnastics athletes and perfecting the system for control, evaluation, and optimization**. National Sport Academy, Sofia, Bulgaria.

Vankov, I. (1983). **Evaluation system of the physical preparation in rhythmic gymnastics**. Sofia, Bulgaria: ETSPKFKC.

**CONTACT:**

E-mail: maria.gateva@abv.bg

**A GINÁSTICA ARTÍSTICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

**EI GIMNASIA ARTÍSTICA EN LA EDUCACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA**

**THE ARTISTIC GYMNASTICS IN THE CHILDLIKE EDUCATION**

**Thais Vinciprova Chiesse de Andrade**  
Graduada na UNIFOA / Especialista pela UGF

**Tatiana Prieto D`Ajuz**  
Graduada na UFRJ / Especialista pela UGF

**RESUMO**

*O presente artigo tem como objetivo principal discutir outras possibilidades de intervenção para a Ginástica Artística (GA). A intenção é perspectivar a Ginástica Artística como colaboradora do processo de desenvolvimento motor e psicomotor na Educação Infantil. A relevância do estudo é centrada em dois aspectos: Primeiro, por aumentar as possibilidades de aplicação desse esporte para o desenvolvimento da criança; Segundo, explorar a Ginástica Artística no cotidiano das escolas brasileiras. A Ginástica Artística é conhecida como um esporte de alto nível de rendimento de difícil acesso (NISTA-PICCOLO, 2005), vista como um esporte olímpico, de enorme complexidade de execução e pouco acesso. Porém é um dos esportes com maior diversidade de experiências motoras, o que possibilita um trabalho de corpo de forma global (SAWASATO; CASTRO, 2006). A metodologia é composta de uma revisão de literatura onde procuramos fazer um paralelo entre os autores que discutem o desenvolvimento motor e psicomotor e os que abordam a Ginástica Artística, buscando uma correlação entre os temas. Enfatizando também as características da criança nesta etapa e os objetivos propostos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) para a Educação Infantil. Além disso, para facilitar a viabilidade da GA na Educação Infantil, fazemos algumas sugestões de atividades que podem ser implantadas nas aulas, servindo como ponto de partida para que novas idéias aconteçam.*

**RESUMEN**

*Este artículo tiene como objetivo discutir otras posibilidades de una intervención importante para la Gimnasia Artística (GA). La intención es prever la gimnasia artística como colaborador en el proceso de desarrollo motor y psicomotor en educación infantil. La relevancia del estudio se centra en dos aspectos: En primer lugar, al aumentar las posibilidades de aplicación de este deporte para el desarrollo del niño, en segundo lugar, explorar la vida cotidiana de Gimnasia Artística en las escuelas brasileñas. Gimnasia artística es un deporte conocido como nivel de ingresos altos y de difícil acceso (NIST-PICCOLO, 2005), considerada como un deporte olímpico, la enorme complejidad de la aplicación y poco accesibles. Pero es un deporte con una mayor variedad de experiencias motrices, lo que hace un trabajo corporal a nivel mundial (SAWASATO CASTRO, 2006). La metodología consiste en una revisión bibliográfica donde buscamos hacer un paralelo entre los autores argumentan que el motor y el desarrollo psicomotor y hacer*

frente a la gimnasia artística, la búsqueda de una correlación entre los temas. Haciendo hincapié también en las características del niño en esta etapa y los objetivos propuestos por los Parámetros Curriculares Nacionales (PCN) para la Educación Preescolar. Además, para facilitar la viabilidad de la Asamblea General en el jardín infantil, hacemos algunas sugerencias de actividades que se pueden implementar en el aula, sirviendo como punto de partida para nuevas ideas suceder.

## ABSTRACT

*The present article has like main objective to discuss other intervention possibility for the Artistic Gymnastics (GA). The intention is to put the artistic gymnastics in perspective like collaborator of the process of driving development and psicomotor in the Childlike Education. The relevance of the study is centered in two aspects: First, because of increasing the possibility of application of this sport for the development of the child; Second, to explore the Artistic Gymnastics in the daily life of the Brazilian schools. The Artistic Gymnastics is known like a sport of high level of performance of difficult access (NISTA-PICCOLO, 2005), seen as an Olympic sport, of enormous complexity of execution and somewhat I access. However he is one of the sports with bigger diversity of experiences motoras, which makes possible a work of body of global form (SAWASATO; I CASTRATE, 2006). The methodology is composed of a revision of literature where we try to do a parallel between the authors who discuss the driving development and psicomotor and who board the Artistic Gymnastics, looking for a correlation between the subjects. Emphasizing also the characteristics of the child in this stage and the objectives proposed by the Parameters Curriculares Nacionais (PCN's) for the Childlike Education. Besides, to make easy the viability of the GA in the Childlike Education, we do some suggestions of activities that can be introduced in the classrooms, serving like starting point for which new ideas happen.*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística (GA) é conhecida como um esporte de alto nível de rendimento e difícil acesso (NISTA-PICCOLO, 2005), o que faz com que sua presença nas aulas de Educação Física Escolar seja muito pequena (AYOUB, 2003). Porém é um dos esportes com maior diversidade de experiências motoras, o que possibilita um trabalho de corpo de forma global (SAWASATO; CASTRO, 2006). A Educação Infantil têm um papel muito importante no desenvolvimento da criança, pois é nesta etapa que deve ocorrer o desenvolvimento corporal harmônico (físico e mental), é um período onde o movimento é essencial para o desenvolvimento global, pois através da exploração dele que a criança desenvolve a consciência de si mesma e do mundo exterior (TANI et al, 2005). Desta maneira, sabendo que a GA possui um rico repertório de movimentos nos questionamos, por que não utilizar a Ginástica Artística como ferramenta pedagógica na Educação Infantil? Contribuindo pra o desenvolvimento motor e psicomotor da criança? Partindo desses questionamentos o presente estudo teve como objetivo mostrar a possibilidade de uma nova forma de utilizar a Ginástica Artística, não como um esporte que visa medalhas e troféus, mais sim como uma ferramenta pedagógica que pode ser utilizada na Educação Infantil para contribuir no desenvolvimento motor e psicomotor da criança.

A metodologia é composta de uma revisão de literatura onde procuramos fazer um paralelo entre os autores que discutem o desenvolvimento motor e psicomotor e os que abordam a Ginástica Artística, buscando uma correlação entre os temas. Enfatizando também as características da criança nesta etapa e os objetivos propostos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) para a Educação Infantil.

A relevância deste estudo é mostrar outra forma de trabalhar com a GA, aumentando as possibilidades de aplicação desse esporte que é tão rico para o desenvolvimento da criança e pouco explorado dentro das escolas brasileiras.

Um segundo aspecto a ser ressaltado é a falta de estudos e publicações sobre a GA, o que dificulta o aprimoramento de profissionais interessados em utilizá-la nas aulas de Educação Física Escolar.

## A GINÁSTICA ARTÍSTICA NO CURRÍCULO ESCOLAR

A Educação Física possui um rico e diversificado conteúdo, como as diferentes modalidades de jogos coletivos e individuais, lutas, dança e ginástica (MARCO, 2006). Em cada escola esse conteúdo é montado de uma maneira, formando o currículo escolar – que sofre alterações e adaptações de acordo com as necessidades e realidade do grupo. Entre os conteúdos propostos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN's) está a Ginástica e dentro do leque das ginásticas encontra-se a Ginástica Artística (GA).

Apesar de muitos estudos mostrarem a grande contribuição da GA no desenvolvimento da criança, sua presença na escola é quase inexistente (AYOUB, 2003). Toledo (1999) fez um levantamento e uma análise de diferentes visões acerca da ginástica escolar, desde 1880, onde foi possível perceber que ela está cada vez menos presente nas escolas e cada vez mais presente em instituições como clubes e academias.

Alguns estudos já foram realizados a fim de buscar respostas para a pouca prática desse conteúdo de ensino na Educação Física Escolar. Nista-Piccolo (1988) realizou uma pesquisa buscando conhecer as dificuldades de aplicação da ginástica nas aulas de educação física, Politto (1998) fez a mesma pesquisa 10 anos depois para verificar se as respostas haviam mudado e não encontrou mudanças significativas; a falta de material, o medo de acidentes e predominantemente o desconhecimento dos processos pedagógicos para ensinar a ginástica foram as alegações mais encontradas.

O fato de a Ginástica Artística ser conhecida como um esporte olímpico de alto nível de rendimento que exige especialização precoce, treinamento e dedicação excessivos, disciplina e aprimoramento de diversas capacidades físicas objetivando a competição, também é apontado como mais um inibidor da sua implantação nas aulas de EFE (AYOUB, 2003), pois muitos professores ainda têm dificuldade em enxergar a ginástica além de sua forma desportivizada e (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2006) desconhecem a contribuição que os movimentos básicos da ginástica oferecem para o desenvolvimento motor de seus alunos, “pois tem uma visão limitada e pouco criativa das possibilidades de adequação dos conhecimentos gímnicos numa perspectiva pedagógica e de vivência desses conhecimentos pelo aluno” (PAOLIELLO, 2001, p. 25).

Diferentes autores já contribuíram com estudos mostrando que a GA possui outras formas de abordagem, sendo muito mais do que um esporte de alto rendimento. É possível perceber a existência de duas divisões distintas da Ginástica Artística, uma apresentada por Gaio e outra por Sawasato e Castro. Apesar da diferente nomenclatura o significado se aproxima um do outro.

Gaio (2005) divide a Ginástica Artística em dois tipos: GA competitiva, representada pelas ginásticas consideradas esportes, estabelecidas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e GA não competitiva, apontando as atividades gímnicas pedagógicas, terapêuticas, corretivas, de condicionamento, de apresentação, de lazer, como alguns dos diversos objetivos e interesses que podem ser encontrados a partir da experiência em ginástica não-competitiva.

Seja a GA competitiva ou não ela sempre ocasiona constantes momentos de superação que proporcionam prazer e satisfação ao praticante. A alegria de um ginasta de alto nível ao executar um duplo twist carpado é similar a de uma criança que após algumas aulas aprende a executar uma estrela. Nos dois casos há superação e desafio, assim é a GA, uma modalidade de superações e desafios constantes e diários, pois a cada dia o praticante tem uma nova meta e a progressão é essencial.

A GA é um esporte que ocasiona sensações atípicas, pois possui movimentos diferentes dos realizados no dia a dia, e se forem experimentados em um ambiente rico em estímulos, podem contribuir para um desenvolvimento ainda maior da sua capacidade de criar e de agir corporalmente sobre determinada situação (NISTA-PICCOLO, 2005).

É importante ressaltar que na EFE o objetivo não é ensinar o esporte e sua execução perfeita, mais sim oportunizar a vivência de diferentes práticas esportivas, ampliando o repertório motor do aluno. E para que isso seja atingido, é fundamental que o professor ofereça o máximo de movimentos possíveis, fazendo com que a criança experimente, crie e imite, podendo utilizá-los no dia a dia (SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2006).

Além disso, é necessário que o profissional saiba diferenciar as características e necessidades de cada etapa do desenvolvimento humano, sabendo dosar a intensidade dos exercícios e entendendo o aluno como um todo. Em se tratando de EFE, a aula deve ser preparada para o alcance de todos, onde em uma turma heterogênea todos possam sentir a sensação de realização.

Segundo Sawasato e Castro (2005) um enfoque mais abrangente pode ser dado a essa modalidade, como uma atividade física de base, que ajuda na formação e na educação, dando continuidade à necessidade de movimentos do ser humano, devendo ser estimulada e difundida devido a sua importância dentro de uma perspectiva pedagógica de vivência e experiência motora. Elas defendem e dividem a GA em dois grupos de atividade: GA – atividade física e GA – esporte:

A GA vista com caráter de atividade física favorece a diversidade de experiências motoras, assim como possibilita um trabalho do corpo de forma global, desenvolvendo as capacidades físicas, ampliando o repertório motor e possibilitando melhora na prática de diferentes modalidades esportivas. Além disso, promove grande satisfação pessoal, proporcionando experiências motoras, cognitivas e sócio-afetivas por meio da utilização de materiais em situações diversificadas, o que possibilita o enriquecimento da consciência corporal nas ações vivenciadas individualmente e em grupo (SAWASATO; CASTRO, 2005).

Em especial, crianças na fase de conhecimento corporal só vêm beneficiando-se e auxiliando-se nas conquistas corpóreas.

A relação do aluno com os colegas que estão ao seu lado é de fundamental importância em sua vida diária, uma vez que aprende a se socializar e compartilhar as dificuldades e acertos no processo de aprendizagem.

De acordo com Leguet (1987) alguns aspectos da GA também podem ser encontrados em outros tipos de práticas, porém, há um que é específico desta modalidade: realizar as ações motoras num meio particular – os aparelhos.

Os aparelhos proporcionam uma vasta possibilidade de vivência de movimentos que auxiliam o desenvolvimento motor e psicomotor. Podem ser classificados como oficiais, alternativos e adaptados. Os aparelhos alternativos e adaptados aumentam a possibilidade da prática de GA, cabendo ao professor fazer as adaptações necessárias para a realidade da sua escola. Schiavon (2006) fez uma proposta de materiais alternativos para a GA, a fim de melhorar o acesso da mesma no contexto escolar, pois devido ao alto custo dos materiais oficiais e a falta de espaço apropriado muitos profissionais se utilizam destes meios.

Segundo Leguet (1987), através da atividade gímnica um indivíduo pode ampliar sua personalidade nos três planos existentes: afetivo, cognitivo e motor. Desde o início da prática, a criança aprende a agir no novo ambiente, experimentando e ousando cada vez mais; criar novas maneiras de realizar os exercícios, sendo original; se mostrar diante das pessoas, aumentando sua autoconfiança; ajudar os colegas, aconselhando e cooperando; avaliar através da observação; e organizar, aprendendo a se responsabilizar por um grupo, pelo júri, pelo material, tornando-se autônomo. Essa proposta apresentada por Leguet pode ser inserida dentro do contexto da EFE sem dificuldades, cabe ao professor ser um mediador, estimulando seus alunos e direcionando o trabalho de acordo com os objetivos.

Com base nos apontamentos acima pode-se perceber que a GA não deve ser vista apenas como esporte, mas também como uma atividade física de base, formativa e educativa, que faz parte da diversidade da cultura corporal inserida no currículo da Educação Física, podendo ser mais utilizada no contexto escolar e valorizada pela sua grande contribuição no desenvolvimento da criança.

## **CARACTERÍSTICAS DA CRIANÇA PRÉ-ESCOLAR**

Em termos de psicologia evolutiva, e das teorias do desenvolvimento humano, a idade pré-escolar é de fundamental importância na vida humana, pois nesse período o organismo se torna apto para o exercício de atividades psicológicas mais complexas e os fundamentos da personalidade do indivíduo começam a ser definidos. Nessa fase da vida ocorre também o processo de descentralização, que possibilita à criança a percepção de mais um aspecto de dado objeto de uma vez (PAIM, 2003).

Para Pérez (1994 *apud* PAIM, 2003), a fase pré-escolar é importante para aquisição de habilidades motoras básicas. Devido a fatores como: maturação neurológica, que permite movimentos mais completos; e crescimento corporal, que ao final deste período permitirá maior possibilidade de domínio corporal, a capacidade de mover-se cada vez de forma mais autônoma é desenvolvida nessa fase.

O desenvolvimento global da criança, caracterizado pelo aumento da diversificação e da complexidade, pode ser indicado pelo comportamento motor na primeira infância. Considerando que fatores intrínsecos, relacionados a maturação, e extrínsecos, em virtude das experiências, são presentes no processo, a atividade motora passa a ser um importante fator organizador e motivador desse desenvolvimento (CONNOLLY, 2000).

A seqüência de aquisição de habilidades motoras é geralmente invariável na primeira infância (2 a 6 anos), mas o ritmo de aquisição difere de criança para criança (MANOEL, 2000). Esse fato permite a reflexão de que o início do desenvolvimento motor não se deve apenas à maturação neurológica, mas também a um sistema auto-organizado que envolve a tarefa, o ambiente e o indivíduo (NEWELL, 1986; BARELA, 1997, *apud* RODRIGUES et al, 2005). Explorações contínuas tanto do espaço como dos objetos proporcionam ao pré-escolar aprender as características dos objetos e de suas relações com o ambiente e, em alguma extensão, de si mesmo (RODRIGUES et al, 2005).

Considerando o seqüenciamento da aquisição de habilidades motoras de acordo com a faixa etária, podemos caracterizar a fase pré-escolar por fatores como: aquisição rápida das habilidades perceptivo-motoras com freqüente confusão na consciência corporal, direcional, temporal e espacial; variação de habilidades motoras fundamentais com maior dificuldade em movimentos bilaterais (como pular corda); grande atividade energética com períodos curtos de descanso; habilidades motoras manipulativas estão desenvolvidas, embora necessitem de ajuda; as estruturas corporais são notavelmente similares entre os

gêneros; o controle motor refinado ainda não está totalmente estabelecido, embora o controle motor rudimentar esteja desenvolvendo-se rapidamente (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Gallahue e Ozmun (2005), colocam que na pré-escola, a criança de 4 a 6 anos, se encontra na fase dos movimentos fundamentais, que representa o surgimento de múltiplas formas de movimento e suas combinações. Por isso se faz necessário que as experiências com habilidades básicas sejam aumentadas. Dividem a fase dos movimentos fundamentais em três estágios. *Estágio inicial*: representa a primeira meta orientada da criança na tentativa de executar um padrão de movimento fundamental. A integração dos movimentos espaciais e temporais é pobre. Tipicamente os movimentos locomotores, manipulativos e estabilizadores de crianças de dois anos de idade estão no nível inicial. *Estágio elementar*: envolve maior controle e melhor coordenação rítmica dos movimentos fundamentais. Segundo os autores, crianças de desenvolvimento normal tendem a avançar para o estágio elementar através do processo de maturação, embora alguns indivíduos não consigam desenvolver além do estágio elementar em muitos padrões de movimento, e permaneçam nesse estágio por toda a vida. *Estágio maduro*: é caracterizado como mecanicamente eficiente, coordenado, e de execução controlada. Tipicamente as crianças tem potencial de desenvolvimento para estar no estágio maduro perto dos 5 ou 6 anos, na maioria das habilidades fundamentais.

Quanto ao desenvolvimento cognitivo, para Piaget, a criança pré-escolar encontra-se no estágio pré-operacional. A primeira fase desse estágio caracteriza-se pelo pensamento egocêntrico. Na segunda fase a criança começa a ampliar o seu mundo cognitivo, o que constitui o chamado pensamento intuitivo. Nesse estágio pode-se observar o aparecimento da função simbólica, do jogo de imitação, assimilação da ação, início da interiorização dos esquemas de ação em representações, interiorização da imitação sem a presença de objetos ou modelos, relação passado-futuro e coordenação perceptivo-motora. As operações mentais da criança nessa idade se limitam aos significados do mundo infantil (FONSECA; MENDES, 1987).

## OBJETIVOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais (1998), a prática educativa na educação infantil, no que se refere ao conhecimento e desenvolvimento das ações corporais, tem como objetivos: familiarização da imagem do próprio corpo, exploração e ampliação das possibilidades de gestos e ritmos, deslocamentos com destreza progressiva em diferentes espaços, desenvolvimento de atitude e confiança nas próprias capacidades motoras, ampliação das possibilidades expressivas e controle do movimento.

Quanto aos conteúdos, estes deverão proporcionar inúmeras experiências corporais, permitindo o desenvolvimento de capacidades expressivas, possibilitando o aumento progressivo da autonomia, criatividade e intencionalidade dos movimentos. Dessa forma, a experiência com diferentes espaços e materiais, com variados repertórios da cultura corporal, incluindo brincadeiras, jogos, danças e atividades esportivas, se faz indispensável para que o desenvolvimento da criança aconteça.

## A GINÁSTICA ARTÍSTICA E O DESENVOLVIMENTO MOTOR

O comportamento humano pode ser classificado como sendo pertencente a um dos três domínios – cognitivo, afetivo-social e motor (TANI, 2005). É importante esclarecer que na maioria dos comportamentos existe a participação dos três e que a classificação existe pelo fato de haver predominância de um destes sobre os outros.

Na Ginástica Artística é possível observar a participação dos três domínios, entretanto neste estudo enfatizaremos o motor.

O estudo do desenvolvimento deve ser analisado a partir da perspectiva da totalidade da espécie humana, reconhecendo que existe interação entre a composição biológica do indivíduo e suas próprias circunstâncias ambientais peculiares (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Segundo Gallahue e Ozmun (2005, p. 218) o desenvolvimento motor pode ser compreendido como: *“alterações progressivas do comportamento motor, no decorrer do ciclo da vida, proporcionadas pela interação entre as exigências da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente”*.

Os autores fazem uma análise operacional da causa no desenvolvimento motor, onde afirmam que fatores pertinentes à tarefa, ao indivíduo e ao ambiente não são apenas influenciados, mas também podem ser modificados um pelo outro.

Sendo o movimento um meio de verificar o processo do desenvolvimento motor, é necessário conhecer as fases deste e seus estágios.

As fases se iniciam desde o período intra-uterino e continuam por toda a vida. O indivíduo passa pela fase motora reflexiva, rudimentar, fundamental e especializada. Cada fase possui faixas etárias aproximadas de desenvolvimento e estágios do mesmo. Visto que o nosso estudo se baseia em crianças de quatro, cinco e seis anos – classificadas como infância precoce (4 e 5) e infância intermediária (6) seguindo a idade cronológica, iremos nos limitar a explicar apenas às fases correspondentes.

Dos quatro aos seis anos, a criança está na fase motora fundamental – estágio elementar e estágio maduro. Esta fase é o aperfeiçoamento da fase dos movimentos rudimentares. É o período no qual as crianças estão ativamente envolvidas na experimentação e exploração das suas capacidades motoras (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Um erro muito comum em relação à fase dos movimentos fundamentais é pensar que estes movimentos são maturacionalmente determinados e que são pouco influenciados pela tarefa e por fatores ambientais.

Algumas crianças conseguem atingir o estágio maduro sem muita intervenção, basicamente pela maturação, entretanto “a grande maioria precisa de oportunidades para a prática, o encorajamento e a instrução em um ambiente que promova o aprendizado” (GALLAHUE; OZMUN, 2005, p. 61). Desta forma torna-se muito importante que a criança, principalmente nessa fase, tenha o maior número possível de estímulos. É um período de descobertas em relação aos movimentos estabilizadores, locomotores e manipulativos. Onde atividades como correr, pular, andar com firmeza, equilibrar-se em um pé só, arremessar e apanhar devem ser desenvolvidas.

A GA torna-se uma ferramenta interessante para a Educação Física Escolar na Educação Infantil, com sua prática, as crianças desta faixa etária terão diversas possibilidades de vivenciar a experimentação e exploração de suas capacidades motoras (equilíbrio, agilidade, coordenação, entre outros), pois através dos exercícios específicos e dos aparelhos elas terão a oportunidade de se movimentar em diferentes planos (alto, baixo, estreito, grosso) e posições.

Leguet (1987) aponta cerca de uma dúzia de ações motoras que são inevitavelmente executadas durante a realização das figuras ginásticas. Estas ações são o ponto de partida para o aprendizado da modalidade, é através delas que o indivíduo se familiariza com os movimentos que posteriormente se transformarão em elementos acrobáticos. São elas: aterrissar, equilibrar-se; girar sobre si mesmo; balancear em apoio; balancear em suspensão; passar pelo apoio invertido; passar pela suspensão invertida; deslocar-se bipedicamente; equilibrar-se; passagem pelo solo (ou trave); (abertura e fechamento); volteio; saltar. Podem ser executadas isoladamente ou coordenadas entre si e apresentar variações. Muitas destas ações são mencionadas por Gallahue e Ozmun, os autores fazem um esquema onde mostram a seqüência de desenvolvimento de diversos movimentos fundamentais, que devem ser desenvolvidos até os 6/7 anos de idade, entre eles: movimentos axiais, rolamento do corpo, equilíbrio em um só pé, caminhada direcionada, apoios invertidos, corrida, salto de uma determinada altura, salto vertical, saltito, entre outros. Podemos perceber uma relação direta entre os movimentos propostos por Gallahue e Ozmun e as ações propostas por Leguet, ressaltando que todos os movimentos citados acima por Gallahue e Ozmun são realizados durante uma aula de GA, e os mesmos foram elaborados para crianças na idade da Educação Infantil, que deve estar com os movimentos fundamentais maduros aos 6/7 anos.

Gallahue e Ozmun (2005) sugerem implicações para um programa motor desenvolvimentista, onde apontam vinte itens. Enfatizam a importância de: oportunizar o encorajamento e o reforço positivo dos adultos, desenvolvendo o autoconceito positivo; possibilitar a exploração e experimentação, pelo movimento de seus corpos, dos objetos do ambiente melhorando a eficiência perceptivo-motora e, entre outros, desenvolver experiências que aumentem progressivamente os níveis de responsabilidade, promovendo a autoconfiança.

Ao analisarmos as implicações sugeridas pelos autores, rapidamente identificamos as sugestões no contexto de uma aula de Ginástica Artística. A GA possibilita grande diversidade de experiências motoras, os exercícios são sempre progressivos e o encorajamento e reforço positivo são constantes.

## A AÇÃO DA GA NOS FATORES PSICOMOTORES

O termo psicomotricidade foi empregado em 1925 por Heuyer, que partiu da perspectiva de Dupré, a fim de ressaltar a associação estreita entre o desenvolvimento da motricidade, da inteligência e da afetividade (NETO ROSA, 2002).

A Sociedade Brasileira de Psicomotricidade define a psicomotricidade como:



Ciência que estuda o homem por meio de seu corpo em movimento em relação ao seu mundo interno e externo e de suas possibilidades de perceber, atuar e agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo. Está relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas (www.psicomotricidade.com.br, 2009).

A área psicomotora é uma das áreas do comportamento humano, inclui os processos de alteração, estabilização e de regressão na estrutura física e na função neuromuscular. Abrange todas as alterações físicas e fisiológicas no decorrer da vida. O estudo do desempenho motor e o estudo das habilidades motoras categorizam a psicomotricidade (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

*“Na psicomotricidade o objetivo do movimento não está inserido nele, mais naquilo que o origina (na sua motivação, no componente emocional que o justifica e na intencionalidade que o antecipa e controla)”* (FONSECA, 2004, p.10).

*“A atividade gímnica pode ser o caminho nobre do desenvolvimento psicomotor, desde que sejam consideradas as leis do crescimento e sejam respeitadas as condições dos jovens candidatos a exercerem uma adequada atividade corporal”* (AZEMAR, 1987 apud LEGUET, 1987 p. XII).

É possível encontrar em diferentes bibliografias os fatores psicomotores que, agindo de forma integrada, permitem a atuação harmônica da criança no mundo. São eles: Motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial, organização temporal, lateralidade. (BORGES, 2002; FONSECA, 1995; MATTOS; KABARITE, 2005; NETO ROSA, 2002).

A seguir veremos o conceito de cada fator psicomotor e sua relação com a prática de Ginástica Artística.

Motricidade fina (praxia fina) é o resultado de um conjunto: olho/objeto/mão. Inclui uma fase de transporte da mão, seguida de uma fase de agarre e manipulação (coordenação visuomanual) (NETO ROSA, 2002). Exemplo: Série de paralela. Onde a criança tem que executar uma série de exercícios segurando um barrote muitas vezes sendo necessária a pegada e retomada.

Motricidade global (praxia global) é a realização e a automação dos movimentos que exigem a atividade conjunta de vários grupos musculares num certo período de tempo (FONSECA, 1995). Exemplo: Série de solo. Onde ocorrem diferentes exercícios, que trabalham grupamentos musculares distintos.

Equilíbrio é a *“capacidade para assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a lei da gravidade”* (BORGES, 2002, p.44). Seja no solo, na trave, nas paralelas assimétricas ou no salto o equilíbrio está sempre presente e é fundamental para um bom desempenho. Ele é trabalhado continuamente, pois está relacionado a todos os movimentos ginásticos, seja de forma estática, dinâmica ou recuperada.

Esquema corporal *“é a consciência do próprio corpo, de suas partes, das suas posturas e atitudes, tanto em repouso como em movimento”* (BORGES, 2002, p. 42). Através da GA a criança é estimulada, a todo o momento, a tomar consciência do próprio corpo, em diferentes posições. Desde o início da prática o indivíduo passa a conhecer o seu corpo e as possibilidades de movimento que ele pode executar. Exemplo: Comando das professoras: *“Levante o braço, estenda a perna, faça ponta de pé, contraia a barriga”*, entre outros.

Organização espacial é *“perceber as posições, direções, distâncias, tamanhos, o movimento, a forma dos corpos, enfim, todos os caracteres geométricos dos corpos”* (BORGES, 2002, p. 47). O praticante de GA tem que saber diferenciar os limites de espaço. Exemplo: O uso da trave.

Organização temporal é *“situar o presente em relação a um antes, e a um depois, é avaliar o movimento no tempo, distinguir o rápido do lento”* (BORGES, 2002, p.48). A GA possui movimentos que exigem ações de tempo diferentes, ou seja, há movimentos que devem ser executados lentamente e outros rapidamente, podendo ainda realizar o mesmo exercício de forma lenta ou rápida. Exemplo: A estrela pode ser realizada das duas formas, porém na trave o tempo de execução não é o mesmo que no solo. A criança começa a perceber as vantagens do tempo em relação às acrobacias desde cedo.

Lateralidade *“preferência lateral, direita ou esquerda, dos segmentos: corporal, sensorial e neurológico (mão, pé, olho, ouvido e hemisfério cerebral)”* (NETO ROSA, 2002, p. 124). Este componente é detectado logo no início da prática de GA. Os dois lados são trabalhados, porém o maior domínio de um dos lados fica evidente na execução dos exercícios.

Todos os fatores psicomotores são trabalhados na Ginástica Artística, que possui movimentos próprios que não são comuns no dia-a-dia e também aparelhos específicos que podem ser adaptados, aumentando a possibilidade de implantação da GA nas aulas de EFE.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Com a intenção de facilitar a viabilidade da GA na Educação Infantil, organizamos uma série de atividades que se enquadram na faixa etária específica. Procuramos utilizar o mínimo possível de aparelhos e materiais. Cabe lembrar que as atividades estão descritas aleatoriamente e podem sofrer diversas variações e adaptações, de acordo com o objetivo do professor.

### 1. Pique – cola – americano adaptado

O professor escolhe um aluno para ser o pegador. Os demais alunos ficam livremente pela quadra e devem fugir do pegador. A criança que for pega deve ficar parada no lugar na posição do avião, até que um colega lhe dê um abraço salvando-a.

Variações: Mudar a posição de quem foi colado (ex: posições básicas da ginástica – estendido, grupado, afastado, carpado), mudar a forma de descolar (passar por baixo da perna, saltar sobre a perna do colega), aumentar o número de pegadores, alternar o pegador.

### 2. Estátua com música

As crianças dançam de acordo com o ritmo da música. Quando o som parar, elas devem fazer uma estátua.

Variações: O professor começa deixando que elas façam a estátua que quiserem, com o tempo, passa a fazer comandos (estátua triste, feliz, brava, de ginástica).

### 3. Morto – Vivo com as posições básicas (estendido, grupado, afastado e carpado)

Os alunos ficam em pé, de frente para o professor e devem seguir os seus comandos. O professor começa com apenas dois comandos: estendido (que substitui o vivo – corpo todo esticado com os braços para o alto) e grupado (que substitui o morto – agachado com as mãos na canela).

Variações: As crianças podem fazer a mesma atividade, porém deitadas, dessa forma além de trabalhar as posições básicas elas trabalham o abdômen. A atividade também pode ser realizada sentada, onde os comandos passariam a ser: afastado (pernas afastadas) e carpado (pernas unidas e esticadas).

### 4. Passeio na floresta

Um circuito deve ser montado como se fosse uma floresta, de forma que seja trabalhado o equilíbrio, a agilidade, a coordenação, entre outras capacidades físicas. Os alunos, em fila, devem passear pela floresta de acordo com a história narrada pelo professor. Ex.: Era uma vez uma turma de crianças que foi passear numa floresta. De repente, se depararam com um rio, onde para atravessar só tinha um pedaço de tronco (pode ser o banco sueco, ou uma linha no chão, ou uma corda)...

### 5. Música: Borboletinha

Os alunos ficam sentados na posição da borboleta e devem bater a asa da borboleta (perna) e cantar a música ao mesmo tempo, no final da música, no trecho que diz: “olho de vidro e nariz de pica-pau pau pau”, eles devem tentar encostar o nariz nos pés.

Variação: O professor pode fazer gestos com as mãos, para cima e para baixo e de acordo com o gesto feito os alunos cantam alto ou baixo.

### 6. Música : A dona aranha

Os alunos ficam de costas para uma parede e devem imaginar que viraram aranhas. Enquanto o professor canta o trecho que diz: “A dona aranha subiu pela parede”, eles devem colocar as mãos no chão e subir os pés pela parede o mais alto que conseguirem. “Veio à chuva forte e a derrubou”, eles devem descer devagar os pés; “Já passou a chuva e o sol já está surgindo e a dona aranha continua a subir”, eles devem subir novamente e o professor conta 10 segundos com eles nessa posição (educativo para a parada de mãos).

### 7. Passeio na cidade

Os alunos ficam sentados atentos a história que o professor está contando. Cada vez que o professor disser uma palavra similar a um movimento da GA, eles devem fazer o movimento. Ex.: O colégio resolveu fazer uma excursão para o Rio de Janeiro, no caminho o ônibus passou por uma *ponte*, um pouco mais a frente tinha um *viaduto*, como era aniversário da professora, quando eles chegaram encontraram uma *mesa*, com um bolo e uma *vela*...

Todas as palavras em itálico são movimentos da ginástica. Nessa atividade cabe a criatividade do professor. É importante ressaltar os termos podem variar de um lugar para o outro.

## CONCLUSÕES

Após a realização do estudo, foi possível perceber que a GA pode ser uma ferramenta pedagógica interessante na Educação Infantil, pois ela possui um rico e diversificado repertório de movimentos, que tem uma relação direta com os movimentos fundamentais que devem ser desenvolvidos na idade pré-escolar. Além disso, os exercícios são sempre progressivos e o encorajamento e reforço positivo são constantes, promovendo a autoconfiança.

A Ginástica Artística faz parte do currículo escolar e não deve ser vista apenas como um esporte de alto nível com finalidade olímpica e sim como um meio de desenvolvimento motor e psicomotor. Ela deveria ser mais utilizada no contexto escolar e valorizada pela sua grande contribuição para a criança.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AYOUB, E. **A Ginástica Geral e Educação Física escolar**. Campinas, SP: UNICAMP, 2003.
- AYOUB, E. **A ginástica geral na sociedade contemporânea: perspectivas para a Educação Física Escolar**. Tese (Doutorado em Educação Física) Campinas, SP: [s.n.] UNICAMP, 1998.
- BORGES, C.J. **Educação Física para o Pré-Escolar**. Rio de Janeiro: 5. Ed. Sprint, 2002.
- CONNOLLY, K. **Desenvolvimento motor: passado, presente e futuro**. Revista Paulista de Educação Física. supl.3,p.6-15, 2000.
- FONSECA, V.; MENDES, N. **Escola, escola, quem és tu? Perspectivas psicomotoras do desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.
- FONSECA, V. **Manual de observação psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- FONSECA, V. **Psicomotricidade: Perspectivas Multidisciplinares**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- GAIO, R.; BATISTA, J.C.A. (Org.). **A ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006.
- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005.
- GO TANI ... [et al.]. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EPU : Editora da Universidade de São Paulo, 2005.
- LEGUET, J. **As ações motoras em Ginástica Desportiva**. São Paulo: Ed. Manole, 1987.
- MANOEL, E. **Desenvolvimento motor: Padrões em mudança, complexidade crescente**. Revista Paulista de Educação Física. supl.3, p.35-54, 2000.
- MARCO, A. As influências da prática da ginástica para o desenvolvimento humano na infância e na adolescência. In: GAIO, R.; BATISTA, J.C.A. (Org.). **A ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006. Cap. 2, p.21-37.
- MATTOS, V.; KABARITE, A. **A construção do perfil psicomotor: um olhar além do desempenho**. Rio de Janeiro: ed. Rio, 2005.
- MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Parâmetros curriculares nacionais**. Educação Infantil – Referencial Final. Brasília, 1998.
- NETO, F.R. **Manual de avaliação motora**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.
- NISTA-PICCOLO, V.L. **Atividades Físicas como proposta educacional para a 1ª fase do 1º grau**. Dissertação (Mestrado em Educação). Faculdade de Educação, UNICAMP, Campinas, SP, 1988.
- NISTA- PICCOLO, V.L. **Pedagogia da Ginástica Artística**. In: NUNOMURA, M.;
- NISTA-PICCOLO, V.L. (Org.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005. Cap. 2, p.27-35.
- NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. (Org.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- PAIM, M.C. **Desenvolvimento motor de crianças pré-escolares entre 5 e 6 anos**. Revista Digital- Buenos Aires. Ano 8, nº 58, 2003.
- PAOLIELLO, E. **A Ginástica Geral e a formação universitária**. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL, 1., 2001, Campinas, SP: Anais. Campinas, SP: SESC: Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 2001.
- POLITTO, B.S. **A Ginástica Artística na escola: realidade ou possibilidade?** Monografia de Graduação. Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, SP, 1998.

- SAWASATO, Y.Y.; CASTRO, M.F.C. A dinâmica da Ginástica Olímpica. In: GAIO, R.; BATISTA, J.C.A. **A ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006. Cap. 8, p. 107-123.
- SCHIAVON, L.M, NISTA-PICCOLO, V.L. Desafios da ginástica na escola. In: **Educação Física Escolar: propostas e desafios II** / (Org.) EVANDO CARLOS MOREIRA. – Jundiaí, SP: Fontoura Editora, 2006.
- SCHIAVON, L. M. **O projeto Crescendo com a Ginástica**: uma possibilidade na Escola. Campinas, 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, SP, 2003.
- SILVEIRA, C. [et al]. **Avaliação motora de pré-escolares: relações entre idade motora e idade cronológica**. Revista Digital- Buenos Aires. Ano 10, nº 83, 2005.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE. **A psicomotricidade**. Disponível em: <http://www.psicomotricidade.com.br/apsicomotricidade.htm>. Acesso em: 16 ago. 2009.
- TOLEDO, E. **Propostas de conteúdo para a ginástica escolar: um paralelo com a teoria de Coll**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, SP, 1999.

#### CONTATOS:

Prof<sup>ª</sup>. Esp. Thais Vinciprova Chiesse de Andrade  
Endereço: Rua Vila Adelaide, nº260 - Jardim Brasília I – Resende/RJ  
CEP: 27514-100  
E-mail: thaisvinciprova@hotmail.com

Prof<sup>ª</sup>. Esp. Tatiana Prieto D`Ajuz  
Endereço: Rua Vila Adelaide, nº260 - Jardim Brasília I – Resende/RJ  
CEP: 27514-100  
E-mail: tatipdajuz@hotmail.com

#### PERFIL ANTROPOMÉTRICO DA GINÁSTICA RÍTMICA BRASILEIRA – CATEGORIA JUVENIL

#### PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE LA GIMNASIA RÍTMICA BRASILEÑA – CATEGORÍA JUVENIL

#### ANTROPOMETRIC PROFILE OF BRASILIAN RHYTHMIC GYMNASTICS – YOUTHFUL CATEGORY

**Bruna Carla Cordeiro Evangelista**

Especialista em Ginástica Rítmica - Centro Universitário de Belo Horizonte - UNI-BH

**Jurema Barreiros Prado Debien**

Mestre em Ciências da Educação - Centro Universitário de Belo Horizonte - UNI-BH

#### RESUMO

*O estudo do perfil antropométrico das diversas modalidades esportivas representa um grande benefício para aqueles que lidam com o treinamento esportivo, visando principalmente o alto rendimento, pois através desses dados podemos obter importantes informações acerca dos nossos atletas. Além disso, a seleção de novos talentos torna-se mais precisa e confiável, pois se estabelece um padrão específico para cada esporte. Sendo a Ginástica Rítmica uma modalidade esportiva bela e plástica, faz-se necessário que as ginastas tenham um perfil adequado para chegar ao alto nível. Contudo, dificilmente encontram-se estudos que indiquem o perfil antropométrico da Ginástica Rítmica. A maior parte desses estudos tratam de métodos de*

seleção de técnicas de grande renome, mas que não nos fornecem dados precisos. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é traçar o perfil antropométrico da Ginástica Rítmica brasileira, categoria juvenil. A amostra deste estudo foi composta por 26 ginastas que participaram do Campeonato Brasileiro de Ginástica Rítmica de 2004. As variáveis antropométricas avaliadas foram: estatura, peso, diâmetros do úmero e fêmur, perímetros de 10 pontos anatômicos diferentes e o percentual de gordura. Os resultados mostram que a Ginástica Rítmica Brasileira apresenta o seguinte perfil antropométrico: estatura 152,8(±6,8); peso 40,0 (±6,3); diâmetros do úmero e fêmur 6,05 (±0,6) e 8,38 (±0,4), respectivamente e um percentual de gordura de 18,4 (±3,6).

## RESUMÉN

El estudio del perfil antropométrico de las diversas modalidades deportivas presenta un gran beneficio para aquellos que trabajan en el entrenamiento deportivo, sobretudo el del alto rendimiento, pues con el importan llegamos a preciosas informaciones sobre nuestros atletas. La selección de nuevos talentos es más precisa y confiable, ya que es exigido un método específico para cada deporte. Sendo la Gimnástica Rítmica uma modalidade deportiva bella y plástica, es necesario que las gimnastas tengan un perfil adecuado para llegar hasta el nivel mas alto. Sin embargo, no se encuentran pesquisas que indican el Perfil Antropométrico de la Gimnástica Rítmica. Lo que encontramos son métodos de selección de entrenadoras de prestigio, pero que no tengan datos. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es traer el Perfil Antropométrico de la Gimnástica Rítmica Brasileña, de categoría juvenil. La muestra de este estudio fue compuestas por 26 gimnastas, que participaram del Campeonato Brasileño de Gimnástica Rítmica de 2004. Las variables antropométricas avaliadas fueran: estatura, peso, diámetro del húmero y fémur, perímetros de 10 puntos anatômicos diferentes y el percentual de grasa. Los resultados muestran que la Gimnástica Rítmica Brasileña presenta el siguiente Perfil Antropométrico: estatura 152,8 (±6,8); peso 40,0 (±6,3); diámetro del húmero y fémur 6,05 (±0,6) y 8,38 (±0,4) respectivamente, y un percentual de grasa de 18,4 (±3,6).

## ABSTRACT

The study of the anthropometric profile of the diverse sportive modalidalties represents a great benefit for those who work with the sportive training, aiming mainly the high income, therefore with it we can get important information on our athletes, moreover, the election of new talents becomes more necessary and trustworthy, since a specific standard for each sport is created. Being the Rhythmic Gymnastics a plastic and beautiful modality becomes necessary that the gymnastics have an adjusted profile to arrive at the high level. However, research in literature does not meet that indicates the anthropometric profile of the Rhythmic Gymnastics, everything that we find are methods of election of techniques of great reputation, but on that it does not supply them given necessary and quantitative. Being thus, the objective of this work is to trace the anthropometric profile of the Brazilian Rhythmic Gymnastics, youthful category. The simple of this study was compound for 26 gymnasts who had participated of the Championship of Rhythmic Gymnastics of 2004. The evaluated anthropometrics variable had been: stature, weight, diameter of humerus and femur, perimeters of 10 different anatomical points and the percentage of fat. The results show that the Brazilian Rhythmic Gymnastics presents the following Anthropometric profile: stature 152,8 (±6,8); weight 40,0 (±6,3); diameter of humerus and femur 6,05 (±0,6) and 8,38 (±0,4), respectively and a percentage of fat 18,4 (±3,6).

## INTRODUÇÃO

A prática de esportes de alto rendimento requer de seus participantes características físicas específicas da modalidade em questão. Tais características, segundo Gobbo *et al.* (2002) podem ser moduladas pela hereditariedade, pelo treinamento físico, por aspectos nutricionais, dentre outros fatores que também irão contribuir para o bom desempenho dos atletas, principalmente no esporte de alto rendimento.

Muito se tem falado da relação entre desempenho esportivo e aspectos físicos. Essa relação é fundamental para os treinadores, pois auxilia na detecção de talentos, assim como na adequação de seus atletas à modalidade esportiva praticada.

O emprego da antropometria nesse caso é de extrema importância, pois para Marins (1998), através da análise antropométrica podemos obter informações preciosas ligadas ao crescimento, desenvolvimento e envelhecimento dos indivíduos, sendo eles atletas ou não.

Desse modo, o levantamento do perfil antropométrico do alto rendimento se torna uma ferramenta de suma importância no controle do treinamento e, como afirma Carter e Heath (1990) e Haves e Sovak (1994), *apud* Silva (2003), é possível que ele seja empregado no monitoramento de um treinamento, indicando possíveis deficiências e possibilitando corrigi-las ou minimizá-las.

A Ginástica Rítmica, segundo Lafranchi (2001), é uma modalidade esportiva essencialmente feminina que requer um alto nível de desenvolvimento das qualidades físicas, objetivando a perfeição técnica da execução de movimentos corporais complexos associados a um controle exímio de aparelhos. Para se alcançar resultados expressivos na Ginástica Rítmica, seu treinamento requer um árduo empenho desde as categorias de base. Como em todos os esportes, prognosticar e diagnosticar, de forma mais precisa possível, as possibilidades de alto desempenho das iniciantes na Ginástica Rítmica poupará, tanto para os técnicos quanto para as próprias ginastas, investimentos desnecessários e frustrações futuras. O prognóstico de desempenho de ginastas iniciantes realizado sem um critérios científicos aumenta significativamente as chances de erro.

Vários são os critérios e provas utilizados para a seleção de ginastas pelas treinadoras brasileiras. Eles acontecem na maioria das vezes sem uma fundamentação científica adequada. O perfil antropométrico não é o único, mas sem dúvida é um fator de extrema importância para a seleção de talentos.

O levantamento do perfil antropométrico de ginastas de alto nível brasileiras poderá se tornar um parâmetro confiável na seleção de ginastas e um referencial de comparação com o perfil de ginastas de outros países

Este trabalho, portanto, servirá como um referencial para as técnicas na seleção e controle de treinamento de suas ginastas. Assim, podem-se obter indicadores que sirvam de referenciais para estimar quais as reais possibilidades das ginastas iniciantes alcançarem o alto nível de desempenho esportivo (BÖHME; FILHO, 2001).

## **OBJETIVO**

Baseado nesses pressupostos, esse estudo tem por objetivo traçar o perfil antropométrico de ginastas brasileiras da categoria juvenil de Ginástica Rítmica.

## **METODOLOGIA**

O estudo se caracteriza como sendo descritivo, quantitativo. A amostra foi aleatória, composta por 26 ginastas de um total de 58 participantes do Campeonato Brasileiro de Ginástica Rítmica, categoria juvenil com média de  $13 \pm 0,90$  dp anos de idade.

Este trabalho foi realizado no ginásio do Clube Ítalo Brasileiro, que está localizado na cidade de Vitória, Espírito Santo, onde ocorreu o Campeonato Brasileiro de Ginástica Rítmica Brasileira, categoria juvenil, em setembro de 2004.

As participantes deste campeonato representavam a elite da Ginástica Rítmica brasileira nesta categoria tendo a grande maioria participado de competições nacional e internacional.

Para a realização do presente estudo, foi obtida das técnicas e pais das ginastas a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para a participação na pesquisa. Técnicas, pais e ginastas foram orientados quanto aos objetivos da pesquisa.

As avaliações foram realizadas durante as competições da primeira fase do campeonato, solicitação esta, das técnicas, para que não fossem interrompidas a preparação e a concentração das ginastas durante a fase final da competição.

As ginastas foram encaminhadas a um local previamente preparado para a coleta de dados. As medidas foram realizadas por quatro alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Belo Horizonte, que foram devidamente preparados e treinados para auxiliar na coleta dos dados.

A equipe de avaliadores foi dividida da seguinte forma: um auxiliar para medir a estatura e a massa corporal, um para medir os diâmetros ósseos, um para medir as circunferências e um responsável para medir dobras cutâneas. Os equipamentos utilizados foram devidamente aferidos. Foram medidas 22 variáveis antropométricas, incluindo medidas de peso corporal, estatura, dobras cutâneas, perímetros e diâmetros, utilizando o método antropométrico descrito por Marins (1998).

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva exclusivamente feminina, cuja disputa é realizada por meio da apresentação de uma composição coreográfica acompanhada de música, na qual se combinam movimentos ginásticos, rítmicos, artísticos que exigem elevada coordenação motora, alto grau de percepção espacial, grande capacidade rítmica, níveis excelentes de flexibilidade, força, impulsão, agilidade e ótima postura (MENDIZÁBAL & MENDIZÁBAL, 1985, apud FILHO, 2001).

Outro elemento que também difere a Ginástica Rítmica de outras ginásticas é a utilização de aparelhos manuais durante as apresentações, sendo eles: corda, bola, maçãs, arco e fita. A execução dos movimentos corporais juntamente com os elementos técnicos dos aparelhos requer um alto grau de coordenação motora das ginastas.

A Ginástica Rítmica começou a ser praticada desde o final da Primeira Guerra Mundial, mas não possuía regras específicas nem um nome determinado. Várias escolas inovaram os exercícios tradicionais da Ginástica Artística, misturando-os com música. Em 1946, na Rússia, surge o termo “rítmica”, devido à utilização da música e da dança durante a execução dos movimentos (CBG, 2004).

Em 1961, alguns países do Leste Europeu organizam o primeiro campeonato internacional da modalidade. No ano seguinte, a Federação Internacional de Ginástica (FIG) reconheceu a Ginástica Rítmica (GR) como um esporte. A partir de 1963 começaram a ser realizados os primeiros campeonatos mundiais promovidos pela FIG. A maior parte dos aparelhos utilizados atualmente foram introduzidos nesta competição, com a exceção da fita e das maçãs. Em 1984, a GR foi reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional e introduzida nos Jogos Olímpicos daquele ano. No entanto, as melhores ginastas do mundo, provenientes dos países do Leste Europeu, não participaram da competição devido ao boicote liderado pela antiga União Soviética (CBG, 2004).

### As qualidades físicas da Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica, como toda modalidade esportiva, possui valências físicas específicas que devem ser trabalhadas durante todo o período de treinamento.

A flexibilidade é uma das principais qualidades físicas da GR. Segundo Weineck (1999), é conhecida como a capacidade de um atleta executar movimentos de grande amplitude, ou sob forças externas, ou ainda que requeiram a movimentação de muitas articulações.

A coordenação representa a capacidade de resolver de maneira rápida e econômica as tarefas motoras em situações previsíveis ou não, que estão ligadas principalmente às ações esportivas e no caso da Ginástica Rítmica, se torna fundamental para a execução de praticamente todos os movimentos.

Para Lafranchi (2001), o ritmo é explicado por um encadeamento de tempo das execuções dos movimentos, e está diretamente ligado ao sistema nervoso e sua relação com a Ginástica Rítmica perpassa para além do próprio nome.

O equilíbrio é definido por Gallahue (2001), como uma habilidade de um indivíduo manter a postura de seu corpo inalterada, mesmo quando este é colocado em várias posições.

A agilidade representa a capacidade de executar movimentos rápidos e como mudanças de direção (BARBANTI, 1994).

A força explosiva ou potência, segundo Shimiditbleicher (1996), refere-se à possibilidade do sistema neuromuscular produzir o maior impulso possível num determinado período de tempo.

Resistência é a capacidade de manter a atividade física de maneira eficiente e prolongada chegando até o estado de fadiga (LAFRANCHI, 2001).

Estudos realizados por Hume, Hopikins, Robinson e Holling (1993), *apud* Böhme e Filho (2001), com 106 ginastas de sete a vinte sete anos de idade, verificou que a aptidão física está relacionada com aspectos antropométricos, flexibilidade, potência de pernas, percepção viso-motora e características psicológicas. Foi possível verificar ainda que a melhor correlação entre as variáveis analisadas foi verificada nos dados das ginastas com maior tempo de treinamento.

Segundo Rossete (1994), desde a sua sistematização, a Ginástica Rítmica valoriza um conceito de beleza sustentado pelas características próprias do europeu, principalmente na Alemanha, Bulgária, Rússia e Tchecoslováquia. Porém, com a esportivização da modalidade, as competições internacionais cada vez mais valorizam também o padrão da beleza e do biótipo longilíneo e ectomorfo.

Assim, para das qualidades físicas bem desenvolvidas e treinadas, as ginastas também devem possuir um padrão estético que a modalidade também exige.

Meninas longilíneas, com baixo peso e com pernas e braços longos são padrões exigidos na modalidade. Esta seleção se dá não apenas pelo fato de que, aquelas com maior massa corporal tenham maior dificuldade em executar os elementos corporais e com aparelhos da Ginástica Rítmica, mas também por uma questão de estética nas apresentações. Meninas magras e altas são visualmente mais belas apresentando que brevilíneas e com um maior acúmulo de gordura corporal.

### **A seleção de ginastas**

Segundo Filin (1976) *apud* Fernandes Filho (2003), seleção esportiva é um conjunto de métodos pedagógicos, médico-biológicos, psicológicos e genéticos utilizados para avaliar e indicar as aptidões e capacidades de crianças, jovens e adolescentes para sua especialização e iniciação esportiva.

Vários métodos são utilizados por técnicos no sistema de seleção de suas ginastas. No estudo de Llobet (1992), aparecem quatro características fundamentais nesse processo: aptidão física, capacidade intelectual, idade, consentimento paterno.

Del Valle (1996) apresenta alguns critérios de seleção utilizados por técnicas internacionalmente renomadas da Ginástica Rítmica.

Marina Fateeva, técnica da seleção da Bulgária na década de setenta, quanto a biótipo de suas ginastas prefere as meninas delgadas, com membros superiores e inferiores compridos, peito do pé bem arqueado, tornozelos compridos, mãos grandes e compridas, dedos compridos e delgados, tronco comprido, quadril e glúteo estreito.

Ivanka Tchakarova, uma importante técnica russa, seleciona suas ginastas através da altura, peso, estudo das proporções dos membros e da observação dos progenitores de suas ginastas.

O Balé da Ópera de Paris preferem as meninas com a cabeça pequena, pescoço comprido, ossos retos e uma bonita caixa torácica.

Neska Róbeva, grande técnica da equipe de Ginástica Rítmica da Bulgária, usava três critérios na hora da seleção, mas a escolha inicial era feita a partir de testes e através da observação das características físicas das meninas. Preferia aquelas com um bom desenvolvimento do sistema muscular, pernas longas e charmosas. Outro aspecto, também levado em consideração por Neska, era a observação das famílias das crianças, pois através de seus progenitores estimava-se como as meninas seriam fisicamente no futuro.

Nota-se, portanto que os critérios de seleção apresentados por técnicas europeias são bem semelhantes. Elas realizam essa seleção de acordo com suas próprias experiências profissionais, além de recorrerem também às características antropométricas.

### **Antropometria e aptidão física**

Hebbelinck (1998) define antropometria como a ciência ou tecnologia que lida com a medição do tamanho, forma e proporções do corpo humano. Através de medidas antropométricas podemos obter dados como massa corporal, estatura, diâmetros ósseos, medidas de circunferências e percentual de gordura corporal. A antropometria é utilizada em várias áreas da Educação Física, desde a avaliação de crescimento e do peso de escolares até como forma de detectar talentos esportivos.

Matsudo (1983) destaca a importância da avaliação antropométrica na apresentação de informações importantes, principalmente no que se refere à predisposição e estimativa de vários componentes do corpo, pois muitos estudos são realizados no sentido de estabelecer um padrão para avaliar crescimento, aptidão física, saúde, dentre outros.

Um referencial importante, que pode ser obtido pela antropometria, é a elaboração de um perfil antropométrico para cada esporte. Este perfil indicará se um indivíduo terá maiores ou menores possibilidades de desempenho em um dado esporte, servindo de orientação para aqueles que pretendem iniciar uma vida esportiva (MARINS, 1998).

### **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS**

Para a análise dos dados foi utilizado o aplicativo Excel, do programa Windows, versão 2000, com análise estatística descritiva, contendo valores de desvio padrão e média.

É importante ressaltar a dificuldade existente na discussão dos resultados encontrados num estudo antropométrico, devido à utilização de diferentes técnicas e métodos de campo e de laboratório, para obter variáveis antropométricas (MICHELS, 1995, *apud* HASS, 2000).



Devido á escassez de pesquisa nesta área, a discussão dos resultados será feita a partir da comparação dos dados obtidos em estudos realizados com bailarinas e ginastas de outras categorias.

Na tabela 1, são apresentados os valores de idade, estatura, peso e diâmetros do úmero e fêmur e da soma das circunferências das ginastas.

TABELA1- Valores de idade, estatura, peso, diâmetros do úmero e fêmur e da soma das circunferências das ginastas

Idade	Estatura (cm)	Peso (kg)	Diâmetro do Úmero	Diâmetro do Fêmur	Soma das circunferências
13 ( $\pm 0,9$ )	152,8 ( $\pm 6,8$ )	40,0 ( $\pm 6,3$ )	6,05 ( $\pm 0,6$ )	8,38 ( $\pm 0,4$ )	435,0 ( $\pm 44,8$ )

A partir dos dados apresentados podemos verificar que as ginastas brasileiras de Ginástica Rítmica possuem a estatura média de 152,8 ( $\pm 6,8$ ); peso médio de 40,0 ( $\pm 6,3$ ) e diâmetros do úmero e fêmur 6,05 ( $\pm 0,6$ ) e 8,38 ( $\pm 0,4$ ) respectivamente. Estes valores quando comparados aos de um estudo feito por Hass (2000), com meninas praticantes de Ballet Clássico, brasileiras e espanholas, com idades entre 10 e 13 anos, mostra que as ginastas brasileiras apresentam estatura, peso e diâmetro do úmero maiores, em contrapartida, a amostra do referido estudo apresenta o diâmetro do fêmur maior.

Na tabela 2, são apresentados valores médios das circunferências das ginastas.

TABELA 2 - Valores das medidas de circunferências

Valores das medidas de circunferência (cm)									
Pescoço	Tórax	Braço	Antebraço	Punho	Cintura	Abdominal	Quadril	Coxa	Perna
29,6 ( $\pm 1,6$ )	73,0 ( $\pm 4,9$ )	21,4 ( $\pm 1,6$ )	20,4 ( $\pm 1,7$ )	14,3 ( $\pm 0,9$ )	60,0 ( $\pm 4,0$ )	62,7 ( $\pm 4,1$ )	78,0 ( $\pm 5,3$ )	43,0 ( $\pm 3,6$ )	31,9 ( $\pm 3,7$ )

Relativamente aos perímetros, comparando-se os dados encontrados com estudos feitos por Hass (2000), verificamos que as ginastas brasileiras apresentam uma maior circunferência em todos os pontos avaliados, exceto na coxa, em que as espanholas e porto-alegrenses superam as brasileiras.

Na tabela 3, são observados os valores do percentual de gordura das ginastas, segundo a equação de Slaughter *et al.* (1998):

TABELA 3 - Valores dos % GC das ginastas segundo Slaughter et. al. (1998):

% GC das ginastas, segundo a equação de Slaughter (1998)
18,4 ( $\pm 3,6$ )

No que se refere ao percentual de gordura, Corbella e Virós e Barbany e Cairó (1992), citados por Böeme e Filho (2001), em seu estudo antropométrico com um grupo de ginastas de Ginástica Rítmica, constataram que as ginastas apresentam valores baixos de tecido adiposo subcutâneo, ou seja, inferior a 10%. Nesta pesquisa foi verificado um percentual de gordura referente a 18,4 ( $\pm 3,6$ ), o que mostra que o valor apresentado por ginastas brasileiras está bastante acima do esperado, na comparação dos estudos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostra que o perfil antropométrico da Ginástica Rítmica Brasileira é caracterizado por uma estatura mediana, baixo peso e um percentual de gordura considerado alto para tal modalidade, de acordo com estudos correlatos.

Verifica-se que o perfil antropométrico das ginastas brasileiras não se encontra dentro dos padrões estabelecidos pelas técnicas de países europeus. Tal fato pode ser atribuído às características étnicas diferenciadas dos países em questão.

Sugere-se, portanto, estudos que sejam feitos entre ginastas da elite brasileira de todas as categorias, para que possamos acompanhar seu desenvolvimento desde as categorias de base até a categoria adulta e correlacionar com dados de outros países para que se possam fazer análises dos diferentes perfis de ginastas e seus resultados esportivos.

## REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V. J. **Treinamento físico: Bases científicas**. 3 ed. São Paulo: CLR balieiro, 1996.
- BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Aptidão Física de jovens atletas do sexo feminino analisada em relação a determinados aspectos biológicos, idade cronológica**. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esportes da Universidade de São Paulo, 1999.
- BÖHME, S. T. M.; FILHO, L. P. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em Ginástica Rítmica Desportiva: um estudo de revisão. **Revista Paulista de Educação Física**: São Paulo, v 15, n2, p 154-168, 2001.
- DEL VALLE, Aurora Fernández. **Gimnasia Rítmica Desportiva: aspectos y evolución**. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S. L., 1996.
- FILHO, Lanaro Pedro. **Referenciais para a detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em GRD**. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esportes de São Paulo, 2001.
- FILLIN, V. P. **Desporto juvenil: Teoria e metodologia** – Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.
- FILLIN, V. P.; VOLKOV, V. M. **Seleção de talentos nos desportos**. Londrina: Midiograf, 1998.
- HASS, Aline Nogueira et al. Estudo antropométrico comparativo entre meninas espanholas e brasileiras praticantes de dança. **Revista Brasileira de Cineantropometria e desempenho humano**: Florianópolis, v. 2, n. 1, p. 50-57, 2000.
- HEBBELINCK, M. A identificação e desenvolvimento de talentos no esporte: relatos cineantropométricos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v 4, n 1, p. 46-62, 1989
- HEYWARD, V. H.; STOLARCZYK, L. M. **Avaliação da composição corporal aplicada**. São Paulo: Manole, 2000.
- LAFRANCHI, Bárbara, **Treinamento esportivo aplicado à Ginástica Rítmica**. Londrina: UNOPAR, 2001.
- LLOBET, Anna Canalda. **Gimnasia Rítmica Desportiva teoría y práctica**. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1998.
- LUZ, Rafael Andrade; BERNARDI, Patrícia Silveira Fontana; GAYA, Adroaldo Cezar Araújo. Estudo comparativo das variáveis antropométricas e motoras das ginastas de GR gaúchas infantis. **Cinergis**. Santa Cruz do Sul, v.4, n.1, p. 115-126, jan/jul, 2003.
- MARINS, João C. Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo S. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. Rio de Janeiro: Shape Ed., 1998.
- MATSUDO, V. K. R. **Testes em ciências do esporte**. Dissertação (Mestrado e em ciências do esporte). São Caetano do Sul: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul 1987.
- MELO, Sebastião Iberes Lopes; SANTOS, Saray Giovana. Antropometria em biomecânica: características, princípios e modelos antropométricos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**: Florianópolis, v. 2, n.1, p 97-105, 2000.
- MENZEL, H. J. K. **Antropometria no esporte**. Temas atuais VII - Educação Física e Esportes. Belo Horizonte: Health, p 241-254, 2002.
- PETROSKI, E. L. **Antropometria: técnicas e padronizações**. Porto Alegre: Palotti, 1999.
- ROBÉVA, N.; RANKÉLOVA, M. **Escola de campeãs: ginástica rítmica desportiva**. São Paulo: Ed Ícone, 1991.
- ROSSETE, Elizabete de Fátima Costa. **O julgamento na ginástica rítmica desportiva**. Dissertação (Mestrado em Treinamento Esportivo) – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, 1994.
- SCHIMIDTBLEICHER, Dietmar. **O treino da força e da potência em atletas de alto rendimento**. Texto de apoio. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 1996.
- WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. São Paulo: Manole, 2003.

## CONTATOS:

Bruna Carla Cordeiro Evangelista – e-mail: bruna.ef@hotmail.com  
Endereço: R. Ituverava, 544. Bairro Renascença, Belo Horizonte - MG – CEP: 31130-590

Jurema Barreiros Prado Debien – e-mail: judebien@hotmail.com

Endereço: R. Raposo Bocarro, 112, casa 5. Bairro Nova Cachoeirinha, Belo Horizonte – MG – CEP: 31250-580

## **ADAPTAÇÃO DO MÉTODO VAGANOVA DE BALLET CLÁSSICO NA GINÁSTICA RÍTMICA: UMA EXPERIÊNCIA EM MENINAS DE 09-11 ANOS**

### **ADAPTACIÓN DEL MÉTODO VAGANOVA DE BALLET CLÁSICO EN LA GINMASIA RÍTMICA: UNA EXPERIENCIA EN NIÑAS 09-11 AÑOS**

### **ADAPTATION OF VAGANOVA METHOD IN CLASSICAL BALLET TO RHYTHMIC GYMNASTICS: AN EXPERIENCE IN GIRLS OF 09-11 YEARS**

**Bárbara Raquel Agostini**

Mestra em Educação PUC/PR, Doutoranda em Preparação Física/Catreda de Ginástica na Universidade Estadual da Rússia/Moscou. Faculdade Integrada do Ceará, Faculdade Integrada da Grande Fortaleza.

**Bráulio Ramon Agostini**

Acadêmico de Educação Física da Faculdade Dom Bosco, Curitiba/PR.

## **RESUMO**

*Este artigo tem como principal finalidade mostrar a adaptação do método Vaganova de ballet clássico para a Ginástica rítmica. A ginástica rítmica tem muita similaridade com o ballet clássico na execução dos movimentos. Portanto como objetivo geral buscamos relatar a experiência de adaptação do método Vaganova (1934) de ballet clássico aplicado à ginástica rítmica, e como objetivos específicos buscamos relatar as experiências positivas e negativas no processo de adaptação. A metodologia utilizada foi um relato de experiência. A população foi constituída de 10 crianças entre 9 e 11 anos de idade praticantes de ginástica rítmica na cidade de Fortaleza. O treinamento de ballet clássico adaptado ocorria 2 vezes por semana, por um período de 1'h30" min. A experiência se iniciou em junho de 2008 até dezembro de 2009. Como pontos positivos observamos que: a expressão corporal e artística, de forma geral, ficou mais evidenciada nas ginastas; o conhecimento da técnica clássica facilita o trabalho de ritmo nas montagens de séries; a realização de elementos de maior dificuldade do código são executados com mais facilidade, após algumas tentativas; o trabalho de braços fica mais harmonioso e contínuo e a disciplina, calma e perseverança também se evidenciaram.. Como pontos negativos observamos que: em relação à postura, as atletas ficam se alinhando à postura ao ballet clássico: "fechando" as costelas, o que prejudica o rendimento e desenvolvimento da flexibilidade da coluna vertebral; o trabalho realizado em en dehors dificulta a execução quando solicita-se a realização de pivôs em en dedans, pois as ginastas num primeiro momento executam os giros do ballet clássico, e, nos saltos, o nível de força e potência muscular necessário não é realizado pelas alunas, pois querem executar os saltos de forma muito leve. Como conclusão acreditamos que o Método Vaganova adaptado influencia de maneira positiva as atletas de ginástica rítmica.*

## **RESUMEN**

*Ese artículo pretende mostrar la adaptación del método Vaganova en la Gimnasia Rítmica. Este deporte tiene mucha similitud con el ballet clásico en la ejecución de movimientos. Por lo tanto el objetivo general es describir la experiencia de adaptar el método Vaganova (1934) aplicada a la gimnasia y los objetivos específicos: informar los aspectos positivos y negativos en el proceso de adaptación. La metodología utilizada fue una experiencia. Las personas que participaron consistió en 10 niñas con 9 y 11 años de edad en la ciudad de Fortaleza. La formación de ballet clásico adaptado sucedió 2 veces por semana, durante un período de 1'h30 "min. El experimento se inició en junio de 2008 hasta diciembre de 2009. Con los puntos*

*fuertes observó que: la expresión artística, en general, se hizo más evidente en las gimnastas, y el conocimiento de la técnica clásica facilita el ritmo de trabajo en la serie de montajes, el desempeño de elementos más difíciles del código se ejecutan con más facilidad después de varios intentos, el trabajo de los brazos es más suave y continuo y la disciplina, la calma y la perseverancia son también evidentes. Como puntos débiles se observó que: en la postura, las atletas se están alineando para establecer la postura del ballet: "cierre" las costillas, lo cual interfiere con y desarrollo de la flexibilidad de la columna vertebral, el trabajo realizado en dehors obstaculiza la aplicación cuando se le preguntó si la ejecución de los pivotes en en dedans, porque los gimnastas realizan en principio los giros del ballet clásico, y con frecuencia salta en el nivel de fuerza y potencia muscular necesaria no se lleva a cabo debido a que desea ejecutar los tacones demasiado a la ligera. En conclusión, creemos que la técnica clásica en el método Vaganova adaptada influye positivamente en este deporte.*

## **ABSTRACT**

*This article has how mainly proposal to show the adaptation of Vaganova method of classical ballet for rhythmic gymnastic. This sport has many similarities with ballet in the execution of the movements. Therefore the main objective of this study was to describe the experience of adapting the method Vaganova (1934) applied to rhythmic gymnastics, and how specific objectives we seek to report positive and negative experiences in this process. The methodology used was an experience. The people who participated in this educational experiment consisted of 10 children between 9 and 11 years old practicing rhythmic gymnastics in the city of Fortaleza. The training of classical ballet adapted happened 2 times for week, for a period of 1'h30 "min. The experiment began in June 2008 until December 2009. With the strengths observed that: the body in artistic expression, in general, became more evident in gymnasts, and the knowledge of classical technique facilitates the work pace in the series, the performance of more difficult elements of the code are executed easily after a few attempts, the work of arms is more smooth and continuous and discipline, calm and perseverance are also evident in training. As weaknesses observed that: in the posture, the athletes are lining up to lay the ballet classic "closing" the ribs, which interferes in the performance and development of flexibility of the spine, the work done in en dehors hinders the implementation when asked whether the implementation of pivots in en dedans, because the gymnasts perform at first the spins of classical ballet, and often jumps in the level of muscle strength and power needed is not performed by the students because they want to run heels too lightly. In conclusion we believe that the classic technique in the Vaganova method adapted brings positive influences on the Rhythmic Gymnastics.*

## **INTRODUÇÃO**

Este artigo tem como principal finalidade mostrar a adaptação do método Vaganova de ballet clássico descrito em seu livro pela primeira vez em 1934, e utilizado até os dias de hoje nas escolas de ballet clássico da Rússia e de inúmeras escolas de companhias de dança do mundo. Como já é sabido, o ballet clássico é uma dança cênica que surgiu com dança acadêmica clássica por volta do séc. XVII, utilizando os salões da nobreza européia para se consolidar e codificar seus modelos e regras. Ao percebermos a linguagem do ballet e da ginástica rítmica notamos uma grande semelhança na graciosidade, feminilidade, precisão técnica, biótipo, capacidades físicas e também na movimentação entre estas duas atividades. A GR, como é conhecida em seu meio, além da capacidade atlética, necessita da graciosidade técnica e artística que pode ser desenvolvida e exercitada pelo ballet. Portanto, nota-se a extensão da importância das atletas de alto nível da ginástica rítmica desenvolverem de maneira apurada a técnica do ballet clássico. O ballet é considerado como arte, porém tem um nível de preparação física e exigência técnica muito avançada, podendo ser considerado uma “arte com características esportivas”. Já a ginástica rítmica é considerada esporte, contudo inclui em suas séries dança, beleza, interpretação e sentimentos indispensáveis no ballet, podendo, desta forma, ser considerada “um esporte com características de arte”. Ao observar estas duas modalidades de arte-esporte e esporte-arte, ao ler bibliografias da área e por estarmos atuando nas duas áreas em questão consideramos pertinente o tema em questão, e pretendemos mostrar, no referido ensaio, como a adaptação do método Vaganova à ginástica rítmica pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento da técnica esportiva das ginastas e também da parte artística, considerando que o ballet clássico é uma técnica instituída há mais de 100 anos.

Terminamos esta introdução concordando com Markondes (2001) quando diz que o movimento humano é um processo de altíssima complexidade, que se caracteriza por variedades e qualidades inumeráveis e por uma versatilidade de respostas motoras devido às várias combinações neuro-musculares

possíveis a cada momento. A dança ao organizar seus códigos nas suas diversas linguagens, produz e ocupa continuamente o espaço transformando o estado do corpo em cada movimento que produz. Para que isso ocorra é necessária uma apurada integração dos sistemas corporais a fim de assegurarem a aquisição e a manutenção de domínios tão especializados e tão específicos, e o mesmo ocorre na ginástica rítmica.

## **OBJETIVOS**

- Geral:
  - Relatar a experiência de adaptação do método Vaganova (1934) de ballet clássico aplicado à ginástica rítmica;
- Específicos:
  - Relatar as experiências positivas na adaptação;
  - Relatar as experiências negativas na adaptação.

## **METODOLOGIA**

### Tipo de Estudo

A metodologia utilizada neste artigo é um relato de experiência pedagógica, que se define por ser o conjunto da descrição da realização experimental, dos resultados nele obtidos, assim como das idéias associadas, de modo a constituir uma compilação completa e coerente de tudo o que diga respeito a esse trabalho, sendo ainda o registro permanente das informações obtidas. É elaborado principalmente para descrever experiências, investigações, processos, métodos e análises.

### Amostra e população

A população que participou desta experiência pedagógica consistiu-se de 10 crianças entre 09 e 11 anos de idade praticantes de ginástica rítmica na cidade de Fortaleza. Além do treinamento de ginástica rítmica que ocorria 3 vezes por semana, o treinamento de ballet clássico adaptado ocorria 2 vezes por semana, por um período de 1<sup>h</sup>30<sup>min</sup>. A experiência se iniciou em junho de 2008 até dezembro de 2009.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### O BALLET CLÁSSICO – MÉTODO VAGANOVA

O ballet clássico é uma arte que exige muitas habilidades e treino atlético, por isso é necessário diferenciar a dança do ballet clássico. O Ballet Clássico é resultado de uma sucessão de poses no tempo, sendo que os movimentos coreográficos devem se harmonizar com a estética do tempo e lugar da sua execução. Tudo é coordenado pelo ritmo, cuja cadência pode variar infinitamente. Enfim, deve também estar implícita a vontade do indivíduo, para que um sentimento possa ser traduzido de maneira voluntária, harmônica e rítmica (MANZO, 1995).

Os bailarinos se destacam dos demais atletas por qualidades e aptidões que o tornam um artista, seguindo normas e técnicas da dança com o corpo adequadamente preparado, demonstrando expressividade, e uma biomecânica do movimento humano extremamente complexo. Apesar de o ballet ser conhecido como disciplina estética, também requer enorme preparo atlético, o que predispõe estes a um amplo espectro de lesões (LIMA, 1995, GREGO e cols., 1999). O bailarino, no sentido de criar aparência de graça e beleza, sobrecarrega as extremidades de modo não fisiológico, em posições não anatômicas, que são potencialmente deletérias. Isto porque, o movimento é sempre uma força intrínseca resultante de uma reação psíquica e emocional que atuando sobre o corpo, determina desprendimento de energia e variações de tensões musculares que podem ou não favorecer o deslocamento de um ou mais segmentos corporais. Por isso, essa exigência extrema imposta aos bailarinos, especialmente do sistema músculo-esquelético, que permite a manutenção da postura e dos membros inferiores, é com frequência levado ao limite do que é suportável pelos mecanismos fisiológicos (GOERTZEN e cols., 1989; LIMA, 1995; GREGO e cols., 1999).

O ballet clássico consiste de três elementos interligados: técnica, música e atuação (expressão), e, a maioria dos praticantes visa à profissionalização no ballet clássico, que caminha junto com o alto desempenho. Ao alcançar o padrão de bailarino profissional, de acordo com Leal (1998) há que se manter o alto nível da técnica e da constante melhora do desempenho com determinação do alcance da perfeição do movimento. A manutenção desses níveis de qualidade e perfeição física torna-se a necessidade básica dos profissionais desse nível. Existe uma constante aliança entre um plano de trabalho de preparação física, o estudo das expressões artísticas dramáticas e cômicas e, também o contraste do desenvolvimento de força e da leveza com que o bailarino tem que incansavelmente equilibrar.

Segundo Leal (1998) além do trabalho técnico específico, o fortalecimento e desenvolvimento da musculatura exigida auxiliarão o resultado do desempenho, aliando-se aos exercícios de alongamento e flexibilidade praticamente diários. Poder-se-ia dizer que isso ocorre porque para os (as) bailarinos (as) o trabalho de força explosiva de membros inferiores tem igual importância, visto que ambos trabalham grandes saltos que exigem muita impulsão, sem esquecer que há exercícios de giro só femininos e saltos apenas masculinos. Concordando com esta idéia, Siqueira (2003) que faz algumas considerações quanto ao tipo de exercícios realizados no Ballet Clássico, lembrando que as aulas possuem como principais objetivos trabalhar o bailarino para que ele salte, gire e melhore sua capacidade de explosão.

O método Vaganova, em questão neste artigo, desenvolve exercícios no chão, na barra, centro e diagonal. E em cada uma dessas etapas possui suas características próprias. Seria muita pretensão tentar escrever toda técnica do ballet clássico neste ensaio, porém seus principais exercícios constituem inicialmente de battements tendus, battements jetés, battements frapés, battements soutenis, battements fondus e battements divisés em quarts. Têm-se também os movimentos de rotação das pernas compostos de: rond jambe par terre, rond jambe em l'air, grand ronds de jambe jetés. Têm-se também as posições dos braços, exercitadas pelos port de bras; as posições do corpo exercitadas pelos attitudes e arabesques; os passos auxiliares exercitadas pelas pequenas e grandes trocas de pés: pas de bourré (e suas ramificações), pas couru, coupé, flic-flac; além de combinações de flexões de joelhos (pliés) em todas as posições. Têm - se os pequenos e grandes saltos, de adágios (exercícios de sustentação de pernas), de allegros/baterias (exercícios com pequenas trocas de pernas com velocidade), e dos giros (com ou sem deslocamento), além dos passos combinados de deslocamento: valsas, glisades, chacês..etc. Todos esses exercícios são realizados em “en dehors”, que em francês significa: para fora. O en dehors consiste na rotação externa dos membros inferiores. Quanto mais “em dehors” uma bailarina apresenta mais apurada será sua técnica e mais chances de sucesso a mesma terá no campo de atuação profissional. Como todos os exercícios pedem esta particularidade técnica, nas aulas os exercícios são desenvolvidos com objetivo de desenvolver, maximizar e posteriormente manter um nível “excelente” de “en dehors”.

Na fase inicial de aprendizagem desta técnica se iniciam os exercícios de forma decomposta, ou seja, cada passo de uma vez, esta é uma seqüência pedagógica seguida no método. E, somente depois de terem aprendido os passos isoladamente se iniciam as combinações. Vaganova considera o aprendizado dos allegros essencial para o desenvolvimento da técnica, pois uma bailarina (o) só é completa se souber executar os diversos passos de allegros. Os adágios são considerados importantes e desenvolvidos de forma lenta, gradual e com o desenvolvimento das habilidades motoras específicas atingem a complexidade, pois somente uma bailarina que saiba executar adágios se destaca nos pas de deux.

Outro aspecto essencial no ballet são as pontas dos dedos dos pés, estas, por sua vez, devem estar sempre esticadas ao máximo, na busca de alinhamento corporal. Na linguagem do ballet, é denominado “colo de pé” a parte da cava do pé, que deve ser curvada o máximo possível, para dar beleza estética á dança. E, conseqüentemente, também são realizados exercícios para desenvolver esta técnica.

Outro ponto importante é a postura ereta e crescente para obter uma boa colocação em cena, portanto o trabalho dos epaulements é prioridade, considerando o esquema de posições do corpo de Vaganova: en face, croisé, effacé e ecarté.

O método também faz importantes considerações sobre o trabalho de pontas, no qual as bailarinas utilizam sapatilhas especiais com gesso na ponta. Como preparação, as bailarinas devem fortalecer a musculatura de tornozelos e joelhos inicialmente nas barras, para que possam posteriormente executar os passos no centro. Toda a técnica está baseada na repetição para o alcance da perfeição, e, a preparação física para o alcance desta técnica forma corpos longelíneos, flexíveis, coordenados, rítmicos e expressivos.

## A GINÁSTICA RÍTMICA

Ginástica Rítmica, de acordo com Molinari (2008), é uma modalidade especificamente feminina, encanta pelo fato de aliar a arte potencial do movimento expressivo do corpo, com a técnica da utilização ou

não de aparelhos a ela característicos, somados a interpretação de uma música. É um esporte arte que empolga, motivado pela competição e desejo de chegar à perfeição.

Caracterizou-se por substituir os movimentos mecânicos pelos orgânicos, os métricos pelos rítmicos e os de força pelos dinâmicos. A leveza, o ritmo, a fluência e a dinâmica trouxeram amplas possibilidades de se desenvolver a agilidade, a flexibilidade, a graça e a beleza dos movimentos.

A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte que proporciona o desenvolvimento de todas as características para os seus aprendizes, através de várias oportunidades de movimento. Segundo Palmer (2003) estas oportunidades são infinitas, as crianças usam sua criatividade natural e imaginação para manipular os aparelhos com formas diferentes e divertidas. De acordo com Tibeau (1988) a ginástica rítmica possui três características básicas marcantes: movimentos corporais, manuseio de materiais e acompanhamento musical apropriado. Estes elementos então formam uma unidade que fundamenta a própria existência da GR. Desde essa época a autora já constatava o costume de se iniciar o trabalho da GR pelo chamado trabalho a mãos livres, e somente quando os exercícios corporais eram executados corretamente e com a técnica adequada é que se iniciava o trabalho com o manuseio dos materiais.

A Ginástica Rítmica caracteriza-se pelo alto nível de exigência coordenativa das atletas. Simetria e bilateralidade são fundamentais para seu êxito, porém existe ainda o aspecto artístico, ou seja, as apresentações das atletas são avaliadas por árbitras, portanto, o desempenho físico e técnico podem ser suplantados por uma interpretação subjetiva. As autoras Robeva e Rankelova (1991), a respeito dessa técnica comentam em seu livro:

Exatidão e perfeição: essa é a contínua exigência no começo da carreira. Mais tarde, corrigem-se os erros difíceis, alguns jamais se corrigem. Aprender algo errado é pior do que não ter aprendido nada” (RÓBEVA E RANKÉLOVA, 1991, p. 53).

A G.R tem dois naipes de competição: Individual e de Conjunto. Nos campeonatos individuais das categorias juvenil e adulta, a ginasta obrigatoriamente participa de quatro provas (aparelhos) dos cinco. Esses aparelhos são definidos a cada ciclo olímpico.

Os Elementos Corporais são a base indispensável dos exercícios individuais e conjuntos. Os elementos corporais podem ser realizados em várias direções, planos, com ou sem deslocamento, em apoio sobre um ou dois pés, coordenados com movimentos de todo o corpo. Fazem parte dos elementos corporais obrigatórios: andar, correr, saltar, saltitar, balancear, circunduzir, girar, equilibrar, ondular, executar pré-acrobáticos, lançar e recuperar sendo que os exercícios devem ser acompanhados por estímulo musical. Os exercícios são avaliados de acordo com o Código de Pontuação por árbitras devidamente licenciadas com brevês obtidos em testes de qualificação. Os elementos corporais, que são a base da ginástica rítmica juntamente com a utilização dos aparelhos bola, arco, maçãs, cordas e fita são os saltos, os pivos, os equilíbrios e as flexibilidades e traça-se uma linha muito tênue entre a linguagem da Ginástica Rítmica e a do Ballet Clássico.

Percebemos a relação da seguinte maneira:

**1) Nos Equilíbrios** - classifica-se no ballet uma seleção de exercícios para se obter a elasticidades das articulações, a força muscular e a sustentação suficiente do corpo com excelente domínio do centro de gravidade em diversas posições;

**2) Nos Pivots (giros)** - classifica-se no ballet uma seleção de exercícios para se obter a consciência corporal do eixo gravitacional, afim da realização de cada volta observando-se a posição da cabeça, ombros, braços, tronco, pelve encaixada, pernas e pés. Considerando excelente domínio do eixo de rotação em diversas posições;

Os pivots são elementos de difícil realização e sevem ser praticados em diferentes direções, com apoio sobre um ou dois pés, em linhas diagonais e variando a posição do tronco. A técnica correta do girar é estruturalmente complexa, sendo ministrada corretamente pelas bases do ballet clássico. O foco do giro, a estrutura de rotação da cabeça deve sempre estar fixa para evitar tonturas e perda de foco.

**3) Nos Saltos** - Classifica-se no ballet os saltos sendo realizados com o trabalho de impulsão, onde os mesmos têm uma gama de variantes e combinações múltiplas.

Nos Saltos são visadas a altura, a amplitude, a posição das pernas, braços e cabeça. Sua técnica estrutural depende da preparação para a impulsão, para a ascensão ao salto, para o salto propriamente dito, para a descida do salto e para o amortecimento e volta ao solo.

Existem saltos horizontais, verticais e combinados com giros. A manutenção do encaixe pélvico deve ser detalhada, bem como as finalizações de braços, mãos, e pontas dos pés, todo acabamento de cada exercício em função de sua movimentação deve ser criteriosa.

**4) Nas Flexibilidades** - Classifica-se na ginástica rítmica e ballet clássico, os elementos de flexibilidade (détirage, étirage) da coluna com hiperextensões e grande afastamento de pernas. As flexibilidades são aplicadas em posições no solo e em pé, bem como em deslocamentos como nos grandes saltos onde há a abertura no ar das pernas (espacato, grand jeté, grand écart), juntamente com souplesses e cambrés acentuados.

Na Ginástica Rítmica o desenvolvimento acentuado das grandes flexibilidades aproxima-se das contorsões circenses, devendo ser adotadas com muito critério. Porém no ballet clássico não existe a necessidade de flexibilidade negativa, ou seja, a flexibilidade é essencial, porém não determina recordes competitivos e não existe elementos obrigatórios relacionados a esta capacidade física.

Pode-se dividir a aula de Ballet direcionado a GR da seguinte forma:

- **parte preparatória - aquecimentos, barra, alongamentos;**
- **parte básica - elementos na barra e centro;**
- **parte específica - saltos, giros, pivôs, equilíbrios e flexibilidades;**
- **parte complementar - artísticos (passos coreografados/estilos de danças)**

## RELATO DA EXPERIÊNCIA

As aulas de ballet clássico se iniciavam as 08h00min da manhã de terças e quintas-feiras e terminavam às 09h:30min.

Primeiramente as alunas tiveram aulas de chão para aprender a diferença básica entre “en dehors” e “en dedans”, os exercícios eram os seguintes: trabalho de extensão/flexão dos pés, trabalho de rotação interna/externa das pernas em diversas posições corporais, trabalhos em decúbito ventral, dorsal e lateral em “en dehors”, alongamento de todas as cadeias musculares no chão (individual e em dupla). Muitos exercícios de braços realizados em posições auxiliares de chão: sapinho, borboleta, espacatos frontais e laterais. Estas aulas duraram aproximadamente 6 meses.

Num segundo momento se iniciou o trabalho da técnica clássica na barra priorizando: as cinco posições básicas dos pés, as 3 posições básicas dos braços (método russo) e as posições intermediárias dos braços. Os exercícios realizados foram: plié, tandú, jeté, glisades, passes, developés e envelopes, grand battements. Estas aulas duraram aproximadamente 3 meses.

Como terceira fase, durante o período de 2 meses foram realizadas aulas de centro com intenção de melhorar a estabilidade de quadril e musculatura pélvica e abdominal utilizada nos exercícios. Os exercícios foram: plié, grand plié, tandú, jeté, glisades, passes, pirouettes en dehors e en dedans, developés e envelopes, grand battements. Também utilizamos a manutenção de posturas como: attitude e arabesques, com pé no chão e meia ponta. E na diagonal se iniciou o trabalho de giros simples: soutenis, tour piques, envelopes.

A aprendizagem de saltos ocorreu posteriormente abordando: grand jetés, saltos tesouras, temps de leve, temps de flech, com impulso e sem impulso.

Considerando que, na técnica clássica, as executantes iriam levar mais tempo para aprender, dominar e executar tais conceitos de movimento, por volta de 6 anos até atingir uma fase intermediária. Porém na GR, além da preocupação com a técnica clássica temos que nos preocupar com os elementos corporais obrigatórios e com o correto manejo dos aparelhos, que demanda mais tempo e atenção por parte dos treinadores/professores. Portanto, a técnica clássica é um elemento auxiliar no desenvolvimento da GR.

No período final desta experiência, nos baseamos no código de pontuação (ciclo 2009-2012) orientado pela FIG para elaborar um programa de aula do método Vaganova adaptado a GR. Durante o período de 6 meses as alunas desenvolveram exercícios tanto em en dehors quanto em en dedans. As aulas buscavam similaridades entre os exercícios do ballet clássico e os exercícios corporais obrigatórios da GR. O trabalho de flexibilidade era feito em en dedans e en dehors. Em relação a postura, as executantes poderiam trabalhar com as costelas “abertas”, já que no ballet isso não é possível, portanto o nível de exigência de flexibilidade na coluna vertebral era maior na GR adaptada do que na técnica clássica propriamente dita. O trabalho de força isométrica era também mais intenso no chão do que na barra e aulas de pliometria (sem saltos em profundidade) também faziam parte do programa.



## ANÁLISE

- Pontos Positivos:
  - A expressão corporal e artística, de forma geral, ficou mais evidenciada nas ginastas;
  - O conhecimento da técnica clássica facilita o trabalho de ritmo nas montagens de séries;
  - A realização de elementos de maior dificuldade do código são executados com mais facilidade, após algumas tentativas;
  - O trabalho de braços fica mais harmonioso e contínuo;
  - A disciplina, calma e perseverança também se evidenciam nos treinamentos.
- Pontos Negativos:
  - Em relação á postura, as atletas ficam se alinhando à postura ao ballet clássico: “fechando” as costelas, o que prejudica o rendimento e desenvolvimento da flexibilidade da coluna vertebral;
  - O trabalho realizado em en dehors dificulta a execução quando solicita-se a realização de pivôs em en dedans, pois as ginastas num primeiro momento executam os giros do ballet clássico.
  - Muitas vezes, nos saltos, o nível de força e potência muscular necessário não é realizado pelas alunas, pois querem executar os saltos de forma muito leve.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao realizarmos esta experiência de adaptação do método de ballet clássico á ginástica rítmica, percebemos que existe uma grande similaridade entre as duas modalidades, contudo, sem deixar de considerar as particularidades.

As ginastas se tornam mais suaves, leves e possuem elementos artísticos mais ricos, dinâmicos e expressivos. Isto de forma geral vem contribuir para o enriquecimento das séries. O ballet clássico, a nosso ver, torna-se um elemento técnico acessório imprescindível para a melhora da performance esportiva de ginastas que pretendem alcançar o alto nível desportivo.

## REFERÊNCIAS

- BOTT, J. **Ginástica Rítmica Desportiva**. São Paulo: Manole, 1986;
- CASTLE, K. **O meu livro de Ballet** Itália: Civilização, 1999;
- FERNANDEZ, A. **Gimnasia Rítmica Deportiva: fundamentos**. Madrid, 1989.
- GREGO, L. G.; MONTEIRO, H. L.; PADOVANI, C. R.; GONÇALVES, A. **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v.5, n.2, p.47-54, mar./abr. 1999;
- LEAL, M. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998;
- MANZO, F. A. P. de. **Anatomía aplicada a la danza**. Revista de la Sociedad Venezolana de Ciencias Morfológicas, 1 (2): 117-129, 1995;
- MOLINARI, A. M. P. **A evolução da ginástica rítmica**. www.cdof.com.br, acesso em 14/05/2008
- PALMER, H. **Teaching Rhythmic Gymnastics: A developmentally appropriate approach**. 1. ed. Human Kinetics, 2003;
- RÓBEVA, N.; RANKÉLOVA, M. **Escola de Campeãs: ginástica rítmica desportiva**. 4. ed. São Paulo: Ícone, 1991;
- SIQUEIRA, G. M. **A relação da preparação física com o Ballet Clássico**. Curso de Licenciatura em Educação Física- monografia, Universidade Luterana do Brasil, Canoas, 2003;
- SCHMID, B. A. **Gymnastique rythmique sportive**. Paris: Vigot, 1978;
- TIBEAU, C. **Ensino da Ginástica Rítmica Desportiva pelo método global: viabilidade e eficácia**. Mestrado em Educação Física- dissertação - Escola de Educação Física

da Universidade de São Paulo, 1998.

VAGANOVA, A. **Basic Principles of classical ballet: Russian ballet technique**. New York: Dover Pubns, 1969.

#### **CONTATO:**

BÁRBARA RAQUEL AGOSTINI:  
Rua Ministro Abner Vasconcelos, 1661  
Bairro José de Alencar  
Fortaleza/CE  
E-mail: bailarina23@yahoo.com.br

### **PERFIL DOS TÉCNICOS E MOTIVOS QUE OS LEVARAM A ATUAR NA GINÁSTICA ARTÍSTICA DE ALTO RENDIMENTO**

#### **PERFIL DE LOS TÉCNICOS Y MOTIVOS QUE LOS LEVARON A TUTEAR EN LA GINÁSTICA ARTÍSTICA DE ALTO RENDIMIENTO**

#### **COACHES' PROFILE AND MOTIVES THAT LEAD THEM TO ACT IN HIGH LEVEL ARTISTIC GYMNASTICS**

**Michele V. Carbinatto  
Rudney Uezu  
Luiz Henrique Duarte  
Mariana Harumi Cruz Tsukamoto  
Myrian Nunomura**

#### **RESUMO**

*O presente estudo é um recorte do projeto original intitulado “Diagnóstico do Processo de Formação Esportiva da Ginástica Artística (GA) no Brasil”. Fomentado pela Fundação de Amparo da Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), o estudo mapeou a realidade da formação esportiva na GA, elucidando discussões do sistema esportivo em questão. Neste artigo, apresentamos o perfil e os motivos que levaram os técnicos a atuarem na GA. A metodologia de trabalho utilizada foi a pesquisa bibliográfica e a entrevista semi-estruturada, analisada segundo Bardin (1977). Para tanto, 46 técnicos (34 feminino e 12 masculino) que atuam nas categorias de base da GA em 29 instituições foram entrevistados. Observamos em relação ao perfil que praticamente todos os técnico possuem formação no ensino superior e ainda que vinte deles possuem especialização, o que demonstra que, teoricamente, receberam os subsídios básicos para atuação. Quanto aos motivos que o levaram à trabalhar com a ginástica de alto nível, detectamos cinco categorias principais, dentre as quais: prévia experiência com a modalidade, necessidade de subsistência, prazer, oportunidade de trabalho e incentivos externos, como dos professores da graduação ou de familiares. Quanto as motivações, interessante notar que não foi necessário a experiência como atleta de alto nível, contrariando o senso comum e que o gostar do esporte, as influências e incentivos externos foram determinantes para a escolha dos profissionais no trabalho enquanto técnico. . Concluímos que os técnicos da GA já receberam a formação básica para atuação (curso de EF), sendo necessário encontrar que possibilitem a troca de experiência e atualização do conhecimento.*

#### **RESUMEN**

*El presente estudio es uno recorte del proyecto original intitulado “Diagnóstico del Proceso de Formación Deportiva de la Ginástica Artística (GA) en Brasil”. Fomentado por la Fundación de Amparo de la*

*Investigación del Estado de São Paulo (FAPESP), el estudio mapeou la realidad de la formación deportiva en la GA, elucidando discusiones del sistema deportivo en cuestión. En este artículo, presentamos el perfil y los motivos que llevaron los técnicos a tutear en la GA. La metodología de trabajo utilizada fue la investigación bibliográfica y la entrevista semi-estructurada, analizada según Bardin (1977). Para tanto, 46 técnicos (34 femenino y 12 masculino) que tutéan en las categorías de base de la GA en 29 instituciones fueron entrevistados. Observamos en relación al perfil que prácticamente todos los técnico poseen formación en la enseñanza superior y aunque veinte de ellos poseen especialização, lo que demuestra que, teóricamente, recibieron los subsidios básicos para actuación. Cuánto a los motivos que lo llevaron a la trabajar con la ginástica de alto nivel, detectamos cinco categorías principales, de entre las cuales: previa experiencia con a la modalidad, necesidad de subsistência, placer, oportunidad de trabajo e incentivos externos, como de los profesores de la graduação o de familiares. Concluimos que los técnicos de la GA ya recibieron la formación básica para actuación (curso de EF), siendo necesario encuentros que posibiliten el cambio de experiencia y actualización del conocimiento. Cuánto las motivaciones, interesante notar que no fue necesario la experiencia como atleta de alto nivel, contrariando el senso común y que el gustar el deporte, las influencias e incentivos externos fueron determinantes para la elección de los profesionales en el trabajo mientras técnico.*

#### **ABSTRACT**

*The present study is a piece of the original project titled “Diagnosis of the Artistic Gymnastics (AG) Sportive Development Process in Brazil”. Encouraged by Fundação de Amparo da Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), the study mapped the reality of AG sportive development and enlightened typical traits of sport system in question, from coaches to athletes. In this research were expose coaches` profiles and their reasons to start coaching. The methods used was bibliography research and the semi-structured interview, analyzed according Bardin (1977). Were interviewed 46 coaches (34 female AG and 12 male AG), that run basics categories on AG in 29 institutions In concern about coches` profile, almost every one has undergraduation degree and twenty of them have graduation degree, which means that, theoretically, they had basic allowance for professional occupation. . Regarding to their motives to work on high level gymnastics coaching, five main categories were founded: previous experience in AG, necessity of maintenance, pleasure, working opportunity and external encouragement, as by undergraduate teachers or relatives. An interesting fact observed evidence that previous experience as high level gymnast is not required, towards the oposite way of common sense. Add to that the sport liking, the influence and external encouragement were definitive to coaches professional choices. We come to the conclusion that AG coches had already the basic development to operate, but would be necessary meetings that offers experience exchanges and knowledge updates.*

#### **INTRODUÇÃO**

Atualmente, o Esporte é um fenômeno que mobiliza diversos grupos populacionais. Em especial, há envolvimento cada vez maior de crianças e de jovens neste contexto, em todos os níveis de prática, desde a iniciação até o alto rendimento. O interesse da sociedade pelo esporte cresce, em virtude da perspectiva de melhoria das condições sócio-econômicas, ascensão e status social, prestígio, além dos fatores diretamente relacionados às questões de saúde, educação, realização pessoal, lazer, ou simplesmente, prazer pela participação.

Entretanto, o esporte competitivo ainda carece de estudos e de investigações que legitimem a atuação dos profissionais e que ofereçam suporte para o desenvolvimento do Esporte em geral. Instigados por essa constatação, voltamos nossos olhares para a Ginástica Artística no intuito de diagnosticar o processo de formação esportiva na referida modalidade em nosso país.

Para tanto, apoiados pela Fundação de Amparo da Pesquisa do estado de São Paulo (FAPESP), entrevistamos 46 técnicos de 29 instituições esportivas que oferecem treinamentos de GA, bem como 163 ginastas. Tal trabalho nos proporcionou a discussão de diversos temas, dentre os quais a atuação, dificuldades, objetivos, filosofia e atuação dos técnicos, as expectativas dos ginastas, influência dos pais, dentre outros.

Como consequência, recortes do projeto tem sido apresentado em diferentes eventos e revistas científicas da área (Nunomura et al, 2010; Nunomura et al, 2009). O objetivo do presente artigo é o de apresentar duas discussões. O primeiro referente ao perfil dos técnicos: São eles profissionais formados em

curso de Educação Física? Ou são ex-atletas que trabalham pautados na experiência anterior da modalidade? São eles experientes no trato com o alto rendimento?

Num segundo momento, elencaremos os motivos que os levaram a atuar no alto rendimento da GA, pois entendemos que ao identificarmos tais motivos, poderemos, futuramente, atentar e propor ações que levem cada vez mais profissionais a atuarem na GA.

## OBJETIVOS

Os objetivos do presente artigo são identificar o perfil dos técnicos que trabalham com a Ginástica Artística de alto rendimento no Brasil e os motivos que os levaram a atuar neste campo.

## METODOLOGIA

Buscando diagnosticar a formação do profissional que atua na GA, sentimos a necessidade em nos aproximarmos da realidade em questão, de forma direta e participativa. Para isso, buscamos coletar, analisar depoimentos pessoais e relatos de experiências, fazer descrições, registros e observações em geral.

Coerente se fez, portanto, o trato metodológico através da pesquisa qualitativa, pois esta consiste em um conjunto de práticas, dentre as quais, as entrevistas. Além disso, buscamos entender nosso objeto de estudo no cenário efetivo de sua prática, ou seja, no próprio local de trabalho dos sujeitos. Destacamos que não buscamos generalizar ou construir princípios e/ou leis; procuramos apenas evidenciar as peculiaridades nos discursos dos técnicos.

Utilizamos para a coleta de dados, a entrevista semi-estruturada, pois esta possibilita identificar opiniões dos fatos e sua evolução através do conteúdo expresso implícita ou explicitamente. Apesar de pré-elaborarmos questões, são permitidas variações durante sua aplicação, caso o entrevistador julgue necessário (TRIVIÑOS, 1987). Ressaltamos também que a comunicação verbal auxilia na coleta de maior volume de dados e, por consequência, apresenta maiores informações a serem analisadas.

As entrevistas foram realizadas por uma das pesquisadoras, gravadas e transcritas na íntegra.

Para a seleção dos sujeitos, inicialmente consultamos as Federações para identificar as instituições filiadas que participam dos torneios oficiais das respectivas Federações e/ou da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), nas categorias de base, a saber: pré-infantil, infantil, infanto-juvenil e juvenil. Assim, participaram do estudo 46 técnicos (34 que atua no setor feminino e 12 no masculino) de 29 clubes, dos quais 26 se localizam no estado de São Paulo, e os demais nos estados do Paraná, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul.

## ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados dos técnicos, não separamos os conteúdos segundo o gênero dos mesmos, em função da similaridade do conteúdo dos depoimentos. Optamos também pela não divisão por região, pois a realidade da modalidade em si não nos pareceu absolutamente divergente. Além do mais, por conta da expressão dos Jogos Regionais e Jogos Abertos no Estado de São Paulo, muitas cidades têm desenvolvido estrutura esportiva satisfatória para o setor competitivo, sendo que muitas se equiparam ou superam os grandes clubes da região metropolitana de São Paulo.

Alguns recursos da estatística descritiva foram utilizados, como por exemplo, para os dados referentes ao tempo de atuação, o tempo de atuação na Instituição, entre outros.

O método de análise dos dados, ou seja, a análise de conteúdo (BARDIN, 1977), ocorreu em três etapas distintas, a saber:

1. Pré-análise: momento no qual os dados foram organizados fisicamente, que no nosso caso foi a transcrição integral das entrevistas. A seguir, foi realizada, também, uma leitura flutuante do texto, ou seja, o primeiro contato com o material e o momento no qual emergiram as primeiras impressões e orientações. A partir desse procedimento foi possível formular alguns temas de interesse para discussão e hipóteses que julgamos necessários.

2. Exploração do material: nessa fase ocorreu a codificação dos dados através do estabelecimento das categorias. Para se chegar a uma categoria foi necessário estabelecer:

a. A unidade de registro: "corresponde ao segmento do conteúdo a considerar como unidade de base visando a categorização e a contagem freqüencial." (p. 104). No caso do presente estudo a unidade de registro adotada foi o tema, definido como "a unidade de significação que se liberta naturalmente de um texto". A contagem freqüencial não se caracterizou como um dado essencial ao presente estudo, pois

os extremos e as exceções podem ser reveladores e incitar um diálogo significativo com a literatura, e assim, trazer elementos enriquecedores para as discussões.

b. A unidade de contexto: são os segmentos do texto ou da mensagem que refletem o significado das unidades de registro (análise). No presente estudo, como a unidade de registro utilizada foi o tema, as unidades de contexto adotadas foram uma palavra, um conjunto de palavras, uma frase, algumas frases ou um parágrafo.

As categorias surgiram do agrupamento das unidades de registro (análise). Conforme cita BARDIN (1977), "as categorias, são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos (unidades de registro, no caso da análise de conteúdo) sob um título genérico, agrupamento esse efectuado em razão dos caracteres comuns a esses elementos" (p.117).

3. Inferência: esta fase se refere aos pólos de análise sobre os quais ocorre a análise de conteúdo, ou seja, em que pontos nós podemos nos concentrar para realizar uma análise: o emissor, pessoa ou grupo de pessoas que emitem a mensagem; o receptor, pessoa ou grupo de pessoas que recebem a mensagem; ou a mensagem, sem a qual a análise do conteúdo não seria possível.

No presente estudo, os emissores e suas mensagens foram os pólos de análise adotados.

## O PERFIL DOS TÉCNICOS

Podemos observar que apenas um técnico (responsável) não tem formação universitária completa em Educação Física ou Esporte. Certamente, há relação deste fato com as exigências atuais para o exercício da profissão, pois desde 1998, através da lei nº 9696/98 (BRASIL, 1998), para exercer a função de técnico é necessário o registro no conselho que fiscaliza a profissão.

Constatamos que praticamente todos os técnicos que atual na GA de alto rendimento são graduados em Educação Física (44 graduados, um na graduação e um deles não obtivemos a informação). Após consultar 41 cursos de Educação Física no Brasil, os estudos de Nunomura (2001) salientam que 35 deles oferecem uma disciplina relacionada à modalidade e ainda que, sete delas oferecem aprofundamento. A autora conclui ainda que, após consultas às ementas, tais disciplinas são oferecidas enquanto fundamentos básicos, orientando, sobretudo na iniciação à modalidade, portanto, não dando subsídios suficientes para a formação do técnico de alto rendimento na GA.

Devido aos motivos supra citados, interessante notarmos que 20 profissionais avançaram nos estudos e obtiveram o título de especialista, o que representa um esforço no sentido de aprimorar sua atuação, especialmente no que se refere aos conhecimentos necessários para tal.

A média do tempo de atuação dos profissionais (12,85 anos) demonstra a experiência no setor. Em geral, estes, com maior tempo de experiência, são designados para o cargo de coordenador da modalidade. O tempo de atuação na instituição é variado, entre 10 meses e 20 anos, e média de 8.73 anos, o que acreditamos representar certa estabilidade profissional, principalmente no setor público, uma vez que o ingresso é por concurso.

O número de atletas sob a responsabilidade de um único profissional é elevado, se considerarmos a demanda de atenção do setor competitivo e a especificidade do treinamento, muitas vezes, individualizado. Outro agravante é a necessidade da grande maioria dos técnicos de trabalhar, simultaneamente, com todas as categorias. A categoria adulta é por vezes mais independente, mas aquelas de base, em fase de aprendizado, necessitam de mais supervisão direta. E, a própria natureza do processo de ensino da modalidade requer ajuda manual, feedback, dicas, entre outras ações pedagógicas que demandam, sobremaneira, a presença do técnico (NUNOMURA, 1998, 2005).

Percebemos que poucos técnicos dispõem de auxiliares ou uma equipe multidisciplinar, para auxiliar no trabalho, sobrecarregando a necessidade de conhecimento, informações e atuação dos mesmos. Muitos fizeram menção à necessidade de um grupo de profissionais o de apoio especialmente da psicologia e da nutrição, uma vez que tarefas relacionadas a estas áreas acabam ficando, a seu cargo também. Poucos têm contato ou parceria com universidades ou centros de pesquisa (que também são escassos no país), mas alguns mencionaram a importância de estudos para apoiarem seu trabalho. Encontramos aí dois graves problemas: 1. o técnico que não procura a universidade (pela falta de tempo, muitas vezes dividida com a atuação em outras instituições); 2. as universidades e seus pesquisadores pouco tem buscado parcerias com técnicos e centros de treinamento.

Porém, É notável, que apesar das condições de atuação se mostrarem pouco favoráveis, a maioria dos técnicos consegue obter resultados expressivos no contexto internacional. Ressaltamos, porém, que os técnicos das categorias de base, que alimentam a seleção principal, tem desenvolvido um trabalho bastante coerente e eficaz, pois, mesmo não tendo as condições de um centro de treinamento de excelência,

são capazes de formar atletas promissores. Assim, cremos que muitos dos profissionais entrevistados seriam capazes de assumir a seleção principal do Brasil.

## MOTIVOS QUE LEVARAM OS TÉCNICOS A TRABALHAREM COM A GA

Podemos observar que o perfil dos técnicos que atuam na GA pode ser considerado positivo, já que independente de sua experiência prévia na modalidade, praticamente todos os técnicos possuem o curso de graduação em Educação Física o que, teoricamente falando, lhes dá os subsídios necessário para sua atuação. Partimos então para o entendimento dos motivos que os levaram a trabalhar com a modalidade.

Acreditamos que tal tópico é importante, pois, independente do ambiente, conteúdo ou momento, os motivos são, provavelmente, os elementos principais para nos impulsionar a alguma ação. Por isso através da identificação dos mesmos podemos, talvez, propor ações que aumentem o número de profissionais na área (Winterstein, 1992).

Tomaremos como base a visão de motivação relacionada ao modelo interacional entre indivíduo e situação. Segundo Weinberg e Gould (2001) este modelo apresenta que a motivação para o esporte depende tanto de fatores pessoais- aqueles relacionados às características individuais- quanto fatores relacionados à situações e condições ao redor do sujeito. Neste sentido, a motivação pode ser entendida a partir de sua origem, que pode ser intrínseca ou extrínseca.

Lopes (2009) entende a motivação intrínseca como os fatores pessoais relacionados às emoções, como sensações de prazer interno, sem nenhuma relação com elementos externos. Por conseguinte, a motivação extrínseca, estaria relacionada aos fatores ambientais, influências de outras pessoas, elogios, reconhecimentos e recompensas externas.

Destacamos, que “ambas as formas, influenciam-se pelos diferentes mecanismos extrínsecos e intrínsecos de reforço” (SAMULSKI, 1992). Nos estudos de Carron et al. (2003), o tipo de motivação apresentado pelo sujeito terá reflexo sobre a seleção de atividades, no esforço, na persistência e no afeto associado a aquela.

Desta forma, partimos para o interesse em compreender os motivos que levaram os técnicos de alto rendimento a trabalharem nesta posição.

### (1) Experiência anterior à modalidade

Uma das categorias que encontramos diz respeito à experiência anterior na modalidade (n= 23). A grande maioria dos técnicos iniciou na carreira motivado pelo fato de já estarem inseridos neste contexto na posição de praticantes ou atletas, coincidindo com os resultados de NUNOMURA (2001), quando tratou da formação profissional na modalidade. O fato parece comum no Esporte em geral, e podemos observar a presença expressiva de ex-atletas no sistema esportivo, seja na posição de técnicos, dirigentes, árbitros, dentre outros.

Por outro lado, percebemos certo descontentamento por parte de alguns técnicos, ainda que dissessem gostar da modalidade e, um mais surpreendente (TM2) é relatar que “infelizmente” fez essa opção profissional. Seus resultados são expressivos, mas é delicado liderar crianças e jovens munido com este pensamento, pois sabemos da influência do modelo que o técnico representa (HAINES, 1989; CAMPBELL, 1998). O reflexo desta visão negativa da GA pode ser diretamente sobre a vida esportiva, mas também sobre a opção profissional de seus atletas, os quais podem ser desestimulados a atuar na modalidade.

Estes fatos nos revelam que a experiência de atleta na modalidade não é determinante para o sucesso na carreira profissional dos técnicos no alto nível, como muitas instituições e próprios técnicos acreditam, corroborando com os resultados de NUNOMURA (2001). Não podemos negar que a experiência de atleta pode contribuir na atuação dos técnicos. Mas, contrariamente, também pode ser desfavorável se considerarmos que muitos deles podem reproduzir suas experiências negativas aos atletas, ou até mesmo visar resultados que eles não obtiveram na carreira esportiva, transferindo esta frustração e responsabilidade aos seus próprios atletas.

### (2) Necessidade de Subsistência

A necessidade de muitos jovens em adentrar no mercado de trabalho o mais rápido possível, sobretudo para ajudar na subsistência da família, fez com que o técnico T6 iniciasse sua carreira. Este, apesar de nunca ter sido atleta não tendo um contato prévio com a modalidade, aceitou a oportunidade de trabalho oferecido na ginástica artística.

Alguns atletas, para pagar a faculdade ou mesmo conseguirem bolsa de estudos, assumiram o trabalho relacionado à GA: “queria estudar em um colégio particular, então com 14 anos comecei como

monitora” (T10A); “necessitava pagar a faculdade, me ofereceram o estágio” (T25); “necessidade de pagar a faculdade” (T25).

### (3) Prazer, gosto pela prática

Não há dúvidas de que quando gostamos e sentimos prazer por algo buscamos adentrar nesse mundo de diversas maneiras. Dezenove técnicos citaram o gosto que foi cada vez mais crescente para o trato com a modalidade, seja no ensino ou como praticante. Corroborando com essa idéia, Lopes (2009) cita que só fazemos bem aquilo que nos causa prazer. Esse prazer está associado com a motivação intrínseca que fornece o bem estar durante a realização de uma tarefa.

Esse prazer foi relatado, por exemplo, pelo gosto da função de técnico “*eu gosto de ser técnica, é uma realização pessoal*” (T2); “*desejo de ser treinador, de ser técnico mesmo de Ginástica*”(T7); “*eu queria rendimento, alto rendimento, queria ser treinador, técnico*” (T29B).

Alguns relatos são bastante emotivos, revelando o encantamento pela modalidade e que as experiências positivas na qualidade de praticantes levaram a esta opção profissional: “*sou apaixonado pela GO, tenho um idealismo ... tenho um objetivo na vida que é formar atletas para trabalhar com o treinamento*”(T15); “*ela me completa, muito bom ter objetivo, que é trabalhar com o que você gosta. Não cheguei a ser atleta, mas a GO me conquistou*”(T26); “*não consigo pensar a minha vida sem a ginástica*”(T28); “*a gente é muito feliz com aquilo que a gente faz ... uma escolha de vida pra mim ... eu faria tudo de novo ... a ginástica me trouxe pra alegria que eu sou como profissional ... eu consegui através da ginástica ... sou muito feliz trabalhando com a ginástica ... faço com amor ... a ginástica é o meu coração*” (T29A).

O fato nos leva acreditar que, se as experiências no esporte forem positivas, podem existir influências sobre decisões importantes na vida dos atletas e, entre elas, na carreira profissional.

### (4) Oportunidade de Trabalho

Ainda que não tivessem experiência ou passagem prévia na modalidade, alguns técnicos visualizaram na GA uma possibilidade de trabalho, como estágios e até mesmo uma posição profissional. A ansiedade em já iniciar estágio na área da Educação Física levou o técnico 29B a trabalhar com a modalidade: “*tava fazendo estágio na faculdade e precisava trabalhar, precisava arrumar alguma coisa, queria trabalhar na área*”. Além dele, o técnico 15 também encontrou na GA a possibilidade de trabalhar “*a partir do 1º ano da faculdade né, foi o primeiro emprego que eu consegui*”.

Não parece muito comum encontrarmos técnicos do alto rendimento que não tenham, ao menos, uma breve experiência na qualidade de praticante. Mas, surpreendentemente, estes têm se destacado nesta função e, inclusive, dois técnicos que tiveram uma passagem pela seleção permanente (T9, T15, T29B), não tiveram qualquer contato com a modalidade anteriormente a sua atuação. Outro técnico (T15) de destaque do setor masculino foi atleta de voleibol, associou sua frustração como praticante e necessidade financeira e optou pela carreira profissional na GA. Outro exemplo clássico é o treinador da ginasta Nadia Commaneci da Romênia, que sequer chegou a ter alguma experiência prática na GA e levou muitas ginastas ao pódio olímpico.

### (5) Incentivo Externo

Destacamos que essa categoria apareceu somente aos técnicos que trabalham com o setor feminino. Alguns deles optaram pela carreira motivados pelos docentes durante a graduação, o que demonstra o impacto do meio acadêmico sobre as decisões futuras dos profissionais: “*eu me apaixonei pelo esporte na faculdade* (T27); “*na faculdade comecei a pegar gosto*” (T3); “*me interessei na época da faculdade, ajudando um professor* (T14)”; “*a faculdade foi determinante, 1º semestre já tinha disciplina de GA, já teve o primeiro contato, ficava treinando um pouco mais de acrobacia, mini-tramp. E tinha um projeto de ginástica, que dava oportunidade pra todo mundo trabalhar como monitor*” (T19).

Influência familiar também levou um dos técnicos para esse trabalho. Aliás, segundo estudos de Lopes (2009), Simões, Bohme e Lucato (1999) esta é uma das primeiras fontes de motivação para que crianças iniciem nos esportes.

Segundo o T23, a irmã iniciou o trabalho com a modalidade na cidade em que morava o que o motivou a auxiliá-la, entrando de vez para o mundo da ginástica. Tal relato condiz com Harris (1999) que mostra que algumas pessoas assumem determinadas práticas no cotidiano se estes são transmitidos culturalmente, ou seja, os gostos e a personalidade de seus responsáveis (pais), familiares e o meio social em que vivem.

As oportunidades dadas pelos que trabalham com a ginástica também foram determinantes para o técnico T11 e T14. No primeiro caso, após uma contusão enquanto atleta, o técnico o colocou para ajudá-lo, incentivando-o a não ser somente atleta, mas a continuar na modalidade para outro fim. No segundo, o professor dirigia a equipe da cidade, motivando-o a realizar estágio com ele.

Não nos surpreende a influência advinda de grandes nomes da modalidade para o trabalho enquanto técnico. O mesmo acontece para a motivação da prática enquanto atleta. Estudos realizados por Lopes e Nunomura (2007) identificaram que 55 % das atletas praticantes de GA de alto nível se sentiram motivadas ao virem outras atletas treinando, competindo ou apresentando a modalidade.

Bock, Furtado e Teixeira (2007, apud Lopes 2009) e Rúbio et al. (2000) citam o impacto da mídia nas escolhas das pessoas. Os autores atentam para a influência da alta exposição de determinada modalidade na TV e de atletas que são considerados “super-homes” na motivação para prática esportiva pelo público em geral.

Em nossa pesquisa, dois técnicos tiveram a ex- ginasta Nadia como fonte de inspiração para o atual trabalho: “*boom da Nadia que passava na TV me motivou bastante. Pratiquei na turma de adultos, prestei EF e fui*” (T24); “*sempre gostei ... depois que eu vi a Nadia, eu fiquei apaixonada* (T13)”.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fato dos técnicos que atuam na GA serem, em sua maioria, formados em Educação Física já nos apresenta que, teoricamente, todos possuem os conhecimentos e subsídios necessários para a atuação básica na área.

Torna-se pertinente que os técnicos procurem especializar-se na função, mesmo porque novas metodologias e idéias vão surgindo e, portanto é necessária a atualização constante. Porém fica-nos o questionamento: Há cursos de especialização voltados para a área? Há encontros que possibilitam a troca dessas experiências?

Constatamos que das inúmeras universidades brasileiras com curso de graduação em educação física, apenas duas delas pensaram em cursos de especialização deste tipo. Assim, como direcionamentos concordamos com os estudos de Nunomura (2001) quando propõe a criação de uma Associação de Ginástica, na qual buscar-se-ia ao diálogo entre as diversas instituições que atuam na GA, especialmente a Universidade, Federações e os Centros Esportivos, visando a formação, qualificação e atualização dos profissionais.

Acrescentamos ser de grande valia eventos como o SIGARC (Seminário Internacional de Ginástica Artística e Rítmica de Competição) para o trato com os conhecimentos para, sobretudo, níveis mais avançados de prática.

Ao contrário do que pensa o senso comum, observamos que a maioria dos técnicos não possuem experiência prévia na modalidade, não foram atletas de GA, e essa informação pode animar e motivar outros profissionais que pretendem trabalhar na área, mas que muitas vezes sentem-se receosos para tal.

É importante também que a Universidade propicie experiência com a modalidade, subsidiando, por exemplo, escolinhas de iniciação. A pesquisa nos mostra também que o professor de ginástica na universidade também pode ser o grande motivador para futuros técnicos, devendo aquele, portanto, ter consciência de sua função enquanto disseminador e incentivador da área.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL, 1998. **Lei n. 9.696**, de 1 de setembro de 1998. Disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/Leis/L9696.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L9696.htm). Acesso em 17 de abril de 2010.
- CARRON, A; HAUSENBLAS, H; ESTABROOKS, P. **The Psychology of physical activity**. Boston: McGraw-Hill, 2003.
- HAINES, K. **Coaching Certification Manual**. GCG. Ontario, Canada, 1989.
- HARRIS, J. R. **Diga-me com quem anda**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1999.
- LOPES, P. **Motivação e Ginástica Artística no Contexto Extracurricular**. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo. São Paulo: 2009.
- LOPES, P.; NUNOMURA, M. **Motivação para a prática e permanência na Ginástica Artística de alto nível**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.21, n.3, p.177-87, 2007.
- NUNOMURA, Myrian. **Técnico de Ginástica Artística: Uma proposta para a formação profissional**. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP, 2001.



- NUNOMURA, Myrian; CARRARA, Paulo; CARBINATTO, Michele. **Ginástica Artística Competitiva: Considerações sobre o desenvolvimento dos ginastas**. Revista Motriz, Rio Claro, v. 15, n.3, p.503-514, jul/set 2009.
- \_\_\_\_\_. **Análise dos Objetivos dos Técnicos na Ginástica Artística**. Revista Motriz, Rio Claro, v. 16, n.1, p.95-102, jan/mar, 2010.
- RÚBIO, K.; KURODA, S.; MONTORO, F.C.F.; QUEIROZ, C. **Iniciação Esportiva e Especialização Precoce: As instancias psico-sociais presentes na formação esportiva de crianças e jovens**. Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano, São Paulo, v.1, p.52-61, 2000.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária: UFMG, 1992.
- SIMÕES, A.C.; BOHME, M.T.S; LUCATO, S. **A Participação dos pais na vida esportiva dos filhos**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.13, n.1, p.34-45, jan/jun, 1999.
- TRIVIÑOS, Augusto. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo, Atlas, 1987.
- WEINBERG, R. S. e GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. São Paulo: Artmed, 2001.
- WINTERSTEIN, P. **Motivação, Educação Física e Esporte**. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.6, n. 1, p.53-61, jan/jun, 1992.

**A GINÁSTICA ARTÍSTICA NA PERSPECTIVA DOS PRATICANTES:  
OBJETIVOS E VISÃO GERAL**

**LA GIMNASIA ARTÍSTICA EN LA PERSPECTIVA DE SUS PRACTICANTES:  
OBJECTIVOS Y VISIÓN GENERAL**

**THE ARTISTIC GYMNASTICS ON THE PERSPECTIVE OF ITS PRACTITIONERS:  
GOALS AND OVERVIEW**

**Cindy Tupiniquim**

Bacharel em Esporte (EEFE-USP)

EUNEGI – Equipe Universitária de Estudos em Ginástica – USP

**Fransergius Gebara**

Bacharel e Licenciado em Educação Física (EEFE-USP)

EUNEGI – Equipe Universitária de Estudos em Ginástica – USP

**Letícia B. de Q. Lima**

Bacharelanda em Esporte (EEFE-USP)

EUNEGI – Equipe Universitária de Estudos em Ginástica – USP

**Priscila Caselta**

Bacharel em Esporte (EEFE-USP)

EUNEGI – Equipe Universitária de Estudos em Ginástica – USP

**Myrian Nunomura**

EEFERP-USP - Apoio FAPESP

EUNEGI – Equipe Universitária de Estudos em Ginástica – USP

**RESUMO**

*O objetivo do presente estudo foi identificar os objetivos dos praticantes de Ginástica Artística (GA) e a sua visão geral sobre a modalidade, pois, conhecer e compreender o intuito da prática esportiva reflete, diretamente, na atuação dos profissionais. Entrevistamos 163 ginastas, sendo 126 meninas e 37 meninos de*

29 instituições esportivas, das categorias: pré-infantil, infantil, infanto-juvenil (esta apenas para o masculino) e juvenil. Para o tratamento dos dados, apoiamos-nos na técnica de análise de conteúdo (BARDIN, 1977). Quanto aos objetivos da prática, identificamos que nas categorias mais baixas, estes foram mais distantes da realidade ou mesmo não existiam ou não foram declarados pelos ginastas. À medida que avançam na idade as crianças passam a apresentar objetivos mais realistas. Em respeito à visão geral da modalidade Ginástica Artística (GA), foram identificadas 12 categorias positivas e oito negativas. Dentre as categorias positivas, podemos destacar: amizade – amizade do professor – ginástica em si, e nas categorias negativas: desgaste – cansaço -dor e desânimo – medo – conflitos de relacionamento. Apesar dos depoimentos, cada ginásio é uma realidade distinta, mas a compreensão dos motivos que levam à prática esportiva e a forma como os jovens encaram a modalidade, pode servir de diretriz para a elaboração de estratégias que ampliem a participação no esporte e melhorem a qualidade das aulas e dos treinamentos.

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue identificar los objetivos de los practicantes de Gimnasia Artística y la visión general de la modalidad, porque conocer y entender el propósito de la práctica deportiva se refleja directamente en las acciones de los profesionales. Entrevistamos a 163 gimnastas, con 126 niñas y 37 niños, de 29 instituciones deportivas, categorías: pré-infantil, infantil, infanto-juvenil (sólo para niños) y juvenil. Para el tratamiento de los datos, nos basamos en la técnica de análisis de contenido (Bardin, 1977). En cuanto a los objetivos de la práctica, hemos comprobado que en las categorías inferiores, estos estaban más alejados de la realidad o incluso no existían o no eran reportados por los gimnastas. A medida que crecen los niños comienzan a presentar metas más realistas. En lo que respecta a la visión de la Gimnasia Artística se identificó 12 categorías positivas y ocho negativas. Entre las categorías positivas, podemos destacar: la amistad - amistad con el profesor – la propia gimnasia, y de las categorías negativas: desgaste - cansancio, dolor y consternación - miedo - conflictos en las relaciones. A pesar de los testimonios, cada gimnasio es una realidad distinta, pero la comprensión de las razones que llevaron a la práctica deportiva y cómo los jóvenes perciben el deporte puede servir como una guía para la elaboración de estrategias para mejorar la participación en el deporte y mejorar la calidad de clases y la formación.

## ABSTRACT

The aim of this study is to identify the goals of practitioners of Artistic Gymnastics and its overview about the sport, because know and understand the purpose of the practice of the sport reflects directly in the actions of professionals. We interviewed 163 gymnasts, 126 girls and 37 boys, of 29 sports institutions, in categories: eight to ten years; eleven to twelve years (boys and girls); thirteen to fifteen years (for girls); thirteen to fourteen years and fifteen to sixteen years (for boys). For treatment of the data, we rely on the technique of content analysis (BARDIN, 1977). In relation to the objectives of the practice, we identified that in the lower categories, they were more distant from reality or even did not exist or were not reported by the gymnasts. As they grow older children start to present more realistic goals. Regarding to the overview of the Artistic Gymnastics was identified 12 positive and eight negative categories. Among the positive categories, we can highlight: friendship - friendship with the teacher - gym itself. Negative categories: wear - tiredness, pain and dismay - fear - relationship conflicts. Despite the testimonials, each gym is a distinct reality, but the understanding of the reasons leading to sports practice and how young people perceive the sport may serve as a guideline for the elaboration of strategies to enhance participation in sport and improve the quality of classes and training.

## INTRODUÇÃO

Esporte é um fenômeno que atrai diversos grupos populacionais e faixas etárias, mas, grande parte envolvida na prática esportiva é de crianças e jovens, seja na iniciação ou no alto rendimento. Cada praticante tem seu motivo ao buscar atividades em determinada modalidade esportiva e isso deve ser levado em consideração pelo profissional que atua em programas esportivos.

Grandes eventos esportivos como Jogos Olímpicos e Jogos Pan-Americanos, estimulam jovens a buscar uma modalidade que admiram para iniciar uma experiência. Os motivos desta atração são pessoais e diferem largamente entre os indivíduos. Muitas crianças e jovens que se envolvem na prática esportiva não têm, inicialmente, o objetivo de vencer, de obter medalhas ou prestígio, mas criar vínculos de amizade, vivenciar a diversão ou pelo prazer. É possível que a expectativa de vitórias e de sucesso surja com o

decorrer do tempo, quando os praticantes passam a apreciar a prática devido às experiências positivas e à consciência do seu potencial para o esporte. Ou ainda, quando as crianças e os jovens vivenciam experiências interessantes e prazerosas ao longo da vida esportiva.

Mas, será que os interesses do praticante e suas expectativas são condizentes com o que lhe é proporcionado pelo treinador e do apoio recebido pela instituição da qual ele faz parte?

Há técnicos que orientam adequadamente suas crianças na fase de experimentação da modalidade e formação esportiva, atentando para o seu desenvolvimento acima de qualquer resultado ou medalha. Outros, porém, aproveitando-se do talento das crianças, projetam anseios e ambições sobre elas e acabam por compelir a formação precoce dos atletas para atuarem em competições e obterem resultados, sem considerar os interesses dos praticantes. Muitos técnicos que vivenciaram o alto nível do esporte reproduzem condutas, comportamentos e métodos de treinamento aos quais foram submetidos, ainda que estes sejam questionáveis ou contrários aos princípios científicos.

No caso da Ginástica Artística (GA), a questão pode ser ainda mais complexa, pois, em comparação a outras modalidades esportivas, a iniciação esportiva e, conseqüentemente, a especialização, ocorrem em idades mais baixas, por volta dos 6/7 anos. De acordo com a literatura, a formação esportiva também sofre a influência das instituições esportivas que desenvolvem a GA competitiva no país, pois demonstram preocupação com os resultados em competições para projetar a entidade, não importando assim, os esforços e sacrifícios para atingir tais conquistas.

Pela formação de base atual na GA do Brasil, observa-se que a distância entre os praticantes iniciais e o alto nível da modalidade está cada vez maior. É preciso compreender que o investimento na formação esportiva inicial desenvolve o potencial, e que o surgimento de campeões será mera consequência deste processo. Assim, torna-se necessário criar medidas de incentivo e de melhorias na qualidade da conduta com estes jovens, para que esta base se fortaleça e a modalidade continue a crescer em todos os níveis e ainda atender a expectativa dos praticantes.

Observa-se que no Esporte nacional, à medida que o nível de prática evolui, ocorre uma queda considerável do número de praticantes, tanto pela seleção natural, quanto pela falta de infra-estrutura, ou ainda pelo próprio objetivo e interesse do praticante. Na GA, este declínio é consideravelmente maior quando observamos a adesão de participantes em cada categoria dos torneios que ocorrem pelo país. Pouco mais de uma década atrás, os campeonatos nacionais que contemplavam até a categoria juvenil, contavam com a participação de clubes de uma dezena de diferentes estados. Atualmente, os campeonatos ocorrem com a participação de pouquíssimas equipes que representam três ou quatro estados brasileiros.

É preciso dar importância aos anseios de jovens ginastas e agregar esforços para que a GA seja trabalhada com qualidade.

## **OBJETIVO**

O presente estudo visa averiguar o objetivo de praticantes de GA e, qual a visão geral que eles têm desta modalidade, pois, o conhecimento do intuito da prática esportiva reflete diretamente na intervenção do técnico/profissional.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Desde antigamente a prática esportiva já enfatizava a disciplina e a obediência, mas hoje, ela ainda se preocupa com o prazer e a vida agradável, com a valorização da independência, da criatividade, da auto-valorização e da auto-identidade.

Conforme DeKNOP, ENGSTROM, SKIRSTAD e WEISS (1996), o esporte é a atividade mais praticada por crianças e jovens no mundo, sendo que a maioria deles pratica mais de uma modalidade, geralmente em clubes ou em atividades extracurriculares nas instituições de ensino. Para McCALLISTER, BLINDE e WEISS (2000), o número de crianças e jovens, entre seis e 16 anos de idade, que estão envolvidas em atividades esportivas pelo mundo chega à aproximadamente 35 milhões. Estes fatos mostram que o esporte tem papel fundamental na infância e na adolescência, períodos críticos para o aprendizado de valores sociais e habilidades para a vida. Em geral, as crianças buscam o esporte pelo prazer da brincadeira, pelo convívio entre amigos, para melhorar sua condição física, para aprender sobre o esporte e, eventualmente, a criança pode avançar para o aperfeiçoamento da modalidade escolhida. De KNOP et al.(1996), destacam que a adesão ao esporte está relacionada ao divertimento que tal atividade proporciona e às influências sociais causadas pela sua prática.

Desta forma, torna-se necessário o monitoramento cuidadoso da participação destes indivíduos no esporte. A qualidade do aprendizado e a motivação que os fazem persistir até seus objetivos, depende da estruturação do ambiente pelo técnico. SALGADO (1999) cita que o treinador precisa ter consciência do impacto de sua ação sobre a formação esportiva e pessoal, pois é determinante no percurso da manutenção do aluno na atividade e da carreira do atleta. Além disso, a participação esportiva pode ter papel importante no enriquecimento da vida em geral, pois contribui para a formação social, ensina valores, o caráter competitivo, esportivismo e auto-confiança, respeitar direitos e deveres, entre outros. É responsabilidade do técnico maximizar o potencial das experiências vividas no cotidiano esportivo, para que os ideais da prática esportiva não se esgotem na melhora técnica e nas medalhas.

A iniciação esportiva é o primeiro passo na formação esportiva. É quando ocorre o contato inicial da criança com a prática de aspectos básicos e da sistemática da modalidade escolhida, gerando as primeiras adaptações no indivíduo para que ele responda aos novos estímulos (BOMPA, 2000; WEINECK, 1999; TANI, 2002). Para GAYA, TÓRRES e BALBINOTTI (2002), a iniciação esportiva pode acontecer em qualquer fase do desenvolvimento na infância, desde que as características motoras, cognitivas, afetivas e sociais da criança sejam respeitadas e o processo de ensino seja pedagogicamente adequado. E mais, que a participação na atividade não vise aos resultados imediatos, especialização precoce, seleção de talentos nem a exclusão.

A formação esportiva, por sua vez, é um processo de longo prazo, que segue a diante da fase de iniciação esportiva. Necessita de uma base filosófica bem desenvolvida no programa esportivo para cumprir as metas do treinamento. Entre os fatores a serem considerados, pelo treinador, para desenvolver a filosofia de trabalho, REYNOLDS (2005) cita que é necessário conhecer seus atletas, sua personalidade, habilidades e metas, além da razão que os fazem investir no Esporte.

O que se pode constatar na literatura sobre o esporte para crianças e jovens é que, em alguns momentos, ocorre uma antecipação das etapas do processo de formação esportiva em prol de resultados imediatos, assumindo assim um papel diferente do estabelecido originalmente. Segundo ARAÚJO (2005), o treinador deve possibilitar ao atleta a vivência constante de valores que o torne mais adaptável à sociedade e, simultaneamente, que melhorem o seu desempenho esportivo. Quando o esporte vem satisfazer as aspirações do treinador ante àquelas do praticante, observa-se um viés negativo para a formação atlética e pessoal.

MARTENS (1987) cita que quando o técnico é capaz de orientar os praticantes para focar sobre o empenho e o esforço, entre elas, o sentimento de realização pessoal, o sentido de divertimento e excitação e a satisfação de trabalhar em cooperação com outros, ao invés dos resultados em competições, aumenta-se as chances destes apreciarem cada vez mais o esporte e se envolverem por muito mais tempo.

De acordo com DE ROSE JR (2002A), é no período da infância e da adolescência que há a maior ocorrência de competições esportivas. O autor também cita os motivos que levam crianças cada vez mais jovens a se envolverem no sistema competitivo, tais como: o reflexo dos modelos de competições para adultos; a circulação da figura de atletas campeões na mídia; a expectativa de atingir o alto nível no esporte; a possibilidade de ascensão social e econômica, entre outros. Em relação às instituições que promovem o esporte, GONÇALVES (1999) acredita que a prestação esportiva de crianças e de jovens atende apenas aos interesses das instituições e dos técnicos, pois, em clubes esportivos, o prestígio é vinculado aos títulos e classificações obtidas.

O desafio do esporte atual é: conduzir as crianças na carreira esportiva, de modo que sua integridade e gosto pela prática sejam preservados. Além disso, é essencial que pais e dirigentes não exijam resultados além das capacidades das crianças, e que a vitória e a derrota sejam compreendidas como experiências igualmente importantes para o desenvolvimento das crianças. Para CAMPBELL (1998), ter sucesso no treino de jovens é bem mais do que ajudar o praticante a ganhar. A função do treinador envolve a tarefa de despertar o gosto em aprender, preparar a criança para enfrentar sucesso e fracasso, desenvolver a auto-estima e a auto-confiança, entre outras. Certamente, que a tarefa não é simples, pois não há um padrão de condutas para os técnicos, mas a compreensão dos motivos que levam à prática esportiva e a forma como o jovem encara a modalidade, pode servir de diretriz para a elaboração de estratégias que ampliem a participação no esporte e melhorem a qualidade da prática esportiva.

## **METODOLOGIA**

A proposta da investigação sugere a valorização do conteúdo dos dados, ou seja, o depoimento dos atletas. Para que fossem captadas as informações pertinentes à investigação, a partir dos depoimentos, foi elaborado um roteiro para as entrevistas, cujo piloto foi aplicado, discutido e re-elaborado. Após a definição do roteiro e elaboração do termo de consentimento, foi feita consulta à Federação Paulista de Ginástica sobre

as entidades filiadas que participavam dos torneios para as categorias de base: pré-infantil, infantil, infanto-juvenil (esta, apenas para o masculino) e juvenil.

Houve contato prévio com todas as instituições, a fim de explicar o objetivo e a natureza do estudo aos técnicos e, no caso dos atletas, para que não fossem surpreendidos no dia da visita.

Ao todo foram entrevistados 163 atletas, de 29 instituições esportivas, sendo 126 meninas e 37 meninos. Os entrevistados puderam tomar o tempo necessário para a sua fala, para não haver comprometimento do conteúdo dos depoimentos. As entrevistas foram realizadas no local de treinamento, antes, durante ou após o período de prática, conforme solicitação dos técnicos.

Em algumas instituições, as crianças não foram notificadas da entrevista previamente e muitas ficaram retraídas. O reflexo disso pode ser constatado no conteúdo dos depoimentos. Muitas se limitaram a responder sim ou não, ou ainda, com movimentos da cabeça e gestos. Acreditamos que não tenha sido a dificuldade do conteúdo do roteiro, pois este havia sido aplicado com outras crianças e não houve problemas na ocasião. A prática da entrevista também não deve ser muito comum entre a grande maioria das crianças e o fato de uma pessoa estranha fazê-la, pode ter causado certa inibição.

**Técnica de coleta:** Para discutir a Formação Esportiva no contexto da GA optou-se pela análise qualitativa que segundo LOCKE (1989), permite às pessoas responderem e definirem o que acontece no contexto onde elas se inserem. A técnica de coleta utilizada foi a entrevista semi-estruturada que permite identificar opiniões sobre os fatos e a evolução dos fenômenos através do conteúdo expresso implícita ou explicitamente. Nesse tipo de entrevista, apesar de existirem questões pré-formuladas, as variações são permitidas durante a sua aplicação para o pesquisador realizar explorações não previstas, caso julgue necessário (NEGRINE, 2004).

**Técnica de análise:** O recurso metodológico para análise dos dados foi a análise de conteúdo proposta por BARDIN (1977). Para tal, os atletas foram divididos nas categorias competitivas de acordo com as normas da Confederação Brasileira de Ginástica (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA - CBG, 2009), no setor feminino e masculino. O método de análise ocorreu em três etapas distintas: pré-análise (transcrição integral das entrevistas, primeira leitura do texto e surgimento das primeiras impressões); exploração do material (codificação dos dados e estabelecimento das categorias) e a inferência (determinação dos pólos de análise sobre os quais ocorre a análise de conteúdo, ou seja, no caso deste presente estudo, os emissores e suas mensagens foram os pólos de análise adotados).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**TABELA 1.** Frequência de respostas quanto aos objetivos da prática de GA de acordo com as categorias competitivas.

Categoria	OBJETIVOS	
	Feminino	Masculino
<b>Pré – Infantil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de Olimpíadas, Mundiais e Copa do Mundo – 11</li> <li>• Ídolo – 9</li> <li>• Competir – 7</li> <li>• Títulos e Resultados – 6</li> <li>• Aprender Habilidades da GA – 4</li> <li>• Crescer – 4</li> <li>• Medalhas – 3</li> <li>• Ser Atleta – 2</li> <li>• Fama – 2</li> <li>• Ir para a Seleção – 2</li> <li>• Diversos – 1</li> <li>• <b>Não tem objetivo – 9</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de Olimpíadas, Mundiais e Copa do Mundo – 7</li> <li>• Título -3</li> <li>• NÃO – 1</li> <li>• Ídolo – 1</li> <li>• Viajar – 1</li> <li>• <b>Não tem objetivo - 1</b></li> </ul>
<b>Infantil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de Olimpíadas, Mundiais e Copa do Mundo – 23</li> <li>• Crescer – 7</li> <li>• Títulos e Resultados – 5</li> <li>• Profissão - 2</li> <li>• Aprender Habilidades da GA – 1</li> <li>• Representar o País – 1</li> <li>• Viajar – 1</li> <li>• Resolver Problemas – 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de Olimpíadas, Mundiais e Copa do Mundo – 7</li> <li>• Título – 5</li> <li>• Campeonatos Estaduais e Nacionais – 3</li> <li>• Ir para Seleção – 2</li> <li>• Vencer desafios – 1</li> <li>• Preparar para futuras competições – 1</li> <li>• Desempenho – 1</li> <li>• <b>Não tem objetivo - 1</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não tem objetivo – 2</li> </ul>	
<b>Infanto – Juvenil</b>	(Categoria presente somente no masculino)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competir pela cidade -2</li> <li>• Participar de Olimpíadas, Mundiais e Copa do Mundo – 1</li> <li>• Futuro Profissional – 1</li> <li>• Melhorar Desempenho – 1</li> <li>• Representar o País -1</li> <li>• Lazer – 1</li> </ul>
<b>Juvenil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de Olimpíadas, Mundiais e Copa do Mundo – 8</li> <li>• Ir para Seleção – 6</li> <li>• Profissão – 5</li> <li>• Diversão – 4</li> <li>• Títulos e Resultados – 2</li> <li>• Crescer -2</li> <li>• Competir – 1</li> <li>• Ídolos – 1</li> <li>• Não tem objetivo – 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participar de Pan Americano – 1</li> <li>• Participar de uma Olimpíada – 1</li> </ul>

Para as crianças menores, o termo “objetivos” foi citado como “planos” e/ou “sonhos” para tornar a pergunta mais compreensível. Observa-se, que a maioria destas tem sonhos relativamente altos, pois mencionam participar de Olimpíadas e fazer parte da Seleção Nacional do esporte, o que são fatos atrelados. Segundo MARQUES (2003), as crianças menores visam reconhecimento e aprovação de suas ações, e o fato de obter títulos pode ser uma forma de satisfazê-los momentaneamente.

No caso das meninas, associado aos objetivos de participar de Jogos Olímpicos e fazer parte da Seleção Nacional, as ginastas citaram a vontade de serem como a Daiane dos Santos ou Danielle Hipólito. Certamente, há influência da mídia e, em alguns casos, a presença dos próprios ídolos no ginásio de treinamento, fatos que reforçam suas expectativas (RÚBIO, KURODA, MARQUES, MONTORO, QUEIROZ; 2000).

Contrário ao setor feminino, apenas um menino citou o desempenho do ídolo como seu objetivo, provavelmente, pela menor expressão e divulgação da GA masculina nos meios de comunicação. NEWCOMBRE (1999) cita que a competitividade é maior entre os meninos. O fato dos participantes quererem ser campeões ou melhores no que fazem, parece confirmar uma característica natural do gênero.

Para as categorias menores (Pré-infantil e Infantil, feminino e masculino), o estabelecimento de objetivos baseados em ídolos é algo esperado, porém algumas crianças citaram objetivos atingíveis e de certa forma mais imediatos, como aprender habilidades, se tornar um atleta, melhorar, participar de competições, os quais podem ter relação com a motivação para iniciar na modalidade. Pelo fato de algumas crianças conhecerem ginastas que frequentam o mesmo local de treinamento e que tiveram a oportunidade fazer parte da Seleção Nacional, este objetivo é aceitável, pois se torna uma expectativa para elas.

Recompensas externas como medalhas, títulos e vitórias foram citados por alguns atletas e isto faz parte do cotidiano do esporte, embora não devam ser enfatizados em demasia. Acredita-se que isto tenha relação com a influência da expectativa dos pais sobre o sucesso dos filhos. É possível também pensar na influência dos técnicos sobre os objetivos das crianças, pois muitas citaram a competição como objetivo, o que pode ser uma consequência das expectativas dos técnicos durante os treinos.

Entre as meninas e os meninos menores, “não ter objetivo” foi uma citação expressiva, mas aparentemente normal pelo fato de ainda serem jovens demais para apresentarem uma postura definida em relação ao que buscam na modalidade. Entre os maiores (categoria Infanto-Juvenil masculino e Juvenil feminino e masculino), em especial, houve uma postura mais realista e quando foram questionados sobre seus objetivos na GA, citaram suas opções profissionais, o que nos leva a entender que não mantêm muitas expectativas na modalidade. No caso das meninas, algumas até citaram que já estão “velhas” para pensar em

grandes competições como Jogos Olímpicos ou inserção na Seleção. Se pensarmos na estrutura atual do setor competitivo da GA, estas respostas são condizentes, pois se espera um rendimento na modalidade próximo aos 16 anos da ginasta. Sobre seus objetivos profissionais, é possível considerar que as experiências no esporte foram positivas, pois grande parte das atletas demonstrou a pretensão em seguir a carreira no esporte.

Assim, entre as meninas juvenis, surgiram respostas como “pra diversão”, “porque gosto” e “faço por prazer”. BERLEZE, VIEIRA e KREBS (2002) citam que as meninas visam ao divertimento, ao prazer, à realização do movimento e à aprendizagem, o que coincide com os relatos desta categoria.

Certamente, à medida em que se vivencia o esporte, acrescidas das informações da mídia e de outros, as crianças vão criando uma visão própria da modalidade e os objetivos podem emergir ou, se já existiam, mudar. A partir do momento em que as crianças começam a perceber melhor os outros e interpretar as situações externas, somadas à maturação, provavelmente, vão se tornando mais realistas em relação ao seu potencial. Neste momento, as competições serão um fator favorável para estabelecer parâmetros e se auto-avaliar dentro da modalidade (DE ROSE Jr., 2002).

Todo esse processo deve ser acompanhado cuidadosamente, para que os jovens atletas não fiquem frustrados ou ansiosos pelas conquistas, principalmente as crianças menores, primeiramente por suas categorias competitivas comportarem um grande número de participantes, onde poucas são vitoriosas. Além disto, para as que vencem, de acordo com (NEWCOMBRE, 1999), nesta idade a noção temporal ainda não está bem desenvolvida e elas podem acreditar que em pouco tempo estarão disputando as Olimpíadas ou farão parte da seleção nacional.

Os meninos maiores (Infanto-Juvenil e Juvenil) parecem mais realistas e citam objetivos de curto a médio prazo, como representar a cidade em Jogos Regionais e Jogos Abertos do Interior, melhorar cada vez mais, ir aperfeiçoando, ou simplesmente objetivos imediatos como vencer as barreiras, o que parece estar associado à própria maturação. Houve uma resposta que mencionou o fato de praticar GA por lazer, que é um aspecto altamente favorável para a sua permanência prolongada na prática esportiva.

Fica evidente que as competições e o desenvolvimento fazem parte do depoimento da maioria das crianças, principalmente entre as menores. A própria natureza das instituições em que estão envolvidos, incitaria a visar tais objetivos, ou seja, aqueles relacionados aos aspectos competitivos. Entretanto, é preciso lembrar que não se deve enfatizar as competições e seus respectivos resultados, mas conscientizar para as conquistas diárias como a superação de desafios, o convívio entre colegas, o desenvolvimento da disciplina e da responsabilidade, a satisfação pela capacidade de realização, o aprendizado, entre outros aspectos inerentes à prática esportiva essenciais à formação pessoal.

**TABELA 2.** Frequência de respostas quanto à visão geral da modalidade.

VISÃO GERAL			
Categorias positivas		Categorias negativas	
Desafio	3	A ginástica em si	5
Amizade	13	Desgaste, cansaço, dor e desânimo	12
Desenvolvimento	4	Medo	7
Apoio dos pais	1	Conflitos de relacionamento	10
Apoio, incentivo, amizade dos professores	7	Lesão	7
Saúde	2	Monotonia dos treinos	3
Prazer, diversão e gosto	6	Problemas com peso	4
Vaidade e orgulho	2	Desconcentração	5
Viagens	3		
Medalhas e vitórias	2		
Tempo produtivo	1		
Ginástica em si	12		
<b>Seis ginastas não conseguiram relatar sua opinião</b>			

O objetivo de conhecer a visão geral da GA foi identificar aspectos positivos e negativos na perspectiva dos ginastas.

Certamente, através dos depoimentos pudemos observar que a maioria dos participantes aprecia a ginástica, apesar de alguns admitirem que cogitaram a possibilidade de abandonar a modalidade devido a conflitos com os técnicos e colegas, entre outros motivos. Neste trabalho, pudemos perceber que as crianças vêm munidas de sonhos e planos na GA, em diferentes níveis de aproximação com a realidade do esporte e

da GA. Embora a grande maioria tivesse relatado que gosta da GA, os quais estão comprovados na categoria “pontos positivos”, alguns “pontos negativos” emergiram.

Positivamente, a amizade teve mais destaque, o que comprova a literatura de que os vínculos afetivos são importantes para manter a motivação e a permanência na prática esportiva, conforme cita DOUGE (1999).

As próprias características da GA, ou seja, gostar dos aparelhos, dos exercícios, dos treinos, também foram destacadas. Certamente é essencial que se aprecie a natureza da modalidade para evitar que esta, baseada na repetição dos exercícios, não se torne uma situação monótona e sem interesse para as crianças (LOPES, 2009). O apoio e o incentivo dos técnicos também foram expressivos, confirmando a importância da boa comunicação e no relacionamento harmonioso entre técnico e atleta para manter um clima de amizade e compreensão.

A diversão e o prazer também foram citados e reforçam a literatura de que as crianças e os jovens buscam estas sensações na prática esportiva (BERLEZE et al, 2002). Visar ao desenvolvimento, o desejo de melhorar e a satisfação pelas realizações também foram relatados como aspectos positivos da GA, conforme aponta a literatura (SAMULSKI, 2002). A própria natureza desafiadora da GA colabora para a melhoria rápida e visível. Um dia a criança ou o jovem pode ser incapaz de fazer um determinado exercício e no dia seguinte obter êxito na execução (LOPES 2009).

As oportunidades de viajar e de conhecer outros lugares e pessoas é única no esporte e também foram citadas como pontos positivos. Provavelmente, muitas crianças e jovens jamais teriam essas experiências não fosse seu envolvimento com o esporte.

Outros itens menos expressivos foram “ganhar medalhas”, “saúde” e “ vaidade ou orgulho”. Mesmo o esporte estando muito relacionado às vitórias e medalhas, este não foi enfatizado pelas crianças, ainda que, no tema *Objetivos*, este tenha sido mais expressivo. Relacionar a prática esportiva à saúde é sempre favorável, pois pode ser uma opção para a vida deles. A categoria que classificamos como “ vaidade ou orgulho” foi interessante, pois dois ginastas relatam como um diferencial dos atletas ou ginastas e, de acordo com o depoimento, é motivo de orgulho, o que não deixa de ser positivo, pois reforça seu ego e provavelmente mantém o hábito da prática esportiva: “*gosto muito do meu corpo ele está bonito assim saradinho*”, “...*(A GA) deixa com o corpo bonito até*”.

Entre os aspectos negativos podemos destacar o cansaço e os conflitos com técnicos. O indício de fadiga ressalta a questão da importância do descanso para a recuperação dos atletas, e é claro, a manutenção da motivação nos treinamentos, o que deve ser muito bem pensado pelo treinador. Entretanto, como algumas entrevistas foram realizadas logo após o treino, a falta de descanso pode ter induzido as respostas que condizem com a situação momentânea do atleta.

Da mesma forma que as crianças apreciam a GA pelos vínculos de amizade, o fato de haver conflitos entre eles é visto como negativo. E mais, as crianças citam significativamente o apoio e o incentivo dos técnicos como um aspecto positivo, o que reforça a necessidade destes refletirem sobre suas atitudes no ginásio, de sua pontualidade e justiça e aplicar repreensão quando necessário. Porém, tudo isso deve fazer sentido para as crianças, ou seja, elas devem saber o que está errado e o porquê da atitude do técnico (GRAHAM, 1992). Criar um ambiente hostil só comprometerá o ambiente de ensino e a motivação dos atletas.

Medo de executar algum exercício e medo de se lesionar também foram citados significativamente, e estão intrinsecamente associados. DUARTE, NUNOMURA e FERREIRA-FILHO (2008) e NUNOMURA, DUARTE e CARBINATTO (2009) levantaram as principais causas do medo na GA e o risco de acidentes e lesões estava entre os principais. Certamente, o acidente não é restrito ao esporte ou à GA, mas o fato de sentir dor, parar a prática e os demais inconvenientes dessa situação, obviamente não são bem vistos pelas crianças. A prática da GA exige concentração, principalmente pelo risco de acidentes e as crianças têm esta percepção pelo fato de entenderem que a desconcentração é um aspecto negativo.

Uma das características do treinamento da GA é a repetição de educativos, elementos e séries, o que pode causar a sensação de monotonia. Por outro lado, a variedade de aparelhos pode favorecer este aspecto, associado à criatividade do técnico em tornar o treino diferenciado, empregando métodos e estratégias variadas. A variabilidade da prática é fator importante para facilitar o aprendizado, conforme TEIXEIRA (2005), e não deveria ser descartado pelo técnico, ainda que ele tenha foco sobre o componente técnico, pois o desgaste psicológico pode se adiantar ao aperfeiçoamento da habilidade.

O peso corporal também foi citado como um problema. Na GA existe uma cobrança para que os praticantes mantenham o peso controlado, pela influência deste na performance. Em duas instituições a cobrança pelo controle de peso ficou evidente e se confirmou no depoimento de alguns ginastas. As crianças



são alertadas pelos técnicos sobre o fato, mas, o que deve ser destacado por estes e, muitas vezes, pelos pais, é que elas estão em desenvolvimento e o aumento é natural.

Por fim, acredita-se que o fato dos jovens terem citado esses pontos negativos pode ter sido um momento de desabafo para alguns, um problema momentâneo que os preocupa ou ainda um conflito recente entre os colegas ou com o técnico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que quanto aos objetivos da prática da GA, nas categorias mais baixas, estes foram mais distantes da realidade ou não foram evidenciados ou citados ou simplesmente não existiam. À medida que ficam mais velhas, as crianças passam a apresentar objetivos mais atingíveis, de acordo com sua situação como atleta e suas experiências no esporte. Cada criança tem um motivo para escolher a GA como modalidade, e o objetivo desta prática difere muito entre elas. Possivelmente, cada criança terá mais de um objetivo durante sua formação esportiva, mas é provável que, com o passar do tempo, a motivação e consequentemente a permanência no esporte, o jovem atleta avançará nas categorias e será cada vez mais capaz de identificar e desenvolver melhor suas capacidades e potencialidades e assim adequar seus objetivos à sua condição.

A compreensão dos motivos que levam cada criança à prática esportiva e a forma como encaram a modalidade fornece indicativos sobre os fatores que prolongam a permanência em suas atividades. Assim, podem surgir idéias para a elaboração de estratégias que melhorem a condução das aulas e dos treinamentos, tornando a intervenção do profissional mais eficiente.

Sobre as categorias que surgiram dos depoimentos dos atletas quanto à visão que eles têm sobre a GA, percebemos que seja possível que estas indiquem as próprias características das instituições, pois, cada ginásio tem o seu funcionamento e seus valores, influenciando a percepção do jovem em respeito à modalidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, D. **Para vencer a competição de valores**. Treino Desportivo, n.6, ano VII, 3ª série, p.60-65, 2005.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BERLEZE, A., VIEIRA, L.F., KREBS, R.J. **Motivos que Levam Crianças à Prática de Atividades Motoras na Escola**. Revista da Educação Física da UEM. Maringá, v.13, n.1, p.99-107, 1. sem. 2002.
- BOMPA, T. O. **Total training for young champions**. Champaign: Human Kinetics, 2000.
- CAMPBELL, S. **A função do treinador no desenvolvimento do jovem atleta**. Revista Treino Desportivo, ano I, n.3, 3ª série, p.31-36, junho/1998.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). <http://www.cbginastica.com.br> Acesso em: 01/03/2009.
- DeKNOP, P.; ENGSTROM, L.M; SKIRSTAD, B.; WEISS, M. R. **Worldwide trends in youth sport**. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- DE ROSE JR, D. **A competição como fonte de stress no esporte**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, São Caetano do Sul, v.10, n.4, p.19-26, 2002.
- DE ROSE JÚNIOR, D. A criança, o jovem e a competição esportiva: considerações gerais. IN: DE ROSE JÚNIOR, D. (org.). **Esporte e Atividade Física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: ARTMED, 2002A, p.136.
- DOUGE, B. **Progressão das Atividades não Competitivas para as Competitivas**. Revista Treino Desportivo (Tradução de artigo publicado na Revista Sports Coach) , n.8, p.6-8, out/1999.
- DUARTE, L.H. ; NUNOMURA, M. ; FERREIRA-FILHO. **Medo na Ginástica Artística: Treinamento e Competição**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 07, p. 51-67, 2008
- GAYA, A. C.; TORRES, L.; BALBINOTTI, C. Iniciação esportiva e a educação física escolar. In: SILVA, F. M. **Treinamento desportivo: aplicações e implicações**. João Pessoa: Editora Universitária UFPB, 2002. p.15-25.
- GONÇALVES, C. **Um olhar sobre o processo de formação do jovem praticante**. Revista Treino Desportivo. Lisboa, n. 2, p.42-48, 1999. Edição especial.
- GRAHAM, G. **Teaching Children Physical Education**. Illinois: Human Kinetics, 1992.
- LOCKE, L. F. **Qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education**. Research Quarterly for Exercise and Sport, Washington, v.6, n.1, p. 1-20, 1989.

- LOPES, P. **Motivação e Ginástica Artística formativa no contexto extracurricular**. Dissertação (Mestrado). EEFÉ-USP, 2009.
- MARQUES, A. Que competições para os jovens desportistas? In: PRISTA, A.; MARQUES, A.; MADEIRA, A.; SAVANGA, S. **Actividade Física e Desporto: fundamentos e contextos**. Universidade Pedagógica de Moçambique, 2003.
- MARTENS, R. **Coaches Guide to Sport Psychology**. Chapter 2: Motivation, p.15-30. Champaign: Human Kinetics, 1987.
- MCCALLISTER, S.G.; BLINDE, E.M; WEISS, W.M. **Teaching Values and Implementing Philosophies: Dilemmas of the Youth Sport Coach**. The Physical Educator, v.57, n.1, p.35-44, 2000.
- NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. N. S. **A pesquisa qualitativa em educação física**. Porto Alegre: UFRGS Editora/ Sulina, 2004. p.61-94.
- NEWCOMBE, N. **Desenvolvimento infantil: abordagem de Mussen**. Tradução Cláudia Buchweitz. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- NUNOMURA, M. ; DUARTE, L.H. ; CARBINATTO, M. **Vencendo o medo na Ginástica Artística**. Arquivos em Movimento (UFRJ. Impresso), v. 5, p. 00-11, 2009
- REYNOLDS, F. **Developing a formal coaching philosophy**. Coaches Report, Canberra, v.12, n.2, p.10-12, 2005.
- RÚBIO, K; KURODA, J. A; MARQUES, J. A; MONTORO, F. C. F; QUEIROZ, C. **Iniciação esportiva e especialização precoce: As instâncias psico-sociais presentes na formação esportiva de crianças e jovens**. Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano. São Paulo, v.1, p. 52-61, 2000.
- SALGADO, M. **Para nós, jovens treinadores**. Revista Treino Desportivo, Lisboa, Especial 2, p.67-71, Novembro, 1999.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte. Manual para Educação Física e Fisioterapia**. 1ª ed. Barueri: Manole, 2002.
- TANI, G. Iniciação esportiva e influência do esporte moderno. In: SILVA, F. M. **Revista Treinamento Desportivo: aplicações e implicações**. João Pessoa: Editora Universitária UFPB, 2002. p.143-151.
- TEIXEIRA, L.A. Aprendizagem de habilidades motoras na Ginástica Artística. In: NUNOMURA, M. & NISTA-PICCOLO, V.L. (org.). **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, 2005. p.77-105.
- TRESCA, R.P. & DE ROSE JR., D. **Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília, v.8, n.1, p.9-13, 2000.
- WEINECK, J. **Treinamento ideal**. Tradução Beatriz Maria Romano Carvalho. São Paulo: Manole, 1999.

#### CONTATOS:

Cindy Santiago Tupiniquim  
Rua Poetisa Colombina 143 apto 93, Jd. Bonfiglioli  
CEP: 05593-010 São Paulo – SP  
cindy tupiniquim@gmail.com

Fransergius Olivari Gebara  
Av. Valdemar Ferreira 168 apto 102, Butantã,  
CEP: 05501-000 São Paulo – SP  
fransergius@yahoo.com.br

**PARALELO ENTRE AS SÉRIES OBRIGATÓRIAS DO TROFÉU SÃO PAULO E O CÓDIGO DE PONTUAÇÃO DE GINÁSTICA RÍTMICA**

**PARALELO ENTRE LA SERIE DEL TROFÉU SÃO PAULO Y EL CÓDIGO DE PONTUACIÓN DE GIMNASIA RÍTMICA**

**PARALLEL BETWEEN THE COMPOSITION OF TROFÉU SÃO PAULO AND THE CODE OF POINTS RHYTHMIC OF GYMNASTICS**

**Kizzy Fernandes Antualpa**  
Mestranda em Educação Física  
GPG e GEPESP – FEF/UNICAMP

**Flora de Andrade Gandolfi**  
Graduada em Educação Física  
GPG – FEF/UNICAMP

**Roberto Rodrigues Paes**  
Livre Docente em Educação Física  
GEPESP – FEF/UNICAMP

**Marco Antonio Bortoleto**  
Doutor em Educação Física  
GPG – FEF/UNICAMP

**RESUMO**

*Internacionalmente a Ginástica Rítmica é regida pela Federação Internacional de Ginástica, que é responsável por confeccionar o código de pontuação que rege e sistematiza a modalidade. A Federação Paulista de Ginástica é a representante oficial da Ginástica no Estado de São Paulo e tem como um de seus objetivos, divulgar e viabilizar o acesso a Ginástica Rítmica por meio de eventos como o Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica. Este torneio tem como proposta massificar a modalidade no Estado, a partir séries e músicas obrigatórias. O objetivo desse trabalho foi aproximar as composições apresentadas no Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica e o código de pontuação dos ciclos de 2005 a 2008 e 2009 a 2012, delineando um paralelo entre a prática democratizadora e inclusiva da Ginástica Rítmica e o alto nível técnico abordado pelo código de pontuação. Esse estudo também verificou a relação existente entre as séries do Troféu São Paulo e o código de pontuação. Verificou-se que, as séries obrigatórias elaboradas pela Federação Paulista de Ginástica buscam proporcionar uma vivência da modalidade, aproximando da prática real da modalidade por meio de exercícios presentes no código de pontuação oficial, porém em alguns casos com adaptações visando facilitar a iniciação à modalidade, por entidades que não visam o alto rendimento. Demonstrando assim, uma importância iniciativa para ampliar a prática dessa modalidade no estado.*

**RESUMEN**

*A nivel internacional, la Gimnasia Rítmica se rige por la Federación Internacional de Gimnasia, que será responsable por la construcción del código de puntuación que sistematiza a modalidad. La Federación Paulista de Gimnasia es el representante oficial de la Gimnasia en el Estado Sao Paulo y es uno de sus objetivos, difundir y facilitar el acceso a Gimnasia Rítmica a través de eventos como el Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica. Este torneo tiene una propuesta masificar la modalidad en el Estado, con las mismas canciones e serie de todas las gimnastas de la misma categoría. El objetivo de este trabajo fue la aproximación de las composiciones presentadas en el Troféu São Paulo de Gimnasia Rítmica y el código de puntuación de los ciclos de 2005/2008 y 2009/2012, trazando un paralelo entre la práctica y la democratización inclusiva de la Gimnasia Rítmica y el alto nivel técnico abordado por el código de puntuación. Este estudio también trató de verificar la relación entre la serie del Troféu São Paulo y el*

*código de pontuação. Se encontró que la serie obligatoria creado por la Federación Paulista de Gimnasia trata de proporcionar una experiencia de la práctica del deporte a través de ejercicios presente en el código de puntuación oficial, pero en algunos casos con ajustes para facilitar la iniciación al deporte por las entidades que no tiene ningún propósito de alto rendimiento. Lo que demuestra una importante iniciativa para ampliar la práctica de esta modalidad en el estado.*

## ABSTRACT

*Internationally the Rhythmic Gymnastics is organized by the International Federation of Gymnastics, which is responsible to produce the Code of Points that systematized this sport. The State of São Paulo Federation of Gymnastics is the official representative of Gymnastics in the State of São Paulo and has as one of their goals is to disseminate and facilitate access to Rhythmic Gymnastics through events like the Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica. This tournament has a proposal to expand the practice of this sport in the State through compulsory compositions and music. The aim of this research was to approximate the compositions presented in the Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica and the Code of Points from the cycles of 2005/2008 and 2009/2012, establishing a parallel between the practice of an inclusive Rhythmic Gymnastics and the high technical level presented by the Code of Points. This study also investigated the relationship between the compositions of the Troféu São Paulo and the Code of Points. It was found that, the compositions created by the State of São Paulo Federation of Gymnastics seek to provide an experience of the Rhythmic Gymnastics, bringing to the practice of this sport through exercises present in the official Code of Points. In some cases this exercises are adjusted to facilitate initiation to the sport, especially institutions that do not want to develop high performance. The effort of this Federation demonstrates an important initiative to expand the practice the Rhythmic Gymnastic in State of São Paulo.*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva em constante modificação. Considerada nova, esta modalidade busca ainda formas de se reafirmar dentro do cenário esportivo. Praticada em sua maioria por mulheres, a GR também apresenta na atualidade manifestações masculinas, mas os órgãos oficiais que a regem, ainda seguem o padrão de esporte puramente feminino.

Internacionalmente a Ginástica Rítmica é regida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), que é responsável por organizar os eventos oficiais, assim como confeccionar e atualizar o código de pontuação (CP) que gere a modalidade. Este órgão também é responsável por outras ginásticas competitivas, e a ginástica para todos que é apenas demonstrativa. No âmbito nacional tem-se a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), que é responsável por organizar os eventos nacionais e as seleções que representam o país nos campeonatos internacionais. A organização estadual e regional fica por conta das federações, secretarias estaduais e outras ligas. No estado de São Paulo tem-se a Federação Paulista de Ginástica (FPG) como regente e representante oficial das ginásticas competitivas no estado. A FPG atua em todo o estado, organizando eventos de caráter competitivo, demonstrativo, e de democratização da Ginástica em geral. Tratando-se especificamente da Ginástica Rítmica, esta federação organiza os campeonatos estaduais (para ginastas federadas), as copas estaduais (para ginastas não federadas) e outros torneios, como o Troféu São Paulo (para ginastas iniciantes), que segundo a FPG (2010) tem como um dos seus principais objetivos, divulgar e viabilizar o acesso a Ginástica Rítmica, por meio deste evento, permitindo o desenvolvimento do potencial técnico de ginastas e professoras para a construção de bases sólidas para a ampliação da Ginástica Rítmica no Estado.

A GR é uma modalidade competitiva, regida por um código de pontuação que é alterado a cada ciclo olímpico, podendo ainda, apresentar modificações neste intermédio. Este código busca sistematizar a prática, pensando em trazer um padrão de execução para os movimentos gímnicos, facilitando sua interpretação e seu julgamento. A ginástica rítmica é uma modalidade de alta exigência técnica, que trabalha com movimentos sem aparelhos, chamados de mãos livres, e com os cinco materiais oficiais, arco, bola, corda, maçãs e fita, podendo ser realizada individualmente e/ou em conjunto (composto por cinco ginastas). Neste esporte, buscaram-se em sua maioria, ginastas magras, longilíneas e flexíveis, sua avaliação é realizada por três tipos de jurados, os de dificuldade (corporal - D1 e de aparelho - D2), artístico e execução.

Considera-se como dificuldade corporal (D1) todos os elementos corporais englobados dentro das categorias de salto, equilíbrio, giro e flexibilidade/ondas, assim como os exercícios de deslocamento, saltitos, balanceamentos e circunvoluções, volteios e passos rítmicos. Para serem considerados como D1, esses movimentos devem manter uma forma fixa, bem definida e uma boa amplitude, além de constar dentro do

código de pontuação internacional, inseridos em uma tabela específica que informa o nome e as características do elemento, assim como sua pontuação e suas variações. Os exercícios de D1 são divididos em tabelas que dizem respeito ao grau de dificuldade dos mesmos, sendo apresentados em valores que iniciam com o conceito A (0,10) e seguem a ordem alfabética e B, C, D etc., apresentando valores numéricos de 0.20, 0.30, 0.40 respectivamente. Essa ordem de valores é seguida para todos os movimentos de D1 e podem ser criados exercícios que vão além do valor de 1.00 (conceito J). A dificuldade de aparelho (D2) se refere a todas as possibilidades de se manusear um aparelho, esta categoria esta composta pelos elementos de maestria com e sem lançamento, riscos, elementos pré-acrobáticos e originalidade de aparelho. Um elemento D1 está intimamente ligado ao aparelho utilizado pela ginasta, têm-se aqui os elementos corporais obrigatórios (GCO) de cada aparelho. Para cada um dos aparelhos existem dois GCO, como por exemplo, a bola que trabalha com os elementos de flexibilidade/ondas e saltos, e as maçãs que trabalham com os elementos de equilíbrio e giros. Para que um elemento D1 seja validado ele precisa ser executado junto com um exercício de D2, um salto com lançamento é um exemplo típico do que pode ser realizado dentro de uma composição.

No entanto, como foi citado anteriormente, a GR exige um alto desempenho técnico de seus praticantes, as ginastas necessitam de muita flexibilidade, força, velocidade, assim como um grande domínio técnico do aparelho. Em vista dessas exigências a GR se tornaria inviável para a prática de uma grande população, portanto, para contrapor essa característica foram criados pelas ligas e federações os campeonatos de democratização da prática, dentre eles o Troféu São Paulo (TSP), foco deste trabalho.

Não existem dados oficiais, porém há relatos de que o TSP de Ginástica Rítmica surgiu em meados da década de 90, a proposta de massificar a modalidade. Essa competição acontece em duas fases por ano, sendo uma por semestre. Essa competição ocorre sempre na região da grande São Paulo, contando com a participação de meninas e adolescentes de diferentes níveis, provenientes de diversas regiões do estado. Visto que a competição não exige a federação das ginastas, quaisquer entidades particulares ou rede oficial podem participar. Visto que não existem restrições quanto ao numero de inscritas, exige-se apenas que se cumpram as exigências de documentação e pagamento de taxas.

1.1 Nesta competição as ginastas são divididas em categorias, de acordo com o ano de seu nascimento. As categorias são pré-mirim (até 08 anos); mirim (09 e 10 anos); infantil (11 e 12 anos); infante-juvenil (13 e 14 anos) e juvenil (a partir de 15 anos). A pontuação nesta competição vai de zero à 10,00 pontos, sendo analisada apenas a execução da ginasta, que poderá participar somente em um nível na competição. Atualmente, o TSP de GR apresenta apenas cinco de níveis, ou seja, níveis A (Mãos Livres), B (Mãos Livres), C (Bola), D (Corda) e E (Arco). A série e música são iguais e obrigatórias para todas as ginastas de uma mesma categoria, exceto no nível E, no qual a música e os elementos são obrigatórios, porém a série é livre.

1.2 O TSP é uma competição que acompanha os ciclos olímpicos, deste modo as regras, as séries e músicas permanecem as mesmas durante todo o período de 4 anos, sofrendo alterações na tentativa de relacionar-se com as alterações sofridas nos Códigos de Pontuação a cada ciclo. Até o ciclo de 2005-2008 as competições eram realizadas em sete níveis de dificuldades, sendo estes o nível A, apenas para a categoria pré-mirim, e níveis B; C; D; E; F (Maças) e G (Fita), para as demais categorias. Em todos os níveis as provas eram compostas por música e exercícios obrigatórios.

1.3 O objetivo principal deste estudo foi realizar uma aproximação entre as composições apresentadas no Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica e o código de pontuação dos ciclos de 2005/2008 e 2009/2012, traçando um paralelo entre a prática democratizadora e inclusiva da GR e o alto nível técnico abordado pelo código de pontuação. Buscamos também, verificar a relação existente entre as séries do TSP e o código de pontuação, verificando se, os elementos técnicos (D1) da modalidade presentes nas composições do TSP, aparecem, e de qual maneira aparecem no código de pontuação.

## **METODOLOGIA**

Este estudo é caracterizado por uma pesquisa documental, que segundo Oliveira (2007) se utiliza de uma busca de informações em documentos que não receberam nenhum tratamento científico. Deste modo, a pesquisa documental recorre a fontes de natureza primária, ou seja, são dados originais, a partir dos quais se tem uma relação direta com os fatos a serem analisados, sendo o pesquisador quem analisa os materiais de fontes escritas ou não, como por exemplo, atas, leis, publicações administrativas, documentos de arquivos particulares, icnográficos, relatos, entre outros.

Segundo Marconi e Lakatos (2008), utilizamos arquivos públicos como fonte de dados nesta pesquisa, uma vez que recorremos a documentos elaborados por entidades de abrangência estadual, como a FPG e, de âmbito internacional, como a FIG. Os dados analisados são provenientes de documentos oficiais, sendo estes o regulamento do TSP, produzidos pela FPG e os Códigos de Pontuação de GR, elaborados pela FIG. Na utilização de documentos oficiais, cabe aos pesquisadores selecionar, interpretar e comparar o material utilizável, uma vez que estes não influem na forma como o material foi produzido.





















A pesquisa se desenvolverá nas seguintes etapas: a) Delimitação da amostra: analisamos os códigos de Pontuação de GR dos ciclos de 2005 a 2008 e de 2009 a 2012, pois este último ciclo apresentou grandes alterações em relação ao ciclo anterior. Quanto ao TSP de GR, utilizamos os regulamentos e as descrições das séries obrigatórias dos ciclos de 2001 a 2004, de 2005 a 2008 e de 2009 a 2012, permitindo assim visualizar as mudanças apresentadas entre os ciclos quanto aos elementos exigidos em cada nível, seus valores em relação a cada código, bem como ao valor da somatória dos elementos e quantidade de elementos de cada série, nos três ciclos; b) Coleta dos dados: a obtenção dos documentos foi realizada pelo acesso aos documentos disponíveis nos arquivos presentes nos sites e na sede das federações de Ginástica Paulista e Internacional; c) Análise dos dados: Analisamos os dados de forma qualitativa, possibilitando uma melhor compreensão de especificidades do objeto tratado dentro do contexto da Ginástica Rítmica atual.

## **RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS**

Os quadros e tabela apresentados abaixo procuram realizar uma breve reflexão acerca da relevância da comparação entre as coreografias obrigatórias do TSP e o código de pontuação, a fim de traçar uma linha de significação da prática da GR para no âmbito da democratização desta modalidade.

Para facilitar a compreensão dos resultados, os dados foram distribuídos em forma de quadros, os quais visam expor todas as formas de apresentação dos elementos corporais (D1), ou seja, o nome do elemento (dificuldade) de acordo com a terminologia internacional, a figura e o símbolo pelo qual o exercício é representado no código de pontuação de GR, a nota referente a cada ciclo olímpico (2005 e 2009) e em quais ciclos coreográficos e níveis do TSP o elemento aparece. Nos quadros em geral, vê-se a proposta de exercícios mais simples, de valores mais baixos dos presentes no código de pontuação, em sua maioria de conceitos A e B (0.10 e 0.20). O quadro 1 traz os elementos de salto como objeto de análise, cabe dizer que os elementos de salto são variáveis entre si pela maneira como o corpo da ginasta se apresenta no ar e pela forma como realiza a saída do solo, um ou dois pés, por exemplo. O quadro 2 representa os exercícios de equilíbrio, que devem ser executados, segundo o CP, na meia-ponta (exercício de flexão dos dedos, com conseqüente elevação do calcanhar do solo), no entanto, na tentativa de facilitar a execução dos movimentos as séries do TSP permitem-se em alguns momentos que sejam realizados com o apoio total do pé no solo (pé no chão). O terceiro quadro faz menção aos exercícios de giros, que como os equilíbrios também devem ser executados na meia-ponta. Neste caso, além desta exigência é necessário que a atleta também realize no mínimo uma volta de 360°. O último quadro faz referência aos exercícios de flexibilidades e ondas. Este é o grupo corporal de maior variabilidade, nos quais as ginastas podem executar exercícios em pé, no solo e com diversos tipos de flexão do corpo, no entanto, por esta ampla variedade e pelo alto grau de exigência da capacidade física de flexibilidade, este é o grupo no qual existem o maior número de adaptações de exercícios, ou mesmo exercícios que para o regulamento do TSP são tidos como dificuldade e para o CP são apenas elementos corporais de preparação, sem valor. Como último resultado tem-se a tabela 1, que busca evidenciar a relação entre o CP e as séries do TSP, mostrando a quantidade de exercícios referentes a cada grupo corporal explicitado assim, a soma dos valores que estes representam na coreografia, e a nota final para cada ciclo olímpico (de 2005 e 2009).

QUADRO 1. Elementos de salto presentes nas séries obrigatórias do Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica, nos ciclos 1 (2001 a 2004), ciclo 2 (2005 a 2008) e ciclo 3 (2009 a 2012).

	FIGURA	SIMBOLO	CP - 2005	CP - 2009	CICLO 1							CICLO 2							CICLO 3				
					A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E
Biche			A	B	X	X	X	X	X	X			X	X				X	X	X			
Biche			B	D				X				X				X	X				X	X	
Ciseaux			A	A	X								X	X				X					
Ciseaux com 1/2 giro			A	A								X											
Cosaque			A	B				X	X						X	X			X		X		
Cosaque com 1/2 giro			D	F							X												
Cosaque perna alta			C	D													X	X					
Erjambeé			B	C		X	X							X								X	
Entrelacé			C	D						X				X			X						
salto*			Nada	Nada							X												
2º salto**			Nada	Nada						X													
Vertical com perna livre 90			Nada	Nada							X												
Vertical passé			Nada	Nada																	X		
Passé com 1/2 giro			A	A									X										

O quadro 1 apresenta os elementos de salto exigidos nas séries do TSP, de acordo com nível, ciclo e seu conceito segundo os dois últimos CP. Percebe-se a manutenção ou aumento no conceito dos mesmo elementos do código de 2005 e 2009, com variação desde os sem valor, até elementos de valor 0,6 pontos (F). Ainda que os saltos possam ser executados com saídas de um ou dois pés, nota-se neste caso que todos os saltos partem de deslocamento e salto em um só pé. Isso, pois facilita sua execução e, portanto, o processo de aprendizagem da ginasta. Também, verifica-se tanto ênfase nos saltos com deslocamento horizontal, como nos com deslocamento vertical, como por exemplo, o salto Biche e Cosaque, respectivamente. A maioria dos elementos de salto, presentes nas séries, exige das ginastas desenvolvida capacidade de resistência de força baixa e baixo grau de flexibilidade. Entretanto, nas séries a evolução dos exercícios ocorre pelo aumento da exigência dos elementos básicos ao agregar 180° de giro durante o salto, ou ao exigir maior flexibilidade principalmente na articulação do quadril.

QUADRO 2. Elementos de equilíbrio presentes nas séries obrigatórias do Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica, nos ciclos 1 (2001 a 2004), ciclo 2 (2005 a 2008) e ciclo 3 (2009 a 2012).

	FIGURA	SIMBOLO	CP - 2005	CP - 2009	CICLO 1							CICLO 2							CICLO 3				
					A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E
Passé (pé no chão)			Nada	Nada				X						X									
Passé		F	A	A	X		X		X			X				X		X					
Arabesque (pé no chão)			Nada	Nada	X																		
Arabesque		F	B	B		X				X			X	X									
Grand ecart lateral com ajuda		F'	B	B		X	X	X	X			X	X	X				X			X		
Grand ecart frente		F	C	C				X															
Grand ecart boucle (pé no chão)			Nada	Nada															X				
Horizontal perna 90°		F	B	B								X	X	X			X				X		
Atitude		F	B	B						X													
Ajoelhado, perna livre lateral		F'	B	A							X												
Flexão do tronco atrás		F	A	A								X											
Cosaque		F	C	C												X	X		X				
Prancha facial		F	C	C																X	X		

Nos exercícios de equilíbrio apresentados no quadro 2, percebe-se menor amplitude entre valor dos elementos exigidos, variando de zero a 0,30 pontos (C), quando comparados aos saltos. A maioria dos exercícios apresenta baixo grau de dificuldade, sendo realizado com sustentação de pernas paralela ao chão (90°), variando a direção e o posicionamento dos membros inferiores. Os exercícios de maior conceito exigem por consequência maior flexibilidade, resistência de força e coordenação devido às variações da amplitude e do posicionamento dos membros inferiores e tronco, como por exemplo, o Grand ecart sem ajuda das mãos, o Cosaque e a Prancha facial. Nota-se a repetição de alguns nomes dos exercícios apresentados na tabela de saltos isso, pois a nomenclatura se dá de acordo com o posicionamento do corpo no espaço. Assim, os exercícios de equilíbrio apresentam forte ligação com os elementos de salto, de giro e de flexibilidade exigidos nas séries, uma vez que o trabalho estático dos equilíbrios desenvolve a força, controle da postura e posicionamento do corpo para a execução da mesma figura nos elementos de giro, salto e flexibilidade.



















QUADRO 3. Elementos de giro presentes nas séries obrigatórias do Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica, nos ciclos 1 (2001 a 2004), ciclo 2 (2005 a 2008) e ciclo 3 (2009 a 2012).

	FIGURA	SÍMBOLO	CP-2005	CP-2009	CICLO1							CICLO2							CICLO3							
					A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E			
Horizontal perna 90°			B	C										X				X							X	X
Arabesque			B	C														X	X							
Attitude			B	C				X	X							X								X	X	
Chainé			Nada	Nada	X																					
Com perna atrás (45°)			Nada	A								X								X						
Com perna e tronco atrás			A	B												X										
Compasso			Nada	Nada	X																					
Cosaque			C	B																					X	
Fouetté (360°)			A	B															X							
Passé (360°)			A	A	X	X			X		X	X		X				X						X		
Passé (540°)			A	A			X									X										
Passé (720°)			B	B																			X			
Passé com flexão do tronco			A	B							X									X						
Tonneau sobre um pé			Nada	D																				X	X	

À respeito dos elementos de giro presentes nas coreografias do TSP, o quadro 3 busca organizá-los em grupos de semelhança, ou seja, tentando aproximar os exercícios que necessitam de um processo de aprendizagem similar. Nota-se que os elementos apresentados não exigem um alto índice de flexibilidade para a sua execução, porém é necessário que a ginasta apresente a capacidade de resistência de força desenvolvida, para que consiga manter a postura exigida, além de executar o elemento com controle e precisão. Nos exercícios de elevação do membro inferior à 90°, é possível verificar que a variação do elemento ocorre na medida em que a perna da ginasta muda de posição, frente, lado ou trás, porém o valor da dificuldade não varia, mesmo porque o princípio de execução do exercício é o mesmo. Além da articulação do quadril, exigida de forma discreta nessas movimentações, tem-se o trabalho de tronco, que pode ser realizado tanto em extensão (passé com tronco), em flexão (tronco atrás), ou ainda em uma combinação entre ambos (tonneau), o que por sua vez acarreta num acréscimo no nível da dificuldade. Podemos verificar ainda, que a maioria dos exercícios de giro sofreu uma elevação no nível de dificuldade, quando verificamos os códigos de 2005 e 2009, e em algumas vezes havendo inclusive a inserção de novos elementos. Pensamos que este fato esteja ligado à exigência técnica na realização de um giro com o manuseio de um aparelho, mostrando que apesar de aparentemente simples, a junção do elemento técnico com elemento de manejo produz uma maior exigência no grau de dedicação da ginasta. Verifica-se ainda, que o elemento que mais aparece no quadro é o giro passé, possivelmente pela fácil aprendizagem e execução do mesmo, e pela relação entre ele e outros giros do CP.

QUADRO 4. Elementos de flexibilidade e ondas presentes nas séries obrigatórias do Troféu São Paulo de Ginástica Rítmica, nos ciclos 1 (2001 a 2004), ciclo 2 (2005 a 2008) e ciclo 3 (2009 a 2012).

	FIGURA	SÍMBOLO	CP - 2005	CP - 2009	CICLO1							CICLO2							CICLO3				
					A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E
FLEXIBILIDADE E ONDAS																							
Espacato frontal			Nada	Nada	X			X			X				X								
Espacato frontal (com ½ giro)			Nada	Nada		X	X																
Espacato frontal (Rolando)			A	D														X	X				
Espacato lateral (passagem)			Nada	Nada	X																		
Flexão do tronco (couché)			Nada	Nada			X																
Genoux			A	Nada							X												
Grand écart lateral com tour lent 180°			A	Nada									X										
Grand écart lateral com tour lent 360°			B	Nada					X								X		X				
Grand écart frente com passagem direta para a posição em attitude			Nada	C																X			
Ilusion (tour plongé)			A	A													X						
Onda dorsal			A	A				X															
Onda lateral			Nada	Nada		X		X															
Onda total (descendo sobre o dorso)			A	B														X	X				

Os exercícios de flexibilidade e ondas são elencados pelo quadro 4, que mostra a extensa possibilidade de exercícios presentes neste grupo. Assim como nos outros grupos corporais, a resistência de força e flexibilidade são as capacidades físicas mais exigidas, porém verifica-se neste a presença de exercícios mais dinâmicos, sem a necessidade de mantimento da forma. Nota-se que capacidade física de flexibilidade é bastante exigida neste grupo, verificando-se sua exigência na articulação do quadril (exercícios que requerem afastamento dos membros inferiores, como o espacato e o “grand écárt”), e ainda na articulação da coluna, nos exercícios de flexão (couché, genou). Em decorrência da exigência desta capacidade, tida como a de maior importância na ginástica rítmica, a FPG buscou adaptar diversos exercícios, no entanto é possível observar que o primeiro ciclo coreográfico englobava um número maior de exercícios sem valor para o CP, enquanto no terceiro ciclo, verifica-se uma maior relação entre as dificuldades do TSP e as presentes no CP, apresentando apenas uma dificuldade adaptada. Neste caminho, constata-se que os movimentos de maior frequência em todos os ciclos, são: a onda total e o tonneau sobre os dois pés, de características semelhantes, e de valor baixo, porém significativo em uma composição rítmica.

TABELA 1. Total de elementos, soma dos valores dos elementos e nota das séries segundo os Códigos de Pontuação de 2005 e 2009, para cada nível dos Ciclos 1, 2 e 3 (2001/2004, 2005/2008 e 2009/2012, respectivamente).

	CICLO 1							CICLO 2							CICLO 3				
	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E	F	G	A	B	C	D	E
Total de saltos	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	3	2
Total de equilíbrios	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	1	2	2	1	2	1	2	2
Total de giros	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	4	3
Total de flexibilidade e ondas	2	1	5	3	2	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1
Total de elementos	7	7	10	10	7	8	8	6	7	9	11	7	9	8	7	7	6	10	8
Soma dos saltos	0,3	0,5	0,5	0,8	0,4	0,6	1	0,1	0,3	0,4	0,9	0,6	0,8	0,8	0,3	0,4	0,2	0,6	0,7
Soma dos equilíbrios	0,1	0,4	0,3	0,5	0,3	0,2	0,3	0,2	0,4	0,6	0,4	0,2	0,4	0,5	0,1	0,5	0	0,5	0,5
Soma dos giros	0	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,3	0,1	0,3	0,4	0,1	0,4	0,8	0,5	0,2	0,2	0,2	1,2	1
Soma das flexibilidade e ondas	0,1	0	0,3	0,1	0,3	0,2	0,1	0	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,5	0,4	0,5	0,2	0,3
Nota pelo CP 2009	0,5	1	1,2	1,5	1,3	1,1	1,7	0,4	1,2	1,6	1,7	1,4	2,3	2	1,1	1,5	0,9	2,5	2,5
Nota pelo CP 2005	0,4	0,8	0,9	1,3	0,9	1,0	1,3	0,5	0,8	1,4	1,3	1,1	1,6	1,6	0,6	1,0	0,7	1,6	1,1

Em vista do que foi apresentado anteriormente, a tabela 1, buscou organizar qualitativamente a série obrigatória do TSP, especificando a quantidade de elementos dos diversos grupos corporais, as diferentes somas desses elementos para cada nível coreográfico, baseadas no CP de 2009 e as notas finais referentes aos códigos de pontuação de 2009 e 2005 (apenas para ilustração). É possível observar que os elementos corporais seguem um padrão na sua forma de distribuição dentre as coreografia, mantendo uma proporção sugerida pelo código produzido pela FIG. Este fato demonstra a preocupação da FPG em aproximar a prática democratizadora ao regulamento oficial, promovendo que as ginastas aprendam os elementos de forma uniforme, evitando a especialização em um único gênero. Observa-se o padrão do número de dificuldades presentes em cada nível, ou seja, para os três ciclos, os níveis A e B contam com uma média de sete dificuldades ao todo, essa proporção aumenta nos níveis C e D para dez dificuldades, com exceção do ciclo 3 (nível C – corda) que apresenta apenas seis dificuldades. Os níveis finais, E, F e G, contam com uma média de oito dificuldades no total, mostrando uma queda em relação dos níveis anteriores. Esse evento pode ter acontecido, pelo fato de nos níveis mais avançados haver uma maior exigência em relação à técnica do aparelho, o que por sua vez dificulta a execução dos elementos corporais.

Em relação às notas para cada nível coreográfico, é possível se verificar que para cada grupo corporal (soma dos elementos) há uma evolução nos valores dos exercícios, condizentes com a progressão dos níveis, apenas em alguns casos decorrentes dos níveis E e F, para o ciclo 1, dos níveis D, E e G, para o ciclo 2 e dos níveis C e D para o ciclo 3, verifica-se um decréscimo nos valores dos exercícios de saltos, equilíbrios, giros e flexibilidades. Constata-se, ainda, que no ciclo 1, as dificuldades de salto que apresentam um maior nível técnico, enquanto os exercícios de giros e flexibilidades representam os de mais simples execução. No segundo e terceiro ciclo verificam-se três decréscimos significativos, de 0,30 pontos e de 0,50 pontos (nível C – ciclo 3), o que representa uma clara facilitação técnica das dificuldades para os níveis abordados.

Por fim, trataremos das notas finais alusivas aos códigos de pontuação dos ciclos de 2009 e 2005. No primeiro verifica-se que houve uma evolução das notas finais para cada nível, e que estes apresentam uma relação entre si, para cada ciclo coreográfico, ou seja, a maioria dos níveis segue uma ordem crescente em comparação as notas do ciclo anterior, demonstrando uma evolução na exigência técnica dos movimentos apresentados. No entanto, na comparação entre as notas finais das séries obrigatórias para o ciclo de 2009 e 2005, analisa-se que esta ordem crescente das notas entre os níveis é respeitada e que na comparação entre os dois ciclos do CP, o referente á 2009 apresenta notas mais altas, com exceção apenas para o nível A – ciclo 2.

## CONCLUSÃO

Verifica-se com este estudo que as séries obrigatórias elaboradas pela FPG buscam proporcionar uma vivencia prática e concreta da modalidade ginástica rítmica, trazendo elementos do código de pontuação

oficial, ou similares, ao alcance de entidades que trabalham com ginastas que visam à prática democratizadora, e não o alto rendimento na modalidade.

Nota-se que apesar das adaptações realizadas pelo regulamento, os exercícios executados em cada coreografia buscam se aproximar da prática e da exigência real da modalidade, no entanto mantendo um nível mais fácil, possibilitando que todos executem. Por fim, conclui-se que os elementos inseridos nas séries obrigatórias têm íntima relação com o CP, sendo no quesito das dificuldades corporais, ou nos elementos de ligação (ondas e saltitos), demonstrando a importância desta iniciativa para a ampliação da prática da modalidade no estado e quem sabe, no país.

## REFERÊNCIAS

OLIVEIRA, M. M. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2007.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. V. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisa, análise e interpretação de dados**. – 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

## CONTATOS:

Kizzy Fernandes Antualpa  
Endereço - R: Francisco Humberto Zuppi, 75.  
Cidade Universitária. CEP: 13083-350. Campinas/SP.  
Email: kizzyantualpa@hotmail.com

Flora Gandolfi de Andrade  
Endereço – R: Desembargador Antão de Moraes, 915.  
Cidade Universitária. CEP: 13083-310. Campinas/SP.  
Email: florafef04@gmail.com

## QUALIDADES FÍSICAS DE ESCOLARES DE 10 ANOS SUBMETIDOS À FORMAÇÃO ESPORTIVA MATURACIONAL

## CUALIDADES FÍSICAS DE LA ESCUELA DE 10 AÑOS, SOMETIDOS A MADURACIÓN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

## 10 YEAR-OLD STUDENTS PHYSICAL QUALITY SUBMITTED TO MATURATIONAL SPORTING FORMATION

**Ligia Gisely dos Santos Chaves Ribeiro**

Drnda em Ciências do Desporto – UTAD/ PT

Colégio Rego Barros

Laboratório de Biociências e Motricidade Humana – LABIMH - RJ

**Maria de Nazaré Dias Portal**

Drnda em Ciências do Desporto – UTAD/ PT

Escola Superior da Amazônia – ESAMAZ

Laboratório de Biociências e Motricidade Humana – LABIMH - RJ

**Maria Francisca de Souza Bordalo**

Drnda em Ciências do Desporto – UTAP/PT

Universidade do Estado do Pará – UEPA

Laboratório de Biociências e Motricidade Humana – LABIMH - RJ

**Estélio Henrique Martin Dantas**

Phd em Educação Física

Universidade Castelo Branco – UCB/RJ

Laboratório de Biociências e Motricidade Humana – LABIMH - RJ

## RESUMO

O objetivo foi avaliar o efeito da metodologia de formação esportiva maturacional sobre qualidades físicas em crianças de dez anos. 40 meninos escolares de 10 anos foram divididos randomicamente em dois grupos: Maturacional (GM) e Controle (GC). A avaliação da Maturação Biológica utilizou protocolo Greulich-Pyle. Somatotipo seguiu ISAK (2001). As qualidades físicas avaliadas foram: Agilidade (Shuttle Run 10m), Coordenação (Burpee), Flexibilidade (LABIFIE de Goniometria), Força Explosiva (Sargent Jump Test), Resistência Aeróbica (Shuttle Run progressivo de 20 m) e Velocidade (50 m lançado). GM submeteu-se a 16 semanas de intervenção, duas vezes por semana. Utilizou-se estatística descritiva e inferencial. Teste t-Student pareado e Wilcoxon para comparações intragrupos quando apropriados. Adotou  $p < 0.05$ . Como resultado observou-se diferença significativa nas variáveis resistência aeróbica e flexibilidade (FCL). Apresentando os seguintes resultados: Agilidade ( $\Delta\%$ : -2,13,  $p$ : 0,858), Coordenação ( $\Delta\%$ : -13,87,  $p$ : 0,083), Flexibilidade (FHO:  $\Delta\%$ : -2,80,  $p$ : 0,470; AAO:  $\Delta\%$ : -1,78,  $p$ : 0,897; FCL:  $\Delta\%$ : 30,33,  $p$ : 0,020 EAQ:  $\Delta\%$ : 4,06,  $p$ : 0,896), Força Explosiva ( $\Delta\%$ : 4,06,  $p$ : 0,709), Resistência aeróbica ( $\Delta\%$ : -4,54  $p$ : 0,000), Velocidade ( $\Delta\%$ : 2,02  $p$ : 0,770). Conclui-se que na amostra destacou-se na variável resistência aeróbica.

## RESUMEN

El objetivo fue evaluar la metodología del entrenamiento deportivo en la madurez cualidades físicas en los niños de diez años. 40 niños de la escuela de 10 años fueron divididos aleatoriamente en dos grupos: la maduración (GM) y control (GC). La evaluación de protocolo de la maduración biológica utilizada Greulich y Pyle. Somatotipo seguido ISAK (2001). Las cualidades físicas son: Agilidad (Shuttle Ejecutar 10m), de la Coordinación (Burpee), flexibilidad (LABIFIE goniométricas), fuerza explosiva (Sargent Saltar Test) Aerobics Fuerza (Progresista Ejecutar Shuttle 20 m) y velocidad (50 m en libertad). GM se sometieron a 16 semanas de intervención, dos veces por semana. Se utilizó estadística descriptiva e inferencial. prueba de t de Student para comparación de parejas "y Wilcoxon intragrupo había tren. Hemos adoptado  $p < 0,05$ . Como resultado de ello hubo una diferencia significativa en las variables de resistencia aeróbica y flexibilidad (FCL). Al presentar los siguientes resultados: Agilidad ( $\Delta\%$ : -2,13,  $p$ : 0,858), la Coordinación ( $\Delta\%$ : -13,87,  $p$ : 0,083), flexibilidad (FHO:  $\Delta\%$ : -2,80,  $p$ : 0,470 ; AAO:  $\Delta\%$ : -1,78,  $p$ : 0,897; FCL:  $\Delta\%$ : 30,33,  $p$ : 0,020 EAQ:  $\Delta\%$ : 4,06,  $p$ : 0,896), fuerza explosiva ( $\Delta\%$ : 4,06 ,  $p$ : 0,709), la resistencia aeróbica ( $\Delta\%$ : -4,54  $p$ : 0,000), velocidad ( $\Delta\%$ : 2,02  $p$ : 0,770). Se concluye que la muestra se destacó en la resistencia aeróbica variable.

## ABSTRACT

The aim of this study was to demonstrate the effect on maturational sporting formation methodology on physical qualities in ten year-old children. 40 ten year old school boys were randomly divided in two groups: Maturational (MG) and Control (CG). The Biological Maturation evaluation used Greulich-Pyle protocol followed somtotip by ISAK (2001). The Physical Quality evaluation adopted the following protocols: Agility (10m Shuttle Run), Coordination (Burpee), stretching (LABIFIE's Goniometry), Explosive Strength (Sargent Jump Test), Aerobic endurance (20m progressive shuttle run) and velocity (50m launched). MG underwent 16 weeks of intervention, twice a week. The data were treated by SPSS 14.0. Descriptive statistics was used (average, medium, standard divert, variation coefficient, minimum and maximum) and inferential (normality and variance homogeneity were verified by Shapiro-Wilk and Leven's test, respectively. Test t-Student and Wilcoxon for comparisons intra-groups when appropriated. Repeated measures ANOVA test followed by the post hoc of Tukey to identify the possible differences and Kruskal-Wallis followed by Mann-Whitney. To locate the different groups), they were used for intergroup comparisons, when appropriated. It was adopted  $p < 0.05$ . As result was observed significant MG in the aerobic resistance and flexibility (FCL) variables.- Agility ( $\Delta\%$ : -2,13,  $p$ : 0,858), Coordination ( $\Delta\%$ : -13,87,  $p$ : 0,083), Flexibility (FHO:  $\Delta\%$ : -2,80,  $p$ : 0,470; AAO:  $\Delta\%$ : -1,78,  $p$ : 0,897; FCL:  $\Delta\%$ : 30,33,  $p$ : 0,020 EAQ:  $\Delta\%$ : 4,06,  $p$ : 0,896), Explosive Strength ( $\Delta\%$ : 4,06,  $p$ : 0,709), Aerobic endurance ( $\Delta\%$ : -4,54  $p$ : 0,000), Velocity ( $\Delta\%$ : 2,02  $p$ : 0,770). It is concluded that it stood out the aerobic resistance variable in the sample.

## INTRODUÇÃO

O período da infância é onde ocorrem intensamente diversas alterações no indivíduo e é neste período que a maioria dos estudos sobre desenvolvimento motor se concentram (Santos; Dantas; Oliveira, 2004).

A prática de atividades físicas na infância aparece como um dos determinantes de um estilo de vida ativo na vida adulta (Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown, 2002). Desta forma, uma atenção especial à prática de atividades físicas durante a infância e adolescência pode ser o primeiro passo para reverter o crescente quadro de sedentarismo e suas consequências entre as populações (Azevedo Junior, Araújo; Pereira, 2006).

As metodologias utilizadas durante a prática de atividades físicas merecem destaque, objetivando evitar excessos e não prejudicar o desenvolvimento infantil (Mascarenhas, et. al. 2008).

Deste modo, esta pesquisa surgiu da inquietação em saber quais qualidades físicas das crianças da amostra se desenvolvem com aplicação da Metodologia de Formação Esportiva Maturacional que originalmente foi aplicada em crianças da Vila Olímpica da Mangueira/RJ (Portal et al., 2008).

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o efeito da metodologia de formação esportiva maturacional sobre qualidades físicas em crianças de dez anos.

### Métodos

O modelo de estudo foi desenhado sob a forma de tipologia da pesquisa, considerado do tipo quase experimental, representado por grupos similares no ponto de partida que se diferenciam por participar (ou não) de uma dada ação (Thomas; Nelson; Silvermann 2007).

### Amostra

Participaram do estudo 40 meninos de 10 anos, com Termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos responsáveis, sedentários, estudantes de uma escola pública do centro da cidade de Belém / PA. O controle das variáveis intervenientes clima foi viabilizado com o planejamento sequencial dos testes aplicados, proporcionando condições similares na hora do teste. O presente estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa, envolvendo seres humanos da Universidade Castelo Branco, cujo número do processo é 0082/2008.

Foram realizados procedimentos preliminares: Avaliação da maturação biológica e somatotipo, sendo divididos randomicamente entre os dois grupos iguais: de Metodologia maturacional (GM) e Controle (GC). Em seguida, foi realizada a avaliação diagnóstica das qualidades físicas: agilidade, coordenação, flexibilidade, força explosiva, resistência aeróbica e velocidade.

Posteriormente, foi aplicado no GM 16 semanas de Metodologia de Formação Esportiva Maturacional, duas vezes por semana, de acordo com o protocolo da Metodologia de Formação Esportiva maturacional nível 2.

Finalmente, foi realizada a Avaliação somativa. Todos os testes possuem bom nível de autenticidade científica (MARINS; GIANNICHI, 2003)

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os dados foram tratados pelo pacote estatístico SPSS 14.0 e grupados da seguinte forma: a Estatística Descritiva empregada foi média, mediana, desvio padrão, coeficiente de variação mínimo e máximo e a inferencial utilizou-se os testes de Shapiro-Wilk e de Levene para verificar normalidade e homogeneidade de variância, respectivamente. Utilizou-se o teste t-Student pareado e o teste de Wilcoxon para as comparações intragrupos quando apropriados. A ANOVA de medidas repetidas seguida do post hoc de Tukey para identificar as possíveis diferenças e o teste de Kruskal-Wallis seguido do teste de Mann-Whitney. Para localizar os grupos diferentes foram utilizados para as comparações intergrupos, quando apropriados.

As variáveis dependentes analisadas de GM e GC foram as qualidades físicas: agilidade, coordenação, flexibilidade, força explosiva, resistência aeróbica e velocidade.

O presente estudo adotou o nível de significância estatística de 5%, adotou o valor de  $p < 0.05$  para a significância estatística.

## RESULTADOS

De um modo geral, com o desenvolvimento peculiar da idade de 10 anos, as variáveis dependentes tendem a melhorar. Foi observado no presente estudo que a qualidade física resistência aeróbica apresentou diferença significativa do grupo controle.

Na tabela 2 estão os resultados descritivos do GM, quanto às variáveis antropométricas e as variáveis dependentes, apresentando média, desvio padrão, mediana, coeficiente de variação, mínimo, máximo e p-valor do teste shapiro-wilk.

TABELA 2.

	X	sd	Md	CV%	Mínimo	Máximo	p-valor (SW)
Peso (kg)	34,03	± 5,25	32,50	15,42	27,50	46,00	0,030*
Estatura (cm)	137,15	± 3,99	138,00	2,91	130,00	145,00	0,578
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	18,11	± 2,81	17,78	15,51	14,67	24,51	0,112
Força Explosiva (cm)	31,71	± 4,65	33,50	14,65	20,00	38,50	0,012*
Agilidade (")	12,34	± 2,62	11,74	21,27	10,64	23,03	0,000*
Coordenação (repetições)	20,20	± 5,13	20,50	25,38	10,00	28,00	0,697
Velocidade (")	10,31	± 1,20	10,32	11,59	8,27	13,20	0,773
Resistência Aeróbica (mlO <sub>2</sub> /kg/min)	28,89	± 1,39	28,60	4,81	27,10	30,50	0,002*
Flexibilidade (°) (FHO)	123,80	± 11,49	128,50	9,28	94,00	136,00	0,006*
Flexibilidade (°) (AAO)	104,90	± 6,04	104,50	5,76	92,00	115,00	0,673
Flexibilidade (°) (FCL)	21,80	9,73	21,00	44,64	10,00	49,00	0,003*
Flexibilidade (°) (EAQ)	20,95	6,35	20,00	30,29	10,00	39,00	0,012*

Na tabela 2 encontram-se os resultados descritivos do GM, onde se observa que as variáveis peso, estatura, IMC, força explosiva, agilidade, velocidade, resistência aeróbica, flexibilidade (FHO e AAO) apresentam baixa dispersão (CV<25%), portanto a média é a melhor tendência central. As variáveis peso, força explosiva, agilidade, resistência aeróbica, flexibilidade (FHO, FCL e EAQ) não seguiram a distribuição normal (p<0,05).

Na tabela 3 estão os resultados descritivos do GC quanto às variáveis antropométricas e às variáveis dependentes apresentando média, desvio padrão, mediana, coeficiente de variação, mínimo, máximo e p-valor do teste shapiro-wilk.

TABELA 3.

	X	sd	Md	CV%	Mínimo	Máximo	p-valor (SW)
Peso (kg)	34,35	6,61	31,50	19,25	27,00	52,00	0,004*
Estatura (cm)	140,10	6,09	139,00	4,35	130,00	156,00	0,014*
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	17,51	3,17	16,30	18,09	13,88	24,51	0,011*
Força Explosiva (cm)	29,35	4,87	30,50	16,60	19,50	35,50	0,137
Agilidade (")	12,61	2,52	12,28	19,96	11,03	23,03	0,000*
Coordenação (repetições)	20,15	5,16	20,00	25,62	10,00	28,00	0,501
Velocidade (")	10,38	1,22	10,20	11,80	8,27	13,52	0,374
Resistência Aeróbica (mlO <sub>2</sub> /kg/min)	29,03	1,24	29,25	4,27	27,10	30,50	0,010*
Flexibilidade (°) (FHO)	125,65	9,95	129,50	7,92	110,00	149,00	0,131
Flexibilidade (°) (AAO)	110,55	20,24	104,50	18,31	92,00	172,00	0,000*
Flexibilidade (°) (FCL)	19,90	5,67	21,00	28,52	10,00	30,00	0,112
Flexibilidade (°) (EAQ)	20,45	7,96	20,00	38,91	10,00	39,00	0,174

Na tabela 3 encontram-se os resultados descritivos do GC, onde se observa que as variáveis peso, estatura, IMC, força explosiva, agilidade, velocidade, resistência aeróbica, flexibilidade (FHO e AAO) apresentam baixa dispersão (CV<25%), portanto a média é a melhor tendência central. As variáveis peso, estatura, IMC, agilidade, resistência aeróbica, flexibilidade (AAO) não seguiram a distribuição normal (p<0,05).

A Tabela 4 apresenta o tamanho do efeito do grupo maturacional (GM) para as variáveis dependentes demonstrando a classificação e p-valor.

TABELA 4.

GM	TE	Classificação	p-valor
Força explosiva	0.71	Moderado	0,000
Agilidade	1.00	Grande	0,000
Coordenação	0.31	Moderado	0,000
Velocidade	0.20	Pequeno	0,000
Resistencia Aeróbica	-0.25	Moderado	0,000
Flexão horizontal do ombro*	0.34	Moderado	0,001
Abdução da articulação do ombro*	-0.42	Moderado	0,000
Flexão da coluna lombar*	0.58	Moderado	0,001
Extensão da articulação do quadril*	0.12	Pequeno	0,000

A tabela 4 apresentou a classificação do tamanho do efeito do Grupo Maturacional (GM), demonstrando classificação grande para a variável agilidade; moderado, para as variáveis força explosiva, coordenação, resistência aeróbica, flexibilidade dos movimentos flexão horizontal do ombro, abdução da articulação do ombro e flexão da coluna lombar; e pequeno, para a velocidade e flexibilidade do movimento da extensão da articulação do quadril. Todas as variáveis não seguiram a distribuição normal ( $P < 0,05$ ).

A Tabela 5 apresenta o tamanho do efeito do grupo controle (GC) para as variáveis dependentes demonstrando a classificação e p-valor.

TABELA 5.

GC	TE	Classificação	valor-p
Força explosiva	0.16	Pequeno	0,240
Agilidade	-0.30	Moderado	0,126
Coordenação	0.31	Moderado	0,505
Velocidade	0.42	Moderado	0,412
Resistencia Aeróbica	-0.37	Moderado	0,169
Flexão horizontal do ombro*	-0.20	Pequeno	0,556
Abdução da articulação do ombro*	-0.24	Pequeno	0,444
Flexão da coluna lombar*	-0.42	Moderado	0,015*
Extensão da articulação do quadril*	-0.22	Pequeno	0,344

A tabela 5 apresentou a classificação do tamanho do efeito do Grupo Controle (GC), demonstrando classificação moderada para as variáveis: agilidade, coordenação, velocidade, resistência aeróbica, flexibilidade do movimento flexão da coluna lombar; e pequeno, para a força explosiva, flexibilidade do movimento: flexão horizontal do ombro, abdução da articulação do ombro e extensão da articulação do quadril. Todas as variáveis seguiram a distribuição normal ( $P > 0,05$ ), exceto a flexibilidade da flexão da coluna lombar.

A tabela 6 apresenta as variações absolutas e percentuais das variáveis entre GM e GC.

TABELA 6.

Variáveis	$\Delta$	$\Delta\%$	valor-p
Força Explosiva	1.12	4.06	0.709
Agilidade	-0.28	-2.13	0.858
Coordenação	-2.80	-13.87	0.083
Velocidade	0.21	2.02	0.770
Resistência Aeróbica	-1.32	-4.54	0.000*
Flexibilidade (FHO)	-3.50	-2.80	0.470
Flexibilidade (AAO)	-1.90	-1.78	0.897
Flexibilidade (FCL)	5.95	30.33	0.020*
Flexibilidade (EAQ)	0.80	4.06	0.896



A tabela 6 demonstra que todas as variáveis seguiram a distribuição normal ( $P>0,05$ ), exceto a resistência aeróbica e flexibilidade da flexão da coluna lombar.

## DISCUSSÃO

Ao analisar o efeito da metodologia de formação esportiva maturacional sobre qualidades físicas em crianças de dez anos observou-se diferença significativa na variável resistência aeróbica e flexibilidade (FCL). Corroborando com esta pesquisa destacamos Serbescu, *et. al.* (2006) que realizou um programa de treinamento de capacidades físicas durante seis meses, em 370 escolares da Romênia, em que todas as capacidades não tiveram diferença significativa com o grupo controle. Bertoine e Praagh (2006) também corroboram com os achados, enfatizando em seu estudo que o exercício intermitente de forma contínua aumenta a capacidade aeróbica de crianças. Colantonio e Barros (2008) ao avaliarem o consumo de oxigênio de nadadores e escolares do sexo masculino, entre 7 e 17 anos, demonstraram que na faixa etária de 10 anos houve melhora no nível de  $VO_2$ . Da mesma forma, Araújo e Oliveira (2008) ao pesquisarem a aptidão física de 288 estudantes nas Escolas Municipais de Aracajú (SE) revelaram que houve alterações significativas para a capacidade aeróbica nas idades de 10, 12 e 14 anos.

De acordo com as pesquisas de Machado e Barbanti (2007). Pezzeta, Lopes e Peres Neto (2003) que, ao pesquisarem 177 meninos em 474 escolares do universo de 10 anos de idade, não encontraram diferenças significativas em duas qualidades físicas: força e flexibilidade. No entanto, apresentaram diferença significativa na resistência aeróbica que, segundo os autores, ocorreu devido ao estirão de crescimento.

Em outros estudos Portal, *et. al.*(2008) aplicou a Metodologia maturacional com 30 crianças da Vila Olímpica da Mangueira, com nível 3 de maturacional biológica, mostrando diferença significativa entre coordenação, flexibilidade, resistência aeróbica e velocidade, enquanto que na presente pesquisa as crianças encontravam-se em um nível inferior; dessa forma, podemos justificar as diferenças dos resultados.

Silva, *et. al.* (2006) relatam em seus estudos que o padrão de atividade física em escolares, independe da atividade desenvolvida, sendo que as atividades livres são as que mais se adequam ao desenvolvimento das capacidades cognitivas da criança. Essas crianças poderão apresentar um padrão de espontaneidade para as atividades.

Mortatti e Arruda (2007) ao pesquisarem 39 voluntários de 11 a 13 anos, divididos em um grupo de treinamento de futebol “dente de leite” e um grupo de escolares, mostraram que esses indivíduos apresentaram características físicas similares, afirmando, dessa forma, que estas características podem estar mais relacionadas a fatores biológicos do que aos fatores externos e que também independem do nível de treinamento.

Portal (2006) pesquisou sobre o efeito de 12 semanas de treinamento nas qualidades físicas de dois grupos de infantes praticantes de futebol de campo da Vila Olímpica da Mangueira, ambos no estágio 2 de maturação biológica. As crianças foram submetidas a duas metodologias distintas durante a etapa de formação básica: a tradicional e a maturacional. A amostra foi composta por 30 crianças do gênero masculino. Os resultados permitiram concluir que a utilização de uma metodologia, levando em consideração a maturação biológica, se mostrou mais eficiente no desenvolvimento de qualidades físicas coordenação, velocidade, resistência aeróbica e flexibilidade de infantes no estágio 2 de maturação, praticantes de futebol de campo na Vila Olímpica da Mangueira.

Este tipo de pesquisa é de fundamental importância, pois de acordo com a pesquisa de Barnett, *et. al* (2008) realizou com 244 crianças de uma escola de ensino fundamental encontrou como resultado que, com bom controle das qualidades físicas, as crianças são mais susceptíveis a se tornarem adolescentes ativos fisicamente.

No presente estudo a variável agilidade não apresentou diferença estatisticamente significativa, pois de acordo Ré *et. al.*(2005) em seu artigo sobre relações entre crescimento, desempenho motor, maturação biológica e idade cronológica, em jovens do sexo masculino, destacaram que maiores estudos devem ser realizados sobre a agilidade e potência muscular, pois são fundamentais em modalidades esportivas que exigem grandes acelerações e mudanças rápidas de direção no movimento.

Para a variável coordenação, as alterações apresentadas não foram significativas. Nesta qualidade há dificuldade em encontrar comparação entre os testes, pois, de acordo com Guedes (2007) há dificuldade de se encontrar padronização nos testes. Deus, *et. al.* (2008) em sua pesquisa sobre coordenação motora em 285 crianças de 6 a 10anos, afirmam que a coordenação melhora com o avançar da idade. Valdívia, *et. al.*(2008) em sua pesquisa sobre a relação da coordenação motora em escolares peruanos de 6 aos 11 anos, corrobora com o presente estudo relatando que ela aumenta com o avançar da idade.

Este achado é fisiologicamente explicado por Pirotsky, *et. al.*(2002) que disserta sobre o refinamento da regulação neurológica desempenhando um papel importante na melhoria do recrutamento, como também no plano da coordenação, contribuindo para uma maior eficiência do trabalho muscular com o avançar do desenvolvimento motor.

O resultado para esta qualidade física não corroborou com os estudos de Little e Williams (2005), ao pesquisarem em 106 jogadores de futebol de elite que destacaram que atividades com intensidade ideal, respeitam a periodização, podem influenciar positivamente na performance da velocidade máxima e agilidade.

O teste *Shuttle- rum*, que foi utilizado no presente estudo, para avaliar a agilidade é, para Guedes (2007), um dos referenciais mais importantes na avaliação desta qualidade.

A variável flexibilidade apresentou diferença estatisticamente significativa na mensuração de FCL, o que pode ser justificado por Philippaerts, *et. al.*(2006) que observa relação inversa entre o desenvolvimento da flexibilidade e crescimento por um curto período.

Corroborando com o estudo de Campos (2000) que relata que durante as fases de crescimento, a flexibilidade não é desenvolvida de forma idêntica para vários movimentos. Segundo Portal e Toniato (2005) dissertam que a maior mobilidade nas articulações se observa entre 10 e 14 anos. Nesta idade, o trabalho sobre a flexibilidade resulta duas vezes mais efetivo que em idades menores.

Os testes desta qualidade foram realizados isoladamente em um dia para não trazer prejuízo para outras variáveis, corroborando com o estudo de Nelson, Kokkonen e Arnall, (2005) sobre a relação entre flexibilidade e força. Apesar dos efeitos negativos do alongamento sobre a performance de força, a flexibilidade adequada pode promover adaptação muscular ao esforço e aumento da amplitude muscular (RAMOS; TOJAL, 2004).

Neste teste foram realizadas 4 tomadas avaliativas com movimentos distintos, corroborando com Silva, Santos e Oliveira (2006), que avaliaram a flexibilidade em adolescentes e relatam que este quantitativo de tomadas são necessárias para o sexo masculino por apresentarem diferentes estruturas articulares, pois nenhuma medida isolada representa a flexibilidade global. Por outro lado de acordo com o pensamento de Chagas e Bhering (2004) que em seu trabalho sobre uma nova proposta de avaliação desta qualidade, afirmam que a mensuração da flexibilidade tornou-se comum em programas de treinamento que contém exercícios de alongamento.

A variável força não apresentou diferença significativa, pois de acordo com o estudo de Quatman, *et. al.*(2006) que analisou a relação da maturação e impulsão vertical, a força vai aumentando com o desenvolvimento maturacional, assim como o estudo de Baldari, *et. al.*(2009) com a amostra de 51 crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, mostrou correlação ( $p<0,05$ ) entre força explosiva de membros inferiores com a idade cronológica, o estágio de desenvolvimento de púberes, volume testicular, peso, estatura, massa livre de gordura. Porém, contrapõe-se com os trabalhos de Nhandumbo, *et. al.* (2007) que mostrou em sua pesquisa que meninos de Moçambique apresentam melhora da força e resistência, Benetti, Schneider e Meyer (2005) que investigou os benefícios do treino de força em pré-púberes, atletas de voleibol.

Silva (2003) relata que diferente do adulto, o aumento de força na criança, se dá devido à melhora na frequência de transmissão e recrutamento das fibras motoras, sendo que a hipertrofia é influenciada a partir da puberdade devido ao aumento da ação hormonal.

A pesquisa de Baldari, *et. al.* (2009), com a amostra de 51 crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, mostrou correlação( $p<0,05$ )entre força explosiva de membros inferiores com a idade cronológica, o estágio de desenvolvimento puberal, volume testicular, peso, estatura, massa livre de gordura.

Na variável resistência aeróbica houve diferença significativa intergrupo. Estudos que corroboram com estes achados são os de o que corrobora com Malina e Bouchard (2002), os quais ressaltam que a resistência aeróbica praticamente se estabiliza entre os estágios 1 e 2 de maturação. Quando analisou-se GT *versus* GC e GM *versus* GC observou-se diferença significativa e Stabelini Neto, *et. al.*(2007) que pesquisou a variável resistência aeróbica entre praticantes e não praticantes de futebol durante a puberdade, demonstrando que os sujeitos praticantes de treinamento sistematizado de futebol apresentam valores significativamente superiores de aptidão cardiorrespiratória em relação a seus pares não praticantes de treinamento; Jan, *et. al.* (2005) que estudou a atividade enzimática no músculo esquelético em atividades aeróbicas e anaeróbicas de crianças e adultas; Gouveia, *et. al.* (2007) que em sua pesquisa com crianças com sobrepeso relata que crianças mais saudáveis apresentam melhores perfis cardiovasculares; Chamari, *et. al.* (2005) que realizou pesquisas relacionando resistência aeróbica e treinos com bola em jogadores de futebol de elite, encontrou correlação nestas variáveis. Araújo e Oliveira (2008) ao pesquisarem em 288 escolares de 10 a 14 anos da cidade de Aracajú, em Sergipe, concluíram que a resistência aeróbica foi à única variável

significativamente crescente e Barnett, *et. al.* (2008) que realizou estudo com 244 crianças de uma escola de ensino fundamental encontrou como resultado  $P = 0.012$  para resistência aeróbica.

O teste utilizado para resistência aeróbica foi 20m multistage fitness test (MFT), modificado para crianças, o mesmo utilizado por Cooper, *et. al.*, (2005) para validação deste teste em jovens do sexo masculino, sendo este bastante utilizado e menos oneroso que os testes laboratoriais.

Sugere-se que o resultado do presente estudo ocorre devido às crianças possuírem uma alta porcentagem de fibras de contração lenta (aeróbicas) em relação às fibras de contração rápida (anaeróbicas) comparando-se com adultos (PIROSKY, *et. al.*, 2002).

Os resultados não apresentam o crescimento significativo para a variável velocidade o que ocorreu do mesmo modo no trabalho de Barbosa e Andries Júnior (2006) que pesquisou o desempenho de nadadores em que há alta correlação da velocidade com a força explosiva. Este resultado pode ser constatado com a diminuição dos tempos gradualmente com o as mudanças fisiológicas que ocasionam a maior participação de fibras tipo anaeróbica com o aumento da idade, o que contribui para a melhoria do desempenho anaeróbico com o crescimento (TSOLAKIS; VAGENAS; DESSYPRIS, 2003).

Corroborando com a pesquisa de Bergmann, *et. al.* (2008) sobre a relação da velocidade com a maturação biológica em 70 escolares de Canoas / RS, de 10 a 14 anos, sobre crescimento e com Vasconcelos, *et. al.* (2007) que pesquisou sobre desempenho aeróbico em crianças de 9 a 11 anos, praticantes da modalidade atletismo, de Apucarana, em Paraná, ( $p = 0,79$ ), no estudo de Philippaerts, *et. al.* (2006) sobre a avaliação entre velocidade e performance física de jogadores de futebol jovens, não encontrou diferença significativa nos níveis de velocidade entre atletas e não atletas.

Os resultados apresentam o crescimento não significativo da velocidade que pode ser justificada por Barbosa e Andries Júnior (2006), em sua pesquisa com desempenho de nadadores em que há alta correlação da velocidade com a força explosiva.

Seabra, Maia e Garganta (2001) que ao pesquisar em jovens futebolistas do sexo masculino, observou que dos 12 aos 16 anos estes não apresentaram diferenças significativas para a variável velocidade intergrupos. Resultado contrário foi encontrado em crianças surdas na pesquisa de Zebrowska e Zwierzchowska, (2006).

Em relação aos testes de desempenho motor concorda-se com Philippaerts, *et. al.* (2006) quando afirmam que a treinabilidade dos componentes de aptidão física em pré-púberes é um assunto complexo.

A seqüência metodológica dos testes foi respeitada minimizando os riscos de diminuição de rendimento entre flexibilidade e força explosiva, como destacado por Faigenbaum, *et. al.*(2006) no estudo sobre a influência de diferentes protocolos de aquecimento sobre a performance de crianças.

Nesta pesquisa foram selecionadas somente crianças do gênero masculino, para impedir que as alterações hormonais influenciassem em um futuro estudo longitudinal, como foi demonstrado na pesquisa de Silva (2006), sobre aptidão física em adolescentes na cidade de Luiz Eduardo Magalhães, Estado da Bahia.

Conquanto, este estudo foi realizado na cidade de Belém / PA, para possibilitar maiores comparações pois, de acordo com a pesquisa de Poltorak (2005), na Polônia, há diferença de desenvolvimento biológico entre moradores de zona urbana e rural, apesar do desenvolvimento existente nos espaços rurais.

Comparando com alguns estudos, as variáveis antropométricas apresentadas, temos Lora, Corrales e Páez (2008) que utilizaram o protocolo ISAK, (2001) em 154 jogadores de voleibol, o mesmo utilizado na presente pesquisa. Neste ponto, leva-se em consideração a validade fidedignidade e objetividade dos mesmos (MARINS; GIANNICHI, 2003).

Para Milde, *et. al.*(2007) deve ser determinante a análise de maturação biológica em pesquisas sobre o desenvolvimento de habilidades motoras, como foi realizado no presente estudo através do protocolo *Greulich-Pyle*.

Vitor, *et. al.* (2008) afirmam que pesquisas metodológicas envolvendo crianças são de fundamental importância para a ciência do esporte, pois estas buscam uma melhor compreensão sobre as alterações das capacidades físicas ao relacioná-las com o processo de desenvolvimento e maturação.

Em relação aos testes de desempenho motor observou-se que é melhor realizar pesquisas no período da infância, devido à maior rapidez de desenvolvimento observado (SANTOS; DANTAS; OLIVEIRA, 2004).

Algumas limitações, no presente estudo, devem ser destacadas: a falta de controle das variáveis intervenientes e possíveis influências dos fatores ambientais, como também ocorreu no estudo de Vasconcelos, *et. al.*(2007) que trabalhou com desempenho aeróbico em crianças entre 9 e 11 anos e a não exclusão de uma criança obesa, pois de acordo com estudos realizados com crianças deste perfil, o seu nível de desempenho motor é inferior (BERLEZE; HAEFFNER; VALENTINI, 2007) juntamente com o trabalho

de Fernandes, *et. al.* (2007) que avaliou estado nutricional, atividade física, circunferência abdominal e flexibilidade de meninos brasileiros, destacando que estes três fatores influenciam na flexibilidade.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO, Silvan Silva de; OLIVEIRA, Antônio César Cabral de. Aptidão física em escolares de Aracajú, **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, 10(3):271-276, 2008.
- AZEVEDO JUNIOR, Mario Renato de, ARAÚJO, Cora Luiza Pavin, PEREIRA, Flávio Medeiros, Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.1, p.51-58, jan./mar. 2006
- BALDARI, Carlo.; DI LUIGI, L.; EMERENZIANI, G. P.; GALLOTTA, M. C.; SGRÒ, P.; GUIDETTI, L. Is explosive performance influenced by androgen concentrations in young male soccer players? **British Journal of Sports Medicine**; 43(3): 191-194, 2009
- BARBOSA, Augusto Carvalho, ANDRIES JÚNIOR, Orival. Efeito do treinamento de força no desempenho da natação, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.2, p.141-50, abr./jun. 2006.
- BARNETT, Lisa M.; BEURDEN, Eric Van; MORGAN, Philip J.; BROOKS, Lyndon O.; BEARD, John R. Does Childhood Motor Skill Proficiency Predict Adolescent Fitness? **Medicine & Science in Sports & Exercise**. 40(12):2137-2144, December 2008.
- BENETTI, Gisele; SCHENEIDER, Patrícia; MEYER, Flávia Os Benefícios do Esporte e a Importância da Treinabilidade da Força Muscular de Pré-Puberes Atletas de Voleibol. **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano**. Santa Catarina; 7(2): 87-93, 2005.
- BERGMANN, Gabriel Gustavo; ARAÚJO, Mauren Lucia Braga; GARLIPP, Daniel Carlos; LORENZI, Thiago Del Corona; GAYA, Adroaldo. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano**; 7 (2) : 55-61, Santa Catarina, 2005.
- BERLEZE, Adriana; HAEFFNER, Lérís Salette Bonfanti; VALENTINI, Nádia Cristina; Desempenho motor de crianças obesas: uma investigação do processo e produto de habilidades motoras fundamentais, **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano**, 9(2): Santa Catarina, 134-144, 2007.
- CHAGAS, Mauro Heleno, BHERING, Elder Lopes, Nova proposta para avaliação da flexibilidade, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.18, n.3, p.239-48, jul./set. 2004
- CHAMARI, K.; MOUSSA-CHAMARI, I.; BOUSSAÏDI, L.; HACHANA, Y.; AOUECH, F.; WISLOFF, U. Appropriate Interpretation of Aerobic Capacity: Allometric Scaling in Adult and Young Soccer Players. **British Journal of Sports Medicine**, v 39(2), p 97-101, 2005.
- COOPER, S M; BAKER, J S; TONG, R J; ROBERTS, E; HANFORD, M. The repeatability and criterion related validity of the 20m multistage fitness test as a predictor of the 20m multistage fitness test as a predictor of maximal oxygen up take in active young men, **British Journal of Sports Medicine**, 39(19): 1-7, 2005.
- DEUS, Renata K. Batista Coelho; BUSTAMANTE, Alcibíades; LOPES, Vitor Peres; SEABRA, André F. Teixeira e; DA SILVA, Rui Manoel Garganta; MAIA, José Antonio Ribeiro. Coordenação motora: estudo de traking em crianças dos 6 aos 10 anos da região autônoma dos Açores, Portugal, , **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina,10(3): 215-222, 2008.
- FAIGENBAUM, Avery D.; BELLUCCI, Mario; BERNIERI, Angelo; BAKKER, Bart; HOORENS, Karlyn. Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. **Journal of Strength and conditioning Research**, 19(2): 376-381, 2005.
- FERNANDES, Rômulo Araújo; CHRISTOFARO, Diego Giuliano Destro; CUCATO, Gabriel Grizzo; AGOSTINI, Lucas; OLIVEIRA, Arli Ramos de; FREITAS JÚNIOR, Ismael Forte. Nutritional status, physical activity level, waist circumference and flexibility in brasilian boys **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, 9(4): 321-326, 2007.
- FERNANDES, Rômulo Araújo; OLIVEIRA, Arli Ramos de; FREITAS JÚNIOR, Ismael Forte. Correlação entre diferentes indicadores de adiposidade corporal e atividade física habitual em jovens do sexo masculino, **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano** Santa Catarina, 8(4): 32-38, 2006.
- GOUVEIA, Elvino Rúbio, FREITAS, Duarte Luís de, MAIA, José António, BEUNEN, Gaston Prudence, CLAESSENS, Albrecht Leo, MARQUES, António Teixeira, THOMIS, Martine Ann, ALMEIDA, Sara Micaela, SOUSA, Alcina Maria. Atividade física, aptidão e sobrepeso em crianças e adolescentes: “o estudo de crescimento da Madeira”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.21, n.2, p.95-106, abr./jun. 2007.

- GUEDES, Dartagnan Pinto. Implicações associadas ao acompanhamento, do desempenho motor de crianças e adolescentes, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.**, São Paulo, v.21, p.37-60, dez. 2007.
- JAN, J. Kaczor; ZIOLKOWSKI, Wieslaw; POPINIGIS, Jerzy; TARNOPOLSKY, Maark A. Anaerobic and aerobic enzyme activities in human skeletal muscle from children and adults. **Pediatric Research**, n 3, vol. 57, 2005.
- MACHADO, Dalmo Roberto Lopes; BARBANTI, Valdir J. Maturação esquelética e crescimento em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Santa Catarina, n 9, v 1, 12-29, 2007.
- MARINS, João C. Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo S. **Avaliação e Prescrição de Atividade Física: guia prático**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- MASCARENHAS, Luís Paulo Gomes, STABELINI NETO, Antonio, mudanças de preferências ao longo das últimas décadas, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.**, São Paulo, v.20, n.1, p.51-58, jan./mar. 2006.
- NELSON, Arnold G.; KOKKONEN, Joke; ARNALL, David A.. Acute Muscle Stretching Inhibits Muscle Strength Endurance Performance. **Journal of Strength and Conditioning Research**, 19 (2), 338-343, 2005.
- NHANTUMBO, Leonardo, MAIA, José, SARANGA, Sílvio, FERMINO, Rogério, PRISTA, Antônio. Efeitos da idade, do sexo e da área geográfica, no crescimento somático e aptidão física nas crianças e jovens rurais de Calanga, Moçambique, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.21, n.4, p.271-89, out./dez. 2007
- PEZZETA, Orion Moreno; LOPES, Adair da Silva; PIRES NETO, Cândido Simões. Indicadores de aptidão física relacionados à saúde em escolares do sexo masculino, **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, 5(2): 7-14, 2003.
- PHILIPPAERTS, Renaat M.; VAEYENS, Roel; JANSSENS, Melissa; RENTERGHEM, Bart Van; MATTHYS, Dirk; CRAEN, Rita; BOURGOIS, Jan; VRIJENS, Jacques; BEUNEN, Guston; MALINA, Robert M. The relationship between peak height velocity and physical performance in youth soccer players, **Journal of Sports and Sciences**, 24(3): 211-230.
- PÓŁTORAK, Witold, Biological development of urban and rural adolescents, **Physical Education and Sport**, 49, 47 - 51, 2005.
- PORTAL, Maria de N. D.; TUBINO, Manoel J. G.; BARRETO, Ana C. Lopes y Glória; GOMES, Antônio C.; VALE, Rodrigo G. de S.; DANTAS, Estélio Henrique M. Avaliação dos Efeitos de Dois Modelos Distintos de Treinamento Sobre as Qualidades Físicas em Infantes Praticantes de Futebol de Campo no Estágio 1 de Maturação Biológica da Vila Olímpica da Mangueira. **Revista . Treinamento Desportivo**, 7 (1), 36-43, 2006.
- QUATMAN, Carmen E.; FORD Kevin R.; MYER, Gregory D.; HEWETT, Timothy E. Maturation leads to gender differences in landing force and vertical jump performance. **American Journal of Sports Medicine**, 34(5): 806-813, 2006.
- RÉ, Alessandro Hervaldo Nicolai, BOJKIAN, Luciana Perez, TEIXEIRA, Cláudia Perrella, BÖHME, Maria Tereza Silveira \* Relações entre crescimento, desempenho motor, maturação biológica e idade cronológica em jovens do sexo masculino, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.19, n.2, p.153-62, abr./jun. 2005
- SANTOS Suely, DANTAS, Luiz, OLIVEIRA, Jorge Alberto de. Desenvolvimento motor de crianças, de idosos e de pessoas com transtornos da coordenação, **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.18, p.33-44, ago. 2004.
- SILVA, Domingos J. Lopes da; SANTOS, José Augusto Rodrigues dos.; OLIVEIRA, Bruno Miguel Paz Mendes de. A Flexibilidade em Adolescentes – Um Contributo para Avaliação Global. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, 8 (1): 72-79, 2006.
- SILVA, Milton Cezar da. Crescimento Físico e aptidão física relacionada à saúde de adolescentes de diferentes níveis sócio-econômicos, **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, 8(2): 111, 2006.
- SILVA, Roberto Jerônimo dos Santos; SILVA JÚNIOR, Agostinho Gonçalves da; OLIVEIRA, Antonio César Cabral de. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Santa Catarina, 7(1):12-20. 2005
- STABELINI NETO, Antonio; MASCARENHAS, Luis Paulo Gomes; BOZZA, Rodrigo; ULBRICH, Anderson Zampier; VASCONCELOS, Italo Quenni Araujo de, CAMPOS, Wagner de. VO<sub>2</sub> máximo e composição corporal durante a puberdade: comparação entre praticantes e não praticantes de treinamento sistematizado de futebol, **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, 9(2): 159-164, 2007.

THOMAS, Jerry. R.; NELSON, Jack. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 4ª Edição, Porto Alegre: Artmed, 2007.

VALDÍVIA, Alcibíades Bustamante; CARTAGENA, Liz Caballero; SARRIA, Natalia Enciso, TÁVARA, Ingrid Salazar; SEABRA, André F. Teixeira; SILVA, Rui Manuel Garganta da; MAIA, José António Ribeiro. Coordinación motora: influencia de la edad, sexo, status sócio-económico y niveles de adiposidad em niños peruanos, **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, 10(1): 25-34, 2008.

VASCONCELOS, Ítalo Quenni Araújo de ; MASCARENHAS, Luís Paulo Gomes; ULBRICH, Anderson Zampier; STABELINI NETO, Antonio; BOZZA, Rodrigo; CAMPOS, Wagner de. A velocidade crítica como predito de desempenho aeróbico em crianças **Revista Brasileira de Cineantrometria e Desempenho Humano**, Santa Catarina, 9(1): 44-49, 2007.

VASCONCELOS, Ítalo Quenni Araújo de, SMOLAREK, André de Camargo, BOZZA, Rodrigo, ULBRICH, Anderson Zampier, CAMPOS, Wagner de, Efeitos de duas intensidades de treinamento aeróbio na composição corporal e na potência aeróbia e anaeróbia de meninos pré-púberes, **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**., São Paulo, v.22, n.1, p.81-89, jan./mar. 2008.

ZEBROWSKA, A.; ZWIERZCHOESKA, A. Spirometric values and aerobic efficiency of children and adolescents with hearing loss. **Journal of Physiology Pharmacology**. 57, supp 4: 443-447, 2006.

## **O MEDO E A GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA: PERCEPÇÕES DE GINASTAS SOBRE AS ATITUDES DE SEUS TÉCNICOS**

### **EL MIEDO Y LA GIMNASIA ARTÍSTICA: PERCEPCION DE LOS GIMNASTAS DE LA ACTITUD DE SU ENTRENADORES**

### **FEAR AND FEMALE ARTISTIC GYMNASTICS: GYMNASTS' PERCEPTIONS ON COACHES ATTITUDES**

**Luiz Henrique Duarte**

Mestre em Pedagogia do Movimento Humano

**Myrian Nunomura**

Doutora em Ciências do Esporte

Escola de Educação Física e Esporte (EEFE – USP)

## **RESUMO**

*O ambiente esportivo apresenta diversas situações em que o medo se manifesta de acordo com estímulos específicos, podendo variar muito para cada indivíduo. A Ginástica Artística é uma modalidade esportiva na qual há certo risco iminente constante. A manifestação do medo pode gerar como consequência a diminuição de auto-estima, o desconforto ou a vergonha diante dos colegas, o comprometimento da integridade física, a dificuldade no aprendizado de novos exercícios e até o abandono, nos casos extremos. Assim, as respostas a essas situações devem receber a devida atenção desde o início da prática na modalidade, para que os atletas consigam conviver e até superar a manifestação desta emoção tão complexa. A partir de entrevistas com ginastas femininas da categoria pré-infantil, a presente pesquisa investigou a manifestação do comportamento do medo na Ginástica Artística. A relação investigada se baseou na percepção subjetiva das ginastas em relação às atitudes de técnicos, diante de seus medos e erros. De acordo com as ginastas, os técnicos mantêm, na maior parte das vezes, comportamento positivo perante essas situações, através de: aumento de auxílio manual, retomando a calma à atleta, corrigindo tecnicamente ou pedindo para repetir o exercício. Entretanto, alguns técnicos apresentam reforços negativos nestas situações, através de punições. Em poucas modalidades esportivas a iniciação à prática ocorre tão cedo quanto na GA. Com isso, em determinados casos e categorias competitivas, as ginastas ainda não se encontram prontas para tal carga emocional. Dessa maneira, as pessoas que fazem parte desse contexto,*

*principalmente técnicos, devem tentar compreender a rotina das ginastas e criar alternativas para a prática construtiva da modalidade.*

## RESUMEN

*El ambiente deportivo presenta varias situaciones en las que el miedo se manifiesta de acuerdo con estímulos específicos, que varían dependiendo de cada individuo. La gimnasia artística (GA) es un deporte que implica un riesgo constante. La manifestación del miedo puede generar, entre algunas consecuencias, la baja de la autoestima, la incomodidad o la vergüenza frente a los colegas, compromete la integridad física y dificulta el aprendizaje de nuevos ejercicios, llevando en casos extremos al abandono. De esta manera, la respuesta frente a estas situaciones debe recibir la debida atención desde el principio del entrenamiento, para que los atletas consigan convivir y hasta superar la manifestación de esta emoción tan compleja. Este trabajo se basa en entrevista de gimnastas femeninas de la categoría pre-infantil y su comportamiento frente al miedo. Se investigó la percepción subjetiva de las gimnastas sobre las actitudes de los entrenadores, en relación a sus miedos y errores. De acuerdo con las gimnastas, la mayor parte del tiempo, los entrenadores mantienen un comportamiento positivo en esas situaciones, incluyendo: un aumento en el auxilio manual, calmando los atletas, corrigiendo los errores técnicos y alentándolas para repetir el ejercicio. Algunos entrenadores responden de manera negativa, con castigos. En el inicio pocos deportes que se produzca tan pronto como en el GA. Con eso en algunos casos y de las categorías competitivas, las gimnastas todavía no están preparadas para este tipo de carga emocional. Por lo tanto, las personas que son parte de ese contexto, principalmente los entrenadores, deben tratar de comprender la rutina de los gimnastas y crear alternativas constructivas a la práctica de este deporte.*

## ABSTRACT

*The sport environment presents many situations where fears emerge from specific stimuli, which may vary according to the individual. Artistic Gymnastics (AG) is a sport that involves a constant risk. The manifestation of fear brings, consequently and among other things, low self-esteem, discomfort or shame before colleagues, physical integrity risk, learning difficulties and even drop-out. Consequently, the outcomes to these situations demands attention since the first steps on AG. Interviewing first level competitive gymnasts, this research investigates the fear behavior in AG. There was considered the gymnasts' subjective perceptions of their coaches' attitudes in the face of their fears and mistakes. According to gymnasts, most of the times, their coaches keep a positive behavior on those situations, which means: increasing manual spotting, calming gymnasts, doing technical corrections or asking to do the skill again. However, some coaches presented negatives reinforcements on those situations, by punishments. In few sports, the initiation process occurs as early as in GA. Meanwhile, in certain cases and competitive categories, the gymnasts are not yet ready for such an emotional charge. Thus, people who are part of that context, mainly coaches, should try to understand the gymnasts' routine and create constructive alternatives to the practice of the sport.*

## INTRODUÇÃO

O ambiente esportivo apresenta situações nas quais as emoções são claramente observáveis. Imaginemos o atleta em um campeonato mundial, qualquer que seja a modalidade, há a pressão de patrocinadores, de técnicos e até de colegas exigindo resultados, e os oponentes tão ou mais preparados para o evento e todo o tempo despendido na preparação para aquela ocasião específica. Assim, este ambiente de pressões, cobranças e expectativas pode gerar nos atletas ansiedade, medo, raiva, euforia, esperança, compaixão, entre diversas outras emoções.

A Ginástica Artística (GA) apresenta certas características particulares que podem acentuar ainda mais a manifestação do medo, tais como o nível de complexidade motora dos exercícios e a utilização de posições não-habituais (como o apoio invertido, suspensões e balanços em altura, entre outras). Assim, o medo é uma emoção que pode ser manifestada tanto por praticantes iniciantes quanto por atletas de alto nível.

O fato de o atleta apresentar um comportamento de medo poderá impedir a continuidade de uma ação. Em alguns casos, o atleta simplesmente desiste de realizar o exercício, em outros ele evita a situação ameaçadora, além de poder ocorrer a imobilização tônica (ou congelamento) do indivíduo em um caso específico. Essas respostas ao medo podem causar nos ginastas diminuição da auto-estima, desconforto ou vergonha diante dos colegas e até comprometimento da integridade física.

Outra característica desta modalidade se refere ao fato do início da prática ocorrer precocemente. Dessa maneira, crianças de oito ou nove anos são formalmente introduzidas no ambiente competitivo. Com isso, as exigências presentes nessas situações são manifestadas pelos indivíduos que participam desse cenário, composto por técnicos, pais, dirigentes, colegas, entre outros.

Quando analisamos os fatos constatados anteriormente, encontramos um cenário complexo, no qual observamos que o atleta deve ser preparado para lidar com cargas emocionais muito grandes. Infelizmente, nem sempre esse atleta é capaz de lidar com o medo. Mas, será que o atleta tem consciência do que está realmente acontecendo com ele? Ele consegue distinguir uma emoção de outra? Como o medo interfere em seus treinos e nas competições?

Esse contexto é inerente ao ambiente esportivo. Assim, devemos procurar compreendê-lo da maneira mais completa possível, permitindo e auxiliando o atleta em sua constante superação. Dessa maneira, essa pesquisa visou investigar as percepções das atletas sobre as atitudes de seus técnicos ao observarem as manifestações de seus medos e erros.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa foi norteada por um recorte qualitativo, no qual o alicerce se baseia na descrição, na análise e na interpretação das informações obtidas durante o processo investigatório. Este caminho permitiu compreender as informações de maneira contextualizada, ao invés de buscar generalizações ou uma verdade universal através dos dados (NEGRINE, 2004).

A seleção dos sujeitos participantes da pesquisa foi realizada intencionalmente e estes foram escolhidos entre as entidades que desenvolvem um programa de treinamento de alto rendimento em GA, na grande São Paulo. Assim, participaram do estudo 13 ginastas do sexo feminino (Sujeitos (S) de 1 a 13), que compõem, cronologicamente, a etapa inicial do treinamento direcionado ao rendimento. Estas ginastas participam de treinamentos em três clubes diferentes. A seleção dos clubes ocorreu em função da disponibilidade das ginastas entre 9 e 10 anos de idade, e que atendessem aos critérios citados anteriormente.

Estas idades compreendem a primeira categoria competitiva da GA feminina, a categoria pré-infantil, de acordo com a Confederação Brasileira de Ginástica e com a Federação Paulista de Ginástica. Os clubes que participaram da pesquisa têm suas atletas filiadas à Federação Paulista de Ginástica.

A técnica de coleta selecionada foi a entrevista semi-estruturada, uma vez que propicia a realização de explorações não-previstas, proporcionando liberdade ao entrevistado para dissertar sobre o tema ou abordar aspectos que sejam relevantes sobre o que pensa (NEGRINE, 2004).

O método selecionado para o tratamento dos dados da entrevista foi a análise de conteúdo, proposta por BARDIN (2004). Este método pode ser descrito como “uma técnica de investigação que através de descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tem por finalidade a interpretação *destas* (grifo da autora) mesmas comunicações” (BARDIN, 2004, p.31). Este método se realiza em três momentos: pré-análise, exploração do material e inferência. Em último plano, após a organização dos dados, foi adotada a análise temática, “que recorta o conjunto das entrevistas através de uma grelha de categorias projetadas sobre os conteúdos. Não se tem em conta a dinâmica e a organização, mas a frequência dos temas extraídos dos discursos, considerados como dados segmentáveis e comparáveis” (p.168). De acordo com a autora, “... através de um sistema de categorias aplica uma teoria (corpo de hipóteses em função de um quadro de referência) ao material...” (p.168).

## **RESULTADOS**

Os dados foram organizados em categorias e foram estabelecidas unidades de registro, no caso, temas que emergiram das entrevistas. Após o surgimento dos temas, a seleção das unidades de contexto foi realizada, fazendo uso de segmentos do texto ou da mensagem que refletem o significado das unidades de registro. Os resultados levantados foram organizados e apresentados por meio de uma categoria, estando esta relacionada a cinco unidades de registro.

As unidades de registro apresentam informações que esclarecem as atitudes dos técnicos, frente à manifestação dos medos apresentados pelas ginastas e de erros ocorridos em situações de treinamento e competição (Quadro 1).



QUADRO 1 - Unidades de registro relacionadas categoria Técnicos.

Categoria	Unidade de Registro
Técnicos	Segurança manual
	Acalma a ginasta
	Correção técnica
	Repetição do exercício
	Punição

Este tema foi definido através das interpretações subjetivas das ginastas, de como as pessoas que fazem parte do seu dia-a-dia reagem aos medos apresentados por elas, e se existe alguma forma de auxílio entre elas. WYLLEMAN, KNOP, VANDEN AUWEELE e SLOORE (1997), atentam para a necessidade de estudos que ofereçam a oportunidade para as crianças manifestarem suas opiniões, sobre suas relações com pais e treinadores.

Além do medo, objeto principal desta pesquisa, a análise das atitudes de técnicos também abordou os erros cometidos pelas ginastas, tanto em competições quanto em treinamentos. Justificamos a inclusão dessa variável pela importância que as ginastas conferem para a perfeição técnica de suas habilidades. DUDA e GANO-OVERWAY (1996) detectaram as principais fontes de estresse para jovens ginastas e verificaram que dentre as oito fontes causadoras, três se referiam direta ou indiretamente ao erro: medo de avaliação, medo de cometer erros e medo de lesão. Ao definir as duas primeiras fontes, os autores focam suas análises na consequência social do erro, pois ao cometer o erro, as ginastas estão se expondo à avaliação (possivelmente negativa) de pais, colegas e árbitros, dentre outros. Neste caso, o erro também pode ser interpretado como fracasso. Por outro lado, ao considerar o medo de lesão, não podemos deixar de lado que a lesão é causada, na maioria das vezes, pela realização de um exercício de maneira incorreta, sendo caracterizado como erro. Além do mais, parece ter uma relação com a auto-estima e a auto-imagem das atletas, uma vez que nem todo mundo consegue lidar adequadamente com a incidência do erro.

Por isso, ao se observar cuidadosamente os dados coletados nesta pesquisa, o erro pareceu ser uma variável passível de uma análise mais profunda, em função da grande manifestação no discurso das ginastas entrevistadas.

### Categoria: Técnicos

O técnico irá exercer grande influência na vida do atleta, positiva ou negativamente, conforme suas atitudes e personalidade (SOBRINHO, MELLO & PERUGGIA, 1997). A relação entre técnico e atleta, é considerada particularmente crucial no ambiente esportivo (JOWETT & COCKERILL, 2002).

A grande maioria das ginastas entrevistadas se referiu ao técnico como pessoa importante no auxílio do controle do medo. Dentre as treze ginastas, seis afirmaram que os técnicos sabiam de seus medos (46% do total), sendo que cinco (38,5%) já conversaram com os técnicos a respeito de seus medos. É um número alto, levando-se em consideração a faixa etária das ginastas, ao contrário dos dados levantados pelo estudo de MASSIMO (1990), no qual foi observado que somente 16% das atletas que participaram da pesquisa (11 de um total de 65) conversavam com seus técnicos sobre seus medos.

A principal atitude dos técnicos diante da manifestação do medo da ginasta é a segurança manual. Ao observar que a ginasta está apresentando medo, o técnico auxilia a ginasta mais enfaticamente. Isto pode ser verificado no seguinte depoimento: “Quando a gente erra uma vez, ele (o técnico) ajuda duas. Aí depois a gente faz na trave menor”. Outra ginasta relatou: “Aí, outro técnico, ele ficava do meu lado, tentando deixar eu fazer o flic-flic. Ele falava que ia colocar a mão. Eu achava que ele ia colocar e aí, hup, eu fiz”. Estes exemplos demonstram como as ginastas confiam em seus técnicos e a importância de seu auxílio.

Outra resposta foi relacionada com o auxílio do treinador para acalmá-las. Dentre as ginastas, três relataram que seus técnicos as auxiliam nesse sentido. Como exemplo, uma relatou: “(Ele falou) pra eu não ficar nervosa, pra eu respirar”. Outra ginasta mencionou que, ao chorar, a técnica conversa com ela. Dessa maneira, ela falou: “Tem dia que eu consigo (me acalmar), mas ainda continuo chorando”.

Com pequeno índice de incidência, a unidade de registro caracterizada por “Correções Técnicas”, foi composta por um caso. A ginasta relatou: “Assim, na ponte fala que eu tenho que segurar dois segundos antes de descer...”. Dessa maneira, ela se sente mais segura ao realizar o exercício.

Seguindo o mesmo modelo da unidade de registro anterior, “Repetição do exercício” considera o fato de o técnico corrigir a ginasta em função do erro do exercício. Com isso, provavelmente ele acredita que a ginasta irá controlar seu medo através do aumento da confiança. Como exemplo de unidade de registro: “Eles (os técnicos) falam para ficar repetindo até conseguir”.

As três unidades de registro anteriores, “Acalmar a ginasta”, “Correção técnica” e “Repetição do Exercício”, parecem demonstrar que os técnicos utilizam, mesmo que inconscientemente, estratégias relacionadas à tomada de decisão das ginastas, também conhecidas como Estratégias Cognitivas. Nestas estratégias, a avaliação da situação, por parte da ginasta, irá influenciar o comportamento que a mesma apresenta em situações nas quais os medos são manifestados. Acredita-se que seja possível criar condições para controlar, direcionar ou reavaliar subjetivamente fatores provocadores de medo, através de informações adicionais ou auto-instrução (LAZARUS, 1966). Entretanto, nestes casos, as estratégias utilizadas pelos técnicos se assemelham, em alguns pontos, às Estratégias Cognitivas. Assim, estas estratégias poderiam ser possivelmente adaptadas ao contexto esportivo.

A última unidade de registro desta categoria, denominada “Punição”, foi definida a partir de manifestações negativas por parte das ginastas, um fato que ocorre em qualquer ambiente esportivo voltado ao rendimento. Nesta unidade, podemos diferenciar dois tipos de punições apresentadas pelos técnicos: punição verbal e punição física.

PIERCE e STRATTON (1981) verificaram que o treinador é um dos principais fatores que aumentam o nível de estresse para jovens desportistas. Para estes jovens, as principais preocupações eram não jogar bem, cometer erros nas ações, as pressões exercidas por colegas e por pais. Ao manifestarem atitudes negativas em função dos erros ou medos de seus atletas, os técnicos deixam de ser parte da solução, se tornando parte do problema.

Assim como abordado por algumas ginastas anteriormente, a ginasta S11 relatou que o técnico, ao se deparar com o erro cometido pela mesma, se utiliza da advertência verbal. Ela disse: “*Ele (o técnico) fala que é pra nós fazermos, que não temos mais idade para errar, essas coisas ... Fica bravo.*” Na primeira categoria (“O medo e suas causas”), esta ginasta apresentou medo do técnico. Ao longo desta entrevista, a ginasta expressou, em diversos momentos, que teme o comportamento agressivo do técnico. Em um exemplo claro, a ginasta estava descrevendo a estratégia que utiliza para realizar um exercício no qual havia sentido medo. Esta estratégia é específica para a trave de equilíbrio. Ao ser apresentada certa insistência da queda para um dos lados da trave, a ginasta deve tentar realizar o exercício de maneira que compense esse desequilíbrio unilateral. A ginasta estava descrevendo esse caso, quando abordou novamente a atitude do técnico: “*(Você virou o lado para acertar o exercício. Mas o que você pensou naquela hora?) Hora? (É. Você fez (o exercício) uma vez, escorregou a mão e bateu a cabeça na trave...)* E se eu me quebraria ali, ele ia me xingar.*(Te xingar?)* Ia gritar.*(Por que você errou?)* É.”

Outro tipo de punição abordada por uma técnica caracteriza-se como punição física. A ginasta S1 indicou que o fato de não realizar, corretamente, um movimento, levava à punição com um exercício físico, no caso, subir uma vez na corda. Com isso, a punição adotada pelo técnico parece ter causado o medo de errar o exercício, relatado anteriormente por esta ginasta. Todavia, a ginasta informou que a atitude do técnico em uma competição, na qual ela não desempenhara o resultado esperado, foi diferente. Neste caso, o técnico não a repreendeu, pois, de acordo com ela, estava aprendendo o exercício havia pouco tempo.

A ginasta S8 relatou: “*(O técnico falava) Que se eu não conseguisse, eu ia pra corda. Aí eu ia. Aí depois eu não conseguia (fazer o exercício), eu tava fraca. Aí ia pra corda (de novo)*”. Neste caso, o técnico adotou uma estratégia que pune o erro do atleta com um exercício físico.

Neste caso específico, a ginasta havia relatado que estava errando o exercício porque estava com medo. Era um exercício que ainda não estava dominado, e o treinador não estava auxiliando através da ajuda manual. Ao ser punida com o exercício físico, a ginasta se sentia fraca e não conseguia realizar o movimento novamente. Podemos observar mais detalhadamente no seguinte trecho da entrevista: “*(Quando você tinha medo de fazer o flic-flic, você falou para o técnico?)* Já. *(E o que ele falava?)* Ele falava que ia me ajudar. Aí, ele me ajudava, mas pra voltar eu não conseguia. *(Pra ir, ele te ajudava. Aí, pra voltar, que você tinha que fazer sozinha, você não conseguia?)* É. *(E o que ele falava pra você?)* Que se eu não conseguisse, eu ia pra corda. Aí eu ia. Aí depois eu não conseguia, eu tava fraca. Aí eu ia pra corda. *(Aí, quando você voltava, você estava fraca e não conseguia. Você falava isso pra ele?)* Não. *(Por quê?)* Porque com todas as meninas acontece isso. *(De errar e ir pra corda?)* É.”

No caso desta ginasta, ela não informou ao treinador que o erro cometido era tanto pelo medo quanto pela falta de força, devido à necessidade de subir a corda. Além disso, quando a ginasta se referia à ajuda do treinador em um momento específico, e em outro não, a mesma se refere à divisão dos exercícios em estações, que compõem um circuito. Neste caso, a ginasta realizava um exercício com auxílio em uma estação, e em a outra estação, ela tentava realizá-lo sozinha. Este ciclo se manteve por um tempo, até a ginasta controlar o medo do exercício e conseguir executá-lo. Isto só ocorreu após o auxílio de outro treinador, observado no seguinte trecho: “*Antes, eu tinha medo de fazer rodante-flic-flic. Aí eu começava a chorar, desistia no meio e caía de costas, e me machucava. Aí, um outro técnico, ele ficava do meu lado,*

tentando deixar eu fazer o flic-flic. Ele falava que ia colocar a mão (...) e aí, hup, eu fiz.” Este técnico conseguiu proporcionar à ginasta maior autoconfiança, resultando na realização com sucesso do exercício causador daquele medo.

Outro caso de punição física, manifestado pela ginasta S12, parece ser mais grave. A ginasta relatou que o técnico se utiliza, às vezes, de agressão física. De acordo com a ginasta, o técnico: “Dá (bronca), grita, às vezes puxa o cabelo. Bate na perna...” Este tipo de atitude não deveria ser cabível em nenhuma situação. Entretanto, a ginasta alterna, em seu discurso, sentimentos negativos e positivos em relação ao técnico, como podemos observar na seguinte passagem: “(E como você se sente quando ele (o técnico) faz isso (a agride)?). Fico triste. (Ele faz isso bastante?) Agora ele está parando. É porque hoje ele não veio. (Mas quando ele vem, sempre tem (agressão))? Agora ele não está fazendo muito não. Está legalzinho. (Ele é muito bravo?) Às vezes ele é bravo, legal,...” A ginasta também menciona a confiança que tem no técnico, e que acha que o técnico poderia ajudá-la com seus medos. Mas, tendo em vista o comportamento agressivo do técnico, ela se sente inibida para abordar o assunto.

No caso da ginasta S12, a mãe tem consciência do comportamento agressivo do técnico. Mas a ginasta não mencionou, em nenhum momento, se esse conhecimento abrange também, a questão da violência física. Ao relatar este fato, ela disse: “(Você conversa em casa sobre isso (seus medos)?) Só com a minha mãe. (E o que ela te fala?) Da próxima vez, se você errar, tentar fazer de novo... pra eu não ligar pras broncas do técnico. (Ela sabe que o técnico é bravo? Ela já viu?) Sim. (E o que ela te fala sobre isso?) Só pra eu não ligar pra ele”.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Encontramos em todas as modalidades esportivas competitivas, situações que colocam os atletas à prova. Entretanto, em poucas modalidades a prática começa tão cedo quanto na GA. Com isso, em determinados casos e categorias competitivas, as ginastas ainda não se encontram prontas para tal carga emocional. Essa precocidade de início da prática da GA a torna famosa e até criticada. Dentre as ginastas que participaram da pesquisa, a que pratica há menos tempo já está há dois anos e meio na modalidade (tem nove anos atualmente), enquanto a ginasta que pratica há mais tempo está a sete anos na GA (10 anos atualmente). São exemplos reais do início da prática da modalidade no Brasil, pois BOMPA (2002) indica que o início da prática da GA ocorre entre seis e oito anos de idade.

As pessoas que fazem parte desse contexto, principalmente técnicos, que participam diretamente, devem tentar compreender a rotina das ginastas e criar alternativas para a prática construtiva da modalidade. Estes adultos, conforme GALLAHUE e OZMUN (2005) indicam, devem fornecer oportunidades de encorajamento e de reforço positivo para as crianças, a fim de desenvolver continuamente auto-conceito positivo.

Este trabalho não tem o intuito de generalizar o contexto esportivo da modalidade, tampouco para fins de comparação entre outros ambientes competitivos da GA. Os resultados obtidos, assim como sua análise e discussão, são específicos para os ambientes estudados, com características particulares de ginastas da faixa etária participante da pesquisa. Assim, a finalidade da presente pesquisa é, fundamentalmente, acrescentar informações deste contexto específico, em consideração à manifestação do medo e suas implicações para ginastas e técnicos. Seria de grande contentamento se este estudo pudesse servir de aplicação ao ambiente da GA, principalmente pelos técnicos, por meio de reflexões acerca do ambiente esportivo e de seus papéis educacionais e formativos das crianças e jovens.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 3 ed. Lisboa: Edições 70, 2004.
- BECKER JUNIOR, B, TELÖKEN, E.. A criança no esporte. In: MACHADO, A.A.(ed) **Especialização esportiva precoce: perspectivas atuais da Psicologia do Esporte**, p. 17-34., 2008.
- BOMPA, T.O. **Periodização: Teoria e Metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
- COGAN, K.D. & VIDMAR, P. **Gymnastics**. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc., 2000.
- DUDA, J.L. & GANO-OVERWAY, L. **Anxiety in elite young gymnastics: Part II. Sources of stress**. Technique, v.16, p.4-5, 1996.
- GALLAHUE, D.L. & OZMUN, J.C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- HELLSTEDT, J.C. **The Coach / Parent / Athlete Relationship**. The Sport Psychologist, v.1, p. 151-160, 1987.

- HELLSTEDT, J.C. **Invisible Players: a family systems model.** In: MURPHY, S.M. (ed.) Sport Psychology Interventions. Champaign: Human Kinetics, 1995.p. 117-146.
- HORN, T.S. & WEISS, M.R. **A developmental analysis of children's self-ability judgment in the physical domain.** Pediatric Exercise Science, v.3, p.310-326, 1991.
- JOWETT, S. & COCKERILL, I.M. **Incompatibility in the coach-athlete relationship.** In: COCKERILL, I.M. (ed.) Solutions in Sport Psychology. p. 16-31, London: Thompson Learning, 2002.
- LAZARUS, R.S. **Psychological stress and the coping process.** New York: McGraw-Hill, 1966.
- MACHADO, A..A. **Psicologia do Esporte: temas emergentes I.** Jundiaí: Ápice, 1997.
- MASSIMO, J. **What am I afraid of? What do I do about it? Who do I tell?** International Gymnastics, March, p.40-41, 1990.
- MORAES, L.C., RABELO, A.S. & SALMELA, J.H. **Papel dos pais no desenvolvimento de jovens futebolistas.** Psicologia Reflexão e Crítica, v.17, n.2, p.211-222, 2004.
- NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. IN: Molina Neto, V.; Triviños, A.N.S. **A pesquisa qualitativa em Educação Física.** Porto Alegre: UFRGS Editora Sulina, 2004.
- PATTON, M.Q. **Qualitative Research & Evaluation Methods.** 3 ed. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc. 2002.
- PIERCE, W.J. & STRATON, R.K. Perceived sources of stress in youth sport participants. In: Roberts, G.C. & LANDERS, D.M. (ed) **Psychology of motor behavior and sport.** p. 116. Champaign: Human Kinetics, 1981.
- SIMÕES, A.C.; BÖHME, M.T.S. & LUCATO, S. **A participação dos pais na vida esportiva dos filhos.** Revista Paulista de Educação Física, v.13, n.1, p.34-45, 1999.
- SMOLL, F.L. Coach-parents relationship: Enhancing the quality of the athlete's sport experience. In: WILLIAMS, J.M.(ed) **Applied Sport Psychology.** California: Mayfeld Publ. Co, 1986.
- SOBRINHO, L.G.P., MELLO, R.M.F & PERUGGIA, L. Influências de pais, técnicos e torcida. In: MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: temas emergentes I.** Jundiaí: Ápice, 1997.
- VIANNA JUNIOR, N.S., MORAES, L.C., SALMELA, J.H. & MOURTHÉ, K. **The role of parents in the development of youth Brazilian athletes in rhythmic gymnastics** (Resumo). Em AAASP Conference Proceedings . p.61., Orlando: RonJon, 2001.
- VILANI, L.H.P. & SAMULSKI, D.M. Família e Esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes. In: SILAMI GARCIA, E. & LEMOS, K.L.M. **Temas Atuais VII: educação física e esporte.** Belo Horizonte: Editora Health, 2002. p. 09-26.
- WYLLEMAN, P., KNOP, P. VANDEN AUWEELE, Y. & SLOORE, H. The athletic triangle in competitive youth sport: young athletes' perceptions of the athlete-coach-parents relationships. In: LIDOR, R. & BAR-ELI, M. (ed.) **Innovations in sport psychology: linking theory and practice.** p. 762-764, Tel Aviv: ISSP, 1997.

#### CONTATO:

Luiz Henrique Duarte  
Rua Doutor Neto de Araújo, n.187, apto. 143  
CEP 04111-000 – Vila Mariana, São Paulo, SP  
E-mail: lhenriqueduarte@gmail.com

**O DESENVOLVIMENTO DA GINÁSTICA RÍTMICA MASCULINA NO BRASIL SOB UM  
PONTO DE VISTA HISTÓRICO, ACADÊMICO E CULTURAL**

**EL DESARROLLO DE LA GIMNASIA RÍTMICA MASCULINA EN BRASIL BAJO UN PUNTO  
DE VISTA HISTÓRICO, ACADÉMICO Y CULTURAL**

**THE DEVELOPMENT OF THE RHYTHMIC MALE GYMNASTICS IN BRAZIL UNDER A  
HISTORICAL POINT OF VIEW, ACADEMIC AND CULTURAL**

**Thiago Xavier de Oliveira**

Faculdades Integradas de Santo André (FEFISA)<sup>1</sup>

**Profa. Ms. Maria Teresa Bragagnolo Martins**

Faculdades Integradas de Santo André (FEFISA)

**RESUMO**

*Apesar de ter se tornado um esporte exclusivamente feminino, a Ginástica Rítmica tem atraído cada vez mais o público masculino em diversos países. No entanto, mesmo possuindo um conjunto de regras claras e específicas, a modalidade masculina não é reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica ou pela Confederação Brasileira. Assim, esse estudo tem como objetivo identificar os fatores relacionados ao desenvolvimento da Ginástica Rítmica Masculina no Brasil, destacando a sua presença no meio acadêmico, além de aspectos culturais relacionados às questões de gênero. Realizou-se um levantamento bibliográfico acerca da evolução da Ginástica, da Ginástica Rítmica Feminina e Masculina; além das relações entre gêneros na sociedade, compreendendo a influência destas sobre o esporte. Fizeram parte da pesquisa de campo 20 professores de instituições públicas e privadas de Ensino Superior, que atuam ou atuaram com Ginástica Rítmica e/ou Ginástica Geral no meio acadêmico, representando 27 instituições em diferentes estados do Brasil. Buscou-se conhecer o perfil desses professores e analisar as relações existentes entre suas práticas metodológicas e o desenvolvimento da modalidade no país. Também foram realizadas comunicações pessoais e via e-mail com profissionais envolvidos com a modalidade no Brasil e em outros países. Percebeu-se que, no Brasil, aspectos culturais relacionados às questões de gêneros exercem influência para a prática de determinados esportes. No meio acadêmico, verificou-se que a Ginástica Rítmica Masculina é abordada nos cursos de Educação Física, em menor proporção, comparado à Feminina, mas a falta de recursos e informações dificulta a sua divulgação. Verificou-se que existe interesse por parte de estudantes pela modalidade masculina e que os professores acreditam que ela pode ser desenvolvida no Brasil. Por fim, considerou-se importante uma maior divulgação da Ginástica Rítmica Masculina no meio acadêmico, bem como um maior incentivo a pesquisas e trabalhos práticos envolvendo a modalidade, contribuindo assim, para o seu reconhecimento.*

**RESUMEN**

*A pesar de haberse tornado un deporte exclusivamente femenino, la Gimnasia Rítmica ha atraído cada vez más el público masculino en varios países. Sin embargo, incluso teniendo reglas claras y específicas, la modalidad masculina no es reconocida por la Federación Internacional de Gimnasia o por la Confederación Brasileña. Así, este estudio tiene como objetivo identificar factores relacionados al desarrollo de la Gimnasia Rítmica Masculina en Brasil, destacando su presencia en el campo académico, además los aspectos culturales relacionados a cuestiones de género. Se realizó una revisión de literatura acerca de la evolución de la Gimnasia Rítmica Femenina y Masculina; además las relaciones de géneros en la sociedad, comprendiendo su influencia en deporte. Participaron en la investigación 20 profesores de instituciones públicas y privadas de Enseñanza Superior, que actuaron con Gimnasia Rítmica y/o Gimnasia General en el campo académico, representando 27 instituciones en diferentes estados. Se buscó conocer su perfil y*

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – Bacharelado, 2009.

*analizar las relaciones entre sus metodologías y el desarrollo de esta modalidad en el país. Se realizaron también comunicaciones personales y por e-mail con profesionales envueltos con la modalidad en el Brasil y otros países. Se observó que en el Brasil, aspectos culturales relacionados con las cuestiones de género influyen la práctica de algunos deportes. En el campo académico, se constató que la Gimnasia Rítmica Masculina se aborda en los cursos de Educación Física, en menor proporción en comparación con la Femenina, pero la falta de recursos e informaciones perjudica su divulgación. Se encontró que existe un interés por los estudiantes por la modalidad masculina y los profesores creen que esta puede ser desarrollada en el Brasil. Por fin, se consideró importante una mayor difusión de la Gimnasia Rítmica Masculina en el campo académico, además mayor incentivo a investigaciones y trabajos prácticos envolviendo la modalidad, contribuyendo así, para su reconocimiento.*

## **ABSTRACT**

*Despite having become an exclusively female sport, the Rhythmic Gymnastics has attracted the male public in several countries. However, even having clear and specific rules, the male modality is not recognized by the International Gymnastics Federation or by the Brazilian Confederation. Thus, this study aims to identify factors related to development of Rhythmic Male Gymnastics in Brazil, highlighting its presence in academic area, besides other cultural aspects related to genders issues. It was realized a bibliographic survey about the evolution of the Rhythmic Female Gymnastics and Male; besides the gender relations in society understanding their influences on sport. 20 teachers from private and public institutions of Higher Education that have worked with Rhythmic Gymnastics and/or Gymnastics for All in academic area, were part of the research, representing 27 institutions in different states from Brazil. It was sought to know their profiles and to analyze the relations between their methodological practices and the development of the male modality in the country. Were also held personal communications and by e-mail with some professionals involved with the modality in Brazil and other countries. It was noticed that, in Brazil, cultural aspects related to gender issues influence the practice of certain sports. In the academic area it was found out that the Rhythmic Male Gymnastics is discussed on courses of Physical Education, to a lesser proportion compared to Female, but the lack of resources and information makes difficult its disclosure. It was found out that there is interest from some students by the male modality, and the teachers believe that is possible to develop it in Brazil. Finally it was considered important a wider disclosure of Rhythmic Male Gymnastics in academic area, as well as a greater incentive to researches and practical works involving the modality, thus contributing to its recognizing.*

## **INTRODUÇÃO**

Em diversos países como Japão, Estados Unidos, Canadá, Austrália, Coreia do Sul, entre outros, a Ginástica Rítmica Masculina se consolidou, apresentando hoje um conjunto de regras claras e específicas, contribuindo para o desenvolvimento gradativo do esporte no mundo. No entanto, a Federação Internacional de Ginástica (FIG) ainda não inclui a modalidade em seu calendário oficial de competições, considerando a Ginástica Rítmica um esporte estritamente feminino.

Em se tratando do ambiente esportivo nacional, a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) também não reconhece a Ginástica Rítmica Masculina, o que dificulta a propagação da modalidade no nosso país. No entanto, ao considerar os benefícios que a modalidade proporciona a seus praticantes, é importante refletir sobre os aspectos que influenciam o desenvolvimento da mesma.

## **OBJETIVOS**

Esta pesquisa possui como objetivo geral identificar os fatores que podem estar relacionados ao desenvolvimento da Ginástica Rítmica Masculina no Brasil, destacando a presença da modalidade no meio acadêmico e outros aspectos culturais relacionados às questões de gêneros.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Segundo Gaio (1996), a origem da GR, enquanto modalidade estritamente feminina teve início ainda no começo do século XIX, sob influência das Artes Cênicas, da Dança, do estudo da Música e da Pedagogia, passando por períodos de estruturação e refinamento até adquirir as características que possui hoje. Velardi (1999) destaca ainda que esse esporte teria surgido a partir da necessidade de se educar o corpo como um

todo, indo mais além do que o aprimoramento apenas das habilidades e capacidades físicas. Os sentimentos e emoções do ser humano passaram a ser valorizados por meio da elaboração de trabalhos coreográficos, já que antes, devido à rigidez do balé clássico, valorizava-se apenas a beleza dos movimentos.

Mendes e colaboradores (2003) citam que, ao longo dos anos, a modalidade foi sendo desenvolvida e estruturada até tornar-se um esporte competitivo, sendo reconhecida pela FIG em 1962. No entanto, somente em 1984 o Comitê Olímpico Internacional passou a considerá-la uma modalidade olímpica. Já no Brasil, Gaio (1996) afirma que a introdução da GR só ocorreu na década de 1950.

Apesar da sua expansão ainda ser recente no país, Lanaro Filho e Böhme (2001) afirmam que a prática da GR tem sido cada vez mais frequente, graças ao apoio de técnicos e profissionais provenientes de países da Europa e devido ao trabalho desenvolvido com seriedade no Brasil, tornando-se esta, mais uma alternativa de trabalho no campo da Educação Física, ainda que pouco explorada por seus profissionais.

De acordo com Barros e Nedialcova (1998, p. 1), a GR pode ser definida como “[...] uma relação harmoniosa entre o corpo em movimento, os objetos manipulados, o espaço envolvente inter-relacionados à música, possibilitando assim toda a sua expressão.”. Segundo as autoras, trata-se de um desporto competitivo que utiliza a linguagem corporal e os gestos gímnicos e artísticos de uma forma integrada para descrever a linguagem e o movimento através do corpo.

Assim, Mendes e colaboradores (2003) afirmam que a GR proporciona o aprimoramento de todas as qualidades que envolvem o desenvolvimento integral de seus praticantes. Velardi (1999) destaca o desenvolvimento da expressividade por meio da GR, além de outras capacidades físicas tais como: força, flexibilidade, resistência aeróbia e anaeróbia. Já Martins (2000) afirma que a GR é uma atividade muito rica e versátil, contribuindo para o desenvolvimento da coordenação motora, da percepção espacial, da lateralidade, da consciência corporal, da postura e das qualidades físicas.

A GR, segundo Gaio (1996), pode ser praticada tanto por homens quanto por mulheres, ainda que se possa encontrar na literatura muitas obras que desconsiderem a possibilidade da prática pelo público masculino. Velardi (1999) afirma também que a regulamentação atual da GR pela FIG a considera um esporte essencialmente feminino. Porém, a autora destaca a prática da modalidade por homens, assim como a existência de equipes competitivas, principalmente na Ásia e Europa.

Dessa forma, é importante destacar que a GR apresenta características específicas para cada gênero, que diferem na execução de elementos corporais, na utilização de determinados aparelhos de pequeno porte, entre outras regras gerais estabelecidas, de acordo com suas especificidades.

Velardi (1999) descreve que na GR Feminina destacam-se como elementos obrigatórios: saltos, pivôs, equilíbrios e exercícios de flexibilidade. A autora também cita como movimentos ou dificuldades corporais que podem aparecer junto com os movimentos obrigatórios: deslocamentos, saltitos, exercícios acrobáticos (sem fase de vôo) e pré-acrobáticos, ondas corporais, balanceios, circunvoluções e giros.

Em se tratando da manipulação dos aparelhos de pequeno porte, devemos considerar, segundo Gaio (1996), a utilização dos seguintes aparelhos para a GR Feminina: corda, bola, arco, fita e maçãs. Cada aparelho possui um grupo técnico específico de manejo que deve ser integrado aos elementos corporais, de maneira que produzam uma relação harmoniosa entre os movimentos, a manipulação e a música, promovendo a expressão e interpretação da linguagem corporal.

Em se tratando da GR Masculina, Lima<sup>2</sup> (2009) afirma que sua origem se deu por volta da década de 1950, ao final da II Guerra Mundial, quando professores japoneses passaram a utilizar exercícios advindos principalmente do método ginástico calistênico, com o objetivo de promover a saúde e elevar a auto-estima da população de seu país. Com a utilização de música e de alguns aparelhos de pequeno porte, característico do método calistênico, passou a ser institucionalizada uma nova modalidade gímnica, que mais tarde tornou-se conhecida como GR Masculina, haja vista que era praticada apenas por homens.

Masaaki<sup>3</sup> (1988 apud LIMA, 2008) afirma que o objetivo da GR Masculina está relacionado à correção da postura, ao desenvolvimento da força, da flexibilidade, de destrezas e também contribui para o relaxamento neuromuscular. Inicialmente foi criada para a comunidade, mas, gradativamente, grupos específicos a tornaram uma modalidade com normas e regras claras e específicas.

Em 1969, de acordo com Lima (2009), a GR Masculina foi regulamentada pela Confederação Japonesa de Ginástica (JGA – Japan Gymnastics Association) que proporcionou, no mesmo ano, o primeiro campeonato oficial japonês. Devido à constante divulgação, a modalidade passou a ser conhecida também em outros países, possibilitando a realização do primeiro campeonato internacional, em 2003, no Japão.

---

<sup>2</sup> Comunicação pessoal com a Profa. Ms. Carmem Lúcia Leme de Lima, da FMU – Faculdades Metropolitanas Unidas, São Paulo: (SP) em 9 de junho de 2009.

<sup>3</sup>MASAAKI, A. Comunicação pessoal. 1981.

A partir de então, segundo a autora, os países e confederações envolvidas passaram a promover cada vez mais a divulgação da modalidade por meio de eventos e congressos, visando à sua integração à FIG. No entanto, mesmo hoje existindo um regulamento claro e definido promulgado pela JGA, o qual é seguido por inúmeros países de quase todos os continentes, a GR Masculina jamais foi reconhecida pela FIG.

Lima (2009) especula que essa não aceitação da modalidade, poderia estar relacionada ao interesse da FIG em manter uma modalidade restrita ao público feminino, no caso a GR, devido aos motivos relacionados à sua origem. Ou ainda, segundo ela, devido à dificuldade da FIG em reconhecer a força de uma confederação asiática, o que romperia com a tradição europeia no destaque de suas modalidades oficiais.

Já a FIG, segundo a autora, alega que não existe um número suficiente de países praticantes da modalidade, além da inexistência de um regulamento claro que permita a sua universalização entre as confederações. Entretanto, é importante destacar que hoje, segundo a autora e alguns sites especializados, além do Japão, diversos países já competem entre si em torneios internacionais, com base no regulamento da JGA. Portanto, conclui-se que a não aceitação da GR Masculina pela FIG ainda não possui motivos claros.

No Brasil, de acordo com Lima (2009), o início da modalidade teve origem na década de 1980, quando o Professor Diretor Jarbas Gonçalves, da Universidade de São Paulo (USP), e o Professor Doutor Antonio Boaventura da Silva, Chefe do Departamento da Faculdade de Educação Física, aceitaram o convite da Universidade Kokushikam, no Japão, para conhecerem o esporte. Após essa visita, a USP promoveu, em 1981, um curso no Ibirapuera, por meio do Professor Assakura Masaaki, representando a Universidade de Kokushikam. Com isso, a modalidade passou a ser divulgada a nível acadêmico.

Já em 2004, foi realizado o primeiro campeonato da modalidade no Brasil. Porém, segundo Lima (2009), a GR masculina até então não tinha características claras e específicas como as apresentadas pela JGA, demonstrando, portanto, características associadas à versão feminina da GR. Mesmo hoje, São Paulo (2008) destaca a pouca divulgação por parte da mídia em relação à GR Masculina. Dessa forma, o pouco conhecimento sobre a modalidade, tanto por parte dos profissionais de Educação Física quanto por parte da população em geral, prejudica o seu desenvolvimento.

De acordo com estudos realizados por Lima (2009) desde a década de 1980, foram identificadas e determinadas algumas normas e regras específicas da GR Masculina que hoje são levadas em consideração para a estruturação de um programa de treinamento da modalidade. Assim, considera-se que uma série de GR Masculina, assim como a Feminina, é composta tendo como base uma música orquestrada, com duração de 1'15" a 1'30" para as séries individuais. Já as séries para o conjunto diferenciam-se das séries femininas, dentre outros fatores, por apresentarem um tempo de execução de 2'45" a 3'00". O tempo para a modalidade masculina é maior, segundo Lima (2009), devido à necessidade de um tempo de preparo para as acrobacias de vôo mais complexas que não estão presentes na modalidade feminina.

Os aparelhos de pequeno porte para as séries individuais de GR Masculina, segundo Leite (2008), são: corda, bastão, maçãs e dois arcos pequenos. Já a série do conjunto é realizada por seis integrantes, realizada apenas a mãos livres e sendo exigido um número mínimo de seis formações.

De acordo com Lima (2009), a JGA determina que os movimentos corporais que constituem o código de pontuação da modalidade baseiam-se em grupos de elementos fundamentais e elementos de ligação. Os grupos fundamentais são compostos por deslocamentos (por meio de corridas e saltitos), saltos, equilíbrios, rolamentos, flexibilidade e exercícios acrobáticos. Já os elementos de ligação são compostos por afundos, balanceios, circunduções, giros, ondulações e elementos denominados colaborações.

Em se tratando do aspecto desportivo, Caçola e Ladewig (2005) consideram a GR atual um esporte de alta complexidade, porém de baixa iniciação. Caçola (2007) cita que a GR, por possuir habilidades que se relacionam à maneira de brincar da criança, permite a sua aproximação da mesma, já com cinco anos de idade, sem que se esteja iniciando a modalidade de maneira precoce. No entanto, em se tratando da GR Feminina, a autora cita que é possível ver a aplicação de treinamento específico quando a criança ainda deveria estar experimentando a modalidade.

Segundo Lanaro Filho e Böhme (2001), é importante que o profissional de Educação Física, ainda durante a sua graduação, tenha contato com a GR de modo que possa compreendê-la enquanto manifestação cultural e instrumento pedagógico tanto no ambiente escolar, quanto no ambiente competitivo.

Leite (2008) afirma que hoje a GR já é abordada no Ensino Superior para ambos os gêneros, o que não era tão comum há algumas décadas. Porém, Belão, Machado e Mori (2009) destacam que, nos cursos de graduação, os alunos do sexo masculino acabam aderindo ao preconceito em relação à GR, pois suas dificuldades corporais e de musicalidade se evidenciam na prática, acarretando certa aversão à modalidade.

Ao considerar a discussão das questões de gêneros, Sayão (2002), partindo de uma análise histórica, considera que o conceito de gênero se apresenta sob o mesmo patamar que os conceitos de classe, etnia e geração, visto que as suas relações são determinadas por fatores semelhantes tais como cultura, momento



histórico ou ambiente social. Assim, desde a antiguidade, homens e mulheres têm exercido diferentes papéis na sociedade em que, aos homens muitas vezes lhes cabiam as funções relacionadas à guerra e ao trabalho, enquanto que, às mulheres, o compromisso do casamento e o papel de cuidar da família.

Gaio (1996) afirma que ao longo da História, ambos os gêneros sempre estiveram limitados quanto às suas possibilidades de movimentos, visto que homens e mulheres deveriam manter suas características sociais determinadas culturalmente. Porém, Gaio (1996) afirma que a emancipação das mulheres a partir de suas conquistas na sociedade contribuiu para a sua participação no trabalho e, sobretudo, no ambiente esportivo. Já em relação aos homens, a autora descreve que estes sofrem maiores limitações, impostas pelo preconceito cultural que ainda hoje existe.

No âmbito do esporte e da dança, enquanto conteúdos da Educação Física, Luz Júnior (2002, p. 74) alerta que “durante muito tempo adotaram / adotam instrumentos de diferenciação e hierarquização dos sexos a partir das suas práticas”. Segundo ele, esse posicionamento da Educação Física e do esporte justifica os atributos de superioridade e inferioridade que geram preconceitos e diminuem a participação dos homens em atividades expressivas, como a dança e a ginástica, e das mulheres em atividades como o futebol e as artes marciais, ainda nos dias de hoje.

Gaio (1996) confirma que a discriminação esportiva ao longo da História provocou o surgimento de modalidades esportivas somente para o público feminino, como o Nado Sincronizado e a GR. No entanto, a inversão de papéis na sociedade, ocasionada por fatores relacionados à urbanização e globalização, implicou na mesma inversão em algumas áreas do ambiente esportivo. Assim, tem sido cada vez mais comum a prática de diferentes modalidades por ambos os gêneros, inclusive aquelas que foram consideradas, por muito tempo, como práticas estritamente masculinas ou femininas.

Entretanto, Gaio (1996) afirma que as diferenças entre os gêneros ainda são determinantes para a nossa atual cultura de atividade física, e que estas podem influenciar a prática e aceitação da GR pelo público masculino no Brasil. Segundo ela, é importante que se considere e valorize o respeito às diferenças entre os gêneros, de modo que se possa diminuir a força de determinados aspectos negativos vistos na nossa sociedade como a violência, o sexismo e o preconceito.

De fato, Jesus e Devide (2006) defendem a implementação de uma proposta de caráter educativo na Educação Física e no Esporte brasileiro, que problematize as questões de gênero e contribuam para uma melhor convivência entre as pessoas. Para eles, além de contribuir para uma melhor organização da sociedade, tal medida também poderia refletir na prática corporal dos cidadãos de diferentes gêneros.

Terezani (2007) propõe que essa visão rumo à desmistificação das relações de gêneros deve partir do Ensino Superior, pois os professores das disciplinas esportivas dos cursos de graduação são responsáveis por disseminar a cultura dos respectivos esportes, contribuindo para a sua aplicação na realidade prática do graduando. Dessa forma, em se tratando da GR, a autora ressalta a importância do respeito que deve existir por parte destes professores pelas relações de gênero, pois suas atitudes servirão de base para a formação de novos conceitos para futuros professores.

## **METODOLOGIA**

Foi realizado um levantamento bibliográfico acerca do histórico da Ginástica e da GR, além das características gerais da GR Feminina e Masculina, analisando a presença destas no cenário esportivo. Também foram pesquisadas as relações entre gêneros na sociedade ao longo da História, de modo a compreender a influência destas sobre a nossa atual cultura de atividade física e sobre a prática da GR.

Posteriormente, foi realizada uma comunicação pessoal com a Prof<sup>a</sup>. Ms. Carmem Lúcia Leme de Lima, que ministra a disciplina de GR no curso de Educação Física das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), onde também coordena o curso de Pós-Graduação em GR Feminina e Masculina. Por meio da sua experiência e conhecimento acerca da modalidade masculina desde a década de 1980, foi possível obter informações importantes para o esclarecimento das principais características do esporte.

Ao consultar alguns sites internacionais que propagam a GR Masculina em seus países, foi possível encontrar vídeos e diversas formas de informação que complementaram os dados teóricos apresentados. Por meio de um destes sites<sup>4</sup>, foi possível entrar em contato com Mario Lam, um dos precursores da GR Masculina no Canadá. A partir da comunicação com ele, via e-mail, foi possível conhecer a inserção da GR Masculina em seu país, como uma modalidade competitiva, baseada nas regras estabelecidas pela JGA. Dessa forma, tornou-se viável a utilização dos dados transmitidos por ele de modo que viessem a complementar os resultados obtidos na pesquisa.

---

<sup>4</sup> <http://www.menrg.com>. Acesso em: 12 de set. 2009.

Para a pesquisa de campo, visando identificar a presença da modalidade no meio acadêmico, foi elaborado um formulário, tendo este sido encaminhado por e-mail a diversos professores do país que atuam ou já atuaram com GR e/ou Ginástica Geral (GG) no Ensino Superior. Os professores que ministram a disciplina de GG foram inclusos no encaminhamento do formulário, pois, segundo Martins (2007), a GG como modalidade esportiva é fundamentada em outras modalidades gímnicas, como a própria GR. Assim, subentende-se que estes profissionais possuem o conhecimento das diferentes modalidades gímnicas que compõem a GG, de modo que propagam as características gerais destas a partir de suas ações metodológicas.

Todos os professores de GR e GG a quem lhes foi encaminhado o formulário, foram selecionados de forma aleatória, independentemente do local ou do tipo de instituição em que atuam. Dentre estes, 20 professores, representando ao todo 27 instituições de cinco estados brasileiros, responderam ao e-mail, passando a fazer parte da amostra da pesquisa. A partir das considerações de alguns destes profissionais, viu-se importante uma comunicação mais aprofundada com alguns deles, via e-mail, o que contribuiu para que novas visões e informações viessem a acrescentar os dados obtidos.

Com base no que foi apresentado, é possível definir o presente estudo como uma pesquisa exploratória. (GIL, 1999). A abordagem utilizada durante o processo de pesquisa divide-se em dois momentos. Em um deles, quando foram aplicados os formulários, foi utilizada a abordagem quantitativa. Já o momento referido às comunicações pessoal e por e-mail caracteriza-se pela utilização da abordagem qualitativa. (RICHARDSON, 2007). Quanto à amostragem da pesquisa, composta pelos professores selecionados, a mesma pode ser definida como não-probabilística e intencional, com base em (GIL, 1999).

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Com base nas respostas obtidas por meio dos formulários, foi possível extrair importantes dados, apresentados a seguir:

Ao investigar a atividade exercida pelos professores, fora do meio acadêmico, em relação às modalidades da GR, observou-se que 55% dos professores já atuaram como técnicos (as) de GR Feminina em clube ou escola, enquanto que para a Masculina, apenas 20% afirmaram já terem aplicado a modalidade sob este contexto. Com base nesse resultado, conclui-se que 45% dos professores selecionados na pesquisa nunca ministraram GR Feminina fora do campo acadêmico. Isso pode indicar que não é obrigatória ou essencial uma experiência prática com a aplicação de determinada modalidade esportiva para obter-se um conhecimento necessário para lecionar, no Ensino Superior, uma disciplina referente à respectiva modalidade. Assim, supõe-se também que não é necessário ter atuado na prática com GR Masculina para se adquirir conhecimentos necessários para abordá-la no meio acadêmico.

Ao investigar a relação dos professores selecionados com seus respectivos alunos no Ensino Superior, verificou-se que todos ministram sua disciplina a todos os alunos, independentemente de gênero ou idade. Assim, observou-se que tanto alunos homens quanto mulheres vivenciam a GR no meio acadêmico.

Ao verificar a boa aceitação das disciplinas em questão, por parte tanto dos alunos homens quanto das mulheres, pôde-se observar que 80% dos alunos aceitam bem a modalidade, segundo as respostas dos professores. Assim, a maioria dos alunos parece vivenciar as disciplinas de maneira positiva. No entanto, alguns professores que, mesmo afirmando terem boa aceitação da sua disciplina por seus alunos, citaram certa aversão em relação aos alunos do gênero masculino.

Já em relação ao interesse por parte dos alunos pela modalidade, 55% dos professores afirmaram que alguns de seus alunos demonstram interesse pela GR Masculina. Dessa forma, conclui-se que a maioria dos professores observou que, a partir da vivência da modalidade em sua disciplina, despertou-se o interesse de alguns discentes pela mesma. Em comunicação com a Prof<sup>a</sup> Dra. Roberta Gaio<sup>5</sup>, ela destaca que os cursos de graduação em Educação Física devem abordar a GR para meninos e meninas, especialmente na Licenciatura. Mas, segundo ela, nem sempre isso acontece e muitas vezes a GR é vista pelos próprios profissionais de Educação Física como uma modalidade possível de ser aplicada apenas por mulheres, podendo contribuir para o desinteresse por parte de muitos profissionais em atuar com o esporte.

Quanto aos conhecimentos acerca da GR Feminina e Masculina e meios de abordá-las, verificou-se que todos os professores possuem conhecimento acerca do histórico da GR Feminina, enquanto que para a Masculina, 65% também afirmaram que conhecem o seu histórico. Verificou-se também que todos os professores abordam em sua disciplina as características específicas da GR Feminina, como os aparelhos utilizados, as técnicas empregadas, os elementos corporais, entre outras, enquanto que 60% também abordam tais características para a GR Masculina.

---

<sup>5</sup> Comunicação via e-mail. Outubro de 2009.

Verificou-se ainda que todos exibem vídeos aos alunos que permitem facilitar a compreensão da GR Feminina, enquanto que 70% também exibem vídeos sobre a GR Masculina. No entanto, alguns professores destacaram a dificuldade em se ter acesso a este instrumento para a GR Masculina. Considerando a aplicação de trabalhos práticos durante a disciplina, observou-se que 75% dos professores aplicam trabalhos com a elaboração de coreografias específicas de GR Feminina e 50% aplicam trabalhos com elaboração de coreografias de GR Masculina, o que parece demonstrar um conhecimento suficiente por parte de metade dos professores para tal. Por fim, 70% dos professores aplicam trabalhos com elaboração de coreografias envolvendo elementos e aparelhos da GR Feminina e Masculina de forma integrada.

Dessa forma, constatou-se que parte significativa da amostra possui conhecimento acerca das características da GR Masculina, ainda que em menor proporção comparado à Feminina. Porém, em diversos momentos os professores citaram a dificuldade em se ter acesso a informações relevantes acerca do esporte.

Lima (2009) citou a dificuldade que existe em se adquirir maiores recursos sobre a GR Masculina, pois as fontes de divulgação são estrangeiras, na maioria das vezes, sendo ainda em grande parte de origem asiática. Em comunicação com Mario Lam<sup>6</sup>, este relatou que, ao tentar demonstrar a possibilidade da prática da GR pelo público masculino no Canadá, também encontrou muita dificuldade em obter recursos que pudessem fundamentar o seu trabalho. Segundo ele, não há disponibilidade de um código de pontuação da modalidade via web, o que dificulta o seu acesso. Dessa forma, notou-se que essa dificuldade não faz parte apenas da realidade dos profissionais analisados, mas também em outras partes do mundo.

Tendo em vista que a origem e disseminação da GR Masculina estão estritamente ligadas à contribuição da JGA, assim como as principais regras adotadas pelos países praticantes, buscou-se investigar se os professores reconhecem a modalidade conforme as especificidades descritas por este órgão e não apenas como uma adaptação da GR feminina. Assim, verificou-se que 55% identificam a GR Masculina tendo como base as características definidas pela JGA. Ainda que este valor represente a maioria dos professores, convém destacar que este valor é menor comparado a alguns resultados obtidos anteriormente, em que uma maior porcentagem da amostra afirmou ter conhecimento do histórico da modalidade masculina, além de exibir vídeos sobre a GR Masculina e de abordar suas características aos alunos.

De fato, alguns professores afirmaram aplicar trabalhos com elaboração de coreografias específicas de GR Masculina, com base, porém, na GR Feminina. Assim, supõe-se que alguns profissionais direcionam suas práticas metodológicas a favor da modalidade masculina, porém, devido ao pouco aprofundamento do assunto, visto até mesmo as dificuldades em se ter acesso a informações mais detalhadas sobre a modalidade, as características adotadas na prática refletem uma adaptação da GR Feminina.

Com base ainda dos formulários, observou-se que 95% dos professores reconhecem que a GR Masculina apresenta modalidade no calendário oficial da CBG. Porém, apenas 30% incentivam ou participam de pesquisas na área acadêmica envolvendo a modalidade. Tal fator pode indicar a pouca divulgação desse esporte e, conseqüentemente, influenciar no seu desenvolvimento, de um modo geral.

De fato, Roberta Gaio destaca que para o desenvolvimento da modalidade no Brasil, há a necessidade de uma discussão de gêneros na Educação Física, principalmente no campo da ginástica, ainda que este seja um longo processo. Mario Lam ainda destacou que no Canadá a modalidade passou a ser gradativamente valorizada à medida que os benefícios proporcionados por ela passaram a ser reconhecidos.

Apesar do pouco incentivo às pesquisas na área da GR Masculina, notou-se que existe grande apoio por parte desses profissionais para o reconhecimento da modalidade masculina no Brasil pelas entidades esportivas responsáveis, visto que a modalidade já é comum em tantos outros países.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que a GR Masculina está presente no cenário esportivo como modalidade competitiva e/ou de demonstração em diversos países, pode-se afirmar que esta modalidade está se desenvolvendo gradativamente pelo mundo, ainda que sem o reconhecimento e apoio da FIG.

Os resultados obtidos a partir do levantamento bibliográfico, dos dados apresentados nos formulários e das considerações dos professores participantes da amostra da pesquisa, permitiram concluir que a GR Masculina é uma modalidade esportiva que, por apresentar benefícios aos seus praticantes e por ser constituída de regras e características específicas, possui condições de ser desenvolvida no cenário esportivo nacional e ser implantada na nossa cultura de atividade física.

Em se tratando dos aspectos relacionados às questões de gênero, verificou-se que a GR sofre com os preconceitos advindos dessa relação. Devido a sua tradição histórica como uma modalidade criada

---

<sup>6</sup> Comunicação via e-mail. Outubro de 2009.

exclusivamente para mulheres, idéia esta que de certo modo é reforçada até hoje pela FIG, a prática da GR ainda é limitada para os homens, e pode ser este um motivo para a dificuldade de sua aplicação no nosso país.

No Ensino Superior, notou-se que, em geral, a GR Masculina, assim como a Feminina, é apresentada, sendo abordado o seu histórico, suas características técnicas, sendo realizadas ainda construções coreográficas com base nas características específicas de cada gênero. Notou-se ainda, que há interesse por parte de alguns alunos pela modalidade masculina em diferentes instituições. No entanto, percebeu-se que a abordagem da GR Masculina ocorre em menor proporção quando comparado à Feminina. Isso implica em um menor reconhecimento e divulgação da modalidade no meio acadêmico e na sociedade de uma forma geral. Tal fato pode ser explicado pelas dificuldades encontradas por grande parte dos profissionais envolvidos para se obter um conhecimento mais aprofundado acerca das características da GR Masculina.

De fato, é bastante reduzida a quantidade de recursos disponíveis no nosso país referente a esta modalidade, principalmente, no campo científico. Alguns professores descreveram que seu conhecimento acerca da modalidade é restrito, justamente devido à falta de materiais de consulta. Assim, o conhecimento transmitido aos graduandos pode não ser o suficiente para prepará-los para trabalharem com a GR Masculina.

Por fim, conclui-se que a GR Masculina ao mesmo tempo em que apresenta condições para ser desenvolvida no nosso país, também se depara com diversas barreiras. O ideal seria que a modalidade fosse inserida gradativamente em ambientes de iniciação esportiva, como “escolinhas de esportes”, pois um caráter educacional e pedagógico inicial da modalidade formaria a base para a mesma, possibilitando, posteriormente, o desenvolvimento de um trabalho mais voltado para o caráter desportivo e competitivo.

Assim, espera-se que essa pesquisa contribua para motivar os profissionais que dela se utilizarem a propor novos caminhos para a GR Masculina no Brasil e ainda que cada vez mais se reflita sobre a possibilidade da inclusão do esporte como forma de evolução da área da Ginástica, em geral, contribuindo para a diminuição dos preconceitos relacionados às questões de gênero que persistem em nosso país.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, D.; NEDIALCOVA, G. T. **Os primeiros passos da ginástica rítmica**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1998.
- BELÃO, M.; MACHADO, L. P.; MORI, P. M. M. A formação profissional das técnicas de ginástica rítmica. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.1 p. 61-68, jan./mar. 2009.
- CAÇOLA, P. M. A iniciação esportiva na ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Educação Física**, v. 2, n. 1, p. 9-15, mar. 2007.
- CAÇOLA, P. M.; LADEWIG, I. A utilização de dicas na aprendizagem da ginástica rítmica: um estudo de revisão. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 10, p. 82, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd82/gr.htm>. Acesso em: 18 de out. 2009.
- GAIO, R. **Ginástica rítmica desportiva popular: uma proposta educacional**. São Paulo: Robe, 1996.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- JESUS, M. L. de.; DEVIDE, F. P. Educação física escolar, co-educação e gênero: mapeando representações de discentes. **Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 3, p. 123-140, set/dez. 2006.
- LANARO FILHO, P.; BÖHME, M. T. S. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em ginástica rítmica desportiva: um estudo de revisão. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 154-168, jul./dez. 2001.
- LEITE, E. A. **A trajetória da ginástica rítmica especial no Brasil**. Trabalho de Conclusão de Curso Especialização - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- LUZ JÚNIOR, A. A. Gênero e educação física: tornando visíveis fronteiras e outras formas de reconhecimento. **Motrivivência**, Florianópolis, v.13, n.19, p.69-76, dez. 2002.
- MARTINS, S. **Ginástica rítmica desportiva: aprendendo passo a passo**. Rio de Janeiro: Shape, 2000.
- MENDES, E. H. et al. Ginástica rítmica, sua origem e evolução em Marechal Cândido Rondon - PR. **Caderno de Educação Física**, Paraná, v. 5, n. 9, p. 119-124. 2003.
- RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. **Caderno do professor: educação física, ensino médio - 1ª série, 2º bimestre**. São Paulo: SEE, 2008.
- SAYÃO, D. T. A construção de identidades e papéis de gênero na infância: articulando temas para pensar o trabalho pedagógico da educação física na educação infantil. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 5, p. 1-14, jul/jun. 2001-2002.
- TEREZANI, L. A. **(Des) encontro de gêneros na ginástica rítmica: um estudo sobre formação profissional em Educação Física**. Trabalho de Conclusão de Curso Mestrado – Educação Física, Universidade Metodista

de Piracicaba, Piracicaba, 2007. VELARDI, M. Ginástica rítmica: a necessidade de novos modelos pedagógicos. In: NISTA-PICCOLO, V. L. **Pedagogia dos esportes**. 4.ed. Campinas: Papyrus, 1999. p. 13-34.

**CONTATO:**

Thiago Xavier de Oliveira  
Xavier de Toledo, 777  
Paulicéia, São Bernardo do Campo - SP  
CEP: 09692-030  
e-mail: thiagoxavier\_ef@hotmail.com

**ANÁLISE DO PROJETO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA OFERECIDO PELA PREFEITURA  
MUNICIPAL DE AMERICANA - SP**

**ANÁLISIS DEL PROYECTO DE GIMNASIA ARTÍSTICA OFRECIDO POR EL AYUNTAMIENTO  
DE LA CIUDAD DE AMERICANA - SP**

**ANALYSIS PROJECT ARTISTIC GYMNASTICS OFFERED BY THE CITY OF  
AMERICANA-SP**

**Isabela Scardone Ávila**  
FEF/UNICAMP

**Marco Antonio Coelho Bortoleto**  
Docente FEF/UNICAMP

**RESUMO**

*A pesquisa objetiva uma análise de cunho etnográfico, a partir do modelo desenvolvido por Bortoleto (2004), do projeto de Ginástica Artística realizado pela Prefeitura Municipal da cidade de Americana-SP, destacando os aspectos físicos (instalações, equipamentos), a qualificação dos profissionais, resultados em competições, bem como a rotina de treino desses atletas, a fim de compreender como este tipo de projeto se estrutura. O estudo minucioso deste projeto poderá auxiliar a que outros municípios ofereçam este tipo de atividade esportiva, além de oferecer informações que permitam otimizar os projetos já existentes. Do ponto de vista da antropologia simbólica, o ginásio pode ser considerado uma microcultura com características peculiares que pode ser descrita pelo significado atribuído pelos próprios protagonistas. A prática da GA se divide em dois contextos distintos: competição e treinamento. Sabendo que o ginásio é o contexto no qual o atleta se prepara para a competição, é fundamental conhecer seu funcionamento em profundidade (BORTOLETO, 2007). Os resultados preliminares indicam que o projeto, embora bem equipado e com técnicos experientes, ainda possui necessidades e investimentos urgentes para que as condições de trabalho sejam adequadas ao esporte de competição. É possível que este não seja um caso isolado, mas uma realidade que pode ser extrapolada para um cenário mais amplo (nacional), mesmo quando observemos que se trata de um ginásio bem estruturado, com técnicos experientes. É possível que este não seja um caso isolado, mas uma realidade que pode ser extrapolada para um cenário mais amplo (nacional), mesmo quando observemos que se trata de um ginásio bem estruturado, com técnicos experientes. Com isso, entendemos que os investimentos devem seguir ampliando-se para que o nível das atividades oferecidas e suas condições sejam ainda melhores no futuro.*

## RESUMEN

*Esta investigación tiene como objetivo realizar un análisis de carácter etnográfico, a partir del modelo desarrollado por Bortoleto (2004), del proyecto de Gimnasia Artística del Ayuntamiento de la ciudad de Americana – SP, destacando los aspectos físicos (instalaciones, aparatos), la cualificación de los profesionales, resultados en competiciones, así como la rutina de entrenamiento de los gimnastas, buscando comprender cómo es la dinámica cotidiana del proyecto. Entendemos que el estudio detallado del referido proyecto ofrecerá informaciones fundamentales para que otras ciudades ofrezcan actividad similar, de modo optimizado. Del punto de vista de la antropología simbólica, el gimnasio puede ser considerado una micro cultura con características peculiares que puede, a su vez, ser descripta a partir del significado dado por los propios protagonistas. Así, la práctica de la GA se divide en dos contextos distintos: competición y entrenamiento. Considerando que el gimnasio consiste en el contexto en el cual el gimnasta se prepara para la competición, es fundamental conocer su funcionamiento en profundidad. Los resultados preliminares indican que las condiciones en la que se encuentra el gimnasio analizado cuanto no son totalmente adecuadas para la práctica de la GA competitiva y que mucho habrá que hacer de cara al futuro. Es posible que este caso no sea aislado, sino que represente una realidad que puede ser extrapolada para un escenario más amplio (nacional), mismo cuando se observe que se trata de un gimnasio bien estructurado, con entrenadores expertos. Con eso, entendemos que los aportes deben seguir ampliándose para que el nivel de las actividades ofrecidas y de sus condiciones sean aún mejores en el futuro.*

## ABSTRACT

*By following the model developed by Bortoleto (2004), this research aims to ethnographically analyse the project of Artistic Gymnastics developed by the Municipality of Americana, State of Sao Paulo, Brazil. The project intends to examine facilities (venue, equipment), level of support, competition performance, in addition to the training routine of athletes with the objective of comprehending how such projects are structured. The thorough study of the above project intends to assist other municipalities to offer similar projects to their communities in addition to offering a possibility of improvement for the programmes already taking place. Based on the concept of Symbolic Anthropology, a gymnasium can be described as a micro-structure with peculiar characteristics in which it could be described by the meaning attributed by its own actors. The practice of Artistic Gymnastics could be divided into two distinct contexts: competition and training. By acknowledging that the gymnasium is the environment in which the athletes prepare themselves for the competition, it is fundamental to comprehend its functioning in depth (BORTOLETO, 2007). The Preliminary results indicate that the project, though well equipped and experienced coaches, it still has needs and urgent investments to the working conditions are appropriate to the sport of competition. It is possible that it is not an isolated case, but a reality that can be extrapolated for a bigger national view, even when we realize that it is a well structured gymnasium with experienced coaches. Then, we understand that the investments must follow the enlarged level of the offered activities and also to get better the conditions in the future.*

## INTRODUÇÃO

Não é possível referir-se ao esporte contemporâneo sem associá-los aos meios de comunicação de massa a partir do momento em que o esporte passou a cumprir funções políticas e econômicas cada vez mais importantes. Para a televisão importa tanto a forma de mostrar o esporte quanto seu conteúdo, o que distorce a realidade esportiva já que a televisão seleciona e interpreta imagens, propondo ao telespectador um modelo do que é esporte e ser esportista, além de fornecer a ilusão do contato direto com a realidade, como se estivéssemos olhando através de uma janela de vidro (BETTI, 1997).

Atualmente a Ginástica Artística (GA) brasileira ocupa um espaço de destaque no cenário internacional, o que incentiva muitas crianças a almejem as admiráveis performances de Daiane dos Santos, Daniele Hypolito, entre outras (Guerreiro, 2005). A mídia vem destacando a GA, contribuindo para a espetacularização e dramatização além de enfatizar resultados e grandes feitos da modalidade para o público brasileiro com o fim de entreter e atrair multidões para este fenômeno (Carvalho, 2007).

Apesar de um maior espaço na mídia, que enfatiza os últimos resultados alcançados pela Ginástica Artística brasileira, ainda não é visível uma prática maciça no país, tanto em clubes e academias quanto em escolas. Fatores que impedem a prática são o custo de aparelhos, espaço necessário disponível e professores qualificados. Professores de escolas alegam ter medo de acontecer acidentes durante a prática e também não

dominarem o ensino da modalidade, pois não conhecem os elementos nem saberão corrigi-los. As poucas escolas particulares que possuem a Ginástica Artística em seu programa de aula, praticando com finalidade competitiva, não compreendem a importância da modalidade no desenvolvimento da criança. Os programas públicos são ainda mais reduzidos, o que favorece a escassez de ginastas nesta modalidade. (Piccolo, 2005)

Para aumentar as chances de êxito na vida esportiva do atleta é fundamental que os técnicos que os acompanham desde a base façam um trabalho sólido, qualquer falha nesse processo de formação pode levar à desistência, saturação, desmotivação e até mesmo a lesões. No Brasil a qualificação dos técnicos de GA deixa a desejar, pois não existe um curso específico para treinadores da modalidade como em vários outros países. Até mesmo na cidade de Americana foi contratado um treinador cubano, a contratação de estrangeiros para assumir o papel de técnico no Brasil é muito comum devido a esses problemas enfrentados atualmente.

Ainda que não se espere resolver todos os problemas que a GA enfrenta no Brasil, um sistema de formação profissional parece ir de encontro às necessidades de muitos profissionais que atuam ou pretendem atuar nesta modalidade. A formação dos técnicos brasileiros não se dá através de associações, federações e confederações como em muitos outros países, especificamente na GA não há um sistema de formação aos profissionais que almejam seguir na carreira de técnico, essa tarefa fica a cargo das universidades, que não da conta de se aprofundar em um determinado esporte de modo que ofereçam respaldo condizente com a atuação no alto nível do Esporte. Em relação à GA, podemos observar que as lacunas dos cursos de graduação têm sido preenchidas por cursos de especialização (que ainda são poucos e caros), por estágios no exterior (não acessível à grande maioria) e por meio da contratação de profissionais de outros países. Ou, simplesmente, essa lacuna persiste, pois muitos técnicos nem se dão conta de sua existência. (NUNOMURA, 2004)

## **OBJETIVOS**

Essa pesquisa visa descrever a cultura de treinamento utilizada na cidade de Americana-SP destacando os principais aspectos da mesma (estrutura, profissionais envolvidos, planificação do trabalho, resultados obtidos, suporte governamental e privado, etc.) através de observações, entrevistas e análise de documentos do local.

Os objetivos específicos são saber algo que ajudasse no entendimento da cultura do ginásio através de entrevistas direcionadas a 3 grupos distintos. Ao secretário de esportes foram feitas perguntas a respeito de apoio ao projeto de GA, da importância da prática na cidade, e relação entre secretário e técnicos. Aos técnicos foram feitas perguntas com intuito de entender porque decidiram ser técnicos, o que poderia melhorar na rotina de treinos e a relação entre pessoas que frequentam o local. Dos atletas procurou-se saber suas motivações e desmotivações na rotina de treinos, seus sonhos e o que poderia melhorar em seus treinos.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Para que um esporte se concretize corretamente a longo prazo necessitam-se algumas condições, são elas: Difusão do esporte, apoio institucional, treinadores capacitados, infraestrutura e estímulos. A difusão começa a nível escolar, estimulando a necessidade da prática recreativa ou esportiva, após isso será preciso um compromisso das autoridades para que incentivem as entidades a oferecerem as diversas modalidades. É fundamental capacitar os professores de Educação Física em aspectos pedagógicos, depois desta fase é necessário oferecer uma infra estrutura adequada para a modalidade, pois com poucos instrumentos e uma boa pedagogia se pode chegar a um certo nível. (LOMPIZANO, LOPEZ, 2002)

Os aparelhos de GA não se limitam aos 8 encontrados nas olimpíadas (solo, salto, trave, paralelas assimétricas, paralelas simétricas, argola, cavalo com alças e barra fixa), Segundo NUNOMURA (2009), os aparelhos auxiliares são utilizados na aprendizagem dos fundamentos e de elementos específicos da GA, sem distinção do nível de habilidade ou categoria esportiva, esses não são encontrados nas competições oficiais, mas têm o objetivo de complementar o aprendizado, motivar as crianças a permanecerem na prática, ampliar possibilidades de atividades que facilitem o aprendizado e garantir segurança na execução. Alguns exemplos de aparelhos auxiliares são mini trampolim, trampolim acrobático, plinto, plano inclinado, octogonal, cogumelo, banco sueco, espaldar, entre outros.

O estudo realizado no centro de treinamento de Ginástica Artística de alto rendimento (CAR) de Sant Agat del Vallés (Barcelona, Espanha) por Bortoleto (2004), revela que os ginastas que usam o local treinam de 5 a 6 horas por dia, 300 dias por ano, com 2 férias de aproximadamente 15 dias cada. E que diariamente os ginastas se intercalam nos aparelhos realizando cada um os exercícios que seu técnico solicitou, a utilização dos aparelhos é planejada com antecedência pelos técnicos para que os diferentes

grupos de ginastas não usem os mesmos setores (ou aparelhos) da sala de forma simultânea. (BORTOLETO, 2007)

No CAR também foi identificado que o ritmo de treino é lento e pausado, composto por muitas repetições. O significado dessa calma é claro: todos sabem que estão imersos em um processo de longo prazo e qualquer falha pode atrapalhar os planos, por isso é necessária muita calma e paciência para que o corpo assimile as informações. Esse ritmo contribui para um treino seguro e controlado pelo técnico, evitando falhas no processo a longo prazo. (BORTOLETO, 2007)

O ginasta precisa de uma preparação de muitos anos, independentemente dele possuir qualidades psicofísicas e biotipo que o esporte requer, deve passar por todas as etapas de formação, desde a ambientação e recreação, passando por períodos de seleção especial e aperfeiçoamento até finalmente o alto nível. Para que se concretize esse planejamento a longo prazo é necessário que o ginasta passe por 5 etapas, são elas: Preparação inicial, preparação especial, aperfeiçoamento, alta performance e finalização. (LOMPIZANO, LOPEZ, 2002)

Alguns autores partem dos fundamentos da Ginástica (rolamentos, parada de mãos, estrela, rodante, reversão, oitavas, giros e kipes na paralela, saltos, entre outros) para propor referências aos profissionais que orientam programas de iniciação da Ginástica Artística, os quais receberam denominações distintas de acordo com cada autor, tais como “Padrões Básicos de Treinamento da Ginástica” (Russell e Kinsman, 1986); “Padrões de Movimento” (Schembri, 1983); “Ações Musculares” (Leguet, 1987); “Habilidades Temáticas” (Werner, 1994); “Categorias de Movimento” (Malberg, 2003); entre outros. (NUNOMURA, 2005).

Esses exemplos teóricos da metodologia de treinamento utilizados pelos autores citados acima ou por Bortoleto em sua experiência na Espanha me parecem distantes da realidade do Brasil. Ao analisar os treinos de Ginástica Artística da cidade de Americana-SP, relatamos a atual estrutura de treinamento do local tais como a situação do ginásio e dos aparelhos, qualificação dos técnicos, dinâmica de treino, resultados obtidos pelos atletas, entre outros aspectos que envolvam a rotina do treino da cidade para que esse material também sirva de apoio para outras instituições que encontram dificuldade em achar material sobre a prática de Ginástica Artística.

## METODOLOGIA

Primeiramente foi realizada uma revisão bibliográfica sobre treinamento em Ginástica Artística, cujo resultado subsidiou as observações do cotidiano de treinamento realizado neste centro esportivo. O registro das observações foi realizado através de um diário de campo, porém também foram realizadas algumas entrevistas (com ginastas, técnicos e secretário de esportes) buscando a complementação de algumas informações. Deste modo, o itinerário metodológico foi o mesmo utilizado por Bortoleto (2004 e 2006).

Os dados foram coletados a partir de entrevistas semi-estruturadas junto a 2 técnicos de GA feminina, 2 técnicos de GA masculina e 4 atletas (2 na modalidade masculina e dois na feminina) que freqüentem o ginásio há pelo menos um ano. Também foi entrevistado o secretário de esportes do município. As entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas ao projeto. Todos os participantes, ou responsáveis no caso dos menores de idade, assinaram o termo de livre esclarecimento.

Também realizamos 12 sessões de observação direta no Ginásio (com aproximadamente 44 horas de observação, cujo registro foi realizado num diário de campo).

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

O ginásio de ginástica artística pertencente à prefeitura de Americana foi inaugurado em 1992 para a realização dos Jogos Abertos, a partir dessa data muitos aspectos mudaram (aquisição de aparelhos, contratação de técnicos).

A cidade de Americana é um importante centro de treinamento de GA, o projeto tem um caráter pedagógico e promove desenvolvimento integral do atleta visando desde o aprimoramento físico e técnico à promoção da cultura esportiva em busca de uma vida saudável, além de também existir uma equipe voltada à competição. Existe a preocupação de oferecer a prática esportiva a qualquer cidadão, independente de seu rendimento (BORTOLETO et al, 2006).

Hoje o projeto colhe grandes frutos, o ginasta Lucas de Souza Bitencout agora é membro da Seleção Brasileira de Ginástica Artística Masculina, treinou durante anos, desde sua iniciação na prefeitura de Americana. Técnicos da prefeitura de Americana consideram muito importante destacar o fruto de uma semente plantada na cidade e ressaltam que esse ginasta é um dos representantes da continuidade da GA no Brasil atual, assim como Diego Hipólito e Mosiah Rodrigues.



A ginástica artística da prefeitura de Americana conta com 7 técnicos e 147 atletas de diferentes níveis, sendo apenas 20 os praticantes do sexo masculino, os demais (127) são meninas. O ginásio possui uma estrutura completa para a prática da modalidade, alguns aparelhos são usados desde a abertura do ginásio, a maioria passou por reforma e poucos são novos, porém não há problemas relacionados a aparelho que impeçam seu uso.

No ginásio ocorrem competições de níveis Regionais e Troféu São Paulo. Devido aos jogos regionais de 2010 que acontecerão no local, está sendo feito o orçamento de novos aparelhos e reforma de alguns já existentes no ginásio, o técnico responsável pelo pedido expôs a dificuldade dessas aquisições, justificando pelo fato de que a GA não é um esporte tão popular e os aparelhos custam muito caro quando comparado a maioria dos outros esportes. Estes fatores fazem com que o responsável pela compra olhe com outros olhos para os pedidos, podendo excluir da lista alguns itens.

O critério de separação de turmas leva em consideração o nível de experiência do atleta, o interesse pela competição e a disponibilidade de horários, tanto por parte do atleta quanto por parte dos técnicos. A matrícula é facilmente executada, em qualquer época do ano basta a criança ir acompanhada do responsável ao ginásio conversar com os técnicos, passar por um período de experiência para que a criança se certifique de que quer praticar ginástica e preencher uma ficha de cadastro. Esse processo é bem facilitado e possibilita que qualquer criança, em qualquer época do ano inicie a prática da GA pela prefeitura.

Os técnicos relatam que trabalhar na prefeitura de Americana possui vantagens e desvantagens, uma vez que a cidade procura investir em vários esportes e oferece liberdade aos técnicos, mas também relatam que são mal remunerados e precisam trabalhar em um espaço muito pequeno. A questão mais criticada pelos técnicos é a de se responsabilizarem por eventos e requerimentos além dos treinos, ou seja, além de ministrarem treinos precisam correr atrás de cotação de preços para materiais, inscrições e burocracias de competições, organizações de eventos que envolvam o ginásio, entre outras ocupações que às vezes chega a tomar parte do treino, os técnicos julgam esse aspecto muito desgastante e não acham que deveria ser feito por eles, já que são contratados apenas para dar treinos.

A falta de espaço pôde ser observada na rotina de treinos, quando os 7 técnicos trabalham juntamente com suas turmas. A existência de apenas uma esteira de solo prejudica o andamento dos treinos, já que seria esse o lugar próprio para aquecimentos, alongamentos e treino de elementos de solo, em alguns casos o técnico espera o solo ser desocupado, em outros os exercícios ocorrem no chão. Essas condições de trabalho mostram o quanto a GA precisa evoluir no nosso país. A situação encontrada no ginásio pode não ser um caso isolado, mas uma realidade que pode ser extrapolada para um cenário mais amplo (nacional), mesmo quando observemos que se trata de um ginásio bem estruturado, com técnicos experientes. Com isso, entendemos que os investimentos devem seguir ampliando-se para que o nível das atividades oferecidas e suas condições sejam ainda melhores no futuro.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa foi realizada dentro do calendário previsto e não apresentou grandes dificuldades de execução. A relação entre técnicos e pesquisador se deu amigavelmente, porém sem estabelecer muito contato para que nada influenciasse as observações. Apenas o encontro com o secretário de esportes foi difícil devido à sua agenda de compromissos.

Com essa pesquisa foi possível perceber que para entrar no mundo da ginástica é necessário conhecer de perto a cultura de treinamento de um ginásio de ginástica, pois possui peculiaridades que se não forem muito bem compreendidas corremos o risco de se cometermos sérios equívocos.

## REFERÊNCIAS

- ANDRÉ, M. E. D. A. de. **Etnografia da prática escolar**. Campinas – SP, Papirus, 1995.
- BETTI, M. A. **janela de vidro: esporte, televisão e educação física**. Dissertação apresentada como exigência parcial para obtenção do título de doutor em Educação na Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação do Prof. Dr. Nelson Carvalho Marcellino, 1997.
- BOMPA, T. **Periodização**. Phorte, SP, 2002.
- BORTOLETO, M. A. C. **La Lógica Interna de la Gimnasia Artística Masculina (GAM) Y Estudio Etnográfico de un Gimnasio de Alto Rendimiento**. Tese de doutorado, INEFC – Universidade de Lleida (Espanha), 2004.
- BORTOLETO, Marco Antonio Coelho, FERMINO, Leandro, BOSQUEIRO, José Cláudio. **Desenvolvimento da Ginástica Artística Masculina na Escola Esportiva Municipal da Cidade de**

- Americana-SP.** CONGRESSO CIENTÍFICO LATINO-AMERICANO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 4., 2006, Piracicaba. Anais... Piracicaba: UNIMEP, 2006.
- BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. **A Ginástica Artística Masculina (GAM) de alto rendimento: observando a cultura de treinamento desde dentro.** Revista Motricidade da Fundação Técnica e Científica do Desporto (Portugal) (2007).
- CARVALHO, Soraya. **O Discurso Midiático da Ginástica Artística.** Dissertação de Mestrado em Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Brasília, 2007.
- GUERREIRO, Elaine Cristina. **A Ginástica Artística Feminina competitiva: breve revisão de literatura e estudo de caso com equipes de 03 cidades da região metropolitana de Campinas-SP.** www.efdeportes.com Revista Digital – Buenos Aires – Ano 10 – N. 90 – Novembro de 2005.
- LOMPIZANO, H ugo Ernesto ; LOPEZ, Marcio. **Gimnasia artística. De la escuela de gimnasia al alto rendimiento.** Editorial Stadium, Buenos Aires, Argentina, 2002.
- NUNOMURA, Myrian, PICCOLO, Vilma Lení Nista. **Compreendendo a Ginástica Artística.** São Paulo: Phorte, 2005.
- NUNOMURA, M. **A Formação dos Técnicos de Ginástica Artística: os modelos internacionais.** R. bras. Ci.e Mov. 2004; 12(3): 63-69.
- NUNOMURA, M. ; PIRES, F.R, CARRARA, P. **Análise do treinamento na ginástica artística brasileira.** Rev. Bras. Ciência Esporte, Campinas, v. 31, n. 1, p. 25-40, setembro 2009.
- NUNIMURA, M. ; TSUKAMOTO, M. H. **Fundamentos das ginásticas.** Fontoura, Jundiaí, 2009.
- TSUKAMOTO, M. H. ; NUNOMURA, M. **Aspectos maturacionais em atletas de ginástica olímpica do sexo feminino.** Motriz, Rio Claro, v.9, n.2, p. 119 - 126, mai./ago. 2003

#### **CONTATOS:**

Marco Antonio Coelho Bortoleto  
Professor Doutor do Departamento de Educação Motora – DEM  
Faculdade de Educação Física - Unicamp  
Rua Monte Aprazível, 935 Apto 43ª – Chácara Da Barra - Campinas – SP – CEP: 13009764  
Telefone de contato: (19) 81761985 (19) 35216618 / 35216616

Isabela Scardone Ávila  
Aluna do Curso de Educação Física – Faculdade de Educação Física – UNICAMP.  
Rua Coronel Quirino, 350. Apto 82 – Cambuí - Campinas – SP – CEP: 1325-000  
Telefone de Contato (19) 88230898 (19) 32510833

#### **CONDIÇÕES DE TRABALHO DOS TÉCNICOS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

#### **CONDICIONES DE TRABAJO DE LOS TÉCNICOS DE GIMNÁSIA ARTÍSTICA**

#### **GYMNASTICS COACHES WORKING CONDITIONS**

**Paulo Carrara  
Clayton Xavier  
Douglas de Alemida Cipriano  
Myrian Nunomura**

#### **RESUMO**

*O objetivo do presente estudo foi analisar e discutir as Condições de trabalho e os Recursos Humanos disponíveis, na visão dos técnicos que orientam as categorias de base e formam os potenciais ginastas para as seleções nacionais. Foram entrevistados 46 técnicos de 29 instituições esportivas do Brasil. Para a coleta dos depoimentos utilizou-se uma entrevista semi-estruturada. Para o tratamento dos dados, a análise de*

conteúdo proposta por Bardin (2004). Em análise geral foi constatado que as condições de trabalho são pouco adequadas para o desenvolvimento de ginastas em muitas instituições, cujos recursos humanos são escassos para as necessidades dos profissionais e dos atletas, o que pode retardar a dinâmica de formação esportiva.

## RESUMEN

*El objetivo de actual estudio fue analizar y discutir las condiciones del trabajo y los recursos humanos disponibles, en la visión de los técnicos que dirigen las categorías de la base y que forman a gimnastas potenciales para las selecciones nacionales. Habían sido entrevistados 46 técnicos de 29 instituciones deportivas del Brasil. Para la colección de los comentarios fue usada una entrevista mitad-estructurada. Para el tratamiento de los datos, el análisis del contenido de Bardin (2004). En general análisis fue evidenciado que las condiciones del trabajo poco están ajustadas según el desarrollo de los gimnastas en muchas instituciones, cuyos los recursos humanos son escasos para las necesidades de los profesionales y de los deportistas, que puede retrasar la dinámica de la formación deportiva.*

## ABSTRACT

*The objective of the present study was analyze and to discuss the working conditions and human resources available, in the view of coaches that work with base categories and form the potential gymnasts for national teams. Had been interviewed 46 coaches in 29 sports institutions in Brazil. For data collection a semi structured interview was used. For data treatment, a content analysis proposed by Bardin (2004) was applied. In general analysis evidenced that the working conditions are little adjusted for the development of gymnasts in many institutions, whose human resources are scarce for professionals and athletes needs, what may delay the sport formation dynamics.*

## INTRODUÇÃO

Os profissionais que atuam no esporte competitivo necessitam constantemente de fontes renovadas de conhecimento de cunho prático e teórico para subsidiar o desenvolvimento de sua profissão, assim como o auxílio de diferentes profissionais.

O desenvolvimento das modalidades esportivas, resultante de um processo multifatorial, pode ser estudado em suas várias vertentes. Entretanto, a discussão proposta neste trabalho visa caracterizar as condições de trabalho do profissional que atua na modalidade Ginástica Artística (GA), uma vez que esta vem se destacando crescentemente no cenário esportivo nacional e internacional.

Ao longo de dois anos foi desenvolvido o projeto intitulado “Diagnóstico do Processo de Formação Esportiva da Ginástica Artística no Brasil”, com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), onde foram entrevistados 46 técnicos que atuam nas categorias de base da GA e 163 ginastas em 29 instituições. Entre os diversos temas tratados nesse projeto, destacamos aqui a análise e a discussão das condições dos recursos materiais e humanos existentes para o desenvolvimento da GA no Brasil.

### Condições de trabalho

No Brasil as instituições que oferecem a prática da modalidade, geralmente Clubes, Prefeituras, Escolas, Academias e Universidades, diferente da maioria dos países que se destacam na GA, apresentam diferenças extremas de condições materiais (aparelhagem) e administrativas entre si.

Em geral, os clubes como instituições privadas, oferecem boas condições dos materiais e espaço, além da estabilidade político-administrativa. As prefeituras que oferecem a prática da GA, embora algumas delas também gozem de boas condições quanto aos equipamentos e profissionais, têm a continuidade ou a interrupção do projeto relacionado à modalidade atrelada às diretrizes políticas previstas para uma gestão, que podem sofrer alterações a cada quatro anos, independentemente dos resultados apresentados. Já instituições como Universidades, Escolas e Academias, adotam procedimentos político-administrativos mais estáveis, porém freqüentemente apresentam um problema em comum: a falta de recursos.

Em trabalhos de Numomura (2004, 2001) e Numomura e Nista-Piccolo (2005) encontramos referências ao fato de muitos professores de educação física não se sentirem encorajados em desenvolver a GA, por não terem condições suficientes em diversos aspectos, tais como falta de material e espaço, pouco

conhecimento sobre os conteúdos da GA, tempo limitado, falta de incentivo, insegurança na ajuda manual, entre outros. Não saber lidar com crianças desmotivadas ou não conseguir manter a motivação inicial que as trouxe para a GA, também é considerado pelo profissional como uma limitação para se trabalhar com GA.

### **Recursos Humanos**

Como na maioria das modalidades desportivas atuais, a GA passou a exigir uma preparação completa do atleta. Para tanto, há necessidade da formação de uma equipa multidisciplinar (médico, fisiologista, nutricionista) no centro de treinamento, capaz de englobar e oferecer suporte aos diversos aspectos que influenciam o rendimento desportivo (TRICOLI; SERRÃO, 2005). Além de melhorar o rendimento do treino, os recursos humanos permitem identificar pontos críticos e deficientes específicos e integrantes ao programa de treinamento e, assim, ajustar às necessidades especiais de cada atleta (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

Entretanto esse suporte ideal para desenvolvimento do atleta ainda é utópico para a grande parte dos envolvidos na estrutura esportiva nacional, o que gera questionamento quanto aos resultados obtidos recentemente no cenário nacional e internacional da modalidade e sua projeção para as próximas gerações de atletas.

### **OBJETIVOS**

O objetivo deste trabalho foi discutir os temas apresentados, Condições de trabalho e Recursos Humanos, de acordo com a visão dos técnicos que orientam as categorias de base e que formam os potenciais ginastas para as seleções nacionais.

### **METODOLOGIA**

A opção pela abordagem de pesquisa qualitativa se deu com a intenção de compreender o contexto da GA competitiva do Brasil, sem intenção de generalizar, mas identificar as condições de trabalho daqueles que vivem este cotidiano.

Foi utilizada a entrevista semi-estruturada para a coleta de dados, que permite identificar opiniões sobre os fatos e a evolução dos fenômenos através do conteúdo expresso implícita ou explicitamente. Apesar de haver questões pré-formuladas, as variações são permitidas durante a sua aplicação, caso o investigador julgue necessárias (THOMAS; NELSON, 2002).

Consultamos as Federações para listar as entidades filiadas cujos ginastas participavam dos torneios oficiais estaduais e nacionais das categorias de base a saber: pré-infantil, infantil, infanto-juvenil e juvenil.

A participação dos sujeitos foi de caráter espontâneo, e todas as entrevistas realizadas no local de treinamento, totalizando 29 instituições esportivas do Estado de São Paulo e cidades do Rio de Janeiro, Curitiba e Porto Alegre, devido à representatividade numérica e qualitativa destas localidades no contexto nacional da GA.

Apoiado em um roteiro, os técnicos foram entrevistados individualmente, e seus depoimentos registrados em miniDV, totalizando 46 técnicos, sendo 34 do setor feminino e 12 do setor masculino. Foi solicitado que os técnicos reportassem sobre as condições de seu trabalho e sobre os recursos humanos.

Para o tratamento dos dados, optou-se pela análise de conteúdo de Bardin (2004) que ocorreu em três etapas:

1. *Pré-Análise*: que é a transcrição das entrevistas e a leitura fluente do texto, o primeiro contato com o material, em que é possível formular alguns temas para discussão e hipóteses que julgamos necessários.
2. *Exploração do Material*: a codificação dos dados, definição das categorias, e a identificação da unidade de registro (estabelecido como tema e não frequência) e a unidade de contexto (segmentos do texto ou da mensagem que refletem o significado das unidades de registros).
3. *Inferência*: refere-se aos pólos de análise sobre os quais ocorre a análise de conteúdo, ou seja, em que pontos nós podemos nos concentrar para realizar uma análise.

Optou-se pela diferenciação por gênero para posterior comparação devido à similaridade do conteúdo dos depoimentos. Não há distinção dos técnicos por categoria, pois na maioria das instituições estes são responsáveis por mais de uma categoria competitiva.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados estão dispostos em função das questões propostas. As respostas do Quadro 1 e do Quadro 2 referem-se à pergunta: “As condições de trabalho são adequadas?”. As discussões estão organizadas para abranger ambos os grupos (masculino e feminino).

QUADRO 1: Condições de trabalho – setor feminino.

<b>Sim</b>	T2: condições de trabalho estão boas. T4A: Boas, cada dia melhor. T6: Estão próximas ao ideal dentro da realidade do clube em si e do interior. T7: infra-estrutura, eu considero boa, não é a ideal, mas é boa. T11: boa, pro nível de SP, mas não se compara a Curitiba. T12: Muito e a idéia é melhorar cada vez mais. T13: excelente. Eu tenho tudo. T17: a gente tem um ginásio privilegiado. T18: ginásio é bom. T19: condições de infra-estrutura são boas. T23: Acho que pra estar atendendo o publico que estamos trabalhando, é suficiente. T25: em termos da região acho que o sesi esta com uma excelente sala. T27: boa estrutura em relação a do Brasil, mas ainda estaria faltando algumas coisas. T29A: o melhor ginásio da escolinha na América do Sul. T29B: Não...é, assim, aqui tem tudo, né, pra segurança das meninas, tudo, a gente não tem do que reclamar. Aqui é outra realidade do pessoal que trabalha fora daqui....o ideal seria aqui. T29C: Excelentes. Todas as condições são muito boas.
<b>Não</b>	T3: o dinheiro está escasso, foi gasto tudo nos Jogos Abertos. T12: houve investimentos, sala maior, melhores equipamentos, temos projetos de comprar aparelhos importados, se pensa muito nisso em melhorar. T20: não tem espaço pra colocar todo o material que a gente precisa. T22B: precisamos de material novo pra competir, de ponta. T22C: não tem, pra te dar suporte, e acaba que não fica um trabalho ideal como gostaríamos de fazer. T24: nossas condições são fracas pra um trabalho mais estruturado. T26: A gente tinha a fisioterapia, tinha o salão, o material, o salário dos professores. T28: mas ainda sentimos falta de alguns equipamentos, e tb de espaço físico.

No relato dos técnicos pudemos identificar condições boas em alguns locais, em sua maioria, para iniciação e formação básica dos ginastas. Nas instituições com objetivos mais competitivos, há falta de espaço físico ou material, ou ambos, para que se desenvolva um trabalho que os técnicos acreditem ser o ideal. Com a criação do Centro de Treinamento de Curitiba vigente no período de 2002 a 2008, foram proporcionadas melhores condições de trabalho para os técnicos da seleção prepararem seus atletas. Sendo assim este trabalho começou a se tornar referência para outras instituições, mostrando-se um centro com as condições ideais na visão dos outros técnicos.

A GA, em particular, depende, em certa medida, da quantidade e da qualidade dos recursos materiais para garantir um nível de evolução. Outro aspecto determinante é a manutenção destes materiais. Nos programas iniciais esta dependência não é tão acentuada, mas aumenta à medida que o atleta evolui.

Aqueles que se sentem satisfeitos com as condições que dispõem têm como referencial a realidade nacional, mas ao mesmo tempo, têm consciência que estão distantes do ideal. Certamente os clubes esportivos privados se aproximam mais deste ideal “Aqui é outra realidade do pessoal que trabalha fora” (T14).

Mas, foram notórias as condições adaptadas que algumas instituições públicas têm oferecido, como diz T3: “o dinheiro está escasso, foi gasto tudo nos JA”. A falta de recursos financeiros é uma realidade do Esporte brasileiro, e como são sazonais, principalmente no caso das instituições públicas, estes têm tentado se manter através de atividades paralelas de mobilização social para arrecadação de fundos como bingos, cantinas, festas, etc. Ou até mesmo com a ajuda dos pais para a reforma de alguns equipamentos. Algumas iniciativas que começaram a contribuir para gerar mais recursos para o esporte foi a Lei de Incentivo ao Esporte, que motiva as empresas a inserir investimentos em atividades esportivas, através de doações ou patrocínios, e a Lei de Piva, que visa repassar parte dos recursos das loterias federais para o Comitê Olímpico e Paraolímpico Brasileiro.

QUADRO 2: Condições de trabalho – setor masculino.

<b>Sim</b>	T3: Mas tem condição sim. T25: em termos da região acho que o sesi esta com uma excelente sala. T12: É ótima.
<b>Não</b>	T8: As dificuldades são sempre as mesmas, é vc enfrenta problema econômico, e problema sócio-econômico-cultural. T9: gente de clube de futebol sempre fica em segundo plano. Os diretores são muito amadores. T9: Ta bem melhor o ginásio. T10: falta de material de qualidade. T14: seria média a nossa. Temos toda a aparelhagem, montada, mas ainda falta espaço, não temos um fosso, iria acelerar o trabalho. T15: não é completamente ideal. T21: o material já não tá ajudando mais ele a fazer os elementos que precisa. T24: o momento financeiro não é muito bom na academia. T24: Os materiais não estão adequados, muita adaptação.

Ao contrário do setor feminino, a maioria dos técnicos do setor masculino relata que suas condições de trabalho não são adequadas para as suas necessidades, cujas reclamações recaem mais sobre as questões de infra-estrutura, como é o caso de T21, em especial: “o material já não tá ajudando mais ele a fazer os elementos que precisa”.

Podemos dizer que este fato era esperado, haja vista o menor investimento no setor masculino da GA em geral, a começar pelo próprio centro de treinamento. A maior demanda pela prática no setor feminino é uma questão cultural também, mas contrariamente, o setor tem apresentado destaque no cenário internacional, mesmo diante de pouco apoio.

Singer (1991) cita que quando as condições de prática são favoráveis, o ambiente se torna motivador para o praticante, a prática tem significado para ele e as chances de se aproveitar seu potencial máximo aumentam muito. Isto nos leva a indagar quantos ginastas mais poderiam alcançar resultados internacionais, caso as condições na formação de atletas fossem mais favoráveis.

O setor masculino utiliza três aparelhos diferentes do setor feminino, sendo necessário maior espaço físico para desenvolver os ginastas. As características dos elementos do setor masculino são mais complexos, exigindo mais proteção em aparelhos auxiliares e oficiais de qualidade.

Assim sendo, em ambos os setores falta infra estrutura, o que é reflexo das políticas esportivas nacionais. A Confederação Brasileira de Ginástica inseriu ginásios de iniciação na GA em diversos estados do país, na tentativa de dar condições a mais praticantes, ainda que em estágio de iniciação esportiva.

As respostas do Quadro 3 e do Quadro 4 referem-se aos Recursos Humanos existentes no local de trabalho do técnico.

QUADRO 3: Recursos Humanos – setor feminino.

Instituição	Técnico	Professor	Assistente	Estagiário	Demais profissionais
2	4	4	-	1 (em nutrição)	1 psicóloga
3	1	1	2	-	1 balé
4	4	2	-	-	-
5	3	-	-	1	-
6	2	-	-	2	2 voluntários
7	2	-	2	-	-
8	5	-	-	-	-
9	7	-	-	-	-
10	7	-	2	-	-
11	13	-	-	-	-
12	04	-	-	-	-
13	1	-	1	-	-
14	6	-	-	-	-
15	5	-	-	1	-
16	7/8	-	-	2	1 médico
17	4	-	-	-	-
18	2	-	-	-	-
19	1	-	-	-	-
20	1	-	-	1	-
22	7	-	-	-	-
23	1	-	-	-	-
24	1	-	1	-	-

25	1	-	-	2	-
26	2	-	-	-	-
27	3	3	-	-	-
28	3	-	-	1	-
29	3 (iniciação) 2 (intermediário) 5 (seleção)	-	-	-	1 fisioterapeuta 1 médico <b>1 nutricionista</b>

Podemos visualizar que as condições de recursos humanos ainda são escassas quando comparados àquelas existentes no centro de treinamento de Curitiba e às outras modalidades, ou ainda existentes em outros países. Assim, é necessário muito esforço do técnico para atender à todas as necessidades sem perder a qualidade em suas funções como treinador.

Principalmente nas instituições públicas, a situação é ainda mais delicada, pois a contratação de profissionais acontece por meio de concursos, o que não ocorre com frequência satisfatória. Uma possível solução que amenizaria a questão é a parceria com Universidades para agregar os estagiários. A falta de uma equipe multidisciplinar é notória e preocupante, pois acarreta uma sobrecarga de trabalho para os técnicos.

Além de melhorar o rendimento do treino, os recursos humanos permitem identificar pontos críticos e deficientes, específicos e integrantes do programa de treinamento e, assim, ajustar às necessidades especiais de cada atleta (TRICOLI; SERRÃO, 2005).

Devido a inexistência de profissionais de uma equipe multidisciplinar no ginásio, quando há problemas com os ginastas torna-se necessário procurar auxílio externo, ocasionando prejuízos no horário escolar e/ou de treino. E, também, muitas vezes há dificuldades para a mobilização dos ginastas até os profissionais.

QUADRO 4: Recursos Humanos – setor masculino.

Instituição	Técnico	Professor	Assistente	Estagiário	Demais profissionais
1	4	-	1	-	-
2	1	-	1	-	-
3	4	-	-	-	-
8	5	-	-	-	-
9	7	-	-	-	-
10	2	-	-	-	-
12	6	-	-	-	-
14	1	-	-	-	-
15	5	-	-	1	-
21	1	-	-	-	-
24	1	-	1	-	-
25	1	-	-	2	-

O RH no setor masculino é ainda mais precário se comparado ao feminino. Podemos citar o relato de T2 e T15 que afirmam que ninguém quer trabalhar no setor masculino pela falta de investimento, reconhecimento e retorno, além da grande dificuldade em agregar atletas. Talvez a repercussão dos ginastas masculinos no cenário internacional incentive a prática entre meninos, pois ainda há preconceitos de que GA seja uma modalidade feminina. Além de atrativos financeiros para outras modalidades esportivas uma ação positiva foi o Bolsa-Atleta, contemplando muitos atletas da GA masculina.

É preocupante, também, a falta de uma equipe multidisciplinar, ainda que eventual, para outras questões do treinamento, como apoio psicológico, orientação nutricional e médica, o que é problema do Esporte em geral no país.

Atualmente, em geral, os técnicos estão evoluindo suas estratégias de ensino-aprendizagem, com planejamentos mais sólidos, mesmo com as divergências do cotidiano profissional, o que não acontecia por volta das décadas de 87 e 90 no Brasil, que segundo Oliveira e Bortoleto (2009), especificamente a ginástica artística masculina, qualificava-se como amadora, pois não havia um trato metodológico que direcionasse a sequência de trabalho dos técnicos, mas se utilizavam do improviso.

Isto mostra-se diferente, visto os resultados internacionais que a modalidade vem obtendo nos últimos anos. Soma-se uma melhor organização da modalidade, como mais cursos de arbitragem e de capacitação, em nível nacional e internacional, que foram realizados no país, por exemplo, o FIG Academy em 2004, 2005 e 2008 (OLIVEIRA; BORTOLETO, 2009). Podemos então apresentar os fatores que se interagem na dinâmica do trabalho dos técnicos e dos atletas da seguinte forma:

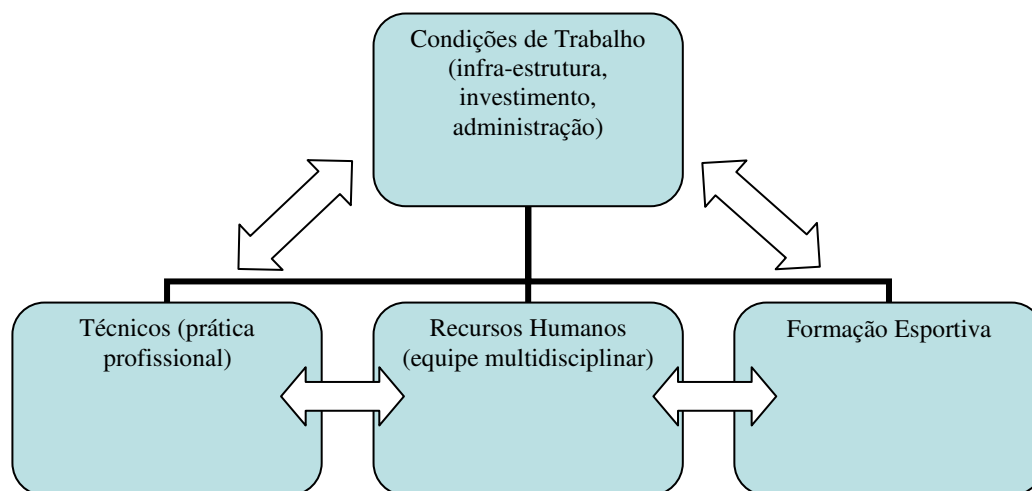


FIGURA 1. Modelo de interação entre fatores que influenciam as condições de trabalho do treinador (OLIVEIRA; BORTOLETO, 2009).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como se pôde constatar, a maioria das instituições é de natureza privada. Entretanto, preferencialmente nas cidades interioranas, observou-se o estabelecimento de parcerias com empresas e a criação associações. Em muitas instituições esta atitude permite a “sobrevivência” da modalidade, garantindo-lhes infra-estrutura e/ou recursos para participar de eventos.

Devemos ressaltar que nas cidades do interior, por questões políticas, há interesse crescente pelo Esporte em função da repercussão dos Jogos Regionais e Jogos Abertos, além dos eventos promovidos pelas ligas. O grande entrave das instituições mantidas pela prefeitura é a instabilidade política, cujas ações e projetos podem ou não resistir às mudanças de gestão que ocorrem a cada ciclo de quatro anos.

Certas instituições que estavam investindo na formação esportiva passaram a contratar atletas da cidade de São Paulo e de outros Estados para disputar os Jogos Regionais e Abertos. Outras que investiam no alto nível passaram a incentivar apenas a massificação, mas sem deixar de exigir a participação nos referidos torneios; entre outras mudanças que refletem a falta de consistência das políticas públicas de incentivo ao Esporte no país.

Em respeito às instituições privadas, podemos observar que há mais estabilidade política, e é possível planejar com perspectivas em longo prazo. Mas ainda assim, as instituições correm o risco de sofrer as consequências das decisões políticas externas e internas, que podem de certa maneira, afetar os rumos da modalidade.

O que podemos observar, também, é a falta de parcerias com as empresas, havendo apenas alguns patrocínios individuais e, em geral, somente àqueles atletas que apresentam destaque no contexto internacional. Acreditamos que seja uma das grandes falhas do nosso sistema esportivo, pois os resultados devem surgir antes do investimento para que os atletas obtenham alguma forma de incentivo.

É por vezes contraditória a cobrança das instituições por resultados e até pela participação nos torneios, pois os investimentos em recursos humanos e em infra-estrutura não são condizentes com as necessidades dos profissionais e dos atletas. Da mesma forma pode-se pensar em respeito aos objetivos das instituições, que ficam divididas entre atendimento em geral e a formação de atletas competitivos. Ou seja, mesmo havendo infra-estrutura e recursos humanos escassos, há perspectivas de se formar atletas de elite. E mesmo quando não conseguem formar os atletas a tempo para as competições, muitas instituições partem para a contratação de outros atletas.

Outra situação preocupante é o desgaste dos profissionais, pois a grande maioria atua em todas as categorias e poucos dispõem de equipes de apoio como assistentes, médicos, psicólogos, nutricionistas, coreógrafos, etc. Acrescenta-se ainda o fato de que muitas instituições não dispõem de um setor administrativo consistente e muitas tarefas deste setor acabam sobrecarregando os profissionais, como assuntos relacionados à inscrição de competições, aquisição de uniformes e de equipamentos para o treinamento, limpeza e reforma dos materiais, busca de recursos financeiros e de patrocínio, transporte, entre outras tarefas, etc.

Mesmo que as condições observadas não sejam muito favoráveis para o desenvolvimento da modalidade, em geral, os profissionais não relataram muito descontentamento, talvez por estarem



conformados e acreditarem que seja a realidade do país. Eles também não sentem uma cobrança direta de instâncias superiores da instituição, mas estão cientes de que precisam representar a cidade em determinados torneios e, preferencialmente, que obtenham resultados expressivos para a sua divulgação positiva.

Sobre as condições de trabalho, houve maior descontentamento dos técnicos do setor masculino. Culturalmente, o país não tem muita tradição na GA masculina, e a grande demanda é por parte do setor feminino. Mas atualmente esse cenário está se modificando, e mesmo assim, algumas instituições não têm investido o suficiente para reverter este quadro. O número de instituições que desenvolve a GA de formação e competitiva é evidentemente inferior. Mas, contrariamente e positivamente, o crescimento qualitativo do setor masculino tem refletido sobre os resultados no cenário internacional. O fato comprova que, se houver mais incentivo, certamente haverá um crescimento tanto qualitativa como quantitativamente nos dois setores.

Aqueles que atuam em instituições privadas sentem menos cobranças, mesmo que, aparentemente, recebam mais apoio. O fato ficou constatado pelo maior número de profissionais e pela disposição de infraestrutura mais adequada. Certamente, é o retorno que as instituições fazem àqueles que investem com contribuições anuais/mensais, como é o caso dos clubes esportivos. Nestes casos, ainda que o foco seja o atendimento aos sócios, as instituições oferecem apoio àqueles que desejam atingir o alto rendimento, e muitas oferecem a condição de militante para atletas competitivos que não sejam sócios.

Sobre as instituições que são mantidas por um grupo em particular, uma situação delicada para os técnicos ocorre quando se deparam com a falta de material humano para trabalhar. Em relação às instituições públicas que deveriam oferecer oportunidade a todos, mas havendo possibilidade de manter o alto nível de prática, esta poderia ser privilegiada no que diz respeito aos recursos humanos e material humano. O atendimento àqueles que não apresentam talento ou condições satisfatórias para avançar no alto nível do Esporte, mas que têm o mesmo direito dos benefícios que a prática esportiva pode lhe proporcionar, acaba por diversas vezes levando muitas destas instituições a negligenciar possíveis talentos esportivos.

Conforme citações de Bento (1989) e outros, o Esporte deve ter como foco o praticante, e este como sujeito e não objeto das ações e objetivos dos técnicos ou instituições. Deve-se colocar em primeiro plano as necessidades e os interesses dos praticantes, e toda a estrutura esportiva deve se adequar a fim de atendê-los em sua plenitude de anseios e desejos. E assim, a estrutura esportiva da GA ainda parece demonstrar muita fragilidade e susceptibilidade perante os interesses mercadológicos e políticos, e toda essa instabilidade torna a modalidade pouco acessível e conseqüentemente, não democrática.

## REFERÊNCIAS

- ARKAEV L.I.; SUCHILIN, N.G. **How to create champions**. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2004.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2004.
- BENTO, J. O. **A criança no treino e desporto de rendimento**. Kinesis, Santa Maria, v.1, n.5, p. 9-35, 1989.
- NUNOMURA, M. **Técnico de ginástica artística: uma proposta para a formação profissional**. 2001. 188 f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.
- NUNOMURA, M. **A Formação dos Técnicos de Ginástica Artística: os modelos internacionais**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 12, n. 3, p.63-69, 2004.
- NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.N. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, 2005.
- OLIVEIRA, M. S.; BORTOLETO, M. A. C. **A ginástica artística masculina brasileira no panorama mundial competitivo (1987-2008)**. Revista Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.297-309, abr./jun. 2009.
- THOMAS, J.; NELSON, J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Tradução Ricardo Petersen. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- TRICOLI, V.; SERRÃO, J. C. Aspectos Científicos do Treinamento Esportivo Aplicados à Ginástica Artística. In: Nunomura, M.; Nista-Piccolo, V. L., [orgs.] **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- SINGER, R.N. **Temas para o treinador ler e refletir**. Revista Treino Desportivo, série II, n.20, p.23-31, 1991.

**PERFIL ANTROPOMÉTRICO, ESTADO NUTRICIONAL E APTIDÃO FÍSICA DE INICIANTES EM GINÁSTICA RÍTMICA NO PROJETO “ESCOLA DE INICIAÇÃO EM GINÁSTICA RÍTMICA DA UNOPAR”**

**PERFIL ANTROPOMÉTRICO, ESTADO NUTRICIONAL Y APTITUD FÍSICA DE LAS PRINCIPIANTES EN GIMNASIA RÍTMICA DEL PROYECTO “INICIACIÓN ESCUELA DE GIMNASIA RÍTMICA EN UNOPAR”**

**ANTHROPOMETRIC PROFILE, NUTRITIONAL STATUS AND THE HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS INDICATORS IN RHYTHMIC GYMNASTS FROM “SCHOOL OF INITIATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS OF UNOPAR”**

**Luciane Maria de Oliveira Bernardi**

Especialista em Ginástica Rítmica Desportiva – UNOPAR / Docente UNOPAR

**Renata Selvatici Borges Januário**

Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina – UEL / Docente UNOPAR

**Mariana Souza Carnellosi**

Discente do programa de Mestrado Associado - UEL/UEM / Docente UNOPAR

**Márcia Regina Aversani Lourenço**

Mestre em Educação Física pela – UNIMEP / Docente UNOPAR

**RESUMO**

*Objetivo: Verificar o perfil antropométrico, estado nutricional e indicadores da aptidão física de praticantes de ginástica rítmica (GR) do projeto permanente de extensão “Escola de Iniciação em Ginástica Rítmica da UNOPAR” Material e métodos: A amostra foi composta por 32 meninas, com idades entre 5 e 8 anos, iniciantes em GR na UNOPAR. Para verificar a antropometria, foram coletadas as medidas de massa corporal (kg) e estatura (m), de acordo com os procedimentos de Gordon et al. (1988). Posteriormente foi calculado o índice de massa corporal (IMC). Para avaliar a composição corporal usou-se da técnica de bioimpedância elétrica e para identificação do estado nutricional, as ginastas foram classificadas de acordo com o percentual de gordura em baixo, normal e elevado, seguindo os critérios do Fitnessgram. Para mensurar a flexibilidade aplicou-se o teste de sentar e alcançar e para resistência de força, o teste abdominal, ambos seguiram a recomendação da bateria de testes motores da Physical Best (AAHPERD, 1988). Os sujeitos foram classificados entre aqueles que atendem ou não atendem aos critérios de saúde propostos. A estatística descritiva foi apresentada em média e desvio padrão. Valores de frequências também foram calculados. Resultados: Em relação ao percentual de gordura, 68,8% da amostra apresentou baixos valores, enquanto apenas 31,3% apresentou valores dentro da normalidade. Em relação à flexibilidade, todas praticantes atenderam aos critérios de saúde propostos. Em contrapartida, quanto à resistência de força abdominal, 65,6% não atenderam a esses critérios. Conclusão: Os resultados do presente estudo permitem inferir que considerando o aspecto antropométrico, e estado nutricional, as praticantes de GR são caracterizadas pelo baixo peso e por um percentual de gordura abaixo da média esperada, respectivamente. Em relação à flexibilidade, todas atenderam os critérios esperados, entretanto, a maior parte da amostra apresentou valores inferiores de resistência de força abdominal.*

**RESUMEN**

*Objetivo: Conocer el perfil antropométrico, el estado nutricional y los indicadores de aptitud física de gimnastas de la gimnasia rítmica (GR) del permanente proyecto "Iniciación Escuela de Gimnasia Rítmica en UNOPAR" Material y Métodos: La muestra está compuesta por 32 niñas; las edades de 5 a 8 años, principiantes en la gimnasia en el UNOPAR. Para comprobar la antropometría, se recogieron las mediciones de masa corporal (kg) y altura (m), de acuerdo con los procedimientos de Gordon et al. (1988). Posteriormente, se calculó el índice de masa corporal (IMC). Para evaluar la composición corporal utilizó la técnica de análisis de la impedancia bioeléctrica y la identificación del estado nutricional, las gimnastas se clasificaron de acuerdo al porcentaje de grasa en baja, normal y alto, siguiendo los criterios de la Fitnessgram. Para medir la flexibilidad aplicada al sentarse y llegar a la prueba para la resistencia y la fuerza, la prueba de abdominales, seguidos ambos por recomendación de la batería de pruebas de motor de La Physical Best (AAHPERD, 1988). Los sujetos fueron clasificados entre los que cumplen o no cumplen con los criterios propuestos para la salud. Las estadísticas descriptivas se presentan como media y desviación estándar. Los valores de frecuencia también se calcularon. Resultados: En relación con el porcentaje de grasa, el 68,8% de la muestra presentó valores bajos, mientras que sólo el 31,3% presentó valores dentro de límites normales. En cuanto a la flexibilidad, todas las gimnastas cumplieron con los criterios propuestos para la salud. Por el contrario, la resistencia a la fuerza abdominal, el 65,6% no cumple con estos criterios. Conclusión: Los resultados de este estudio indican que consideraba el aspecto antropométricos y estado nutricional, las gimnastas de GR se caracterizan por su bajo peso y un porcentaje de grasa*

*debajo de la media, respectivamente. En cuanto a la flexibilidad, todas cumplieron los criterios de esperar; sin embargo, la mayoría de las gimnastas presentaron menores valores de resistencia de la fuerza abdominal.*

## ABSTRACT

*Purpose: Analyze the anthropometric profile, nutritional status and the health-related physical fitness indicators in rhythmic gymnasts from extension permanent project "School of initiation in rhythmic gymnastics (RG) of UNOPAR". Methods: Thirty two healthy girls, with ages between 5 and 8 years, starters in RG in UNOPAR participated in this study. For the anthropometric measures, it was used the body mass, and the stature and then calculated the body mass index (BMI) as the ratio of body mass (kg), and squared stature (m). As an indicator of the nutritional status it was used the cut-off values from Fitnessgram after the measurement of the relative fat by bioelectrical impedance. To identify the flexibility it was used the seat and reach test and for strength the in the one minute sit up test, according to the reference criterions of Physical Best (AAHPERD, 1988). For the statistical analyses of these variables was used the descriptive method, with the results expressed in average and standard deviation. Results: The majority (68.8%) of the gymnasts had low body fat levels and worst physical fitness test performances from sit-ups than the AAHPERD battery criteria (1988). In the indicators of flexibility, all participants reached the satisfactory values. Conclusion: Based upon the results, there was a high prevalence of low weight, and low body fat, which is consistent of the pattern observed in rhythmic gymnasts. For the health-related physical fitness indicators, flexibility and strength, all gymnasts had a good result and only the minority reached the expected, respectively.*

## INTRODUÇÃO

O critério de referência em competições de ginástica rítmica (GR) promove a estética ideal da ginasta. O tipo do corpo tem sido ajustado para as exigências do esporte e nos dias de hoje, as ginastas devem possuir praticamente nenhum tecido adiposo subcutâneo e devem ser magras e elegantes. Os estudos realizados até o presente momento, objetivando identificar as características morfológicas como preditoras de sucesso na GR mostram que um tecido adiposo abaixo da média esperada para saúde é uma característica desejada da modalidade (MILETIC, KATIC, MALES, 2004; BYRNE, McLEAN, 2000).

A GR é um esporte onde as características físicas assumem papel determinante, sendo tão importantes quanto à técnica individual da ginasta. O baixo peso e a figura longilínea caracterizam o tipo morfológico esperado de ginastas de rendimento. Adicionalmente, a GR é identificada por uma abundância de informações motoras que uma vez adquiridas nos primeiros anos de vida, sobretudo entre cinco e oito anos, contribuem para o sucesso no esporte (MILETIC; KATIC; MALES, 2004).

Nesse sentido, a GR constitui-se em uma modalidade exclusivamente feminina que demanda alto nível de desenvolvimento de certas capacidades motoras, como flexibilidade, força, equilíbrio, agilidade e coordenação, objetivando a perfeição técnica e a execução de movimentos complexos com o corpo e aparelhos (LAFFRANCHI, 2001).

Por outro lado, o processo maturacional no indivíduo tem diversas implicações no desenvolvimento motor. As mudanças corporais resultantes do processo de crescimento e maturação podem estar diretamente associadas ao aprimoramento das capacidades motoras. Entretanto, essas modificações não ocorrem necessariamente em sincronia com a idade cronológica do indivíduo. Vale ressaltar, que as atletas de GR, para manter o baixo peso corporal requerido pelo esporte, restringem o consumo alimentar. Essa restrição pode provocar retardo na puberdade, e ocasionar distúrbios no crescimento (GEORGOPOULOS, 2001).

A participação precoce em eventos competitivos ressalta a preocupação de profissionais da saúde, uma vez que esse comportamento pode trazer consequências deletérias à criança e ao adolescente, desde implicações no crescimento até retardo maturacional. Na GR, o treinamento intenso normalmente começa bem antes da menarca (PETRIE, STOVER, HORSWILL, 2004; SILVA et al., 2004). Em vista disso, nos períodos iniciais de prática é preciso ter cautela em relação ao volume e intensidade das cargas de treinamento em que crianças serão submetidas, para que não sejam excessivas e prejudiciais à saúde (CAINE et al., 2001; DALY et al., 2005).

Nesse sentido, a importância de estudos que buscam conhecer as características antropométricas bem como os componentes da aptidão física das praticantes de GR, e sua relação com a maturação, ainda na iniciação desportiva, podem permitir maior aproveitamento das crianças com determinados índices de aptidão e características morfológicas, incentivando-as a buscar o alto rendimento nas competições de ginástica, uma vez que o sucesso neste esporte é fortemente influenciado pelas capacidades motoras, aparência visual, e estética corporal.

## OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi verificar o perfil antropométrico, o estado nutricional e os indicadores de aptidão física voltados à saúde de praticantes de ginástica rítmica do projeto permanente de extensão "Escola de Iniciação em Ginástica Rítmica da UNOPAR".

## METODOLOGIA

### População e amostra

A população do presente estudo foi composta por crianças da cidade de Londrina – Paraná, participantes das aulas de iniciação do projeto permanente de extensão "Escola de Iniciação em Ginástica Rítmica da UNOPAR" do ano de

2009. A amostra foi composta por 32 meninas com idades entre cinco e oito anos, que estivessem participando regularmente das atividades do projeto na instituição há pelo menos seis meses.

Tanto os alunos quanto seus responsáveis foram convenientemente informados sobre os propósitos do estudo e procedimentos a serem adotados, sendo garantida a liberdade de desistir de participar em qualquer momento. Após receberem essas informações os responsáveis assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Este estudo foi realizado de acordo com as normas da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

Foram excluídos da amostra os sujeitos que não compareceram a todas as coletas de dados ou que apresentaram limitações que impediram a realização de todos os testes.

### **Antropometria**

Medidas antropométricas de massa corporal e estatura foram obtidas. A massa corporal foi mensurada em balança de leitura digital, da marca Filizola, modelo ID 110, com precisão de 0,1 kg, ao passo que a estatura foi determinada em um estadiômetro de madeira com precisão de 0,1 cm, de acordo com os procedimentos descritos por Gordon, Chumlea e Roche (1988). Todos os indivíduos foram medidos e pesados descalços, vestindo roupas leves.

O índice de massa corporal (IMC) foi determinado pelo quociente massa corporal/estatura<sup>2</sup>, sendo a massa corporal expressa em quilogramas (kg) e a estatura em metros (m).

### **Composição Corporal**

Para determinação da composição corporal foram utilizadas medidas de bioimpedância elétrica (BIA) por meio do monitor Biodynamic Body Composition Analyzer, modelo 310, Biodynamics Corporation, Seattle, USA.

As ginastas posicionaram-se em decúbito dorsal, deitadas em maca isolada de condutores elétricos, na posição supinada com as pernas abduzidas num ângulo de 45°. Após a limpeza da pele com álcool, quatro eletrodos foram fixados na superfície da mão e do pé direito, de acordo com os procedimentos descritos por Sardinha et al (1998). Na tentativa de minimizar possíveis erros de estimativa, as participantes foram orientadas a urinar cerca de meia hora antes da realização das medidas, abster-se da ingestão de alimentos ou bebidas nas últimas quatro horas, evitar a prática de exercícios físicos vigorosos por pelo menos 24 horas, abster-se do consumo de bebidas cafeinadas por no mínimo 48 horas precedentes as avaliações. As medidas foram realizadas na primeira hora após despertar.

A resistência medida pelo aparelho foi empregada para calcular o percentual e gordura usando a equação proposta por Kushner (1992), para crianças de cinco a 10 anos.

A gordura corporal relativa foi utilizada para classificar as ginastas de acordo com seu estado nutricional, mediante os critérios estabelecidos pela bateria de teste do *Fitnessgram*, em: “baixo peso”, “peso normal” e “excesso de peso”.

### **Indicadores de Aptidão Física**

Para determinação da aptidão física, foram utilizados os testes de abdominal de um minuto e sentar-e-alcançar. A padronização das avaliações seguiu as recomendações da AAHPERD (1988).

O teste de abdominal um minuto foi utilizado para estimar a resistência de força do tronco. Os sujeitos mantiveram-se, inicialmente, em decúbito dorsal, pernas flexionadas, joelhos formando um ângulo de 90°, planta dos pés no solo, pés fixados pelo avaliador e mãos cruzadas sobre o tórax. Ao sinal do avaliador, os sujeitos realizaram o movimento de ântero-flexão de tronco até encostarem os cotovelos nas coxas, voltando à posição inicial até que as escápulas tocassem o solo. O número máximo de repetições corretas, realizadas em 1 minuto, foi registrado.

Para avaliação da flexibilidade foi utilizado o teste de sentar e alcançar. Dessa forma, a participante se posicionava sentada com os joelhos estendidos, tocando os pés descalços na caixa, em seguida posicionava as mãos uma sobre a outra, com os braços estendidos, sobre a escala, e executava uma flexão do tronco à frente, onde se registrou o ponto máximo, em centímetros, atingido pelas mãos. Foi realizado com o auxílio de uma caixa de madeira especialmente construída para esta finalidade, com dimensões de 30,5 X 30,5 X 30,5 cm, tendo a parte superior plana 56,5 cm de comprimento, na qual foi fixada a escala de medida que apresentou uma amplitude de zero a 50 cm, de tal forma que o valor 23 coincidiu com a linha onde o avaliado acomodou seus pés.

Tanto para a flexibilidade, quanto para o abdominal, os sujeitos foram classificados entre aqueles que “atendem” ou “não atendem” aos critérios de saúde propostos pela bateria de testes motores da *Physical Best* (AAHPERD, 1988).

### **Maturação Sexual**

A maturação biológica refere-se às sucessivas modificações que se processam em determinado tecido, sistema ou função até que seu estágio final seja alcançado (GUEDES; GUEDES, 2006).

Diversas capacidades físicas, como velocidade, flexibilidade, força e resistência são influenciadas pela fase de maturação em que o indivíduo se encontra. Por isso é fundamental identificar a fase de desenvolvimento que cada jovem está para obter conclusões mais fiéis a respeito do seu estado de saúde física. Sendo assim, avaliações da maturação sexual foram obtidas da amostra estudada.

A determinação da maturação sexual das ginastas foi feita pela avaliação das características sexuais secundárias de pilosidade pubiana. Para isso foram utilizadas as pranchas propostas por Tanner (1962), que apresentam figuras classificadas de um a cinco, de acordo com os estágios de desenvolvimento sexual.

Por inspeção visual, os pais das crianças assinalaram em qual dos estágios de maturação sexual suas filhas melhor se enquadravam.

#### Análise estatística

Inicialmente, o teste de Shapiro Wilk foi utilizado para a análise da distribuição dos dados. Em seguida, as variáveis foram expressas em valores de média, desvio-padrão, mínimo e máximo. Para traçar o perfil das ginastas utilizou-se a estatística descritiva bem como os valores de frequência. A análise estatística foi realizada por intermédio do software estatístico SPSS, versão 13.0.

#### FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A Ginástica Rítmica, ou GR como é conhecida, é uma das modalidades mais recentes no cenário dos esportes competitivos organizados pela FIG (Federação Internacional de Ginástica). Somente na década de oitenta é que entrou para os Jogos Olímpicos e firmou-se como esporte, compreendendo movimentos corporais, música e manejo de aparelhos.

Este é um ramo da ginástica praticado exclusivamente por mulheres. Muitos são os conceitos desenvolvidos, contudo, como afirma Laffranchi (2001), é uma modalidade que expressa à arte com a beleza e a graça de movimentos femininos e possui uma exigência técnica corporal juntamente com os seus aparelhos específicos: corda, arco, bola, maçãs e fita. É um esporte encantador, de beleza rara e exigência de movimentos perfeitos com corpos dinâmicos e livres para sua prática.

Segundo Róbeva e Rankélova (1991), as características próprias da modalidade exigem das ginastas elevados níveis motores sendo fundamental sua iniciação entre os cinco e oito anos de idade.

A busca do desenvolvimento corporal e perfeição de movimentos por meio de atividades adequadas para cada faixa etária são de fundamental importância; e para uma execução correta de cada movimento, a ginasta necessita realizá-lo com sua perfeita característica; precisando assim de um biotipo ideal para esta modalidade.

Neste sentido o baixo peso corporal é supervalorizado, pois a estética, é utilizada como critério para a obtenção de bons resultados em competições. Jastrjemskaia e Titov (1999) apontam ainda que existem proporções desejadas no corpo da ginasta, como braços e pernas compridos e delgados, sendo a perna aproximadamente 50% da altura corporal. Sendo assim o processo de seleção e determinação das características ideais da ginasta, se deve atentar para os aspectos morfológicos, composição corporal, uma vez que irão influenciar diretamente no desempenho desejado, sobretudo na aquisição das habilidades motoras durante o treinamento.

Não se pode deixar de destacar que a GR também incentiva mudanças de comportamento no cotidiano das crianças, proporcionando uma aprendizagem não apenas direcionada a uma vivência esportiva, mas uma oportunidade de vivência social. Com isso, constroem-se as habilidades sociais que compreendem: desempenho e competência social, cooperação, convivência, solidariedade, participação e espírito de equipe. A prática desta modalidade possibilita oportunidade de desenvolvimento da criança, num momento formal, proporcionando à criança experimentação, descoberta, invenção, aprendizagem e aperfeiçoamento de suas habilidades. Além de estimular a curiosidade, a autoconfiança e a autonomia, propicia o desenvolvimento da criatividade, da concentração, da atenção e, conseqüentemente, das mudanças comportamentais.

Cada movimento da GR envolve um grau alto de habilidade atlética. Uma ginasta rítmica deve possuir níveis adequados de aptidão física. Considera-se a aptidão física como um indicador para a predição de talentos para o esporte. A obtenção de indicadores relacionados à aptidão física, possibilita o acompanhamento e a evolução no treinamento de crianças e adolescentes praticantes de GR, observando-se a possibilidade de evolução das crianças e jovens ao alto desempenho esportivo, de forma a estimar quais serão aqueles com maiores chances de atingir um alto nível de desenvolvimento na modalidade (FILHO, BÖHME; 2001).

#### ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

O perfil antropométrico das ginastas, a composição corporal, e os indicadores de aptidão física estão apresentados na tabela 1.

TABELA 1. Valor médio, mínimo, máximo e desvio padrão das variáveis antropométricas, composição corporal e indicadores de aptidão física.

VARIÁVEIS	MÉDIA	MÍNIMO	MÁXIMO	DP
Peso (Kg)	23,12	16,60	30,80	3,46
Estatura (cm)	121,02	108,60	132,00	6,38
IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	15,72	13,04	18,66	1,47
% Gord (%)	13,55	2,10	22,50	4,98
Peso gordo (Kg)	3,53	1,00	12,90	2,15
Peso magro (Kg)	19,85	15,10	26,80	2,91
Flexibilidade (cm)	32,59	25	40	3,89
Abdominal (rep)	17,19	0	28	8,36

*Nota.* IMC = índice de massa corporal; %Gord = gordura corporal relativa

A figura 1 mostra a frequência das participantes que “atenderam” e “não atenderam” aos critérios de saúde para o percentual de gordura. Vale destacar que mais da metade da amostra (68,8%), apresentou baixo peso, em contrapartida nenhum indivíduo foi classificado como excesso de peso.

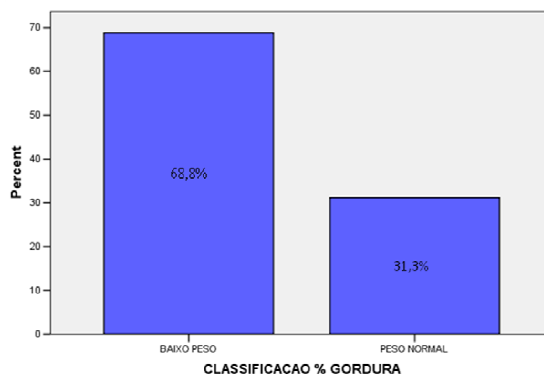


FIGURA 1. Valores percentuais segundo a classificação do percentual de gordura.

Esses resultados vão de encontro ao posicionamento de Jastrjemskaia e Titov (1999), de que as praticantes de GR têm que apresentar um corpo atlético, o que torna de extrema importância a manutenção de um peso corporal atrativo, com baixo percentual de gordura.

A figura 2 aponta as frequências das praticantes de GR que “atendem” e “não atendem” aos critérios de saúde para o IMC.

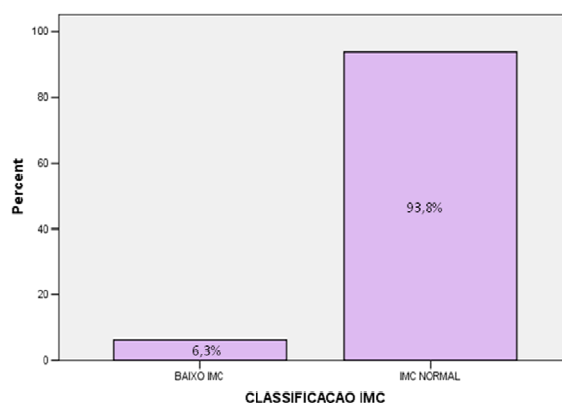


FIGURA 2. Valores percentuais segundo a classificação do IMC.

Contraopondo os valores do percentual de gordura, quase que a totalidade da amostra foi classificada como normal, e apenas 6,3% teve um baixo IMC. Novamente, ninguém apresentou excesso de peso.

Dentre as várias formas de avaliar o estado nutricional, na prática clínica e principalmente em estudos populacionais, as medidas antropométricas têm sido as mais utilizadas, uma vez que apresentam baixo custo e são de fácil execução, quando comparadas a outros métodos de avaliação (BELLIZZI; DIETZ, 1999). O IMC é um indicador amplamente utilizado em estudos epidemiológicos (SIGULEM; DEVINCENZI; LESSA, 2000), associado ou não a outras variáveis, uma vez que, apesar de não identificar os diferentes componentes da composição corporal, é um método comumente utilizado como indicador de baixo peso e obesidade (VIEIRA et al., 2006).

Por outro lado, o percentual de gordura, estimado pela técnica de bioimpedância elétrica, apresenta-se como um método de grande aceitação entre os pesquisadores da área, por não apresentar diferença importante em relação a outros instrumentos de medida considerados padrão ouro de referência (SLOAN, 1967).

Nesse sentido, no presente estudo, a bioimpedância elétrica se mostrou mais sensível do que o IMC, na classificação das ginastas que se encontraram abaixo dos padrões esperados à saúde.

Os resultados do presente estudo, em relação à composição corporal, vão de encontro com outros estudos, como o de Viebig et al. (2006), que ao estudar atletas de GR, encontrou que, em relação ao IMC, quase 100% da amostra apresentou-se eutrófica, mas, quando avaliado a gordura relativa, observou-se que 61,5% das ginastas apresentavam percentual de gordura excessivamente baixo.

Quanto aos indicadores de aptidão física, a flexibilidade foi destaque. Todos os indivíduos da amostra em questão (100%) foram classificados como “atendem” aos critérios de saúde. Esses resultados já eram esperados, uma vez que esse componente da aptidão física é de fundamental importância nessa modalidade em específico.

Em relação à resistência de força de tronco, a figura 3 traz o resultado do teste de abdominal em valores percentuais dos indivíduos que “atendem” e “não atendem” aos critérios de referência para saúde.

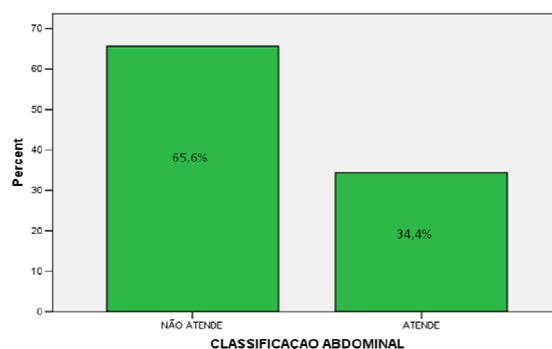


FIGURA 3. Valores percentuais para classificação do teste de abdominal de 1 minuto.

A capacidade motora força, pode apresentar uma relação direta com o estado nutricional. Alguns estudos mostram que indivíduos com pouca força são indivíduos com maior incidência de baixo peso ou ainda, em virtude da faixa etária da amostra em questão, os índices de resistência de força muscular, ainda não são bem desenvolvidos, por isso não conseguem ser alcançados. Isso vai de encontro aos resultados do estudo com crianças e adolescentes do *The National Children and Youth Fitness Study I e II* de Looney e Plowman que avaliaram a aptidão física relacionada à saúde também a partir dos critérios do *Fitnessgram* e verificaram valores abaixo do esperado para as meninas, principalmente em relação à força e resistência muscular (LOONEY; PLOWMANN, 1990).

Quanto à maturação sexual, vale ressaltar que todos os indivíduos, 100% da amostra, foram classificados como pré-púberes, de acordo com Tanner (1962).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados do presente estudo permitem inferir que considerando o aspecto antropométrico, e estado nutricional, as praticantes de GR são caracterizadas pelo baixo peso e por um percentual de gordura abaixo da média esperada, respectivamente. Em vista disso, observa-se que uma das exigências principais da modalidade está relacionada com o biotipo das atletas. Essa característica no ambiente competitivo da Ginástica Rítmica é fortemente levada em consideração.

Em relação aos indicadores da aptidão física, a flexibilidade foi alcançada em níveis satisfatórios para saúde em 100% da amostra. Enquanto que a resistência de força, avaliada pelo teste de abdominal, demonstrou que a maioria das ginastas não apresentaram valores satisfatórios.

Pesquisas futuras incluindo avaliação do consumo alimentar dessas atletas são necessárias, uma vez que os nutrientes ingeridos, bem como suas quantidades e proporções podem influenciar de maneira significativa os diferentes componentes da composição corporal.

### REFERÊNCIAS

- AAHPERD. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance (AAHPERD). **Physical Best: The American Alliance physical fitness education and assessment program**. Reston, VA: AAHPERD; 1980.
- BELLIZZI, M.C.; DIETZ, W.H. **Workshop on childhood obesity: summary of the discussion**. Am J Clin Nutr, v. 70, n. 1, p. 173-175. 1999.
- BYRNE, S.; McLEAN, N. **Elite athletes: Effects the pressure to be thin**. Journal of Science and Medicine in Sport, v. 4, n. 2, p. 145-159. 2000.
- CAINE, D. et al. **Does Gymnastics Training Inhibit Growth of Females?**. Clinical Journal of Sport Medicine, v. 11, n. 4, p. 260-270. 2001.
- DALY, M. et al. **Growth of Highly versus Moderately Trained Competitive Female Artistic Gymnasts**. Medicine and Science in Sports and Exercise, v. 37, n. 6, p.1053-1060. 2005.
- GEORGOPOULOS, N.A. et al. **Height Velocity and Skeletal Maturation in Elite Female Rhythmic Gymnasts**. The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, v. 86, n. 11, p. 5159-5164. 2001.
- GORDON, C.C.; CHUMLEA, W.C.; ROCHE, A.F. Stature, recumbent length, and weight. In: LOHMA, T.G.; ROCHE A.F.; MARTORELI R. **Anthropometric standardizing reference manual**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books; 1988. p. 3-8.
- GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P. **Manual Prático para Avaliação em Educação Física**. São Paulo: Manole; 2006. p.1-484.
- JASTRZEMBSKAIA, N.; TITOV, Y. **Rhythmics gymnastics – hoop, ball, clubs, ribbon, rope**. Human Kinetics. Champaign. 1999.
- LAFFRANCHI, B. **Treinamento Desportivo Aplicado à Ginástica Rítmica**. Londrina, Unopar, 2001.

- LANARO FILHO, P.; BÖHME, M.T.S. **Deteção, seleção e promoção de talentos esportivos em ginástica rítmica desportiva: um estudo de revisão.** Revista Paulista de Educação Física, v. 15, n. 2, p. 154-168. 2001.
- LOONEY MA; PLOWMANN, S.A. **Passin Rate of American Children and Youth on the FITNESSGRAM Criterion-Refernced Physical Fitness Standards.** Res Q Exerc Sport, v. 61, n. 3, p. 215-22. 1990.
- MEREDITH, M.D.; WELK, G.J. **Fitnessgram. Test administration manual.** 2.ed. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- MILETIC, D.; KATIC, R.; MALES, B. **Some anthropological factors of performance in rhythmic gymnastics novices.** Coll antropol; v. 28, p. 727-737. 2004.
- PETRIE, H.J.; STOVER, E.A.; HORSWILL, C.A. **Nutritional Concerns for the Child and Adolescent Competitor.** Nutrition. Barrington; v. 20. n. 7, p. 620-631. 2004.
- RÓBEVA, N.; RANKELOVA, M. **Escola de Campeãs.** São Paulo: Ícone, 1991.
- SARDINHA, L.B. et al. **Comparison of air displacement plethysmography with dual-energy X-ray absorptiometry and 3 field methods for estimating body composition in middle-aged men.** American Journal of Clinical Nutrition, v. 68, n. 4, p. 786-793. 1998.
- SIGULEM, D.M.; DEVINCENZI, M.U.; LESSA, A.C. **Diagnóstico do estado nutricional da criança e do adolescente.** Journal pediatric, v. 76, n. 3; p. 275-284. 2000.
- SILVA, C.C. et al. **O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e dolescentes? Mito ou verdade?** Revista Brasileira Medicina do Esporte, Niterói, v. 10, n. 6, nov./dez. 2004.
- SLOAN, A.W. **Estimation of body fat in young men.** J Appl Physiol, v. 23, p. 11-15. 1967.
- VIEBIG, R.F. et al. **Estudo antropométrico de ginastas rítmicas adolescentes.** Revista Digital. Buenos Aires, 11, n. 99. 2006.
- VIEIRA, A.C. et al. **Accuracy of different body mass index reference values to predict body fat in adolescents.** Caderno de Saúde Pública, v. 22, n, 8, p.1681-1690. 2006.

#### CONTATOS:

##### Endereço Institucional

UNIVERSIDADE NORTE DO PARANÁ (UNOPAR)  
Avenida Paris, 675 – Jardim Piza.  
CEP: 86041-100/ Londrina – Paraná – Brasil.

### **ANÁLISE DA RELAÇÃO DO GRAU DE FLEXIBILIDADE ARTICULAR COM A PLASTICIDADE NA EXECUÇÃO DE UM MOVIMENTO DA GINÁSTICA RÍTMICA**

### **ANÁLISIS DE LA RELACIÓN DEL GRADO DE FLEXIBILIDAD ARTICULAR COM LA PLASTICIDAD EN LA EJECUCIÓN DE ONE MOVIMIENTO DE LA GIMNASIA RÍTMICA**

### **ANALYSIS OF THE RELATIONSHIO OF DEGREE OF ARTICULAR FLEXIBILITY WITH PLASTICITY IN EXECUTION OF UNO MOVEMENT OF RHYTHMIC GYMNASTICS**

**Luciana Boligon**

Mestranda do Programa de Pós-Graduação Associado UEM/UEL

**Fernanda Soares Nakashima**

Mestranda do Programa de Pós-Graduação Associado UEM/UEL

**Ieda Parra Barbosa Rinaldi**

Professora doutora do Programa de Pós-Graduação Associado UEM/UEL  
Companhia Gímnica – DEF/UEM

#### RESUMO

*O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre diferentes níveis de mobilidade articular em atletas de ginástica rítmica (GR) com a plasticidade na realização de um movimento específico da modalidade, verificando o grau de flexibilidade das articulações do quadril de cada ginasta, e avaliando a execução técnica de um movimento corporal (dificuldade) pré-determinado, o penchéé. A seleção da*



*dificuldade a ser estudada faz parte da categoria “flexibilidade”, e está prevista no Código de Pontuação da GR. Como amostra foram participantes 20 ginastas integrantes de duas equipes de ginástica rítmica de dois diferentes municípios: Maringá e Londrina. Esta pesquisa se caracterizou como descritiva exploratória. Para a coleta de dados foi utilizada uma câmera de vídeo e a análise cinemática destes foi efetuada por meio do programa de biomecânica Dgeeme. A partir dos dados obtidos analisou-se a relação da capacidade de amplitude articular com a plasticidade na realização do movimento de dificuldade. A avaliação da execução do exercício foi realizada por uma árbitra de GR, com base nos critérios do Código de Pontuação. Constatou-se que o nível de mobilidade articular e elasticidade muscular do quadril têm grande interferência na plasticidade do elemento de flexibilidade.*

## RESUMEN

*Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre los distintos niveles de la movilidad articular en Gimnasia Rítmica (RG) con la plasticidad en la ejecución de una acción específica de la modalidad, por medio de la verificación del grado de flexibilidad de la cadera de cada gimnasta, y la evaluación de la ejecución técnica de un movimiento corporal (dificultad) predeterminado, el penché. La selección de la dificultad de ser estudiados en la categoría de "flexibilidad" y se suministra en el Código de Puntuación de los recursos genéticos. Fueran parte de la muestra 20 gimnastas de dos equipos de dos municipios diferentes: Maringá y Londrina. Esta investigación se caracteriza por ser descriptivo y exploratorio. Para recolectar los datos se utilizó una cámara de vídeo y la análisis cinemática de estas fue realizada por el programa de la biomecánica Dgeeme. De los datos obtenidos fueron analizadas la relación entre la capacidad de amplitud articular y la plasticidad en la realización del movimiento de dificultad. La evaluación de la ejecución Del ejercicio se llevóa cabo por um árbitro y fue basada em los critérios del Código de Puntuación. Se encontró que el nivel de la movilidad articular y la elasticidad del músculo de la cadera es una intervención importante en la plasticidad de los elementos de flexibilidad.*

## ABSTRACT

*This study aimed to analyze the relationship between different levels of joint mobility in Rhythmic Gymnastics (RG) athletes with plasticity in performing a specific movement of the sport by checking the degree of flexibility of the hip of each gymnast, and evaluating the technical execution of a bodily movement (difficulty) pre-determined, the penché. The selection of the difficulty to be studied is in the category "flexibility", and is provided in the RG's Code of Points. Were part of the study 20 gymnasts members of two gymnastics teams from two different municipalities: Maringá and Londrina. This research is characterized as descriptive and exploratory. To collect data were used a video camera and kinematic analysis of these was effected by the program of biomechanics Dgeeme. From the data obtained were analyzed the capacity ratio of range to the plasticity in making the movement of difficulty. The evaluation of the execution of the exercise was realized by a judge of RG, based on the criteria of the Code of Points. It was found that the level of joint mobility and muscle elasticity of the hip have great interference on the plasticity of the element of flexibility.*

## INTRODUÇÃO

O presente estudo versa sobre a flexibilidade, sobretudo a que é característica da Ginástica Rítmica (GR). Essa manifestação gímnica competitiva possui uma sistematização de movimentos que prioriza a “hipermobilidade”. Segundo Molinari (2007) trata-se de uma modalidade que une a arte potencial do movimento expressivo do corpo, com a técnica da utilização ou não de aparelhos, somados a interpretação de uma música. Também é próprio desta a substituição dos movimentos mecânicos pelos orgânicos, os métricos pelos rítmicos e os de força pelos dinâmicos, trazendo amplas possibilidades de se desenvolver a agilidade, a flexibilidade, a graça e a beleza dos exercícios.

Por meio da história é possível entender que a ginástica não surgiu de uma hora para outra, ela acompanha o desenvolvimento do homem, e com a ginástica rítmica ocorre da mesma forma. A GR desenvolveu-se mais intensivamente a partir de meados do século XX, após a primeira Guerra Mundial. Nesse período, o tecnicismo adentra em todas as esferas e instituições sociais, inclusive nessa modalidade gímnica, desencadeando um processo de objetivação do ensino na busca de rendimento, eficiência, eficácia, produtividade/performance, que são princípios norteadores da GR (BARBOSA-RINALDI et alii, 2008).

Na atualidade, a ginástica rítmica é uma das manifestações gímnicas com destaque no cenário nacional e mundial, considerando que é uma das três ginásticas que compõem o programa dos Jogos Olímpicos. O Paraná é o local no qual esta pesquisa irá se realizar, e nesse sentido vale salientar que é um Estado que vem se destacando no cenário competitivo nacional e internacional. Assim, é preciso que novos estudos aconteçam, haja vista a necessidade de referenciais teóricos que venham subsidiar o treinamento em GR. Para tanto, o estudo priorizou uma das habilidades exigidas na ginástica rítmica que é a flexibilidade, por ser essencial para realização de todos os elementos corporais.

A definição de flexibilidade de acordo com Araújo (2002) é de uma máxima amplitude fisiológica passiva em um determinado movimento articular. Esta característica varia de uma pessoa para outra e, nesse estudo, verificou-se essas diferenças nas articulações do quadril, a hiperextensão da coluna vertebral e a influência desta para um melhor desempenho dos movimentos na GR.

O interesse pelo seguinte tema relaciona-se com a história de vida das autoras com a modalidade e curiosidade a respeito da capacidade flexibilidade que é muito exigida neste desporto. Frente à necessidade de compreender como a flexibilidade de quadril influencia na plasticidade do movimento da ginástica rítmica escolhido pretende-se responder ao seguinte questionamento: qual a influência da capacidade de mobilidade articular na plasticidade da execução de um movimento da ginástica rítmica?

Para tanto, foi estabelecido como objetivo geral analisar a relação entre diferentes níveis de mobilidade articular em atletas de ginástica rítmica (GR) com a plasticidade na realização de um movimento específico da modalidade, verificando o grau de flexibilidade da articulação do quadril das ginastas das equipes de Maringá e Londrina e avaliando a execução técnica de um movimento de dificuldade característicos da GR, o *penché*, que é uma dificuldade “B” com valor de 0,20.

De acordo com o Código de pontuação de Ginástica Rítmica (2005-2008) as características das dificuldades de flexibilidade são as seguintes: ter apoio sobre um ou dois pés, ou sobre outra parte do corpo, deve também ter forma bem definida e fixada (com parada visível na posição) e ter uma forma ampla. Para cada acerto nesses quesitos ganha-se 1 ponto, se o movimento corresponder a todas as exigências o valor atribuído é 3.

## METODOLOGIA

A pesquisa caracteriza-se como descritiva que, segundo Thomas e Nelson (2002), objetiva coletar informações sobre algum parâmetro de estudo em grupos, amostras ou populações. É exploratória quando se trata de um assunto ainda pouco investigado, segundo uma determinada população envolvida.

A amostra foi composta 20 ginastas da modalidade de Ginástica Rítmica, das categorias pré-infantil (8 a 10 anos) e infantil (11 e 12 anos), dos municípios de Londrina, participantes de competições estaduais e nacionais (Grupo A), e de Maringá, que competem em campeonatos regionais e estaduais (Grupo B).

Após aprovação pelo comitê de ética, os dados foram coletados nos locais de treinamento das equipes. A coleta aconteceu por meio de cinematria que, de acordo com Paterniani, (2001, p.10) na Biomecânica “é a área de estudos metodológicos que trata da obtenção de variáveis cinemáticas com o objetivo de descrever e analisar o movimento humano”. Utilizou-se uma câmera de vídeo e os dados foram tratados pelo programa Dgeeme. Foi analisada a articulação do quadril buscando verificar o grau de mobilidade desta, de acordo com os seguintes procedimentos:

1. Posicionamento dos marcadores retro-refletores sobre pontos anatômicos de interesse: para mensurar o ângulo de afastamento ântero-posterior dos membros inferiores foram demarcados quatro pontos, sendo que na perna da frente foi marcado um ponto médio entre a crista ilíaca e o joelho na parte medial e outro no ponto médio da coxa entre o joelho e o maléolo medial, e na perna de trás nos mesmos locais, porém na parte lateral da coxa e da perna;
2. Filmagem da posição estática a ser analisada;
3. Obtenção das coordenadas no plano para cada marcador posicionado, por meio de informações acerca da dimensão do ambiente.
4. Utilização dos conceitos de geometria para determinar vetores no plano e conseqüentemente calcular os ângulos relativos e absolutos de segmentos corporais.

Por meio dos dados obtidos foi analisada a relação da flexibilidade com a plasticidade dos movimentos ginásticos. Para tanto, foi escolhido uma dificuldade corporal do grupo flexibilidade contido no Código de Pontuação denominado *penchéé*. A avaliação deste foi realizada por uma árbitra de GR.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para compreensão dos resultados serão apresentadas quatro tabelas referentes ao ângulo de amplitude articular do quadril mensurado na posição de afastamento ântero-posterior dos membros inferiores e a pontuação atribuída à execução da dificuldade *penchéé* das ginastas avaliadas. Considera-se que maiores ângulos de amplitude das pernas representam maior capacidade de mobilidade articular do quadril.

**TABELA 1.** Análise das ginastas pré-infantis do grupo B.

Ginastas - Pré-Infantil "B"	Flexibilidade de Perna	Nota da dificuldade
P1B	209,26	1
P2B	227,74	0
P3B	218,24	0
P4B	213,90	0
P5B	182,55	0

Na tabela 1 percebe-se grande diferença de uma ginasta para outra em relação à flexibilidade de quadril em uma mesma equipe, o que reforça a afirmação de Dantas (1989) de que a genética é um fator que interfere na flexibilidade. A atleta com menor amplitude articular apresentou ângulo de 182,55° e a com maior resultado de 227,74°.

Percebeu-se que as ginastas com menor capacidade de mobilidade articular tiveram maior dificuldade em realizar o elemento *penchéé*. A tabela 2 trata das ginastas do grupo A, pré-infantil:

**TABELA 2.** Análise das ginastas pré-infantis do grupo A.

Ginastas - Pré-Infantil "A"	Flexibilidade de Perna	Nota da dificuldade
P1A	212,55	3
P2A	214,73	2
P3A	216,55	3
P4A	222,37	3
P5A	239,08	1

Em relação à mobilidade articular do quadril, a categoria pré-infantil obteve a média de 221,05°, sendo que o menor ângulo encontrado nesse grupo foi de 212,55° e o maior, considerando inclusive todas as participantes do estudo, foi de 239,08°. O ângulo de flexibilidade de perna do grupo A pré-infantil foi maior do que o do grupo B, o que refletiu na pontuação da dificuldade. A tabela 3 apresenta os resultados da categoria infantil, grupo B:

**TABELA 3.** Análise das ginastas infantis do grupo B.

Ginastas - Infantil "B"	Flexibilidade de Perna	Soma das notas das dificuldades
I1B	204,10	3
I2B	197,13	1
I3B	194,36	0
I4B	201,80	1
I5B	212,57	2

A média do resultado das ginastas infantis do grupo B foi 201,99°, sendo que o menor resultado encontrado entre estas foi de 194,36° e o maior de 212,57°. Neste grupo, a maioria das atletas que apresentaram melhores ângulos, também obtiveram melhor pontuação na realização do *penchéé*.

As ginastas infantis do grupo B apresentaram melhores resultados que as ginastas do grupo pré-infantil B, o fator que pode ter influenciado estes dados é o fato de terem mais idade e, portanto, possuírem uma capacidade de técnica corporal mais avançada, além de maior experiência e conhecimento sobre este exercício, permitindo melhor execução. Sendo assim, as ginastas mais velhas tendem a ter melhores resultados, supondo que tenham mais tempo de prática. A tabela 4 se refere ao grupo A, categoria infantil:

TABELA 4. Análise das ginastas infantis do grupo A.

Ginastas - Infantil "A"	Flexibilidade de Perna	Soma das notas das dificuldades
I1A	219,22	3
I2A	223,39	3
I3A	219,33	3
I4A	217,86	3
I5A	233,56	3

Em relação à capacidade de mobilidade articular do quadril, a média das ginastas foi de 201,992 °, sendo que o menor resultado encontrado nesse grupo foi de 194,36 ° e o maior de 212,57 °. As ginastas do grupo Infantil "A" apresentaram bons ângulos de flexibilidade, o que refletiu nos elementos. A questão do treino de flexibilidade pode ser um dos fatores que influenciou.

De acordo com Alter (1999), a respeito da hiperflexibilidade, 4% a 7% da população apresentam estes níveis de flexibilidade, já em bailarinos esse índice é de 9,5%. Isto mostra que a lassidão articular pode ser afetada por fatores como treinamento e possui também predisposição genética. A partir da nossa pesquisa observamos que, para altos índices de flexibilidade, seria interessante aplicar testes de verificação de hiperflexibilidade, para investigar as possíveis influências da GR neste quesito.

Vale ressaltar que, fica evidente a importância de se ter um trabalho bem estruturado a respeito da flexibilidade com a ginástica rítmica, pois ele pode determinar os resultados de uma equipe como foi verificado em nossa pesquisa.

Constatou que houve uma relação interessante entre os ângulos de flexibilidade de quadril alcançados pelas ginastas e a pontuação obtida na execução do elemento de flexibilidade *penché*.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa foi possível confirmar a hipótese de que uma maior capacidade de mobilidade articular pode interferir na realização dos movimentos específicos da ginástica rítmica, uma vez que os resultados obtidos demonstram que as ginastas que apresentaram menores graus de amplitude não somente tem desempenho menor, mas também não conseguem realizar o elemento em sua forma correta. Outro fator que parece ter relação com a execução das dificuldades de flexibilidade é a faixa etária. As atletas com mais idade, e assim, mais maturidade motora, tendem a apresentar melhor desempenho na execução de um exercício, por compreender a sua técnica de forma mais efetiva que as mais jovens. O fator tempo de prática da modalidade também pode estar relacionada à esta questão.

Dessa forma, salienta-se a importância do trabalho de desenvolvimento da capacidade de flexibilidade articular na ginástica rítmica para o melhor desempenho das atletas. Para tanto, é preciso que as treinadoras saibam como estruturar o treinamento e que busquem embasamento teórico acerca dos fatores que interferem na melhora da mobilidade das articulações para que sejam capazes de fazer evoluir as suas ginastas de forma efetiva e sem risco de lesões.

## REFERÊNCIAS

ALTER, Michael J. **Ciências da Flexibilidade**. trad. Maria da Graça Figueiró da Silva – 2. ed. – Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

ARAÚJO, Claudio Gil Soares. **Flexiteste: proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2002.

BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; MARTINELLI, Telma Adriana Pacífico; TEIXEIRA, Roseli Terezinha Selicani. **Ginástica rítmica: história, características e elementos corporais**. Maringá – apostila do curso, 2008.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **CBG – REGULAMENTO TÉCNICO – BRASILEIRO – GR** 2008. Disponível em: <[http://www.cbginastica.com.br/web/novos%20documentos/gr/GR\\_Regulamento%20Tecnico\\_Brasileiro.pdf](http://www.cbginastica.com.br/web/novos%20documentos/gr/GR_Regulamento%20Tecnico_Brasileiro.pdf)> Acesso em: 22 de outubro de 2008.

DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade: alongamento & flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1989.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de pontuação de ginástica rítmica desportiva**. Copyright by Federação Internacional de Ginástica, 2005-2008.

MOLINARI, Angela Maria Da Paz. **Ginástica rítmica: esporte, história e desenvolvimento**. Disponível em: <<http://www.cdof.com.br/esportes4.htm>>. Acesso em: 14 de maio de 2007.

PATERNIANI, Paulo Ernesto Stipp. **Desenvolvimento de uma metodologia para reconstrução tridimensional e análise de superfícies do corpo humano**. Dissertação (Mestrado na área de concentração Biodinâmica do Movimento Humano) Universidade Estadual de Campinas, 2001.  
THOMAS J. R., NELSON J. K. **Métodos de pesquisas em atividades físicas**. São Paulo: Manole; 2002.

#### **CONTATOS:**

Luciana Boligon – Rua São João, 124 – Zona 07 - apto 401 – CEP: 87030-110, Maringá, Paraná, Brasil  
luboligon@hotmail.com

Fernanda Soares Nakashima – Rua Vaz Caminha, 877 – Zona 02 – CEP: 87010-420, Maringá, Paraná, Brasil  
E-mail: fernandasn@gmail.com

### **ANÁLISE BIOMECÂNICA DA CURVETA NOS MOVIMENTOS FLIC FLIC E FLIC MORTAL**

#### **ANÁLISIS BIOMECÁNICA DE LA COURBET EN EL FLIC FLIC Y FLIC MORTAL**

#### **BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE SNAP DOWN PHASE ON THE HANDSPRING FLIC FLIC AND FLIC TUCKED SALTO.**

**Amanda Brandão Fistarol**

**Marina Carla Teixeira**

#### **RESUMO**

*A biomecânica, assim como várias áreas da ciência, contribui cada vez mais para a evolução da Ginástica Artística através de um número crescente de trabalhos que envolvem análise de movimentos. O presente trabalho visa enriquecer mais o acervo a respeito desta modalidade esportiva pois ainda que em ascensão, são poucos os estudos quando comparados a outros esportes mais populares. Sendo uma modalidade coberta de complexidades em suas acrobacias, é de grande importância este tipo de aprofundamento para se obter a total compreensão do exercício e posteriormente aperfeiçoá-lo na prática. Sendo assim, o artigo tem como objetivo específico analisar biomecanicamente a curveta do Flic, considerando e quantificando as diferenças que há na curveta do Flic para o Flic e do Flic para o mortal. Para tal pesquisa foram filmados ambos os movimentos de uma atleta da modalidade e estudados através de modelos biomecânicos em duas dimensões. A atleta foi marcada em 10 pontos anatômicos, e desses foram utilizados principalmente a articulação do joelho, quadril e o segmento do pé. Como resultado da pesquisa foi constatado uma grande diferença entre os dois movimentos nas variáveis da velocidade linear do quadril, velocidade angular do quadril e joelho, aceleração do pé e altura do centro de gravidade, mostrando a importância da execução correta da curveta para sucesso da seqüência de elementos.*

#### **RESUMEN**

*La biomecánica, así como diversas áreas de la ciencia, ayuda cada vez más a la evolución de la Gimnasia Artística por un número creciente de estudios que incluían análisis de los movimientos. Este trabajo tiene como objetivo enriquecer la colección de obras acerca de esta modalidad desportiva, ya que los estudios a pesar de su aumento, son pocos en comparación con otros deportes que son más populares. Siendo una modalidad llena de complejidades en sus ejercicios acrobáticos, es muy importante hacer un estudio profundo a fin de obtener la comprensión plena de ejercicio y luego mejorar en la práctica. Así, el estudio tiene como objetivo específico examinar biomecanicamente la courbet del Flic, a considerar y cuantificar las diferencias que se encuentran en la courbet mientras dos Flic-flacs y mientras un flic-flac y un mortal. Para esta investigación fueron filmados los movimientos de una atleta y estudiado a través de modelos*

*biomecánicos en dos dimensiones. La atleta se ha caracterizado en 10 puntos anatómicos, y estos fueron utilizados principalmente la rodilla, cadera y el segmento del pie. Como resultado de la encuesta se encontró una gran diferencia entre los dos movimientos en las variables de la velocidad lineal de la cadera, la velocidad angular de la cadera y la rodilla, aceleración de pie y la altura del centro de gravedad, mostrando la importancia de la correcta ejecución de la courbet para el éxito de la secuencia de elementos*

## **ABSTRACT**

*Biomechanics, as many other science areas, contributes to the Artistic Gymnastic evolution through an ascending number of works that evolve movement analysis. The present work aims to enrich the collection of works about this sportive modality, because even though its increase, there are few studies when compared with other sports that are more popular. Being a modality full of complexities in its acrobatic exercises, it is very important to make a profound study in order to get plenty comprehension of the movements and afterward improve them putting into practice. Therefore this article has as the specific objective to make a biomechanical analysis of the snap down phase between two backwards handsprings and between a backward handspring and a tucked salto. For this research, movements done by a female gymnast were filmed and studied through biomechanical models in two dimensions. The athlete was marked in 10 anatomic spots, and out of those mainly the knee joint, hip and the foot segment were used. As the research results it was observed a big difference between the two exercises in relation to the variables: hip linear velocity, hip and knee angular velocity, foot acceleration and gravity center height; showing the importance of the right execution of the snap down phase to the success of sequence of elements.*

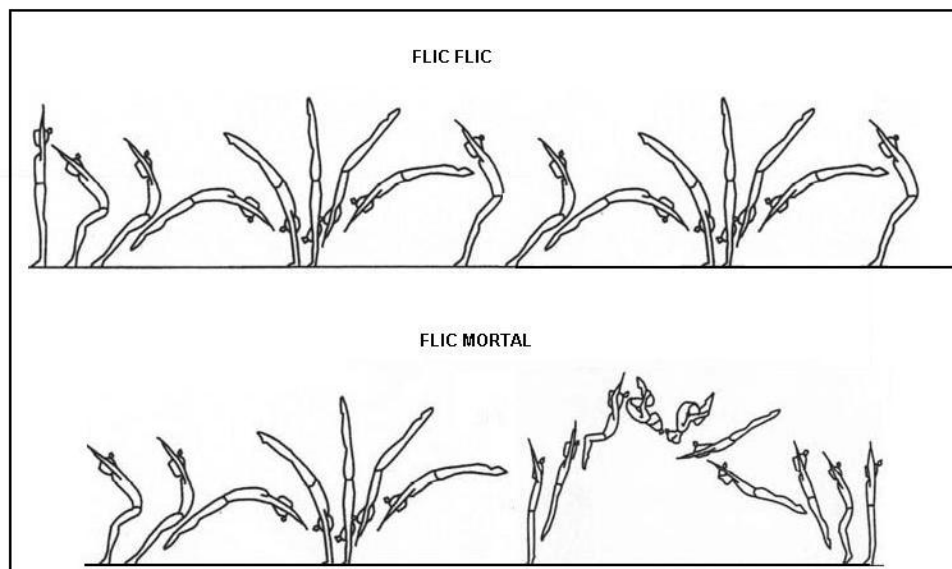
## **INTRODUÇÃO**

A biomecânica desempenha um importante papel na Ginástica Artística, devido a seus movimentos complexos (NUNOMURA, 2000). Para Mengel (1984) os conhecimentos da biomecânica são fundamentais tanto para os técnicos quanto para as ginastas, pois esta habilidade analítica será transferida para a aprendizagem das técnicas corretas da modalidade. Carvalho (2004) ainda comenta que todas as características da modalidade, como força, flexibilidade, velocidade e resistência, têm sido trabalhadas com a ajuda de diversas áreas científicas, entre elas a biomecânica, ajudando assim com que este esporte evolua.

Existem poucos estudos na modalidade Ginástica Artística, para Nunomura (2000) isto se deve “a pouca popularidade desta modalidade se comparada a outros esportes como o futebol, voleibol, basquetebol, natação, etc.”. Entretanto Rasquinha *et al* (2006) diz que o esporte vêm se destacando pela complexidade de suas acrobacias, chamando a atenção dos pesquisadores, que vêm produzindo inúmeros trabalhos científicos com o objetivo de aprimorar as técnicas e a execução dos movimentos.

Este estudo de caso tem como objetivo fazer uma análise cinemática para comparar a curveta do flic para o flic e do flic para o mortal. A curveta é apenas uma fase do movimento, e será analisada devida a sua influência na resultante da acrobacia. Ela é caracterizada pelo momento em que o atleta deixa de tocar o solo com as mãos e então toca o solo com os pés, a sua execução correta depende de fatores como velocidade e força do indivíduo. Faremos então uma análise das curvetas com diferentes resultantes: o segundo flic e o mortal.

FIGURA 01



Segundo Hay (1981) cinemática é um ramo da Biomecânica que estuda a descrição do movimento dos corpos, estudando então fatores como distância e velocidade do movimento de um corpo, sem dar importância às causas e ao modo que este movimento ocorre. Este estudo cinemático pode estar focado para movimentos lineares ou angulares.

Além desta análise, o estudo irá verificar o comportamento do centro de massa, ou centro de gravidade, em cada um destes movimentos. Smith (1993) diz que a massa de uma ginasta está dividida por todo o seu corpo, mas para facilitar se esquematiza este valor em um só ponto onde a massa total pode ser aplicada, ponto chamado de centro de gravidade.

## METODOLOGIA

### Procedimentos experimentais

O estudo de caso foi feito com uma ginasta de 16 anos com 56 kg, praticante da modalidade de Ginástica Artística há aproximadamente 4 anos. A coleta foi realizada no período da tarde na Universidade Federal do Paraná durante o treinamento da atleta. Após aquecer os movimentos, ela teve três oportunidades de executar cada seqüência acrobática. Desta filmagem foram extraídos seis vídeos, dos quais 2 foram selecionados para a análise.

### Análise cinemática

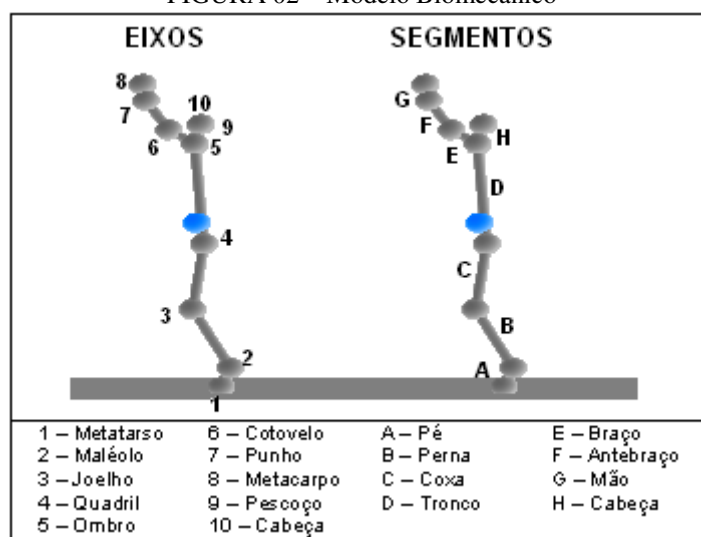
A coleta dos dados foi conduzida a partir de filmagem através de uma câmera (JVC GR-DVL 9500 com uma frequência de 50 Hz), de modo que fosse possível realizar uma análise em duas dimensões. A câmera foi posicionada perpendicularmente ao plano sagital esquerdo do sujeito a uma distância de 10,15 metros do plano de movimento.

Os dados de cada vídeo foram analisados através do programa SkillSpector versão 1.1 (2007) e repassados para o Excel para que os dados dos vídeos pudessem ser comparados.

### Modelo biomecânico

Para a determinação dos movimentos, uma série de 10 marcadores (30 mm de diâmetro) foi aderida à pele no lado esquerdo do corpo sobre os seguintes processos anatômicos: (1) metatarso; (2) maléolo; (3) joelho; (4) quadril; (5) ombro; (6) cotovelo; (7) punho; (8) metacarpo; (9) pescoço; e (10) cabeça. Este conjunto de pontos anatômicos foi utilizado para definir os seguintes segmentos: pé (1-2), perna (2-3), coxa (3-4), tronco (4-5), braço (5-6), antebraço (6-7), mão (7-8) e cabeça (9-10). A figura 02 demonstra os pontos anatômicos, segmentos e ângulos formados pelos segmentos do modelo utilizado neste estudo.

FIGURA 02 – Modelo Biomecânico



### Variáveis de Estudo

A partir das variáveis espaciais de deslocamento e velocidade angular e linear, foram derivadas as variáveis de velocidade angular das articulações do joelho e quadril, velocidade linear do quadril e a posição do centro de massa.

### Análise Estatística

Para verificar o quanto os dados variaram na comparação dos dois movimentos, foi analisada a Root Mean Square, possibilitando assim a quantificação das diferenças efetivas entre os movimentos.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar a curveta do flic para o flic e a curveta do flic para o mortal podemos observar as principais diferenças medidas pelos valores da variância. Mostrando assim que há diferenças estatísticas entre os dois movimentos.

TABELA 1

	Máximo	Mínimo	Variância
Velocidade Linear do Quadril	2,6511	0,0032	0.8418
Velocidade Angular do Joelho	896,8972	0,8537	476.9428
Velocidade Angular do Quadril	918,6043	11,0156	434.3210
Centro de Gravidade	1,0622	0,5714	0.4692

Ao avaliar os dados obtidos nos gráficos podem-se perceber muitas similaridades e diferenças entre os movimentos estudados.

As variáveis lineares analisadas, velocidade linear do quadril e aceleração linear do pé, mostram curvas com comportamentos semelhantes, mas em momentos diferentes. Os picos ocorrem antes no movimento Flic Mortal, mostrando que este movimento exige uma maior velocidade para ser realizado do que o Flic Flic.



GRÁFICO 1 – Velocidade Linear do Quadril

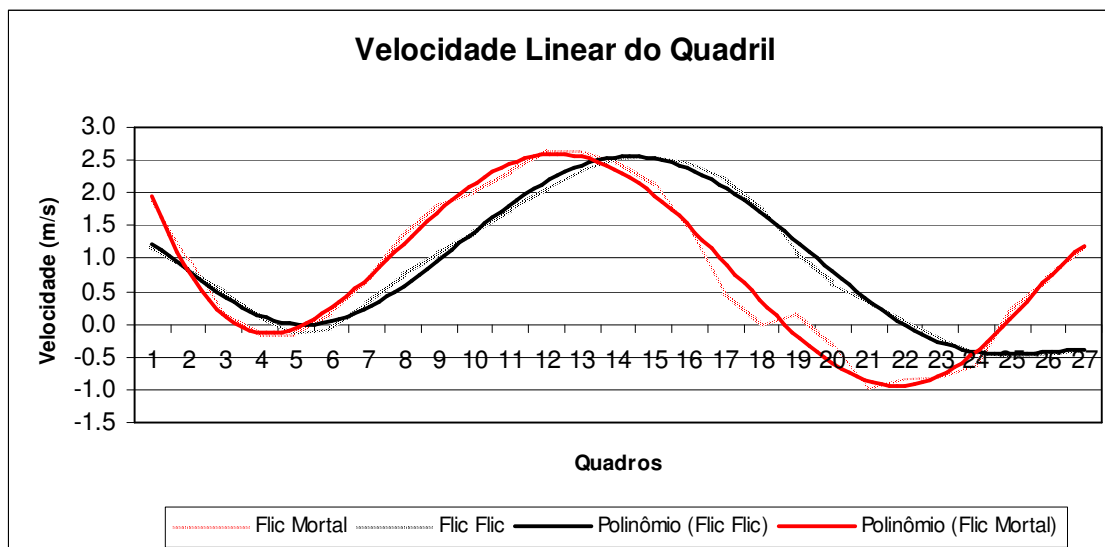
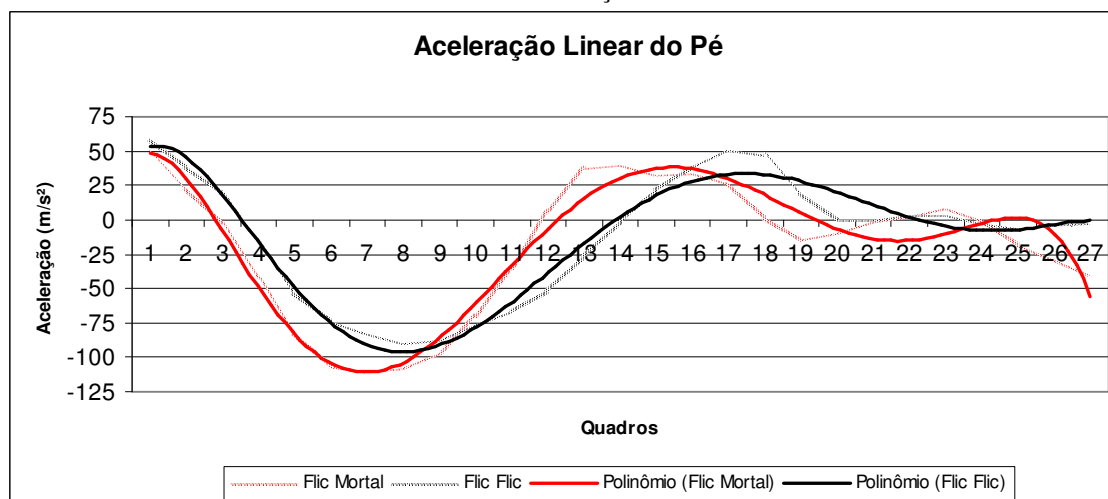


GRÁFICO 2 – Aceleração Linear do Pé



As variáveis angulares analisadas, velocidade angular do joelho e do quadril, já tiveram um comportamento diferente dos anteriores. Cada movimento teve a sua curva, mostrando onde mais existem as diferenças. A velocidade angular do joelho no movimento Flic Mortal tem uma curva contrária a curva do movimento Flic Flic. Enquanto em um a velocidade aumenta no momento que a velocidade do outro diminui.

GRÁFICO 3 – Velocidade Angular do Joelho

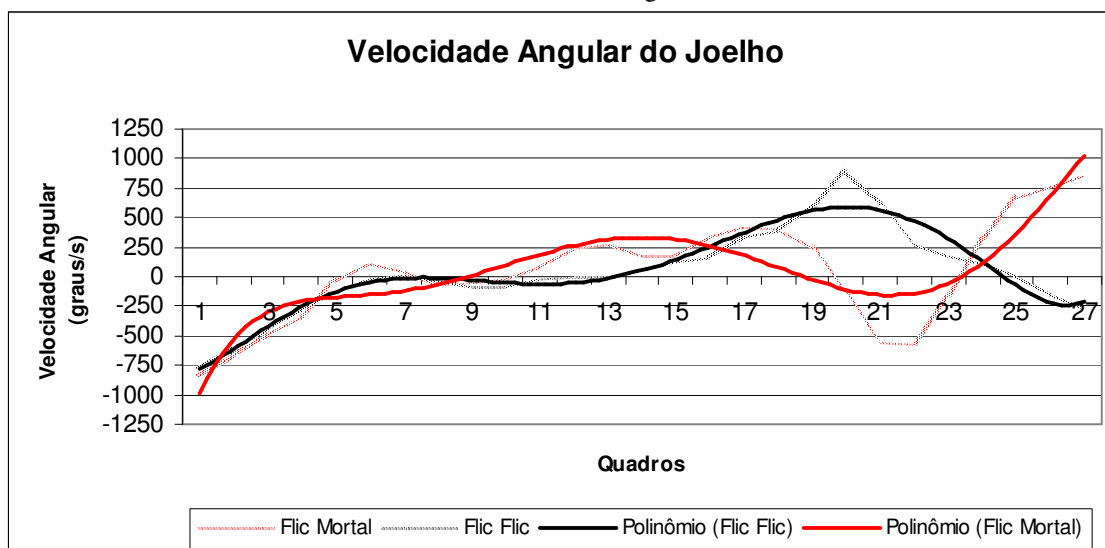
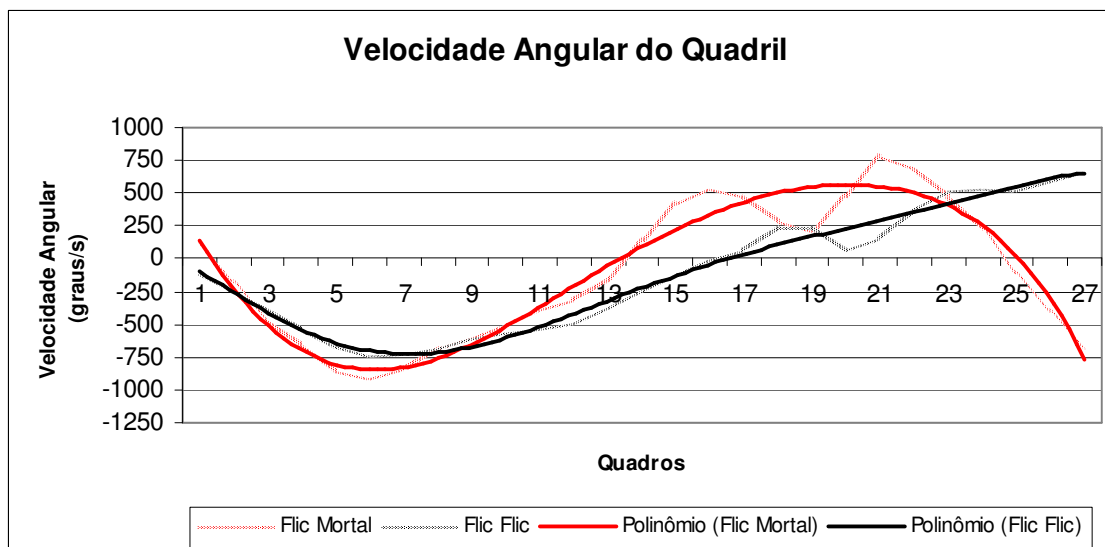
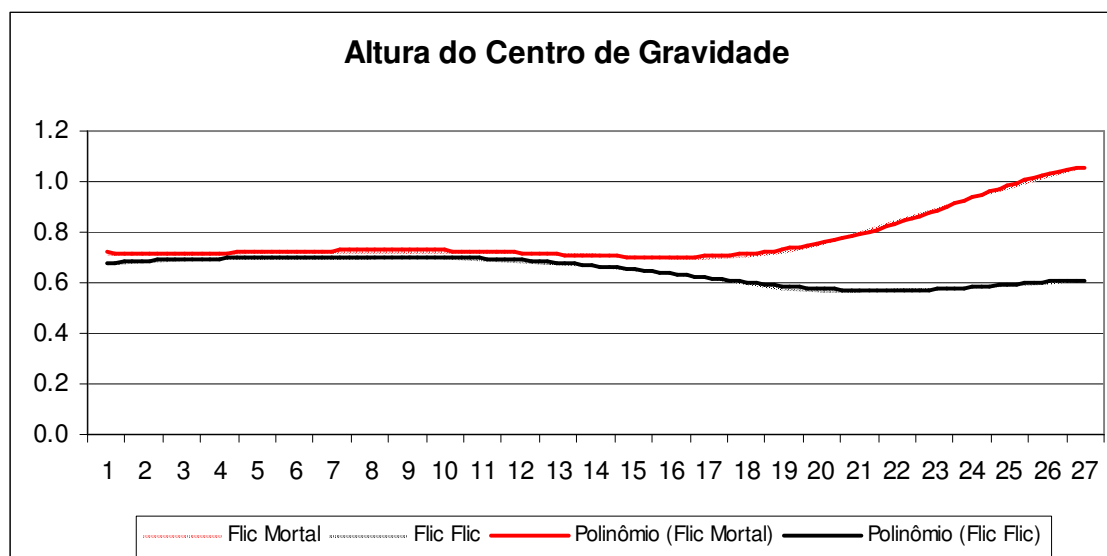


GRÁFICO 4 - Velocidade Angular do Quadril



O gráfico do centro de gravidade mostra que até a metade dos dois movimentos, o centro de massa dos dois desempenhava a mesma trajetória, tendo alturas muito parecidas. Somente na segunda metade do movimento que os centros de gravidade se diferenciam no comportamento, sendo que no Flic Mortal o centro de gravidade vai aumentando gradativamente sua altura e no Flic Flic, diminui um pouco a altura, mas se mantém relativamente estável.

GRÁFICO 5 – Altura do Centro de Gravidade



## CONCLUSÃO

A curveta do flic para o flic e a curveta do flic para o mortal têm varias diferenças por prepararem movimentos muito diferentes. Este estudo comprovou e quantificou estas diferenças, tornando mais claro o que caracteriza cada uma.

A execução de cada um exige determinados fatores, como velocidade e altura, que são apontados nos gráficos. Para que o mortal seja efetivo na sua seqüência, ele necessita de uma altura maior e de uma velocidade maior, sendo este segundo motivo que explica porque as movimentações e acelerações ocorrem num instante anterior neste movimento que no outro.

Para executar o segundo flic na seqüência, outros pontos são importantes, como manter o centro de gravidade numa altura relativamente estável e velocidades mais controladas, com menos explosão nos primeiros momentos.

Pode-se então concluir que há diferenças significativas entre os dois movimentos, mostrando que para a preparação de movimentos diferentes, variáveis biomecânicas diferentes são verificadas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

- CARVALHO, J. M.B. R. **Ginástica Artística Feminina – A evolução dos elementos técnicos nas paralelas assimétricas**. 2004. 148 f. Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- HAY, J. G. **Biomecânica das Técnicas Desportivas**. Rio de Janeiro: Ed. Interamericana, 1991.
- MENGEL, P. M. **Communicating the Biomechanics of Selected Gymnastic Skills Trough Newton's Three Laws of Motion**. Muncie, 1984. 16 f. Ball State University.
- NUNOMURA, M. **Uma Alternativa de Conteúdo para um Programa de Iniciação à Ginástica Artística: A Experiência do Canadá**. Motriz, São Paulo, v.6, n. 1, p. 31-34, Jan/Jun. 2000
- RASQUINHA, E.; KELENCZ, C. A.; MAGINI, M. **Estudo dos componentes físicos implicados no ângulo de aterrissagem no movimento do rodante, executado no aparelho solo da ginástica artística**. Rev Bras Med Esporte, Vol. 12, Nº 4 – Jul/Ago, 2006
- SMITH, T. **Biomecânica y Gimnasia**: Deporte e Entrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo, 1993.

## CONTATOS:

Amanda Brandão Fistarol  
Endereço: Rua Conselheiro Araújo, 366, ap. 142  
E-mail: mandinha\_fistarol@hotmail.com

Marina Carla Teixeira  
Endereço: Rua Natal, 1090 – Cajuru – 82920000 – Curitiba -PR  
E-mail: marinateixeira\_89@hotmail.com

**ESCOLINHA DE GINÁSTICA - A CULTURA DO MOVIMENTO ARTÍSTICO E RÍTMICO**  
**ESCUELA DE GIMNASIA – LA CULTURA DEL MOVIMIENTO ARTÍSTICO Y RÍTMICO**  
**GYMNASTICS SCHOOL – THE CULTURE OF THE RHITMIC AND ARTISTIC MOVEMENT**

**Paola Marques Duarte**  
Prof.<sup>a</sup> Esp. Educação Física – Universidade Federal de Santa Maria – RS - Brasil

**Mara Rubia Antunes**  
Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> CEFD - Universidade Federal de Santa Maria – RS - Brasil

**Michele Brandão**  
**Renata Tomazzetti**  
**Daiane Oliveira da Silva**  
**Andressa Ferreira da Silva**  
**Douglas Feltrin**  
**Susana Jordão**  
**Letícia Jaeger**  
**Aline Neves**  
**Vanessa Machado**

Acadêmicos de Educação Física - Universidade Federal de Santa Maria – RS - Brasil

**RESUMO**

*O Projeto Escolinha de Ginástica - A cultura do movimento artístico e rítmico, tem como objetivo proporcionar à crianças e adolescentes com idade entre 8 e 14 anos oriundos da comunidade de Santa Maria - RS, a oportunidade de vivenciar os elementos básicos dentro da técnica da Ginástica Rítmica (GR) e da Ginástica Artística (GA). As aulas acontecem duas vezes semanais, com a carga horária de 1h e 20 min cada aula, no período da manhã e à tarde, no Ginásio Didático nº. 2 do CEFD/UFSM. Neste Projeto enfatizamos as modalidades com seus fundamentos básicos, preparação física geral e específica, bem como a preparação técnica e tática, o trabalho realizado é voltado para a iniciação das modalidades, sendo desenvolvido através da perspectiva lúdica e recreativa. São trabalhados os Métodos de Ensino diretivo e não diretivo, utilizando material alternativo e oficial, com técnicas em pequenos grupos e grande grupo, elaboração e apresentação de seqüências coreográficas. Deste modo tem-se a intenção de desenvolver a coordenação motora, a percepção espaço-temporal, a lateralidade, a consciência e a expressão corporal, a postura, as qualidades físicas e as habilidades perceptivo-motoras dos praticantes. Egerland (2004) mostra que, além das capacidades citadas, os movimentos do corpo combinados com deslocamentos juntamente com a utilização dos e nos aparelhos proporcionam um desenvolvimento nas aptidões cardiovasculares. A viabilização deste trabalho se dá devido a sua importância social, pois oportuniza a população, a realização de um trabalho educativo e artístico, proporcionando benefícios à saúde e psicológicos, uma melhor comunicação e interação com a sociedade, bem como pode gerar informações que possibilitem futuras discussões. O Projeto encontra-se em andamento, porém observamos que os (as) alunos (as) já demonstram domínios de alguns movimentos básicos dentro da técnica da GR e da GA.*

## RESUMEN

*El proyecto Escuela de Gimnasia – La cultura del movimiento artístico y rítmico, tiene por objetivo proporcionar a los niños y adolescentes con edad entre 8 y 14 años oriundos de la comunidad de Santa María – RS, la oportunidad de vivenciar los elementos básicos dentro de la técnica de la Gimnasia Rítmica (GR) y de la Gimnasia Artística (GA). Las clases ocurren dos veces por semana, con una carga horaria de 1h y 20 min cada clase, en el periodo de la mañana y por la tarde, en el Gimnasio Didáctico nº 2 del CEFD/UFSM. En este proyecto enfatizamos las modalidades con sus fundamentos básicos, preparación física general y específica, bien como la preparación técnica y táctica. El trabajo realizado es promovido para la iniciación de las modalidades, siendo desarrollado por medio de la perspectiva lúdica y recreativa. Son trabajados los Métodos de Enseñanza directiva y no directiva, utilizando material alternativo y oficial, con técnicas en pequeños grupos y grande grupo, elaboración y presentación de secuencias coreográficas. De este modo se tiene la intención de desarrollar la coordinación motora, la percepción espacio-temporal, la lateralidad, la conciencia y la expresión corporal, la postura, las calidades físicas y las habilidades perceptivo-motoras de los practicantes. Egerland (2004) muestra que, además de las capacidades citadas, los movimientos del cuerpo combinados con dislocaciones juntamente con la utilización de los y en los aparatos proporcionan un desarrollo en las aptitudes cardiovasculares. La viabilidad de este trabajo se da debido a su importancia social, pues da oportunidad a la población, de realización de un trabajo educativo y artístico, proporcionando beneficios psicológicos y a la salud, una mejor comunicación e interacción con la sociedad, bien como puede generar informaciones que posibiliten futuras discusiones. El proyecto se encuentra en andamio, no obstante, observamos que los (las) alumnos (as) ya demuestran dominios de algunos movimientos básicos dentro de la técnica de la GR y de la GA.*

## ABSTRACT

*Gymnastics School Project – The culture of the artistic and rhythmic movement has the purpose of offering to children and adolescents, aging between 8 and 14 years old, and proceeding from the community of Santa Maria, RS a chance of experiencing the basic elements within the Rhythmic Gymnastics (GR) and the Artistic Gymnastics (GA) techniques. The classes are accomplished two times a week with a workload of 1h and 20 minutes per class in the period of morning and afternoon at the Didactic Gym nº. 2 of CEFD/UFSM. The present project emphasizes the modalities with their basic foundations, general and specific physical conditioning, as well as tactical and technical preparation. The work developed aims at the modalities initialization and it is accomplished through a ludic and recreational perspective. Directive and no directive Teaching Methods are applied by using alternative and official material with small and large group techniques, besides the presentation of choreographic sequences. Thus, our objective is to develop the motive coordination, the space-temporary perception, the laterality, the body consciousness and expression, the posture, the physical characteristics, and the motive-perceptive skills of the practicing. Egerland (2004) shows that, besides the skills mentioned, body movements combined with displacements, together with the use of the apparatus, provide a development of the cardiovascular aptitudes. The present work is possible due to its social relevance once it allows the population to take part in an educative and artistic work which provides benefits to health, a better social communication and interaction, besides generating information that make possible the forthcoming decisions. The project is in process, though we notice that the students already show domain on some basic movements within the GR and GA techniques.*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica desenvolve a saúde, a condição física e a interação social, proporcionando o bem estar físico, psíquico e social para o praticantes, busca a auto-superação pessoal, a prática pelo prazer, o trabalho coletivo com respeito às individualidades, sem restrições ao uso de diferentes materiais, músicas e vestuários dando ênfase a criatividade, explorando aspectos culturais (SANTOS, 2001).

Neste Projeto enfocamos as modalidades de Ginástica Artística (GA) e a Ginástica Rítmica (GR), com seus fundamentos básicos, preparação física geral e específica, bem como a preparação técnica e tática. A viabilização deste trabalho se dá devido a sua importância social, pois oportuniza a esta população (crianças e adolescentes), a realização de um trabalho educativo e artístico, proporcionando benefícios à saúde, benefícios psicológicos, uma melhor comunicação e interação com a sociedade, bem como pode gerar informações que possibilitem futuras discussões.

O Projeto intitulado Escolinha de Ginástica - A cultura do movimento artístico e rítmico, tem como público alvo crianças e adolescentes, de ambos os sexos, oriundos da comunidade de Santa Maria – RS, na faixa etária dos 8 aos 14 anos de idade. O Projeto em questão, tem como objetivo geral proporcionar às crianças e adolescentes a oportunidade de vivenciar os elementos básicos dentro da técnica da Ginástica Artística (GA) e da Ginástica Rítmica (GR). Como objetivos específicos podemos destacar:

- Promover a interação social e afetiva entre os participantes;
- Estimular a consciência e expressão corporal;
- Desenvolver as habilidades motoras;
- Contribuir para o desenvolvimento integral dos participantes;
- Participar em mostras artísticas;
- Propiciar a prática orientada das modalidades.

## **METODOLOGIA**

As aulas de Ginástica Artística (GA) e Ginástica Rítmica (GR) acontecem duas vezes semanais, com a carga horária de 1 hora e 20 minutos, no período da manhã (segunda-feira e sexta-feira) e à tarde (quarta-feira e sexta-feira), no Ginásio Didático nº. 2 do Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM).

Nas aulas de GR, são utilizados os materiais oficiais e os materiais alternativos, tornando assim o trabalho mais atrativo para os participantes. O trabalho realizado será voltado para a iniciação da GR, sendo desenvolvido através da perspectiva lúdica e recreativa, utilizando a criatividade como maior aliado no processo educativo. Preocupando-se não só com o desenvolvimento e a aprendizagem motora, mas também com o desenvolvimento cognitivo e afetivo-social. As aulas de GA iniciaram com o aprendizado dos elementos de solo, adotando as estratégias metodológicas de familiarização, verbalização, demonstração, execução e repetição, sempre observando a complexidade do elemento. São utilizados os plintos para a realização dos saltos básicos e a trave para os movimentos de equilíbrio e destreza.

As aulas são divididas em cinco (5) momentos, sendo que inicialmente é realizado um aquecimento, com duração de 5 a 10 minutos, o qual é constituído por atividades recreativas e pequenos jogos, dando ênfase aqui ao caráter lúdico das modalidades. Em um segundo momento, utilizamos um alongamento, durando aproximadamente 15 minutos, visando alongar os grupos musculares que serão solicitados no decorrer da aula. Na terceira parte da aula, são desenvolvidos exercícios envolvendo os elementos da GR e da GA, na quarta etapa será destinada à criação e montagem de pequenas séries, na quinta e última parte é feito o alongamento e o relaxamento, bem como a avaliação da aula.

São trabalhados os Métodos de ensino diretivo e não diretivo, utilizando material alternativo e oficial, com técnicas em pequenos grupos e grande grupo, elaboração e apresentação de seqüências coreográficas. Procuramos seguir o eixo metodológico: Familiarização e Iniciação com as explicações verbais, as demonstrações, a decomposição, a ajuda e a proteção durante a execução, finalizando com a repetição dos movimentos.

Deste modo tem-se a intenção de desenvolver a coordenação motora, a percepção espaço-temporal, a lateralidade, a consciência e a expressão corporal, a postura, as qualidades físicas e as habilidades perceptivo-motoras dos praticantes. Egerland (2004) mostra que, além das capacidades citadas anteriormente, os movimentos do corpo combinados com deslocamentos juntamente com a utilização dos e nos aparelhos proporcionam um desenvolvimento nas aptidões cardiovasculares.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Em relação à Ginástica Artística (GA), pode-se dizer que é difícil definir com precisão a origem da modalidade como prática sistematizada de exercícios físicos. Nas culturas chinesa e indiana, foram encontrados tratados que datam de 3 mil anos A.C. Os chineses publicaram nesta época um manual de ginástica e higiene, enquanto que os indianos introduziram como complemento das artes e danças que era usada para fortalecer os bailarinos. Mais tarde, estes métodos foram utilizados para reabilitação de doentes. No ano de 394, os romanos já usavam o cavalo-de-pau para exercícios de preparação física de cavaleiros.

Do séc. XVI a XVII a ginástica era usada ainda para a saúde corporal. Foi no séc. XIX que a ginástica se estruturou dentro de seus princípios fundamentais, e como é conhecida atualmente. D. Francisco de Amoros y Ondeono foi quem criou os aparelhos para a ginástica em 1802, os aparelhos criados foram: a

barra para os exercícios de força e resistência, a escada vertical e horizontal para as subidas e as cordas com nós para atravessar espaços e transpor obstáculos.

Em 1812, F. Ludwing Jahn, criou a barra fixa, substituindo os galhos de árvores, reviveu e aperfeiçoou a cavalo de pau, também coordenou uma série de exercícios para serem executados. Devido a dificuldade dos exercícios do cavalo com alças, Jahn criou as paralelas. Já as argolas foram criadas em 1939 por seu discípulo Ernesto Eisselni.

Foi em Atenas, sede dos primeiros Jogos Olímpicos dos tempos modernos, que foi incluída a Ginástica Artística. Em 1896, houve competições apenas masculinas por equipes. Os aparelhos utilizados foram a barra fixa, as paralelas, as argolas, o cavalo com alça e cavalo para saltos. Já a Ginástica no RS, teve início com a colonização alemã em 1824, sendo usada como lazer. A primeira entidade fundada para cultivo da Ginástica Artística foi fundada em 1866 por Alfredo Schett, com a denominação de Gymnastikverein (Sociedade de Ginástica). As competições tiveram início em 1896.

Nas provas do sexo masculino constam 6 disciplinas que são na ordem: solo, cavalo com alças, argolas, saltos sobre a mesa, paralelas simétricas e barra fixa. Já as provas femininas, constam 4 disciplinas, que são na ordem: saltos sobre a mesa, paralelas assimétricas, trave e solo.

No referido Projeto, desenvolveremos os seguintes elementos de solo:

- Rolamentos (variados tipos e direções),
- Roda/estrela,
- Parada de dois e três apoios,
- Kippe,
- Rondada,
- Flic-flac,
- Mortal.

Igualmente, procura-se trabalhar os elementos básicos e os exercícios educativos nos aparelhos: Trave, Saltos sobre o Plinto, observando as respectivas técnicas corretas de base.

Já em relação à Ginástica Rítmica (GR), podemos destacar que foi Rousseau (1712- 1778) quem fez os primeiros relatos associando atividade física ao ritmo, mas foi no final do séc. XIX que ocorreu a sistematização da Ginástica Rítmica, sendo ela influenciada por quatro correntes, que são: a dança, as artes cênicas, a música e a pedagogia.

Segundo Gaio (1996), quem exerceu grande influência dentro da corrente pedagógica sobre a Ginástica Rítmica, com o objetivo de desenvolver todas as funções vitais do indivíduo foi Per Henrik Ling (1776 – 1839), mas que criou a ginástica pedagógica foi Guts Muts (1759 -1839), com o lançamento do manual Ginástica para juventude (Peuker, 1974).

Na corrente das artes cênicas Peuker (1974) destaca François Delsarte (1811 - 1871) como precursor da ginástica expressionista, que analisava os gestos como linguagem estética do ser humano.

Isadora Duncan (1879- 1929) destacou-se na dança, terceira corrente que influenciou a Ginástica Rítmica, com a concepção de que o ritmo e a dança eram formas de expressão do belo, transmitido pelo corpo humano em significantes movimentos livres (Gaio, 1996).

Gaio (1996) ainda salienta o nome de Emile Jacques Dalcrose (1856 - 1950) dentro da última corrente, pois desenvolveu o método de coordenação musical com movimentos corporais, conhecido como Eurritmia.

A Ginástica Rítmica teve seus princípios básicos estabelecidos por Rudolf Bode (1881 - 1970), seguidor de Dalcrose, que alicerçou suas teorias no princípio da contração e do relaxamento, que é a própria essência do desenvolvimento humano e forma a unidade do ritmo corporal (Pallarés, 1983). Bode, também introduziu o trabalho de mãos livres e a utilização dos aparelhos como bastão, bola, entre outros (Gaio, 1996), e criou a sistematização da educação musical pelo treinamento corporal (Pallarés, 1983).

Margareth Frohlich foi quem trouxe a Ginástica Rítmica ao Brasil em 1953 e desde então suas discípulas vem trabalhando e acrescentando a esta modalidade foi evoluindo, tomando suas formas até tornar-se um esporte olímpico oficial em 1984.(GAIO, 1996).

Lebre (2006) salienta que os elementos de técnica corporal são de grande importância, são eles que definem o valor da dificuldade dos elementos que as ginastas realizam. De acordo com a FIG (2001) os grupos de elementos fundamentais válidos em uma série são: saltos, equilíbrios, pivots e flexibilidades/ondas. Nos grupos auxiliares são válidos elementos como deslocamentos, saltitos, balanceios, circunduções e giros.

Crause (1985) classifica a Ginástica Rítmica como sendo um casamento harmonioso de seqüências gestuais e coreográficas, associadas à técnica do manejo dos aparelhos. A modalidade tem como aparelhos oficiais os seguintes materiais: bola, corda, arco, fita e maças, sendo que cada aparelho tem seus movimentos característicos, pesos e dimensões específicos.

Para Peuker (1976) o uso dos aparelhos é destacado por enriquecer, motivar e decorar a Ginástica Rítmica com o objetivo de educar o indivíduo integralmente formando e harmonizando sua personalidade, além de desenvolver sua agilidade, flexibilidade e coordenação motora. Estes aparelhos nunca devem ser vistos como um “obstáculo” a execução dos exercícios ou passar a ser apenas um adorno, pois ele perderá o seu valor educacional (Saur, 1978). Já Vieira (1982) ressalta que apesar dos aparelhos permitirem o desenvolvimento da criatividade da criança, deve-se ainda assim, estar enquadrado dentro das regras e normas do código de pontuação da modalidade.

### CONSIDERAÇÕES PARCIAIS

O Projeto encontra-se em andamento, porém observamos que os (as) alunos (as) já demonstram domínios de alguns movimentos básicos dentro da técnica da Ginástica Rítmica (GR) e da Ginástica Artística (GA). Estas duas modalidades no âmbito competitivo requerem muita disciplina, concentração e dedicação, é necessário manter os alunos e alunas motivadas (os) para a prática, além de considerar os fatores intrínsecos. Constatamos que o feedback é muito importante para a aprendizagem e a motivação dos praticantes. Neste ano, estaremos realizando o II Festival de Ginástica e Dança do CEFD/UFSM, onde serão apresentações os trabalhos desenvolvidos na escolinha.

### REFERÊNCIAS

- CRAUSE, I. **GRD: estudo sobre a relevância da preparação técnica de base na formação da ginasta**. Rio de Janeiro: dissertação de mestrado (UFRJ), 1985.
- EGERLAND, E. **Ginástica Rítmica - Uma Proposta Escolar**. ODORIZZI: Blumenau, 2004.
- GAIO, R. **Ginástica Rítmica Desportiva “Popular”, uma proposta educacional**. São Paulo: ROPE, 1996.
- LEBRE, E. ARAÚJO, C. **Manual de Ginástica Rítmica**. PORTO: Portugal, 2006.
- PALLARÉS, Z. **Ginástica Rítmica**. PRODIL: Porto Alegre, 1983.
- PEUKER, I. **Ginástica Rítmica sem Aparelhos**. FÓRUM: Rio de Janeiro, 1974.
- RÓBEVA & RANKÉLOVA. **Escola de Campeãs**. ÍCONE: São Paulo, 1991.
- SAUR, E. **Ginástica Rítmica Escolar**. EDIÇÕES DE OURO: Rio de Janeiro, 1978.
- SANTOS, J.C.E. dos. **Ginástica Geral** – elaboração de coreografias, organização de festivais. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001.
- VIEIRA, E de A. **GRD**. IBRASA: São Paulo, 1982.

### CONTATO:

Paola Marques Duarte  
Rua Major Duarte 60/401 – Santa Maria/RS  
paolamduarte@yahoo.com.br



## A GINÁSTICA DE SOLO PARA O ALUNO DEFICIENTE VISUAL: DIFICULDADES E ADAPTAÇÕES DA MODALIDADE

**Fabíola Sampaio Vieira**  
Prof<sup>ª</sup>, PIBIC/UGF

**Fernanda do Nascimento Lopes dos Santos**  
Mestre, UGF

### RESUMO

*Segundo Castro (2005), a criança que nasceu cega por não ter experiência visual, memória visual ou imagens visuais apresenta defasagens em seu sistema motor, tais como: estruturação do esquema corporal e equilíbrio deficientes; prejuízos na sua coordenação motora, defeitos no alinhamento postural. Além disso, podemos citar restrições na mobilidade, na lateralidade, na orientação e navegação espacial, falta de iniciativa para a ação motora e falta de resistência física para a realização das atividades e dificuldades na expressão facial e corporal. A Ginástica Artística é conhecida como uma modalidade esportiva competitiva, acessível a poucas pessoas face à sua enorme complexidade de execução. O objetivo é identificar junto aos alunos deficientes visuais as dificuldades na aprendizagem dos elementos básicos da ginástica de solo, assim verificando as adaptações necessárias para o ensino da modalidade. A pesquisa segue o método pesquisa ação, a partir da elaboração de 10 aulas de ginástica de solo para alunos com deficiência visual. Estas foram validadas por profissionais da área de ginástica artística e da deficiência visual. Podemos concluir que os alunos deficientes visuais têm boas condições para a prática da ginástica, só tendo a necessidade do professor adaptar os exercícios de forma que eles possam executá-los. O estudo é importante na medida em que busca pensar estratégias de ensino e adaptações que facilitem a aprendizagem da ginástica de solo pelo aluno deficiente visual.*

### RESUMEN

*Según Castro (2005), el niño que haya nacido ciego por no tener experiencia visual, memoria visual o imágenes visuales presenta lagunas en su sistema motor, tales como: creación de esquema corporal y discapacidades equilibrio, alteraciones en la coordinación motora, defectos posturales alineación. Por otra parte, podemos citar las restricciones en la movilidad, la lateralidad, la orientación espacial y la navegación, la falta de iniciativa de la acción motriz y la falta de resistencia física para realizar las actividades y las dificultades en la expresión facial y corporal. Gimnasia Artística que se conoce como deporte de competición, accesible a pocas personas en la cara por su enorme complejidad de la aplicación. El objetivo es identificar las dificultades de los alumnos ciegos de aprendizaje en los elementos básicos de la gimnasia del suelo y verificar los ajustes necesarios para la enseñanza de este deporte. La investigación sigue el método de investigación-acción, desde la preparación de las clases 10 aptitud del suelo para los estudiantes con impedimentos visuales. Estos fueron validados por los profesionales de la gimnasia artística y la discapacidad visual. Llegamos a la conclusión que los estudiantes ciegos unas condiciones ideales para la práctica del gimnasio, con sólo la necesidad de que el maestro adapte los ejercicios para que puedan ejecutarlos. El estudio es importante para que las estrategias de enseñanza del pensamiento búsqueda y adaptaciones para facilitar el aprendizaje del gimnasia del suelo por parte del alumno con discapacidad visual.*

### ABSTRACT

*According to Castro (2005), the child who was born blind for not having visual experience, visual memory or visual images has gaps in his motor system, such as: effect of structuring of the body schema and balance disabilities, impairments in motor coordination, postural alignment defects. Moreover, we can cite restrictions in mobility, laterality, spatial orientation and navigation, lack of initiative for the motor action and lack of physical stamina to perform the activities and difficulties in facial expression and body. Artistic Gymnastics is known as a competitive sport, accessible to few people in the face of its enormous complexity of implementation. The goal is to identify with the blind students' learning difficulties in basic elements of*

*gymnastics floor and verifying the necessary adjustments to the teaching of the sport. The research follows the action research method, from the preparation of 10 Gymnastics floor lessons for students with visual impairments. These were validated by professionals in artistic gymnastics and visual impairment. We concluded that blind students have good conditions for practicing gym, and the teacher needs to adapt the exercises so that they can execute them. The study is important in developing teaching strategies and adaptations to facilitate learning the gymnastic floor by the visually impaired student.*

## INTRODUÇÃO

As definições tradicionais de cegueira e visão reduzida têm sido baseadas em medidas de acuidade visual<sup>7</sup>, ou na restrição do campo visual<sup>8</sup> (HALLIDAY, 1975 p.12). A deficiência visual é caracterizada pela perda parcial ou total da capacidade visual, em ambos os olhos, levando o indivíduo a uma limitação em seu desempenho habitual.

A criança que nasceu cega não tem experiência visual, memória visual ou imagens visuais. Em geral os ganhos no desenvolvimento e na aprendizagem dependem das funções visuais, pois é através dela que se formam as imagens mentais, o que gera defasagens em seu sistema motor, tais como: estruturação do esquema corporal e equilíbrio deficientes; restrições na mobilidade, na lateralidade, na orientação e navegação espacial. Além disso, percebe-se também uma falta de iniciativa para a ação motora e falta de resistência física para a realização das atividades, prejuízos na sua coordenação motora, defeitos no alinhamento postural e dificuldades na expressão facial e corporal (CASTRO, 2005). Isso se justifica porque os conceitos formados pelo deficiente visual são diferentes, isto é, as interpretações das atividades cognitivas são diferentes para cada pessoa, pois cada um tem uma maneira de interpretá-las (MOSQUERA, 2000).

A atividade física num geral contribui para o desenvolvimento de todas essas necessidades citadas anteriormente, como também atua sobre os aspectos psicológicos e emocionais de qualquer criança. Segundo Costa e Duarte (2006) alguns estudos e observações demonstram que pessoas com deficiências que iniciaram uma atividade física conseguiram mostrar um aumento na sua auto-estima, autoconfiança e maior segurança, pois esta possibilita ao indivíduo testar suas capacidades e reconhecer suas limitações, adquirindo maior controle sobre suas ações e reações físicas e emocionais.

Os programas de atividade motora adaptada estão fundamentados basicamente na compreensão do processo de desenvolvimento do ser humano em questão, na identificação das necessidades e potencialidades de cada indivíduo, na seleção de cada objetivo e conteúdo que levem em consideração os interesses dos educandos e no uso de estratégias e recursos adequados para desenvolvê-los.

Em termos de conteúdo, os programas de atividade motora adaptada não se distinguem dos programas convencionais. Todavia, o processo ensino-aprendizagem pode se diferenciar quanto a adaptações no espaço físico e de recursos materiais, utilização de mecanismos de informação e modificação nas regras (CASTRO, 2005).

Nas pesquisas efetuadas por Munster e Almeida (2005) foram encontrados alguns esportes adaptados e atividades para cego: judô, natação, atletismo, goaball<sup>9</sup>, ciclismo, futebol de cinco<sup>10</sup>, equitação, xadrez, basquetebol, lutas, vela, esqui aquático, showdown<sup>11</sup>, patinação, canoagem, remo, corrida de orientação, montanhismo, entre outros.

A Ginástica Artística é conhecida como uma modalidade esportiva competitiva, acessível a poucas pessoas face à sua enorme complexidade de execução, necessitando de uma há uma série de requisitos que devem ser atendidos para a sua prática como, por exemplo, a experiência com prática de outras atividades, o nível das capacidades físicas coordenativas e condicionais, tais como: força e potência, flexibilidade, coordenação motora, resistência aeróbia e anaeróbia e equilíbrio (NISTA PICOLO, 2005; NUNAMURA; TSUKAMOTO, 2005; TRICOLI; SERRÃO, 2005).

Na revisão de literatura realizada foi constatada pouca referência sobre a prática da ginástica artística (G.A.) pelo aluno cego, e nesse sentido algumas questões precisam ser investigadas: Quais as dificuldades psicomotoras nos alunos com deficiência visual, que dificultam a aprendizagem? Quais as adaptações necessárias no esporte para a criança cega? Quais os recursos metodológicos que os professores

---

<sup>7</sup> Acuidade Visual: refere-se à distância a que um determinado objeto pode ser visto. É considerada normal a acuidade visual de 1.0 pela escala de Snellen (letra E em várias posições). (IBC, 2008)

<sup>8</sup> Campo Visual: Limite da visão periférica, onde um objeto pode ser visto enquanto o olho permanecer fixado a um ponto.

<sup>9</sup> Goaball: Esporte composto por três integrantes em cada equipe, com o objetivo de marcar gol utilizando-se de uma bola que emite sons.

<sup>10</sup> Futebol de Cinco: Futebol para deficientes visuais, onde a bola possui um guizo.

<sup>11</sup> Showdown: Jogo de pingue pongue virtual.

devem utilizar para o ensino da ginástica? Como trabalhar a ginástica artística com uma criança deficiente visual?

O objetivo do trabalho é identificar junto aos alunos com cegueira e baixa visão as dificuldades apresentadas para a aprendizagem dos elementos básicos da ginástica de solo. Identificar as adaptações necessárias para essa modalidade da ginástica para as crianças deficientes visuais.

O estudo é importante na medida em que busca pensar estratégias de ensino e adaptações que facilitem a relação ensino-aprendizagem de alunos com essa deficiência. Identificamos que são grandes as dificuldades do professor de Educação Física em trabalhar com esse grupo de alunos; seja por falta de conhecimento, interesse ou materiais disponíveis para a prática. Nesse sentido, buscamos ajudar na produção de conhecimento nessa área ainda pouco desenvolvida.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As pessoas com deficiência visual possuem o comprometimento do órgão da visão. Modificações estruturais e anatômicas desencadeiam alterações que levam os níveis diferenciados em suas funções visuais. A cegueira pode ser de causa congênita ou adquirida. A congênita é proveniente dos genes e adquirida pode ser devido a alguma doença ou acidente.

Em 1945, o inglês, Hernest Jorgensen, solicitou às Nações Unidas que o conceito de deficiente visual fosse alterado, pois a cegueira era considerada a ausência total da visão e cego quem não pudesse distinguir vulto. Então o conceito proposto por Jorgensen foi de que a deficiência visual é a perda total ou parcial da visão, necessitando o seu portador, de recursos específicos (MOSQUERA, 2000).

Segundo MUNSTER; ALMEIDA (2005) existem tipos de classificação de deficiência visual baseadas nos seguintes parâmetros:

a) **Legais:** A cegueira legal é definida como “acuidade visual central de 20/200 ou menos no melhor olho, com lentes corretivas, ou acuidade visual central maior do que 20/200 se existe um defeito de campo visual no qual o campo periférico é de forma que o diâmetro maior do campo visual atinge uma distância angular menor que 20 graus no melhor olho”

b) **Clínico:** A classificação médica se divide em cegueira total, onde o indivíduo é incapaz de reconhecer uma luz forte na direção de seus olhos; cegueira por campo visual quando se tem um campo visual menor do que 10° de visão central (visão de túnel); cegueira por acuidade que significa possuir visão de 20/200 pés ou inferior, com uso de óculos (CASTRO, 2005, CRÓS et al., 2006).

c) **Educaçãoais**<sup>12</sup>: está relacionada aos recursos necessários para o processo de ensino aprendizagem do indivíduo. Sendo assim essa classificação se divide em:

Pessoa cega: Aquele que possui dificuldade em executar suas tarefas visuais, mesmo com o uso de lentes corretivas.

Pessoa com baixa visão: Aquele em que a percepção de luz é insuficiente para aquisição de conhecimento por meios visuais.

d) **Esportiva:** A classificação esportiva se divide em

B1 onde se percebe a luminosidade ou é incapaz de reconhecer a forma de uma mão a qualquer distância;

B2 reconhece a forma de uma mão ou possui acuidade visual até 20/60 e/ou campo visual menor que 5°;

B3 que possui acuidade superior a 2/60 até 6/60 e ou campo visual acima de 5° e abaixo de 20° (CASTRO, 2005, CRÓS et al., 2006).

Segundo Conde (*apud* DIEHL, 2006, p. 66) os indivíduos deficientes visuais têm as mesmas características motoras que os videntes e segundo o autor, só haverá um comprometimento caso estas pessoas não sejam estimuladas. Além do aspecto motor, outras áreas são afetadas, como a cognitiva e afetiva, o que gera defasagens no que diz respeito à: autoconfiança; auto-estima; insegurança; isolamento, desinteresse; ansiedade; e auto-iniciativa para a ação motora.

As pessoas cegas e de baixa visão podem ter a percepção auditiva e tátil mais desenvolvidas por necessitar mais desses órgãos do sentido. A estimulação dessas partes sensoriais é fundamental para o desenvolvimento motor, social e intelectual do indivíduo. O conhecimento do corpo faz com que essas pessoas se tornem mais confiantes num contexto geral, o que possibilita a aprendizagem de novas habilidades motoras. (DIEHL, 2006; GIMENEZ; MANOEL, 2005)

---

<sup>12</sup> Para o projeto será usada a classificação educacional.

O presente estudo trabalhou com elementos de solo por serem considerados a base para o aprendizado da ginástica artística. Os primeiros elementos ensinados foram as posturas básicas<sup>13</sup>, pois elas são o referencial para a execução dos demais elementos. Após a compreensão de como são essas posturas passamos aos demais elementos: rolos para frente, para trás, equilíbrio (avião e giros), apoios invertidos (parada de cabeça e parada de mãos), flexibilidade (ponte) e apoios alternados (estrela e rondada).

Outro elemento fundamental para o solo são os rolos para frente, para trás com características das posturas elementares da ginástica. Os rolos geralmente são os primeiros exercícios a serem ensinados por serem de execução simples. O ponto principal é fazer com que o aluno entenda e assuma a posição que lhe permitira rolar com segurança: flexão das pernas, queixo no peito e costas arredondadas facilitando que o corpo role para frente. Para fazer com que o aluno se adapte a postura do rolo, pode-se pedir que ele faça um movimento de bolinha onde ele segura os joelhos com as mãos e rola para frente e para trás.

O plano inclinado facilita para uma execução inicial. Execução do rolo: de pé, apoiar as mãos no solo, flexionar a cabeça, queixo no peito e apoiar a nuca no solo, manter o tronco arredondado e deixar o corpo rolar. Em sequência foram passados os rolos grupado, carpado e afastado.

O rolo para trás é mais difícil que o rolo para frente, já que exige uma força maior nos braços para a execução do mesmo. De início os rolos foram realizados com a ajuda do professor, que segurava o aluno pelo quadril e erguendo-o de forma a facilitar a execução. Um cuidado necessário é de que se evite que pernas e joelhos golpeiem a face do executante. Sequentemente foram passados os rolos grupado, carpado e afastado. Aproveitando as posturas básicas foram passados os saltos no solo (esticado, grupado, carpado e afastado).

O primeiro apoio invertido ensinado foi a parada de cabeça, pois ajuda o aluno a compreender que para a execução das paradas de mãos a postura ereta e o corpo tenso será necessário. Execução do movimento: mãos apoiadas paralelamente no solo, na linha dos ombros, cabeça apoiada mais a frente formando um triângulo equilátero, o quadril deve ser elevado, de forma a apoiar os joelhos sobre os cotovelos. Com o auxílio do professor, o aluno deverá estender as pernas lentamente mantendo a posição vertical, procurando manter a postura ereta e rígida. O próximo passo é chegar à parada de mãos.

De início atingir o equilíbrio na parada de mãos é difícil, então não há porque exigir que o aluno execute-a com postura e equilíbrio. Como execução inicial pode-se pedir que o aluno eleve as pernas alternadamente para trás num movimento tesoura, contando com o auxílio do professor.

A estrela deve ser executada com as pernas estendidas e afastadas, passando-as pela vertical, mantendo o tronco alinhado e tensionado. Manter as pernas pode ser complicado, mas gradativamente, com a orientação do professor, o aluno irá estender as pernas. A rondada se difere da estrela quanto a sua fase final, pois exige  $\frac{1}{4}$  de giro unindo as pernas, aterrissando sobre ambos os pés, parando frente ao ponto de partida. Em ambos os apoios alternados a segurança necessária é efetuada pela cintura ou quadril da criança.

A ponte exige grande flexibilidade nas articulações dos ombros e coluna vertebral. A curvatura da coluna deve ser bem distribuída para que se evite uma flexão exagerada da região lombar (BROCHADO; BROCHADO, 2005). Execução do movimento: partindo da posição deitada, com mãos apoiadas no solo ao lado da cabeça e polegares voltado para as orelhas, pernas flexionadas, estender os braços, elevar o quadril, estendendo as pernas.

## METODOLOGIA

O trabalho seguiu o método pesquisa-ação que é uma pesquisa social realizada em associação com uma ação ou resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e participantes do problema estão envolvidos de forma cooperativa e participativa (BARROS, LEHFELD, 2000, p.77).

Para caracterizar a população foram selecionadas 5 crianças a partir de 6 anos, classificadas como baixa visão ou cegas. Os alunos são matriculados em uma instituição regular de ensino embora freqüentemente uma turma classe especial para alunos com deficiência visual. Os mesmos nunca fizeram aulas de educação física, não possuindo experiências prévias nesta modalidade.

Como se trata de uma pesquisa-ação, a coleta de dados foi efetuada através de instrumento de aplicação de aulas e da avaliação de aprendizagem através da observação

---

<sup>13</sup> Posturas básicas: estendido, grupado, carpado e afastado.

## RESULTADOS

- **Dificuldades dos alunos:**

- ✓ Equilíbrio: foi observado que durante os elementos como saltos no solo, apoios invertidos, avião, apoios alternados e giros, os alunos apresentaram desequilíbrio durante a execução. Pois os alunos perdiam contato com o solo ou eram colocados em posições fora do comum.
- ✓ Noção de espaço: observamos que durante os apoios alternados, rolos, saltos e giros ao girar sobre seu próprio eixo, os alunos perdiam a noção de deslocamento do corpo.
- ✓ Coordenação: foi observada a dificuldade no que se refere a esta valência física em todos os movimentos, devido ao fato de ser uma prática nova para os alunos pesquisados. Contudo, ao longo do processo de ensino-aprendizagem eles se adaptaram ao movimento.
- ✓ Autoconfiança para execução: assim como a coordenação, por serem movimentos novos, eles não se sentiam seguro para executá-los.

- **Adaptações:**

- ✓ Descrição verbal das atividades: Cada movimento era descrito minuciosamente para os alunos de forma que facilitasse a sua compreensão para a execução dos movimentos.
- ✓ Demonstração por contato: Foram utilizadas duas formas de demonstração por contato, a primeira da qual o aluno era posicionado no elemento a ser ensinado, e a outra era quando o aluno era colocado para sentir como é a postura a partir do próprio professor.
- ✓ Delimitação do espaço: Para delimitar o espaço de execução dos movimentos foi colocado nas extremidades do solo e do colchão, barbante afixado por fita adesiva. E para alguns movimentos como apoios invertidos eram utilizados barbantes afixados no meio do solo, de forma a facilitar a orientação dos alunos.

## CONCLUSÃO

Embora não exista disponível uma literatura específica de G.A. para o aluno com deficiência visual, percebemos que os alunos pesquisados apresentaram as mesmas condições e muitas das dificuldades encontradas nos alunos normais.

Identificamos que há a necessidade do professor conhecer as dificuldades dos seus alunos para adaptar os exercícios de forma que estes possam executar os elementos destacados na pesquisa. Não há justificativa para excluí-los da prática das aulas de educação física. Dentre as dificuldades apresentadas pelos alunos destacamos: falta de equilíbrio, falta de noção de espaço, falta de coordenação e insegurança. Elas podem ser explicadas pelo simples fato deles não terem um conhecimento prévio da ginástica de solo, apresentando uma ausência de confiança de início para executá-las.

O seu comportamento motor não é afetado diretamente pela cegueira e sim pela falta vivência na atividade física. Desta forma, devemos estar atentos a estas dificuldades apresentadas para que possamos minimizá-las ao longo do processo de ensino-aprendizagem da ginástica de solo. Identificamos que algumas adaptações são necessárias para trabalhar com esses alunos: descrição verbal detalhada das atividades, demonstração por contato e delimitação do espaço.

No final da pesquisa pode-se notar um aumento na autoconfiança dos alunos para execução dos movimentos desenvolvidos ao longo do trabalho. Assim, concluímos que a ginástica de solo pode ser mais um conteúdo de ensino aplicável aos alunos com deficiência visual, desde que sejam respeitadas as exigências de segurança que a modalidade necessita.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROS, A. J. S.; LEHFELD, N. A. S.: **Fundamentos da Metodologia Científica**: Um guia para a iniciação científica. 2ªEd. São Paulo: Person Makron Books, 2000.
- BROCAHDO, F.A.; BROCHADO, M.M.V. **Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- CASTRO, E. M. de. **Atividade Física Adaptada**. São Paulo: Tecmedd, 2005.
- COSTA, A. M.; DUARTE, E. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida das Pessoas com Deficiência. In RODRIGUES, D (Org.): **Atividade Motora Adaptada**: alegria do corpo. São Paulo: Artes Médicas, 2006.

CRÓS, C. X.; MATARUNA, L.; OLIVEIRA FILHO, C. W.; ALMEIDA, J. J. G. de. **Classificação da Deficiência Visual**: compreendendo os conceitos esportivos, educacionais, médicos e legais. Disponível em [www.efdesportes.com/efd93/defic](http://www.efdesportes.com/efd93/defic). Acesso em: 21 jun. 2009.

DIEHL, R. M. **Jogando com as Diferenças**. São Paulo: Phorte, 2006.

GIMENEZ, R.; MANOEL, E. J. Comportamento Motor e Deficiência: considerações para pesquisa e intervenção. In TANI, G. **Comportamento Motor, Aprendizagem e Desenvolvimento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

HALLIDAY, C. **Crescimento, Aprendizagem e Desenvolvimento da Criança Visualmente Incapacitada do Nascimento à Idade Escolar**. São Paulo: Fundação para o Livro do Cego no Brasil, 1975.

INSTITUTO BENJAMIN CONSTANT. **Educação Física e Procedimento Desportivo na Área da Deficiência Visual**. Rio de Janeiro: Equipe de Educação Física, 2008. Apostila.

MOSQUERA, C. **Educação Física pra Deficientes Visuais**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MUNSTER, M. A. van; ALMEIDA, J. J. G. de: Atividade Física e Deficiência Visual. In GORGATTI e COSTA (Org.): **Atividade Física Adaptada**. São Paulo: Monole, 2005. Cap.2 p. 28-76.

NISTA-PICCOLO, V. L.: Pedagogia da Ginástica Artística. In NUNOMURA M.; NISTA-PICCOLO V.L. (Org.): **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2005.p. 27-36.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C.: Fundamentos da ginástica artística. In NUNOMURA M.;

NISTA-PICCOLO, V. L. (Org.): **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2005. p. 37-58.

TRICOLI, V.; SERRÃO, J. C.: Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicados à ginástica artística. In NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. (Org.): **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2005. p. 143-152.

#### ANEXO: INSTRUMENTO DE APLICAÇÃO DE AULAS

Aula	Material	Adaptações / Observações
1ª aula: Apresentação; Apresentação do local e do material; Posturas básicas, ponte e avião.		Delimitações de áreas do material e local.
2ª aula: Posições básicas; Ponte e avião; Rolos para frente livres. Rolos para frente: grupado carpado e afastado.	Solo: barbante e fita adesiva.	Descrição verbal das atividades, demonstração por contato. Auxílio durante a execução.
3ª aula: Rolos para frente: grupado, carpado e afastado. Rolos para trás: grupado, carpado e afastado.	Solo: barbante e fita adesiva.	Descrição verbal das atividades, demonstração por contato. Auxílio durante a execução.
4ª aula: Rolos para frente; Rolos para trás. Saltos no solo: esticado, grupado, carpado, afastado. Posturas básicas, avião e ponte.	Solo: barbante e fita adesiva.	Delimitação da área de solo. Descrição verbal das atividades, demonstração por contato. Auxílio durante a execução.
5ª aula: Posturas básicas, avião e ponte; Rolos para frente e para trás; “Elefantinho”; Parada de 3 apoios;	Solo: barbante e fita adesiva.	Delimitação da área de solo. Descrição verbal das atividades, demonstração por contato. Auxílio durante a execução.
6ª aula: “Elefantinho”; Parada de 3 apoios; Parada de mãos; Estrela; Rondada; Rolos e saltos no solo com as posturas básicas; Giros.	Solo: barbante e fita adesiva.	Descrição verbal das atividades, demonstração por contato. Estrela e parada de mãos com o auxílio.
7ª aula: Combinações de rolos e saltos; Parada de 3 apoios Paradas de mãos; Estrela; Rondada.	Solo: barbante e fita adesiva.	Descrição verbal das atividades, demonstração por contato. Auxílio durante a execução.
8ª aula: Solo: rolos para frente e para trás. Apoios alternados e invertidos (estrela, rondada, parada de	Solo: barbante e fita adesiva.	Descrição verbal das atividades, demonstração por contato. Auxílio durante a execução.

mãos);		
9ª aula: Combinações de rolos e saltos, giros e equilíbrios.	Solo: barbante e fita adesiva.	
10ª aula: Avaliação da Aprendizagem		

#### CONTATOS:

Fabíola Sampaio Vieira  
Estrada do Gabinal, 1946/402 bl. 03 – Jacarepaguá – Rio de Janeiro - RJ  
fabiolasampaio@oi.com.br

Fernanda do Nascimento Lopes dos Santos  
Rua Fabio da Luz, 310/304 bl. 02 – Méier – Rio de Janeiro - RJ  
nanda.st@terra.com.br

### A FUNÇÃO SÓCIO-AFETIVA DA GINÁSTICA RÍTMICA: DIFERENTES PERCEPÇÕES NUM PROJETO ESPORTIVO

#### EL PAPEL DE LA AFECTIVA SOCIAL DE GIMNASIA RÍTMICA: DIFERENTES PERCEPCIONES EM UM PROJETO DE DEPORTES

#### THE ROLE OF SOCIAL-AFFECTIVE RHYTHMIC GYMNASTICS: DIFFERING PERCEPTIONS IN A SPORTS PROJECT

**Mayara Novaes Rego**  
Bacharel em Educação Física

**Priscila Feliciano de Lima**  
Bacharel em Educação Física

**Zuleika Camargo de Toledo**  
Prof. Mestre em Educação Física  
Universidade Norte do Paraná - UNOPAR

#### RESUMO

*A Ginástica Rítmica é uma modalidade em que seus componentes se entremeiam, harmonizando-se entre a arte e o esporte. É praticada em sua maioria por pessoas do sexo feminino, talvez pela necessidade da graciosidade e leveza presente em seus movimentos. Esta modalidade além de trazer benefícios por contribuir com o desenvolvimento físico e motor, é também um importante agente de socialização e fundamental para a elevação da auto-estima, formação de atitudes e para a evolução no desenvolvimento moral em crianças e adolescentes. O objetivo desse estudo foi verificar se a prática da Ginástica Rítmica num Projeto Esportivo contribui para a formação sócio-afetiva das alunas participantes, identificando os fatores interferentes. Optou-se por uma pesquisa de campo de caráter quantitativa-descritiva. A população pesquisada compôs-se por 92 pais/responsáveis, 08 professores, 98 meninas entre 06 e 11 anos participantes de 02 Pólos de Ginástica Rítmica, sob a coordenação da Fundação de Esportes do município de Londrina. Os instrumentos utilizados na pesquisa foram três questionários elaborados pelas pesquisadoras, sob a supervisão do docente orientador. Para uma melhor análise dos resultados, as respostas dissertativas foram categorizadas e as objetivas receberam tratamento estatístico/percentil, para que se pudesse chegar a um resultado expresso em gráfico. Ao finalizar a pesquisa, os resultados mostraram que houve uma melhora significativa nos aspectos sociais e afetivos das alunas participantes.*

## RESUMEN

*La gimnasia rítmica ES un deporte en el que SUS componentes están interrelacionados, la armonización entre el arte y el deporte. Se practica en su mayoría por mujeres, tal vez por la necesidad de esta gracia y ligereza en sus movimientos. Este modo también aporta beneficios para contribuir al desarrollo físico y motor, es también un importante agente de socialización y fundamental para elevar la autoestima, la formación de la actitud y evolución en el desarrollo moral de niños y adolescentes. El objetivo de este estudio fue determinar si la práctica de la Gimnasia Rítmica en el Proyecto Social y Deporte contribuye al desarrollo socio-afectivo de los alumnos participantes, identificando los factores que interfieren. Optamos por un estudio de campo del carácter cuantitativo-descriptivo. La población objetivo está compuesto por 92 padres / tutores, 08 docentes, 98 niñas de entre 06 y 11 participantes de 02 centros de la Gimnasia Rítmica, coordinado por la Fundación de Deportes de Londrina. Los instrumentos utilizados en la investigación fueron tres cuestionarios elaborados por los investigadores bajo la supervisión del profesor. Para un mejor análisis de los resultados, las respuestas fueron categorizadas ensayo y el objetivo que se sometieron a estadística / percentil, para poder obtener un resultado expresado en una gráfica. Cuando termine la encuesta, los resultados mostraron una mejoría significativa en los aspectos sociales y emocionales de los estudiantes participantes.*

## ABSTRACT

*The Rhythmic Gymnastics is a sport in which its components are intertwined, harmonizing between art and sport. It is practiced mostly by females, due to the grace and lightness in their movements. This style also brings benefits for contributing to physical and motor development, and it is as well an important agent of socialization and critical to raising the self-esteem, self-concept, attitude formation and evolution in the moral development in children and teenagers. The aim of this study was to determine whether the practice of Rhythmic Gymnastics in Social-Sport Project contributes to the development of the participating students' social- affection, identifying the interfering factors. We chose to evaluate in this study the parents or guardians, and also the children's teachers, because they play a central role in the formation of the same. The population studied is composed of ninety and two parents/guardians, eight teachers, ninety-eight girls between six and eleven years old, participants of the 02 Poles of the Future Project, with the sport of Rhythmic Gymnastics, coordinated by the Sports Foundation of Londrina. We opted for a field survey of the quantitative-descriptive character, and the instruments used in the research were three questionnaires developed by the researchers under the supervision of the faculty advisor. For better analysis of results, essay responses were categorized and the objectives were subjected to statistical/percentile, so that one could get to the result expressed as a graph. At the end of the research, the results proved a significant improvement in the social and emotional aspects of the participating students.*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva praticada em nível de competição por pessoas do sexo feminino. Para Laffranchi (2001), a Ginástica Rítmica é uma mistura de arte e esporte. Como arte, tem uma busca constante pelo belo, tendo uma explosão de talento e criatividade. Já como modalidade esportiva, requer um alto nível de desenvolvimento de qualidades físicas, objetivando a perfeição técnica da execução de movimentos complexos com o corpo e com os aparelhos. As competições podem ser realizadas em conjunto, que é composto por cinco atletas e tem a duração de 2'15 a 2'30; e individual tendo duração de 1'15 a 1'30. As atletas podem se apresentar com as mãos livres ou com os aparelhos próprios da modalidade: corda, arco, bola, maçãs e fita.

A Ginástica Rítmica proporciona o aprimoramento e o desenvolvimento de muitas habilidades e capacidades motoras como coordenação, lateralidade, equilíbrio, noção tempo-espço, flexibilidade, força e ritmo que são essenciais para a realização dos elementos corporais e técnicos de cada aparelho.

Laffranchi (2001) afirma ainda que, esta modalidade tem sua iniciação precoce e quando visa obter o alto nível de desempenho a ginasta deve-se submeter a cargas elevadas de treinamento, por meio de um trabalho disciplinado, em que a prática do esporte passa a fazer parte do estilo de vida da praticante. Porém, no alto rendimento não são todas as crianças que têm sucesso, pois a flexibilidade, que é um fator determinante, sofre influência genética e “sem a contribuição genética, nenhum treinamento será eficaz para alcançar níveis extremos de flexibilidade” (ACHOUR JR., 2004, p. 11).

Sendo assim, a Ginástica Rítmica sob uma perspectiva social é uma boa opção para trabalhar com



crianças e adolescentes de diferentes faixas etárias, principalmente em regiões carentes em que a ociosidade é muito presente.

Mesmo admitindo que um dos objetivos dos projetos sócio-esportivos seja a busca por talentos, a prática da Ginástica Rítmica sob a perspectiva social propicia o acesso a um esporte, até então, considerado seletista e para poucos, atendendo não somente crianças com as características genéticas ideais para a prática desta modalidade, mas todas que têm interesse em praticá-la. Contribuindo assim para a formação, social, afetiva e para o desenvolvimento de diversas capacidades motoras que lhes darão base para a prática de outras modalidades esportivas, caso não tenham a oportunidade e condições de iniciar no alto rendimento da Ginástica Rítmica.

Como descrito por Flinchum (s/d apud GAIO 2007) “uma criança é uma criança onde quer que possa estar. E alguns dizem que se ela não for uma criança, e que é ajudada a crescer, então ela poderá não ser o adulto que poderia de ter sido”. Pode-se compreender assim, o porquê da necessidade da realização de um trabalho interdisciplinar, envolvendo neste caso, a Ginástica Rítmica, os profissionais de outras disciplinas e a família, já que a criança é um ser que age, reage e interage enquanto aprende e se constrói como cidadão, em diferentes contextos.

## **OBJETIVO**

Percebendo a gama de contribuições que a Ginástica Rítmica propicia ao desenvolvimento da criança, e acreditando-se que a prática da atividade física é um poderoso agente de socialização que contribui para o desenvolvimento motor e cognitivo, torna-se importante pesquisar a função sócio-educativa da Ginástica Rítmica em projetos sociais.

Sendo assim os objetivos desse estudo foram verificar se a prática da Ginástica Rítmica em Projetos Sócio-Esportivos contribui para a formação sócio-afetiva das alunas participantes, identificando - se os fatores interferentes, a partir da compreensão dos elementos corporais que determinam a caracterização da Ginástica Rítmica como modalidade esportiva; descrição das características pertinentes ao processo de desenvolvimento psicomotor, cognitivo, afetivo e social das crianças; identificação dos fatores motivacionais que caracterizam a percepção das alunas que participam do Projeto de Ginástica Rítmica; e análise comparativa entre a percepção dos pais, professores e crianças a respeito das contribuições e evolução no processo sócio-afetivo, com a participação no Projeto.

## **METODOLOGIA**

A população pesquisada compõe-se por noventa e dois pais/responsáveis, oito professores, noventa e oito meninas entre seis e onze anos participantes dos Pólos de Ginástica Rítmica implantados nas regiões Leste e Norte, sob a coordenação da Fundação de Esportes do município de Londrina. Os instrumentos utilizados na pesquisa foram três questionários elaborados pelas pesquisadoras, sob a supervisão do docente orientador, analisados e avaliados por dois professores mestres da área, reorganizados de acordo com as orientações destes, além de um desenho temático, onde as alunas expressaram como sentiam nas aulas de GR.

As questões propostas tiveram origem na pesquisa informal junto aos pais/responsáveis e professores envolvidos num contexto diferenciado, no qual podia-se constatar mudanças de atitudes e comportamentos nas crianças que participavam das aulas de Ginástica Rítmica. O questionário destinado aos educadores, continha 4 questões subjetivas, com o objetivo de identificar as principais mudanças percebidas em relação ao comportamento das alunas. O questionário destinado aos pais/responsáveis, apresentava 3 questões objetivas e 4 questões subjetivas, que visavam identificar as mudanças percebidas no comportamento, e quais os aspectos eles acreditavam que o Projeto poderia contribuir para o futuro das alunas .

O Teste Motivacional, embora elaborado pelas pesquisadoras, a partir da Revisão de Literatura que apontava indicadores de motivação, utilizou como artifício quantitativo símbolos de expressão de sentimento (carinhas) também utilizado em trabalhos científicos de pesquisa com objetivos diferenciados. As questões apresentadas versam sobre a percepção das crianças quanto ao ambiente, metodologia utilizada, percepção de si, autoconceito, automotivação e empatia. As legendas utilizadas para a identificação das percepções foram: feliz, normal e triste.

Os dados foram coletados em três etapas: a primeira consistiu na elaboração dos questionários, em seguida foi entregue os questionários para os pais/responsáveis e professores, e por fim foi aplicado o teste nas alunas. Os resultados foram analisados na seguinte seqüência, as respostas dissertativas foram

categorizadas e as objetivas receberam tratamento percentil.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O desenvolvimento humano é considerado um processo natural, no qual todos os indivíduos passam por mudanças gradativas nos aspectos físico, cognitivo e afetivo, desde a concepção até a morte. Gallahue e Ozmun (2003) caracterizam o ciclo da vida seguindo um processo, que se inicia no momento da concepção até o nascimento, chamado de vida pré-natal, e se desenrola em etapas que são: a primeira infância, a adolescência, a idade adulta jovem, a meia idade e enfim a terceira idade.

É importante vivenciar com intensidade e qualidade cada etapa de nossas vidas, sendo que o exercício físico é um dos componentes que contribui significativamente para a qualidade do desenvolvimento, em todas as etapas pelas quais o ser humano passa ao longo de sua vida.

Considerando a importância do exercício físico, Pallarês (1983) descreve que a prática da Ginástica Rítmica enriquece a formação da criança nos aspectos físico, emocional, intelectual e social. Para Mouly (1979), o desenvolvimento social está intimamente ligado ao emocional, por meio das implicações sociais da emoção, ligando-se também às idéias de aceitação social e auto-imagem.

Gallahue e Ozmun (2003) indicam que o autoconceito é um aspecto importante do comportamento afetivo da criança. Ter um autoconceito estável e positivo é crucial para a habilidade de “funcionar” efetivamente da criança. Por isso, não se deve ignorar a prática de atividade física rigorosa nesta fase, pois ela contribui para formar um autoconceito positivo nas crianças, futuros adultos da sociedade. Mussen et al. (1995) afirma que um autoconceito positivo auxilia na adaptação adequada do indivíduo quanto ao seu comportamento social, afetivo e intelectual.

Com isso Brookover (1967 apud GALLAHUE; OZMUN, 2003) concluiu que problemas de comportamento, dificuldade no aprendizado e delinqüência estão entre os muitos problemas que um autoconceito deficiente pode acarretar para a vida de uma criança. Por isso a importância de uma vivência esportiva, que é fundamental para o desenvolvimento saudável da criança. As relações sociais vividas nos projetos de Ginástica Rítmica irão fazer parte da avaliação que a criança faz de si mesma, por meio das mais variadas situações que vivência.

Para dar continuidade a essa discussão, torna-se necessário definir o que é o autoconceito. Tamayo (1997 apud NOGUEIRA, 2004) define o autoconceito como uma estrutura cognitiva que organiza as experiências passadas do indivíduo, sejam elas reais ou imaginárias, controlando o processo informativo relacionado consigo mesmo e exercendo então uma função de auto-regulação. Os autores, Carapeta, Ramires e Viana (1997, p. 51) ainda definem o autoconceito como “a idéia que cada sujeito forma de si próprio, das suas capacidades, atitudes e valores nos diferentes aspectos existenciais: físico, social ou moral”.

Entendendo o autoconceito como a atitude valorativa que um indivíduo tem sobre si, Sánchez e Escribano (1999) consideram que ele não é mais um elemento da personalidade, e sim um fator fundamental desta, sendo importante para o bom funcionamento do psiquismo humano. Entretanto, o autoconceito não é algo inato, ou seja, não nascemos com um conceito de nós mesmos: ele se desenvolve e evolui graças à influência de pessoas significativas no ambiente familiar, escolar e social.

Um dos componentes do autoconceito, o avaliativo, denominado de auto-estima, consiste na avaliação global que a pessoa faz do seu próprio valor. Normalmente, a autoestima manifesta-se pela aceitação de si mesmo como pessoa e por sentimentos de valor pessoal e de autoconfiança. Ela constitui um dos determinantes mais importantes do bem-estar psicológico e do funcionamento social. (TAMAYO et al., 2001). A autoestima é muito importante para o bom desenvolvimento do comportamento social, afetivo e intelectual.

Durante o processo de formação do eu, na infância, qualquer desajuste ou problema que ocorra pode ter conseqüências negativas no adulto que a criança será no futuro. Portanto, possuir um autoconceito forte tem tanta influência sobre a formação da pessoa, quanto às demais dimensões da construção da personalidade. (SÁNCHEZ; ESCRIBANO, 1999).

Tanto do ponto de vista teórico como do empírico, torna-se claro que o aspecto mais importante do autoconceito parece ser a forma como a pessoa é percebida pelos outros que lhe são significativos. Em sua obra, Sartre (1943, p. 318 apud TAMAYO et al., 2001) afirma que “Eu reconheço que eu sou como os outros me percebem”. Proust (1954 apud TAMAYO et al., 2001, p.159) ratifica esta opinião do filósofo quando afirma: “a nossa personalidade social é criação do pensamento dos outros”.

É importante dizer que os pais, nesse processo, desempenham um papel central na formação do autoconceito de seus filhos. Em uma pesquisa citada por Sánchez e Escribano (1999), constatou-se que os jovens que possuem autoestima elevada têm, em comparação com aqueles com autoestima baixa, pais que os

apreciam, os aceitam e os consideram dotados de algum valor. Tamayo et al. (2001, p.159) compreende então que “os outros formam como um espelho no qual, a partir das imagens sociais que ele reflete, o indivíduo se descobre, se estrutura e se reconhece”.

Por isso a necessidade da pesquisa realizada nesta obra ser efetuada também com pais e professores das alunas, pois a opinião destes é de extrema relevância para verificar e compreender as possíveis mudanças nos comportamentos das crianças após sua participação nas aulas de Ginástica Rítmica em um projeto sócio-esportivo.

A Ginástica Rítmica inclusa nos projetos sócio-esportivos contribui no processo sócio-educativo das alunas, que participam desta modalidade com caráter educacional, onde segundo Gaio (2007) a Ginástica Rítmica nesta perspectiva pode ser praticada em qualquer lugar, propiciando prazer, criatividade, espontaneidade e valorização das possibilidades de movimento de cada um. Sem que a ausência do biotipo ideal, ou das habilidades necessárias excluam as crianças da participação nesta modalidade.

Sendo a Ginástica Rítmica a modalidade abordada neste estudo, é conveniente compreender com maior propriedade o seu processo de evolução e suas características.

A história nos mostra que a Ginástica Rítmica é um esporte que surgiu muito recentemente, porém está em grande ascensão no mundo e em constante reestruturação, buscando a cada dia aprimorar sua perfeição.

A Ginástica Rítmica caracteriza-se pelo alto nível de coordenação e flexibilidade que são exigidas para sua prática, além da simetria e bilateralidade que são fundamentais para o seu sucesso. Barros e Nedialkova (1998) descrevem a Ginástica Rítmica como sendo uma atividade psicomotora de expressão artística e gímnica, baseada na inter-relação entre elementos corporais, aparelhos manuais e música. Gaio (2008) coloca que está prevista para a prática da Ginástica Rítmica um acompanhamento musical apropriado, sendo permitidas somente músicas orquestradas ou instrumentais sem vocal.

Segundo o Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (2001, apud Gaio, 2007), os elementos corporais são as bases indispensáveis da Ginástica Rítmica, mas estes elementos devem ser sempre executados em coordenação com o manejo dos aparelhos. Gaio (2007) coloca ainda que os aparelhos manuais possuem normas específicas de tamanho, peso, cor e também movimentos característicos fundamentais, que são definidos pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), e de acordo com as regras, devem ser executados durante uma série coreográfica. As ginastas podem se apresentar individualmente ou em conjunto, com as mãos livres ou com o uso dos aparelhos utilizados na modalidade,

Destaca-se que para haver o sincronismo e a harmonia, no momento da apresentação e nas aulas, deve haver um convívio sem conflitos, em um ambiente que propicie à criança uma vivência com espontaneidade de experiências corporais, criando uma afetividade entre professor-aluno, aluno-aluno e aluno-professor, afastando os tabus e preconceitos que influenciam negativamente as relações interpessoais. Para que este relacionamento aconteça, deve estar presente a socialização como conteúdo nas aulas. Dessa forma, a constituição de séries em conjunto promove outros benefícios, como por exemplo, o auxílio no desenvolvimento da imaginação e da criatividade, na comunicação e no aspecto social da criança.

Para compreender melhor os aspectos que englobam o desenvolvimento da criança é necessário entender o processo de socialização ao qual a criança é inserida.

A criança, quando nasce, é muito indefesa, e sua sobrevivência depende da ajuda prestada pelo grupo social em que vive. Assimilando, então, valores, normas e formas de agir que o grupo em que ela nasceu tentará lhe passar. Sendo assim, o processo de socialização é uma interação entre a criança e seu meio. (COLL; PALÁCIOS; MARCHESI, 1995).

Estudos sugerem que o desenvolvimento de habilidades sociais na infância podem se constituir em um fator de proteção contra a ocorrência de dificuldades de aprendizagem e de comportamentos anti-sociais. (GONÇALVES; MURTA, 2008). Assim, um repertório social empobrecido pode constituir em um sintoma ou correlato de problemas psicológicos, que podem se manifestar como dificuldades interpessoais na infância.

Van Zanten e Duru-Bellat (1999 apud SETTON, 2004) estudiosos da sociologia da educação, abordam dois espaços tradicionais para o desenvolvimento da socialização: a família e a escola. Segundo Hamze (2009) a família é o alicerce do desenvolvimento do sujeito. É dela a incumbência de socialização dos seus filhos. E o modo de agir, deste sujeito, será o resultado de sua relação familiar.

O segundo espaço tradicional de socialização da criança é a escola. E ao ingressar na escola, Hamze (2009) aponta que a criança é fruto da socialização familiar, e nesta fase já incorporou atitudes que serão compartilhadas com outros indivíduos socializados de forma idêntica. Durkheim (1978) afirma que, diferentemente da família, voltada a ensinamentos de caráter privado e doméstico, a escola surge como um complemento desta, sendo a instituição responsável pela construção de indivíduos morais eticamente

comprometidos com o ideal público.

Sendo a escola o agente básico de socialização da criança, o programa de Educação Física Escolar, o esporte em si, e o esporte inserido em projetos sócio-esportivos, no caso deste estudo a Ginástica Rítmica, são os responsáveis pelo desenvolvimento de movimentos fundamentais e de habilidades esportivas. E a Ginástica Rítmica segundo Caçola (2007, p.10) “é um esporte que proporciona o desenvolvimento de todas as características para os seus aprendizes, através de várias oportunidades de movimento”. Pois cria oportunidades infinitas, as crianças usam sua criatividade natural e imaginação para manipular os aparelhos com formas diferentes e divertidas.

Portanto, a Ginástica Rítmica, principalmente quando é abordada em projetos sociais, torna-se um efetivo potencializador no nível de aptidão física da criança. Ela contribui, por meio da necessidade de disciplina existente neste esporte, para que a criança se torne uma pessoa socialmente aceita.

A socialização nas atividades físicas e nos esportes é caracterizada pela combinação de diversos fatores. O poder da influência que o grupo de colegas da criança possui pode muitas vezes ser maior do que a influência da família. Alguns deles, por exemplo, podem participar de esportes apenas com a intenção de tornar-se membro de um grupo e adaptar-se a ele, e não pelo desejo de competir. (GALLAHUE; OZMUN, 2003).

Em relação a proposta educacional da Ginástica Rítmica Gaio (2007, p. 52) afirma que “o importante é participar... podendo até competir... e quem sabe vencer”.

Matsudo et al (1998) ressalta ainda que quando a criança é forçada a praticar exercícios ou o ambiente não proporciona bem estar e alegria, isso normalmente resulta na desistência da prática. Anshuel (1990 apud BEE, 2003), acrescenta que na maioria das vezes o ponto principal do abandono à modalidade esportiva é a forte ênfase na competição e na vitória. Bee (2003) complementa que as crianças na faixa etária dos seis/sete anos querem fazer esportes principalmente pela oportunidade de brincar e conviver com os amigos, e porque gostam de mexer o corpo, e não para derrotar um oponente.

Sendo assim é significativo refletir o papel que o esporte assume na vida das crianças, e os mecanismos adotados para promovê-lo.

A grande maioria das crianças que iniciam a participação nas aulas de Ginástica Rítmica pouco conhece as características da modalidade e os aparelhos utilizados. Cabe ao professor, então iniciar um processo de ambientação nos aspectos mais relevantes, desde o domínio do próprio corpo, até o conhecimento dos aparelhos e as diversas formas de manuseá-los, mostrar para as alunas fotos e vídeos é uma boa opção para que as alunas percebam a infinidade de movimentos que o corpo é capaz de alcançar, aliando todos esses conteúdos à percepção rítmica musical, que pode ser explorada de forma lúdica, nas brincadeiras e na composição de séries.

Desta forma, o profissional ensina uma modalidade com qualidade e sem exigir um acervo muito grande de recursos. Os autores Collaço, Silva e Fernandes (2004), complementam que assim a criança passa a perceber que seu corpo é amplo e passível de diversas habilidades que nem ela conhecia, e é neste momento que a criança percebe que a corda não serve somente para pular, que a bola vai além do chute ao gol e que o arco não serve apenas para bambolear.

As aulas devem ser variadas e não seguir uma rotina, favorecendo a motivação para a prática. Dentre os conteúdos propostos as atividades lúdicas podem ser exploradas sob vários aspectos, desde a confecção dos próprios aparelhos, a elaboração de séries coreográficas, até as atividades em grupo. Assim o ambiente favorece a socialização melhorando o convívio entre as alunas, e o grupo passa a aprender a conviver com as diferenças, a respeitar as opiniões e a se unir para solucionar os problemas, favorecendo também a imaginação e a criatividade, além de auxiliar no desenvolvimento motor, cognitivo, físico, afetivo e social das crianças.

As apresentações coreográficas, realizadas em datas comemorativas e em festivais, colaboram muito para aumentar a motivação, pois parecem ter um efeito potencializador nas crianças.

O profissional que assume um trabalho sério tem a consciência de que, além de ensinar uma modalidade esportiva, tem ainda o importante papel de mediador na construção de atitudes e no comportamento social futuro da criança.

## **RESULTADOS E ANÁLISE**

O Teste Motivacional aponta índices satisfatórios quanto aos benefícios que a Ginástica Rítmica trouxe ao desenvolvimento afetivo e social das crianças. Pallarês (1983) justifica que a prática da Ginástica Rítmica enriquece a formação da criança, contribuindo para a educação psicomotora, aspectos físico, emocional, intelectual e social.

Em resposta a questão “Como eu me sinto no local onde pratico GR?”, o índice mostrou que 85% das alunas sentiam-se satisfeitas com o local. Os projetos sociais devem proporcionar um espaço agradável para que possa contribuir na formação das crianças praticantes, reforçando o pensamento de Sartori e Nasser (2004), onde consideram que a manifestação de forças ambientais pode influenciar nas condições de saúde e na qualidade de vida de crianças. Portanto nós, ambientes imediatos nos quais as crianças vivem, seremos os responsáveis para que elas aprendam a expressar os valores, a cultura as crenças e um estilo de vida saudável na rede social em que vivem.

Um outro número significativo aparece em resposta a questão “Quando penso no projeto me sinto?”, onde 87% das alunas apresentaram uma boa percepção quanto ao Projeto de Ginástica Rítmica, o esporte em geral, no caso, inserido em projetos sócio-esportivos vem sendo considerado segundo Tabares (2006, p. 212), como um dos principais “mediadores do desenvolvimento humano”.

Para a pergunta “Fazer parte de um grupo de GR me deixa?”, novamente o índice de 85% aparece, sendo que a maioria da população respondeu que sentem-se felizes por participar do grupo de GR, Mello et al. (2008) apontam que as aulas devem possibilitar que os diferentes hábitos culturais e valores dos outros, seja visto como valioso e digno de respeito, assim, as diferenças que inicialmente o afastavam passam a ser compreendidas como, apenas, “outras” experiências, vivências e histórias.

Uma das estratégias adotadas nas aulas para causar o confronto de idéias, era a criação de atividades onde as crianças tinham que desenvolver séries coreográficas com a utilização dos aparelhos e elementos corporais, onde as próprias tinham que usar a criatividade e imaginação para atingir o objetivo proposto. Florentino e Saldanha (2007) afirmam que a necessidade de pertencer a um grupo é muito forte entre as crianças, este pode ser então um dos fatores primordiais que as levam a um envolvimento com o esporte.

Na questão “Quando estou praticando GR me sinto?”, o resultado apresenta que 72% das alunas sentem-se felizes quando estão praticando GR, estes resultados podem ser justificados no dizer de Caçola (2007), a autora considera a Ginástica Rítmica como um esporte que proporciona o desenvolvimento de todas as características para as alunas participantes, através de várias oportunidades de movimento, pois cria oportunidades infinitas, as crianças usam sua criatividade natural e imaginação para manipular os aparelhos com formas diferentes e divertidas.

É interessante observar que em relação a questão “Quando não tenho aula de GR me sinto?”, 89% sentem-se triste, a insatisfação apresentada quanto a fato de não terem aulas foi grande, Mezzaroba (2008), em suas reflexões sobre o esporte em projetos sociais, coloca que o principal motivo do esporte ser altamente utilizado nos projetos sociais, é para a ocupação do tempo livre das crianças e jovens. Além disso, a criança tem consciência dos inúmeros benefícios sociais, afetivos e motores perde quando há ausência de aulas.

Quanto a questão “Quando apresento em festivais me sinto?”, 95% das alunas sentem-se felizes, pois é na apresentação que as alunas podem vivenciar e demonstrar a todos que fazem parte de seu ciclo social, o que aprenderam durante um determinado período. Tamayo et al. (2001, p.159) compreende então que “os outros formam como um espelho no qual, a partir das imagens sociais que ele reflete, o indivíduo se descobre, se estrutura e se reconhece”.

As apresentações contribuem, portanto para elevar a autoestima das alunas. E como apresenta Harter (1998 apud BEE, 2003) o nível de auto-estima de cada criança é produto de duas avaliações e a discrepância entre elas. Quando essa discrepância é pequena, a autoestima da criança é alta. Quando a discrepância é grande, a criança percebe que não esta vivendo de acordo com seus objetivos, e então a autoestima apresenta-se muito baixa. E neste caso, o fato de não haver distinção entre os níveis, em que não a presença da figura de um único vencedor, favorece para que a discrepância entre o que a criança pensa ser, e o que realmente é, diminua.

Na questão “Com as minhas amigas me sinto?”, a porcentagem em relação à presença dos amigos foi de 85%, como justifica Weinberg e Gould (2001) um dos motivos pelos quais as crianças apreciam a atividade física é pela oportunidade de estar com amigos e fazer novas amizades. Mussen et al. (1995) complementa que as interações com os amigos, oferecem oportunidades para aprender como controlar o comportamento social, desenvolver habilidades e interesses relevantes para a idade, e partilhar problemas e sentimentos semelhantes.

O que justifica a alegria percebida na presença dos amigos, dentre os conteúdos propostos nas aulas às atividades em grupo sempre era uma boa opção para resolver conflitos inter-pessoais, pois, proporcionava a aceitação e socialização entre as alunas, oportunizando o surgimento de novas amizades, deixando um ambiente mais prazeroso e elevando a auto estima e motivação das alunas.

Em relação à questão “Com as minhas professoras me sinto?”, 89% das alunas tiveram uma percepção positiva em relação aos sentimentos que expressavam na presença das professoras, isto comprova

o dizer de Costa e Nascimento (2009), a afinidade que a criança estabelece com os outros e com o mundo, é influenciada pelo grande papel que professores e treinadores assumem em suas vidas, sabe-se que professores e treinadores tem o poder de influenciar em diversos níveis durante a sua prática pedagógica. Em uma atividade proposta para que desenhassem como se sentiam nas aulas de GR, foi percebido que muitas se identificaram com as professoras, se desenhando com características semelhantes as da professora.

Em resposta a questão “Quando falo das aulas de GR meus pais demonstram?”, foi possível observar um índice de 78%, quanto à aprovação dos pais com o esporte que suas filhas praticam. Para os autores Simões, Bohme e Lucato (1999), não há dúvidas de que um dos papéis essenciais do pai e da mãe seja o de incentivar e cooperar com as crianças no sentido de participarem do esporte, talvez esta explicação justifique o fato de 85% das alunas, na somatória dos dois pólos, sentirem-se realizadas com as atividades que praticam.

Na questão “Quando eu apresento minhas professoras se sentem?”, 88% sentem que as professoras ficam felizes. Estes indicativos mesmo que parcialmente positivos, levam a refletir a importância que as crianças dão aos sentimentos que os professores expressam, quanto as suas conquistas. Costa e Nascimento (2009), mencionam que a relação que a criança estabelece com os outros e com o mundo, é influenciada pelo grande papel que professores e treinadores assumem em suas vidas. Portanto, a existência de empatia na relação professor-aluno, é de fundamental importância para que reações como estas, no caso, de felicidade, possam ser interpretadas pelas crianças como respostas positivas quanto aos resultados percebidos durante o período de apresentações, neste processo consistem os ensaios, erros, acertos e superações.

O índice de pais/responsáveis que notaram mudanças no comportamento das alunas foi de 96%, os benefícios que a prática esportiva apresenta são comprovados por vários estudos científicos, Juzwiak et al. (2000), complementam que a prática regular de exercícios físicos na infância é importante em função de favorecer o crescimento, desenvolvimento, aprimoramento da coordenação motora e do convívio social. Nesta pesquisa, estes benefícios foram também reconhecidos pelos pais/responsáveis, como descrito por Sanmartín (1995), os pais devem facilitar as situações e os momentos que motivem os filhos às práticas esportivas, propiciando o desfrute pelas atividades esportivas acima de qualquer interesse, e facilitar as experiências positivas que o esporte infantil proporciona.

O dado que mais chama atenção no questionário dos pais/responsáveis é de 90%, e se refere as apresentações, sendo notável que as alunas sentem-se muito importantes e responsáveis quando participam das mesmas. Outro resultado significativo é percebido em relação às amizades, visto que 78% dos pais/responsáveis perceberam que houve um aumento no número de amizades. Além de 70% considerarem que as participantes do projeto ficaram mais alegres e falantes, para Weinberg e Gould (2001) a prática regular de exercícios, parece ter um valor terapêutico na redução de sentimentos de ansiedade, depressão e da tensão, além de ser apontado como a técnica mais efetiva para alterar o mau humor e proporcionar a sensação de bem estar.

Os resultados mostram ainda que 57% dos pais/responsáveis consideraram que após a participação nas aulas de GR, se tornaram mais responsáveis e obtiveram maior autonomia, Gallahue e Ozmun (2003) afirmam que uma das causas para o sucesso dos programas esportivos, está no fato deles oferecerem a criança confiança na superação de obstáculos. E aqueles que não promovem a satisfação com o aprendizado destinam-se, segundo o autor, ao fracasso.

Portanto, a Ginástica Rítmica, principalmente quando é abordada em projetos sociais, torna-se um efetivo potencializador no nível de aptidão física da criança. E contribui, por meio da necessidade de disciplina existente neste esporte, para que a criança se torne uma pessoa socialmente aceita, tendo oportunidade para aperfeiçoar ainda mais suas habilidades sociais.

No questionário destinado aos professores, todos que participaram da pesquisa perceberam algum tipo de mudança comportamento/conduita, notadamente no que diz respeito a organização e cumprimento de regras, justificando-se a prática do esporte favorece ações de as regras, que por mais rígidas que pareçam ser não se equiparam às regras da sociedade, já que as regras no esporte são representações das regras sociais (MEZZAROBÀ, 2008). Para Mouly (1979), a disciplina contida no esporte é uma característica de crescimento social importante para que a criança assuma seu papel na sociedade.

Outras mudanças significativas foram percebidas na pesquisa, comprovando os benefícios que a prática esportiva trás as crianças, Barbirato (2005) complementa que a prática esportiva pode proporcionar ao educando benefícios, como oportunidade de integração, convivência com os outros, cooperação, dentre outros, que são valores sociais que podem ser socializados através do esporte. Em relação à prática da Ginástica Rítmica, Pallarês (1983) a considera como enriquecedora na formação da criança nos aspectos físico, emocional, intelectual e social.

Em relação às mudanças ocorridas, ressaltamos Bracht (1992) que em suas reflexões sobre o processo de socialização no esporte, aponta a necessidade de se entender que as atitudes, normas e valores que o indivíduo assume através de uma prática sócio-esportiva, estão relacionados com sistemas de significados e valores mais amplos, que se estendem para além da situação imediata do esporte.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Algo que permeia o imaginário da população são os benefícios que a prática de uma modalidade esportiva pode trazer para a vida de uma criança. No caso da população brasileira, essa concepção deve-se principalmente ao futebol, que mostra diariamente garotos que saíram de sua precária condição social e foram aparentemente direto para a elite do esporte. Portanto, o esporte é um poderoso agente de transformação social, devido principalmente às regras que são intrínsecas a ele, e como já citadas aqui, que muito se assemelham as regras que são necessárias para o convívio em sociedade. E para que essa característica transformadora do esporte ocorra, é necessário que os profissionais que trabalham na área sócio-esportiva, tenham em seus objetivos a formação global de seus alunos, incluindo os aspectos, psicomotores, afetivos e sociais.

Concordamos, portanto que isso representa para a sociedade um ganho social enorme, já que, em muitos casos, delitos poderiam ser evitados, se crianças e adolescentes, tivessem a oportunidade de participar de projetos que lhes forneça uma alternativa, e uma perspectiva diferente para suas vidas. Para isso, projetos sócio-esportivos precisam ter suas atividades voltadas em seus reais objetivos, não caindo na busca imediatista por talentos.

Concluimos assim que o ambiente propicio ao respeito às regras sociais, estimulador das capacidades físicas, motoras, sócio-afetivas da criança e mediador ético das inter-relações de grupo, contribui de forma significativa para aprendizagem e exercício da cidadania. E a Ginástica Rítmica que tem como elementos fundamentais a graciosidade, a delicadeza de movimentos, a cooperação e a percepção do outro, efetivamente forma para a cidadania. Ganhar e perder assume proporções que transcendem às quadras e fortalecem os mecanismos internos que estruturarão os processos de autoconhecimento, autoestima e autoconceito.

## REFERÊNCIAS

- ACHOUR JUNIOR, Abdallah. **Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem-Estar**. Barueri, SP: Manole, 2004.
- BARROS, Daisy; NEDIALKOVA, Giurga. **Os primeiros passos da Ginástica Rítmica**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra, 1998.
- BARBIRATO, Fernanda Rosa. **A socialização no contexto de Projetos Esportivos: Um estudo de caso na Fundação Gol de Letra**. 2005. 143 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2005. Disponível em: <[http://www.bdtd.ndc.uff.br/tde\\_busca/arquivo.php?codArquivo=801](http://www.bdtd.ndc.uff.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=801)> Acesso em: 26 ago. 2009.
- BEE, Helen. **A Criança em Desenvolvimento**. Tradução de Maria Adriana Veríssimo Veronese. 9. ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- BRACHT, Valter. **Educação Física e aprendizagem social**. Porto Alegre: Magister, 1992.
- CAÇOLA, Priscila. **A iniciação esportiva na Ginástica Rítmica**. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. v. 2. n. 1, p. 9-15, mar, 2007. Disponível em : <<http://www.refeld.com.br/pdf/28.03.07/iniciacao.pdf>> Acesso em : 20 jun. 2009.
- CARAPETA, Carolina, RAMIRES, Ana C. e VIANA, Miguel Faro. **Auto-conceito e participação desportiva**. Análise Psicológica, v.19, n.1, p.51-58, 1997. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a06.pdf>. Acesso em: 15 mar. 2009.
- COLL, César; PALACIOS, Jesus; MARCHESI, Álvaro (Org.). **Desenvolvimento psicológico e educação: Psicologia Evolutiva**. Tradução de Marcos A. G. Domingues. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995. cap. 6, p. 82 – 85.
- COLLAÇO, Julia T. D.; SILVA, Eduardo C.; FERNANDES, Luciano L. **Ginástica Rítmica: Modalidade Esportiva Desenvolvida pela Escola Infantil de Esportes da Universidade Federal de Santa Catarina**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA , 2., 2004, Belo Horizonte. Anais. Belo Horizonte: UFMG/Pró Reitoria de Extensão, 2004. Disponível em: <<http://www.ufmg.br/congext/Educa/Educa96.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2009.

- COSTA, Luciane Cristina Arantes da; NASCIMENTO, Juarez Vieira. **O “bom” professor de Educação Física: Possibilidades para a competência profissional.** Revista da Educação Física/UEM. v. 20, n.1, p. 17-24. 2009.
- DURKHEIM, Émile. **Educação e sociologia.** São Paulo: Melhoramentos, 1978.
- FLORENTINO, José; SALDANHA, Ricardo Pedroso. **Esporte, educação e inclusão social: reflexões sobre a prática pedagógica em Educação Física.** Revista Digital - Buenos Aires, ano 12, n. 112, set. 2007.
- GAIO, Roberta. **Ginástica Rítmica “POPULAR”: Uma Proposta Educacional.** 2º ed. Jundiaí: Fontoura, 2007.
- GAIO Roberta (Org). **Ginástica Rítmica: Da Iniciação ao Alto Nível.** Jundiaí: Fontoura, 2008.
- GALLAHUE, David L; OZMUN, John C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos.** Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. 2º ed. São Paulo: Phorte, 2003.
- GONCALVES, Elaine Sabino; MURTA, Sheila Giardini. **Avaliação dos efeitos de uma modalidade de treinamento de habilidades sociais para crianças.** Psicologia Reflexão e Crítica. Porto Alegre, v. 21, n. 3, 2008. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722008000300011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722008000300011&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 22 abr. 2009.
- HAMZE, Amélia. **Princípios organizadores do comportamento.** Disponível em: <<http://www.educador.brasilescila.com/gestaoeducacional/principiosorganizadores-do-comportamento.htm>>. Acesso em: 23 out. 2008.
- JUZWIAK et al. **Nutrição e atividade física.** Jornal de Pediatria, V.7, 2000.
- LAFFRANCHI, Bárbara. **Treinamento Desportivo aplicado à Ginástica Rítmica.** Londrina: Unopar, 2001.
- MATSUDO, Sandra M.; ARAÚJO, Timotéo L.; MATSUDO, Victor K. R.; ANDRADE, Douglas R.; VALQUER, Wellington. **Nível de atividade física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, p. 14-26, abr. 1998. Disponível em: <<http://search.bvsalud.org/regional/resources/ado-234787>>. Acesso em: 12 ago. 2009.
- MELLO, Cíntia C.; BOCCHINI, Daniel; ROSA, Demóstenes W.; FELICIANO, Fernanda; NEVES, Marcos R.; NEIRA, Marcos G. **O esporte na Educação Física Escolar: possíveis influências no processo de construção das identidades dos alunos e alternativas para transformação.** Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v. 4, n. 2, julh./dez., 2008.
- MEZZAROBA, Cristiano. **O esporte nos projetos sociais: Reflexões através das contribuições de Norbert Elias.** Revista Digital, Buenos Aires, ano 13, n. 124, set. 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd124/o-esporte-nos-projetos-sociais-contribuicoes-de-norbert-elias.htm>>. Acesso em: 4 mar. 2009.
- MOULY, George J. **Psicologia Educacional.** 5. ed. São Paulo: Pioneira, 1979.
- MUSSEN, Paul Henry et al. **Desenvolvimento e Personalidade da Criança.** 3. ed. São Paulo: Harbra, 1995.
- NOGUEIRA, Rodrigues Moacir. **Inventário de auto-conceito físico.** 68 f. Dissertação (Mestrado Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília. 2004.
- PALLARÉS, Zaida. **Ginástica Rítmica.** 2º ed. Porto Alegre: Prodil, 1983.
- SANMARTÍN, M. **Valores sociales y deporte.** Madrid: Editorial Gymnos, 1995.
- SÁNCHEZ, Aurélio Villa; ESCRIBANO, Elena Auzmendi. **Medição do autoconceito.** Tradução de Cristina Murachco. Bauru: Edusc, 1999.
- SARTORI, R. F.; NASSER, J. P. Ecologias, psicologia ecológica e políticas públicas de lazer. In KOLLER, Sílvia H. (ORG). **Ecologia do desenvolvimento humano: Pesquisa e Intervenção no Brasil.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004. p 381-400.
- SETTON, Maria da Graça Jacintho. **A particularidade do processo de socialização contemporâneo.** Tempo Social: Revista de Sociologia da USP, São Paulo, v. 17, n. 2, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ts/v17n2/a15v17n2.pdf>>. Acesso em: 27 jun. 2008.
- SIMÕES, Antonio C.; BOHME, Maria Tereza S.; LUCATO, Sidimar. **A participação dos pais na vida esportiva dos filhos.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, jan./jun. 1999. Disponível em: <<http://www.usp.br/eef/rpef/v13n1/v13n1p34.pdf>>. Acesso em: 20 ago. 2009.
- TABARES, J. F. O esporte e a recreação como dispositivos para a atenção da população em situação de vulnerabilidade social. In: MELLO, V. de A.; TAVARES, C. **O exercício reflexivo do movimento: educação física, lazer, e inclusão social.** Rio de Janeiro: Shape, p. 212-224, 2006.
- TAMAYO, Álvaro et al. **A influencia da atividade física regular sobre o auto-conceito.** Estudos de Psicologia. Brasília, v. 6, n. 2, p. 157-165. 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ts/v6n2/la15v6n2.pdf>>. Acesso em: 2 mai. 2009.



WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

**CONTATO:**

Mayara Novaes Rego  
Rua Waldomiro Pistun, 1028 - Bairro Parigot de Souza III.  
Cep – 86081-090 - Londrina – Paraná.  
E-mail: mayara\_regus@hotmail.com

Priscila Feliciano de Lima  
Rua Carlos Inácio Alves, 814 - Vale do Cedro.  
Cep - 86038-390 – Londrina – Paraná.  
E-mail: feliciano-priscila@hotmail.com

**MESTRIA E RISCO COM LANÇAMENTO EM DIFICULDADE DE APARELHO DOS  
CONJUNTOS DE GINÁSTICA RÍTMICA DE ELITE**

**MASTERY AND RISK WITH THROW IN APPARATUS DIFFICULTY OF ELITE RHYTHMIC  
GYMNASTICS GROUPS**

**Md. Lurdes Ávila-Carvalho**  
Porto University, Sports Faculty, Portugal

**Phd. Lebre, Eunice**  
Porto University, Sports Faculty, Portugal

**Phd. Maria da Luz Palomero**  
Barcelona University, INEF, Espanha

**RESUMO**

*A performance em Ginástica Rítmica (GR) é avaliada em competição pela nota final que inclui 3 avaliações distintas: Dificuldade (inclui a dificuldade corporal (D1) e a dificuldade de aparelho (D2), Artístico e Execução). O objectivo da GR de competição é alcançar a perfeição dos movimentos, mas dentro das exigências do Código de Pontuação (CP) da FIG (Federação Internacional de Ginástica). Como há alterações do CP em cada Ciclo Olímpico, em cada 4 anos as exigências tornam-se cada vez mais difíceis de serem executadas. O objectivo deste estudo é verificar se existe um padrão na escolha do tipo de elementos de aparelho utilizados pelos diferentes conjuntos de GR em todo o mundo. Para isso foram observados os 26 exercícios de conjuntos da Taça do Mundo de Portimão 2009. Os conjuntos realizaram dois exercícios de competição (5 arcos e 3 fitas/2 cordas). Analisando os resultados podemos concluir que em DIFICULDADE DE APARELHO nos exercícios de 5 arcos, os conjuntos preferiram utilizar a mestria com lançamento relativamente à mestria sem lançamento e às colaborações. Nos exercícios de 3 fitas/2 cordas a utilização predominante foi a de mestria sem lançamento. Nos dois tipos de exercícios as colaborações entre as ginastas foram a categoria menos utilizada apesar de ser a mais valiosa em Dificuldade de aparelho; quanto à MESTRIA COM LANÇAMENTO todos os conjuntos preferiram utilizar lançamentos durante o corpo em voo; nos exercícios de fitas/cordas a utilização predominante foi a das recepções durante um elemento de rotação, nos exercícios de arcos foram as recepções sem ajuda das mãos; quanto aos riscos com lançamento nos exercícios de arco foi utilizado maioritariamente as rotações mínimas à execução de um risco (duas), mas em nos exercícios de fitas/cordas foram utilizadas maioritariamente três rotações (uma adicional), a alteração do eixo de rotação foi o critério mais utilizado nos dois tipos de exercícios; Em geral*

*podemos identificar um perfil de utilização para cada tipo de exercício, mas este perfil não será idêntico para os dois exercícios de cada conjunto.*

## **ABSTRACT**

*The performance in Rhythmic Gymnastics (RG) is evaluated in competition by a final score that includes 3 sub-scores: Difficulty (includes body difficulty (D1) and apparatus difficulty (D2)), Artistic and Execution scores. The main goal of the RG performance is to achieve perfection in movements, but inside of all exigencies of the FIG (Gymnastics International Federation) code of points (CP). As the CP change every Olympic cycle, every four years the exigencies become more and more difficult to perform. The aim of this study is try to see if there is a profile in type of apparatus elements chosen by different Rhythmic gymnastics groups all over the world. For this study, 26 routines that competed at Portimão 2009 World Cup Series were observed. The groups performed two different routines (5 hoops and 3 ribbons/2 ropes). Analysing the main results we could conclude that for D2 DIFFICULTIES in 5 hoops routines the groups prefer using mastery with throw compared with mastery without throw and collaborations. In 3 ribbons/2 ropes routines the using of mastery without throw was predominant. In both routines the collaborations among gymnasts were the least used, even the most valuable D2 difficulty; for MASTERY WITH THROW all groups preferred using throws during a body flight; in ribbons/ropes the using of catches during an element with rotation was predominant, in hoops routines were the catches without the help of the hands; in risks with throw in hoops routines were the compulsory rotations the more used, but in ribbons/ropes were the one additional rotation, the change of body rotation axis is the criteria more used in both routines; In general we could design a profile for each kind of apparatus, but this profile is not the same for the two routines of the same group.*

## **INTRODUCTION**

The first time that rhythmic gymnastics (RG) groups have participated in the Olympic Games, was in 1996 in Atlanta. Since that time the level of groups' performance has been improved more and more. These improvements were always ruled by the modifications in FIG code of points. The performance in RG is evaluated in competition by a final score that includes 3 sub-scores: Difficulty (includes body difficulty and apparatus difficulty), Artistic and Execution scores.

The main goal of the RG performance is to achieve perfection in movements, but inside of all exigencies of the FIG (Gymnastics International Federation) code of points (CP). As the CP change every Olympic cycle, every four years the exigencies become more and more difficult to perform.

The increase in difficulty of the elements and composition of RG competition exercises and the skilful interaction between the gymnast and the apparatus are, according to Lisitskaya (1995), what characterises the development of RG. In group exercises the same author mentions that success is achieved when there is a high degree of synchrony of movements, a correct distribution of movements in space and a balanced conceptual and emotional expression of the different group formations. The current trends in the composition of exercises are, according to Avilés (2001): a) An increase in the variety of both body and apparatus movement (which is determined by the search for new elements and combinations, as well as by the exploration of the movement in its totality); b) A search for originality; c) An increase in the quantity of complex elements (with increasing levels of difficulty with each Olympic cycle); d) A decrease in the connecting moves with no technical difficulty nor complexity; e) A high degree of technical skill in handling the various apparatus together with a high percentage of efficacy in the execution of specific technical elements; f) The development of a strong identity based on the individual or group characteristics; g) The careful selection of music taking into account the specific interpretation by the gymnasts; h) An increase in the number of risk and outstanding elements in exercise composition and i) The increase in the artistic value of the composition. The main liability of the final score depends on the, apparatus difficulty score (Lebre, 2007). In the CP last modifications we could find some improvements that transformed this part of the final score more precisely.

We believe that the understanding of the demands posed by the RG CP and the observation of the performances of high level group competitions will give a new insight into RG and the strategies used in the composition of the routines in high level competitions. With this in mind we analysed the composition forms of the groups routines performed during the 2009 World Cup competition in Portimão (PWC), Portugal. The Compulsory provision of competition forms containing a description of the difficulty of the exercises (introduced in FIG, 2001) has also encouraged more rigorous scoring (Ávila, 2001).

In this study we will try to define an apparatus difficulty profile of the RG high level Groups routines.

## METHODOLOGY

The analysis of the apparatus elements of the routines was made using the competitions forms that group have to give in advance to the competition organisation. We preferred to study the competition forms instead of the films because in this way the analysis will not be affected by the mistakes made by the group during the competition. The classification used to organize different elements was the official classification used in the FIG Code of Points (FIG, 2009). So we divided the apparatus elements in 3 main categories: 1. Mastery and Risk with throw, 2. Mastery and Risk without throw and 3. Collaborations among gymnasts.

For the evaluation of the D2 profile, all the official forms of the RG Groups in PWC 2009 were evaluated. Which means the forms of both exercises of 13 groups; in total 26 exercises were observed.

The different types of elements were classified according to FIG (2009) code points.

All the elements were counted and written an excel sheet. The average and the percentual values for each type of element were calculated.

## RESULTS/DISCUSSION

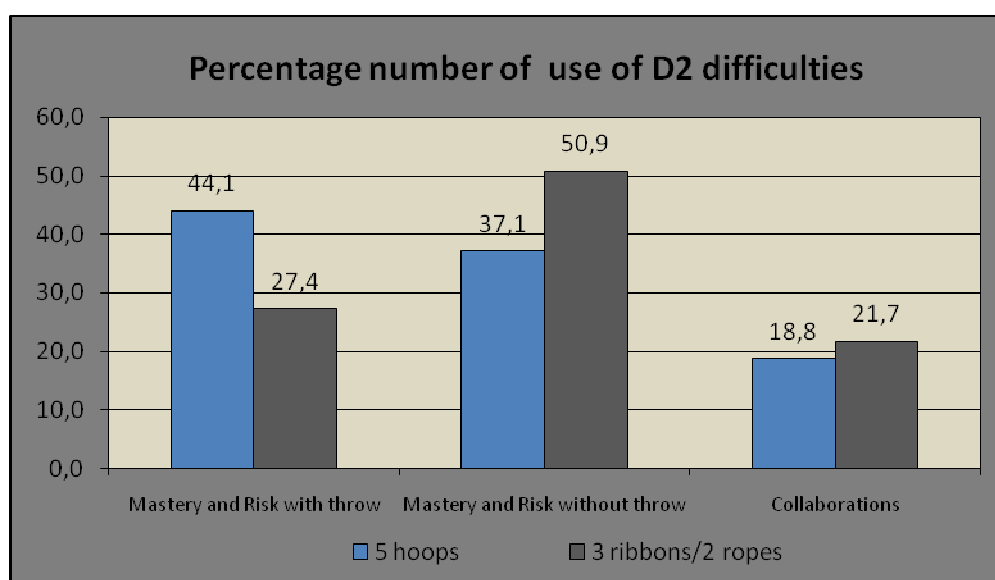
The different types of elements were classified according to FIG (2009) code points.

All the results will be presented by type of D2 (apparatus) elements (D2 difficulties, Mastery and Risk with throw, Mastery and Risk without throw and Collaborations among gymnasts) and by the type of routines (with similar apparatus – 5 hoops, or with different type of apparatus – 3 ribbons/2 ropes).

### 1. D2 Difficulties

The D2 elements in CP FIG (2009) are composed with: 1. Mastery and Risk with throw, 2. Mastery and Risk without throw and 3. Collaborations among gymnasts.

In the following graphic we can see the percentage of use of all type of D2 elements in 2 types of routines (hoops and ribbons/ropes).



GRAPHIC 1: Percentage number of use of D2 difficulties in 5 hoops and 3 ribbons/2 ropes routines in 2009 PWC.

Observing the graphic 1, we can see that in 3 ribbons/ 2 ropes the apparatus choice were the Mastery and Risk without throw, 50,9% of use. In case of 5 hoops routines we can see that the Mastery and Risk with throw were the most used with 44,1%. This difference can be justified with the big differences that the work with a deformable apparatus and a work with a hard apparatus require. Apart the deformable apparatus

(ribbon and rope case) are more complex operation, than with hoops (hard apparatus), the catches of those throws are even more difficult to execute because the apparatus does not may lose the drawing at the time of flight and the catches can't accidentally touching the ground. All these situations will be penalized with FIG (2009) by execution Judge and may still not be accounted for the sum of current difficulties in the form of competition by Judge D2.

The collaborations were the last percentage number of use of D2 difficulties with 18,8% in Hoops routines and 21,7% in ribbons/ropes routines. However we must note that Mastery and risk with throw and Mastery and risk without throw can be value between 0.1 and 0.3 points and the collaborations can be value between 0.1 and 0.8 points. The number of uses of collaboration may be smaller, but contribute to a higher value for the final D2 score (apparatus difficulty).

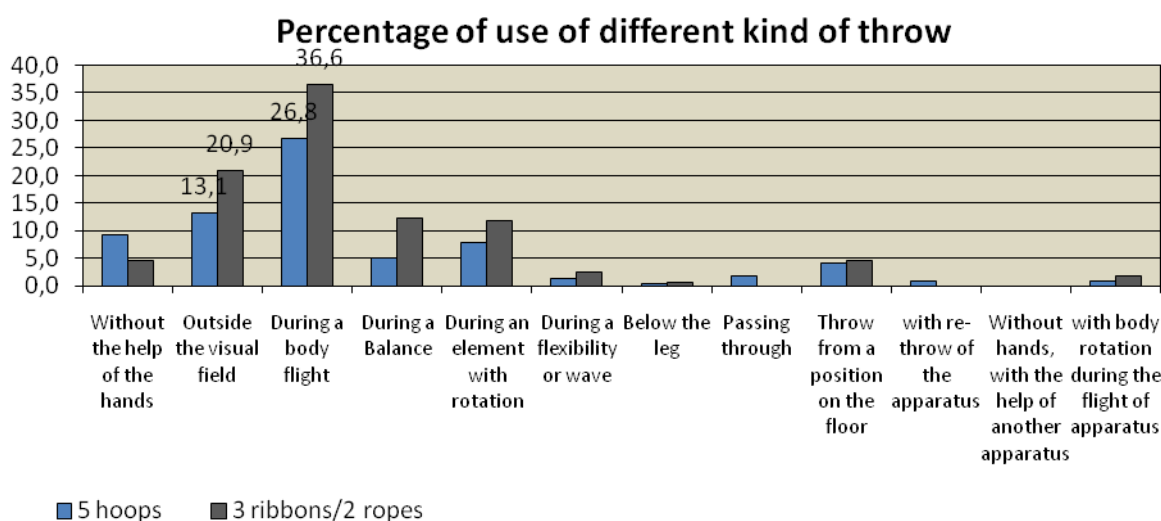
## 2. Mastery and Risk with throw

The Mastery and Risk with throw includes: different kinds of throws, catches and Risk with throw.

### 2.1. Mastery with throw

The Mastery with throw includes: different kinds of throws and catches.

In graphic 2 we can observe, percentage of use of different kinds of throw in both type of group routine (1 type of apparatus/2 types of apparatus) performed in the competition.



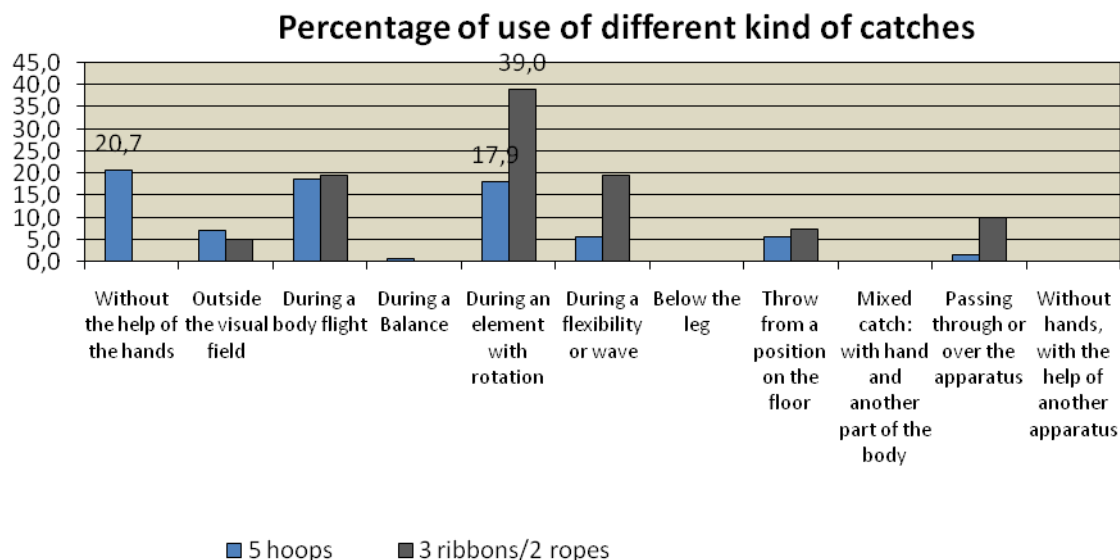
GRAPHIC 2: Percentage of use of different kind of throw in 3 ribbons/2 ropes and 5 hoops routines in 2009 PWC.

Observing the graphic 2 we can see that in both type of routines the using of throws during a body flight was predominant (36,6% in 3 ribbons/2 ropes routines and 26,8% in 5 hoops routines). In our opinion this may be due in the first place because in the different types of body difficulties (jumps, balance elements, pivots and flexibility/waves) the jumps are those who get more use in the compositions of the groups routines in PWC 2009 (Avila-Carvalho et al. 2009c). In our opinion, throw during a body flight, is one way (within the possibilities) relatively easy to perform and therefore may accumulate more criteria in throw, such as outside the visual field, without the help of the hands, in this case the throw would be worth 0.3 and not 0.1 values.

The second more used way to do the throws were the outside the visual field with 20,9% in ribbons/ropes and 13,1% in hoops routines.

This element is usually associated with body elements or body difficulties and thus associated with some frequency throws during a body flight, during a balance or flexibility/wave. So it adds 0.1 points to any of these criteria.

In graphic 3 we can observe, percentage of use of different kinds of catches in both type of group routine (1 type of apparatus/2 types of apparatus) performed in the competition.



GRAPHIC 3: Percentage of use of different kind of catches in 3 ribbons/2 ropes and 5 hoops routines in 2009 PWC.

Observing the graphic 3 we can see that in ribbons/ropes the using of catches during an element with rotation was predominant (39,0%) in this kind of catches the hoops routines had 17,9% of use. In case of ribbons/ropes routines we observe that the criteria during an element with rotation it's usually associate a body flight or during a flexibility, so it's a possible way to increase the D2 score because add 0,1 points at the initial score.

In hoops routines the using of catches without the help of the hands was predominant (20,7%) in this kind of catches the ribbons/ropes routines had 0% of use.

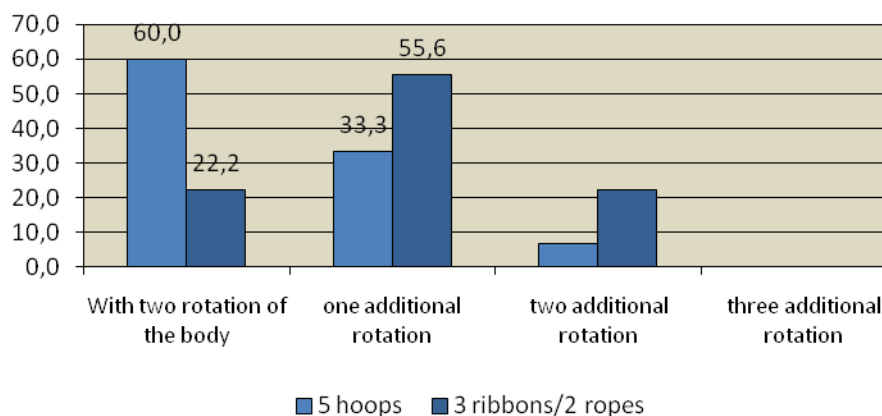
Probably it happens because the hoop catches without the help of the hands may be done in different ways that are not difficult to perform, such as catches between the legs, from a floor position or even standing with catching on the leg with hoop rotation. Any of these situations would be value 0.2 points without a big risk of loss of apparatus. We are not surprised with the fact that in ribbons/ropes routines didn't used this type of catches because the catches of a deformable apparatus with help of the hands it will be difficult and risky enough. The apparatus catches must be executed without technical mistakes and it is monitoring by Execution and D2 judges FIG (2009).

## 2.2. Risk with throw

The risks with throw must comprise at least the two following basic actions: 1st action: during the flight of the apparatus, minimum of 1 element, with rotation of the body on the vertical or horizontal axis, with or without passing on the floor; 2nd action: during the catch of the throw, loss of visual contact with the apparatus during or immediately at the end of an element with body rotation on the horizontal axis. (FIG, 2009)

In graphic 4 we can observe, percentage of use of the body rotation number in risks with throw in both type of group routine (1 type of apparatus/2 types of apparatus) performed in the competition.

### Percentage of use of rotations in Risk with throw

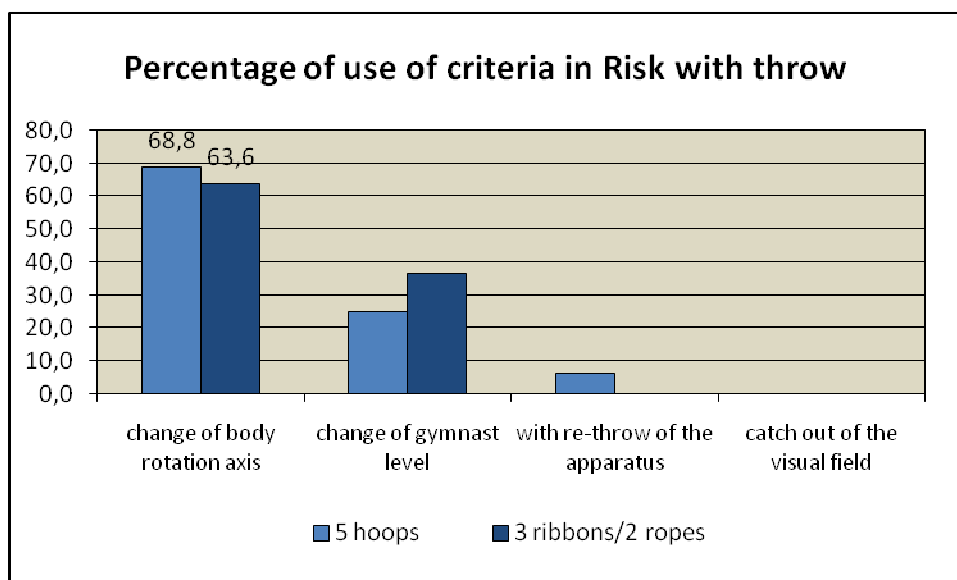


GRAPHIC 4: Percentage of use of rotations number in risks with throw in 3 ribbons/2 ropes and 5 hoops routines in 2009 PWC

Observing the graphic 4 we can see that in 5 hoops routines 60% of the rotations in risk with throw are the compulsory rotations (2 in total). But we can see that not happen in ribbons/ropes routines, that obtained 55,5% of use one additional rotation in risks with throw. In this case the majority of the risks have been made with tree body movements with rotations.

The fact that the rope and ribbon are lighter mean that the flight time of these apparatus are a little higher and give more time to perform extra body elements to gymnasts.

### Percentage of use of criteria in Risk with throw



GRAPHIC 5: Percentage of use of additional criteria in risks with throw in 3 ribbons/2 ropes and 5 hoops routines in 2009 PWC

Observing the graphic 5 we can see that in ribbons/ropes and hoops routines the change of body rotation axis is the criteria more used in both routines, with 68,8% in 5 hoops routines case and 63,6% in ribbons/ropes routines. The fact that when the gymnasts perform the 1st rotation on the vertical axis will have the bonus of 0.1 points in the risk final score, in our opinion relatively simple way to increase the value of the risk.

## CONCLUSIONS

According to the results obtained in this study we can conclude that:

- a) For D2 DIFFICULTIES in 5 hoops routines the groups prefer using mastery with throw compared with mastery without throw and collaborations. In 3 ribbons/2 ropes routines the using of mastery without throw was predominant. In both routines the collaborations among gymnasts were the least used, even the most valuable D2 difficulty;
- b) For MASTERY WITH THROW the groups preferred the bonification using throws during a body flight for both type of apparatus; in ribbons/ropes the using of catches during an element with rotation was predominant, in hoops routines the using of catches without the help of the hands was predominant; in risks with throw In hoops routines there were the compulsory rotations (2 in total) the more used, but that not happen in ribbons/ropes routines, were they prefer used one additional rotation in risks with throw (3 in total). Also in risk with throw in ribbons/ropes and hoops routines the change of body rotation axis is the criteria more used in both routines.
- c) In general we could design a profile for each kind of apparatus, but this profile is not the same for the two routines of the same group.

## REFERENCES

- Ávila, Maria (2001). **Estudo do nível de dificuldade dos exercícios de Ginástica Rítmica nos Jogos Olímpicos de Sidney 2000** [Avaliação comparada dos códigos de pontuação de Ginástica Rítmica FIG 1997 e FIG 2001]. Unpublished master's thesis, Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física
- Ávila-Carvalho, L.; Palomero, M<sup>a</sup> Luz; Lebre, E (2009a). **Artistic score for Rhythmic Gymnastics group routines in 2008 Portimão World Cup Series**. In CIDESD (ed.), Motricidade, Actas do 1<sup>o</sup> Simpósio Internacional de Performance Desportiva. Performance enhanced by bridging the gap between the theory and practice (pp.92), vol.5, n<sup>o</sup>3, Vila Real: FTCD
- Ávila-Carvalho, L.; Palomero, M L e Lebre, E. (2009b). **Estudio del Valor Artístico de los ejercicios de conjunto de la Copa del mundo de Portimão. 2007 y 2008**. Apunts, (in press)
- Ávila-Carvalho, L.; Palomero, M L; Lebre, E (2009c). **Body Difficulty Score (D1) in Group Rhythmic Gymnastics in Portimão 2009 World Cup Series**. In FMH (ed.), Actas do Congresso Internacional de Ginástica. Ciências na Ginástica e Actividades Acrobáticas. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Avilés, F. (2001): **“Algunas consideraciones acerca de la composición y montaje de los ejercicios competitivos en la Gimnasia Rítmica”**, Efdportes, 33 (en línea). <http://www.efdeportes.com/efd33a/ritmica1.htm>. (consulta: 5 noviembre 2007).
- Cardoso, A. (2009). **Avaliação do Nível de Dificuldade de Aparelho dos Exercícios Individuais de Competição de Ginástica Rítmica das Ginastas Portuguesas dos Escalões Juvenil e Júnior**. Unpublished master's thesis, Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Federation Internationale de Gymnastique, FIG (2001). **Code de Pointage Gymnastique Rythmique**. França: Comité Technique Gymnastique Rythmique, Federation Internationale de Gymnastique
- Federation Internationale de Gymnastique, FIG (2009). **Code de Pointage Gymnastique Rythmique**. França: Comité Technique Gymnastique Rythmique, Federation Internationale de Gymnastique
- Federação de Ginástica de Portugal, FGP (2009). **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica**. Portugal: Comité técnico de Ginástica Rítmica da Federação de Ginástica de Portugal
- Lebre, E. (2007). **Estudo da Dificuldade dos exercícios apresentados pelas ginastas individuais na Taça do Mundo de Portimão 2007**. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. (eds), Formação, Aprendizagem e Treino em Ginástica. Rio Maior: 2<sup>o</sup> Congresso Nacional da Formação.
- Lisitskaya, T. (1995). **Gimnasia Rítmica Deporte & Entrenamiento**, Barcelona: Editorial Paidotribo.

## CONTATO:

Maria de Lurdes Tristão Ávila-Carvalho  
Rua de Quires, n<sup>o</sup>1101, bloco:C, entrada:1, 4<sup>o</sup> Dto, 4470-812 Vila Nova da Telha, Maia, Portugal  
Lurdesavila4@hotmail.com

## ANÁLISE DA ORIENTAÇÃO ESPAÇO TEMPO COREOGRÁFICA EM CATEGORIAS DE BASE NA GINÁSTICA RÍTMICA

### ANÁLISIS DE LA ORIENTACIÓN DEL TIEMPO E ESPACIO COREOGRÁFICO EN CATEGORÍAS DE BASE EN LA GIMNASIA RÍTMICA

#### ANALYSIS OF THE ORIENTATION CHOREOGRAPHIC SPACE TIME IN CATEGORIES OF BASE IN THE RHYTHMIC GYMNASTICS

**Tereza Elisabete de F. Penedo**  
Mestre em Motricidade Humana-UCB-RJ

#### RESUMO

*O presente estudo objetivou saber o grau de inferência, relativo às ginastas em vivência competitiva, quanto à orientação espaço-temporal de equipes e conjuntos de Ginástica Rítmica – GR, durante campeonatos e torneios nacionais ocorridos em 2005, visando uma análise do que ocorre nas coreografias das categorias de base pré-infantil e infantil em face às exigências do Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica - FIG. Os resultados obtidos demonstram que a evolução coreográfica mantém as questões artísticas em paralelo com as evidências técnicas das dificuldades que foram revigoradas com as mudanças propostas no último ciclo, onde as Colaborações demonstram estar no papel principal dos conjuntos de GR e na criatividade dos técnicos responsáveis pelas equipes analisadas. A partir dos dados coletados nas observações e registros das fichas, verificou-se que, entre os 60s aos 90s, existiu um decréscimo das formações espaciais em benefícios destas colaborações que expressam o sentido de coesão e entrosamento do grupo de ginastas, nas suas equipes, em criatividade, abordando variados aspectos que são valorados no item artístico do mesmo código. Palavras- Chave: Ginástica Rítmica, Coreografia, Orientação espaço-temporal.*

#### RESUMEN

*El actual estudio que objetified para saber el grado de inferencia, concerniente a los gimnastas en experiencia competitiva, cuánto al espacio de la orientación de equipos de gimnasia rítmica - RG, durante campeonatos ocurridos y fósforos nacionales en 2005, y los requisitos del código de la puntuación del Federacy internacional de la gimnasia - fig. Los resultados demuestran que la evolución coreográfica guarda las preguntas artísticas paralelamente a las técnicas de las evidencias de las dificultades que revigorated con las ofertas de los cambios en ella ciclo del final, donde el Colaborations demuestra para estar en el papel principal de los sistemas de GR y en la creatividad del técnico para los equipos analizados. De los datos recogidos en los comentarios y los registros de las fichas, fue verificado que, existe 60s a 90s, una disminución de las formaciones del espacio de las ventajas de estas contribuciones que expresen la dirección de la cohesión e intermeshing del grupo de gimnastas, en sus equipos, creatividad, acercándose a los aspectos variados que son valores en el artístico del código. Llave de las palabras: Gimnasia rítmica, coreografía, orientación espacial.*

#### ABSTRACT

*The present study it objetified to know the degree of inference, relative to the gymnasts in competitive experience, how much to the orientation space of teams of Rhythmic Gymnastics - RG, during occurred championships and national matches in 2005, and the requirements of the Code of Punctuation of the International Federacy of Gymnastics - FIG. The results demonstrate that the choreographic evolution keeps the artistic questions in parallel with the evidences techniques of the difficulties that had been revigorated with the changes proposals in it finish cycle, where the Colaborations demonstrates to be in the main paper of the sets of GR and in the creativity of the technician for the analyzed teams. From the data collected in the comments and registers of the fiches, it was verified that, 60s to 90s, exists a decrease of the space formations in benefits of these contributions that express the direction of cohesion and intermeshing of the*



*group of gymnasts, in its teams, creativity, approaching varied aspects that are valours in the artistic of the code. Words Key: Rhythmic gymnastics, Choreography, Orientation.*

## INTRODUÇÃO

As composições coreográficas competitivas, em Ginástica Rítmica, só existem, se formuladas de acordo com as normas do Código de Pontuação, no espaço delimitado e no tempo pré-determinado, seguido de um acompanhamento musical.

A Ginástica Rítmica - GR é um esporte relativamente jovem que faz parte, absorve e se enriquece com estilos e tendências das atividades da cultura do movimento corporal intitulada “Ginásticas”.

Sua característica principal é aliar o movimento com o ritmo musical envolvendo um aparelho manuseado com as mãos e o corpo, ou seja, é uma atividade esportiva ainda reservada ao sexo feminino e praticada com materiais manipuláveis e portáteis.

O pensamento contemporâneo da FIG como órgão normativo, é que se deve colocar a prática da ginástica como base cultural da motricidade humana, com orientações sobre a formação e educação por meio do esporte, mas que conduzam a um bem-estar físico e psíquico de todos os indivíduos praticantes, quaisquer que sejam suas condições econômicas, étnicas e etárias.

Na atualidade a educação é um item essencial na filosofia da FIG. É um conceito que permeia cada aspecto da ginástica, que sustenta a preparação dos ginastas, dos treinadores e dos juízes. A Educação é a primeira etapa para a saúde, assim como o bem estar físico e psicológico; é a fundamentação para justiça do esporte. Eduque, instrua, cultive! O artigo 2.1 dos estatutos do FIG enfatiza o alvo da federação internacional.

A Federação Internacional de Ginástica nos aponta no setor concernente ao histórico da modalidade:

*La Gymnastique Rythmique évoque au premier degré l'enfance et le jeu, la balle, le saut à la corde, le bilboquet. Lancer, sauter, jongler ont été parmi les premiers gestes ludiques de tout et chacun.*

Por sua natureza biofísica, o esporte e as atividades físicas são convenções culturais, salutar e expressivas do comportamento humano contemporâneo acompanhando os caminhos que envolvem a educação como um todo.

A Ginástica Rítmica faz parte dos esportes artísticos, onde antecipadamente as ginastas sabem o que vão realizar e se dispõem a uma nota valorada.

O estudo das coreografias é um território ainda desconhecido de muitos professores no Brasil, existindo uma grande dificuldade em seu entendimento, segundo regras estipuladas.

Segundo Berra(1997,p.75), “[...]nous nous sommes donc interessés à l'étude de certains criteres revelateurs de standatisations des productions choreographiques[...l'analyse des caracteristiques spatiales permettent d'identifier des criteres d'economie pour[. ..]du contrat technique dans la production choreographique.”

## OBJETIVO

Analisar as composições coreográficas das categorias de base na GR, no intuito de verificar a sua evolução e riscos. Possibilitando a ampliação dos conhecimentos sobre as dinâmicas coreográficas aos interessados.

## METODOLOGIA

Justificamos este estudo a partir do momento em que estas categorias consideradas “de base”, por sua divisão em faixa etária, além de compor o maior número de participantes em competições da modalidade, podem ser encaradas como a geração futura de ginastas com possibilidades de fazer parte da seleção nacional, contribuindo para o desenvolvimento da ginástica em um prazo de 4 anos. A existência de modificações através de décadas no esporte é um fator de comprovação da sua evolução.

A coerência lógica será observada na medida em que se viabiliza uma volta uma comparação destas coreografias com o COP utilizado na FIG para ginastas a partir de 16 anos.

A eficácia será expressa ponderando-se que as competições existem com crianças e o interesse dos técnicos e professores será ampliado, com conhecimentos ajustados a situações complexas, no caso a competição em si.

O presente estudo se caracterizou como qualitativo, porque abordou a análise espaço-tempo das coreografias executadas por ginastas em sua composição coreográfica de base. A análise realizou-se com 7 equipes nacionais, participantes de Torneios e Campeonatos nacionais, comportando assim um total de 35 ginastas.

O uso de vídeo na metodologia proposta por Knudson e Morrison (2001) proporcionou ao observador a focalização de aspectos significativos da tarefa, como também possibilitou uma avaliação da própria observação efetuada.

Knudson e Morrison (2001) referem-se à abordagem integrada da análise qualitativa do movimento humano, onde se define esta análise qualitativa como um julgamento subjetivo, porém não sendo arbitrária, mas requerendo um planejamento, etapas sistemáticas e informações de várias disciplinas para ser mais eficaz. Segundo os autores a análise qualitativa com informações espaciais contam com investigações apenas superficiais.

Se este desempenho for expresso em números, a análise irá basear-se em dados quantificados. Apesar de a quantificação não garantir a validade de um estudo, a falta de quantificação não trará ao estudo qualitativo menos fidedignidade.

Segundo estes autores, a análise qualitativa “é a observação sistemática e o julgamento introspectivo da qualidade do movimento humano com o propósito de se fazer a intervenção mais adequada para melhorar o desempenho.” (p.04)

Existem vários modelos de análise qualitativa do movimento humano; a abordagem abrangente poderá seguir o seguinte modelo, passível de adaptações:

Preparação, onde é necessário o conhecimento da atividade, identificação dos pontos críticos, estratégias para a observação. Leitura do COP nos itens concernentes à coreografia.

Observação, onde foi aplicada a estratégia de observação ampliada através de um protocolo.

1 - A observação se baseou na estratégia de se conseguir as informações por intermédio das características essenciais exigidas a uma coreografia de Ginástica Rítmica, seguindo os indicadores que compõem o Artístico do Código de Pontuação da modalidade esportiva.

2 – Posteriormente efetuou-se a análise direta com vídeo para a tradução dos pontos críticos envolvidos no estudo das coreografias de base sob o ponto de vista do Artístico do COP abordado na Ginástica Rítmica durante o ano de 2005.

3 - Quanto ao conceito Tempo, já que este é pré-determinado para uma faixa de utilização, entre o mínimo exigido de 2min15s e o máximo possível de 2min30s, optando-se por uma observação sistemática de quatro pontos discriminados a seguir, quanto ao número executado de formações espaciais:

- Observação aos 30s, aos 60s, aos 90s e aos 120s da coreografia competitiva, de cada equipe observada.

Análise do desempenho das equipes, os pontos fortes e os pontos fracos e o diagnóstico.

Intervenção onde se fez uma tradução dos pontos críticos em sugestão.

O uso do vídeo, graças à sua função de câmera lenta, é um instrumento importante dentro da análise qualitativa, pois ampliará o poder de observação.

Ainda com Morrison e Knudson (op.cit. p.170) encontramos que este detalhamento do movimento associado à capacidade de repetição ilimitada faz com que o vídeo seja considerado instrumento importante na análise qualitativa.

O protocolo de vídeo criado para ser utilizado na amostra, foi composto de duas fichas, preparadas com anterioridade, anotando-se os critérios estabelecidos para a observação dos itens, facilitando assim o tratamento dos dados a serem analisados. Uma das fichas é exclusiva para a orientação espaço-temporal nas formações das coreografias observadas e a outra para anotar se as evidências citadas no item Variedade do Código de Pontuação foram executadas ou não.

Foi utilizado o DVD do campeonato de Conjuntos Ilona Peuker, realizado em Maceió – Alagoas, em 2005.

## FUNDAMENTAÇÃO

Definiu-se no estudo qualitativo, uma leitura do COP demonstrando a coreografia no espaço e tempo proposto normativamente na modalidade, onde os itens formulados referiam-se apenas aos itens propostos tecnicamente na Federação Internacional de Ginástica-FIG indicativas para adultos.

Os objetivos dos Torneios nacionais (mãos livres), criados a partir de 2002 (o 1º efetuado em Alagoas), segundo seu Regulamento Específico, formulados pela Confederação Brasileira de Ginástica são:

- Proporcionar a oportunidade de participação nacional de ginastas que ainda não tenham nível técnico para os campeonatos brasileiros das diferentes categorias, segundo o Regulamento Específico da CBG.

- Incentivar a prática da Ginástica Rítmica a nível escolar.
- Proporcionar um intercâmbio de experiências entre as entidades incentivadoras da Ginástica Rítmica, assim como entre as ginastas participantes.
- Incentivar a divulgação da Ginástica Rítmica em nível nacional.

Já os Campeonatos brasileiros nacionais e os estaduais (maças), se constroem anualmente estando submetidos a ação de Regulamentos Específicos criados e aprovados na Assembléia Geral da CBG ou das federações, sofrendo alterações de acordo com as propostas dos representantes das federações e clubes filiados.

No Regulamento Geral da Confederação Brasileira de Ginástica - CBG encontramos a indicação, no seu Artº 24, de que compõem a categorias Pré -infantil as ginastas que tenham de 09 a 10 anos de idade e na categoria Infantil de 11 a 12 anos de idade

Desta forma a classificação em categorias etárias comuns nas modalidades esportivas, segundo Barrow & McGee (2003, p.18), resulta do agrupamento de indivíduos com o intuito de aumentar as suas oportunidades, pois um grupo homogêneo atende melhor que um grupo heterogêneo, nas questões de avaliação.

A classificação pode ser realizada a partir da interpretação de resultados de uma avaliação apropriada pelos regulamentos em referência à idade exigida.

Enfim podemos alcançar o consenso de que a coreografia é a união dos elementos chegando a provocar emoções subjetivas que se transmitem ao observador. O conceito de coreografia é sujeito, portanto a evolução, mas perdura como modelo organizado de movimentos criados para serem presenciados.

Conceituando Coreografia, o próprio Código de Pontuação da Ginástica Rítmica a define da seguinte maneira (2005, p.114), em tradução do francês:

A Coreografia é caracterizada por uma idéia guia, realizada por um discurso motor unitário do início ao fim, com utilização de todos os movimentos possíveis do corpo e do aparelho e todas as relações possíveis entre as ginastas, entre as ginastas e seus aparelhos e entre os aparelhos.

As questões artísticas na Ginástica Rítmica fazem atualmente parte isolada dentro do Código de Pontuação (FIG, 2005), contendo uma valoração fixada em até 10 pontos, para conjuntos (p.114-116) e individual (p. 21-23), subdivididos em: 1,0 pt concernente à Música e 9,0 pts para a Coreografia, onde se encontram os seguintes itens na sua subdivisão: 2,0 pts para a Composição de Base; 7,0 pts para as Características Artísticas Particulares.

Como o objetivo deste estudo se refere à orientação espacial das ginastas em um tempo pré-determinado, entre 2 min e 15 seg até 2 min e 30 seg, nos reportaremos unicamente ao item intitulado Coreografia de Base, conotado com um valor de 2,0 pts, sendo bom frisar que este valor pode ser modificado de acordo com as federações na tentativa de adequarem estas regras às diversas categorias de idade que utilizam a Ginástica Rítmica como modalidade esportiva.

Exemplificando, encontramos na Espanha, em regulamentos para 2006, em que o tempo de coreografias difere de acordo com a faixa etária da ginasta.

Na Itália existem elementos do Código de Pontuação com valores de pontuação, diminuídos para facilitar as ginastas iniciantes.

No Brasil o que se delimita é a quantidade de elementos que compõem as Dificuldades nos exercícios, o valor das Características Artísticas Particulares e no Conjunto acrescenta-se o número de trocas que deverão ser executadas e o nível de dificuldades destas trocas.

Não podemos negar a existência de dois fatores imprescindíveis, quanto às divisões etárias das categorias de base, por um lado o fator endógeno, psicomotor e por outro lado o fator exógeno, ou gestual ligado à prestação artística do atleta. Os dois devem se completar eficientemente.

No desejo de apurar o sentido da evolução, a partir de vários autores, com a verificação das modificações ideográficas ocorridas, e com a constatação de que o número de ginastas participantes apresenta-se elevado nas categorias de base, apesar de não terem sido encontrados estudos que pontuassem o número de ginastas em décadas anteriores no Brasil, constatamos na região sul, de acordo com os últimos

resultados competitivos obtidos, o surgimento de uma linha de formulação e criação coreográfica que se mostra bastante criativa e complexa em seu nível técnico.

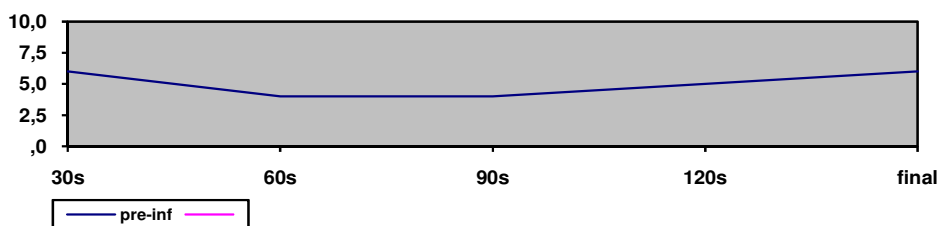
É importante destacar que excelência em ginástica, como pretensa arte em um esporte, é alusiva à perfeição que busca todo competidor, sendo que não deixa de ser difícil de ser concebido este nível de apresentação em crianças.

## RESULTADOS

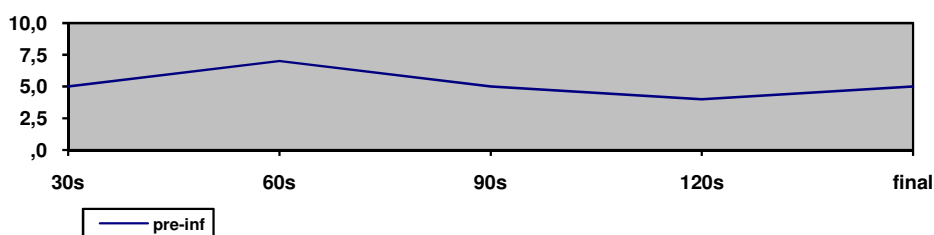
Os resultados obtidos demonstram que a evolução coreográfica mantém as questões artísticas em paralelo com as evidências técnicas das dificuldades, que foram revigoradas com as mudanças propostas no último ciclo; Mas as Colocações demonstram estar no papel principal dos conjuntos de GR e na criatividade dos técnicos responsáveis pelas equipes analisadas, em uma complexidade crescente, apesar de que as ginastas ainda se encontrarem na faixa etária de categorias de base. As formações utilizadas demonstram na atualidade, um favorecimento às marcações das distâncias dos lançamentos como função importante, no caso de conjuntos com aparelhos, como também das demonstrações técnicas das Dificuldades mais valoradas.(D1 e D2)

De acordo com os dados encontrados por intermédio dos protocolos, verificaram-se os seguintes resultados nas variações da linearidade das formações coreográficas nos conjuntos de Mãos Livres e aparelho Maças:

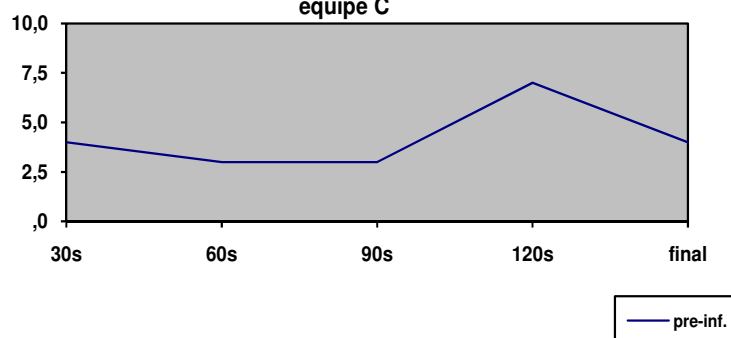
**Nº de Formações coreográficas em conjunto de Mãos Livres-  
equipe A**



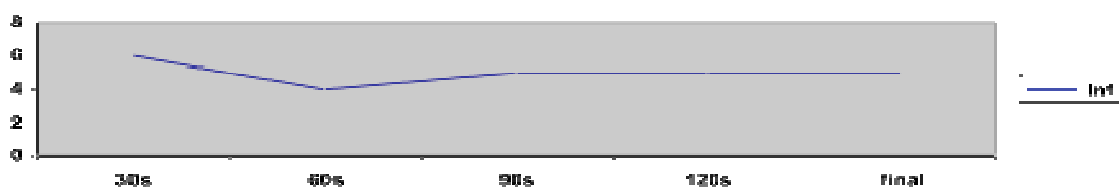
**Nº de Formações espaciais em conjunto, com Mãos Livres-equipe B**



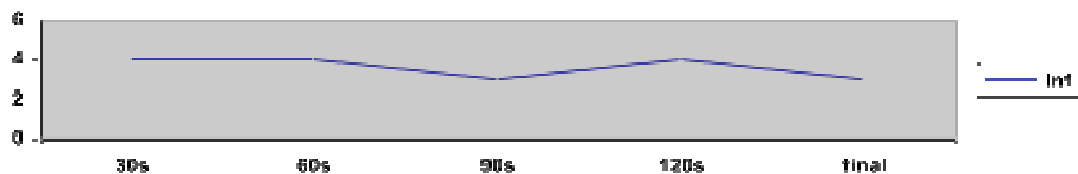
Nº de formações coreográficas em conjunto de Mãos Livres -  
equipe C



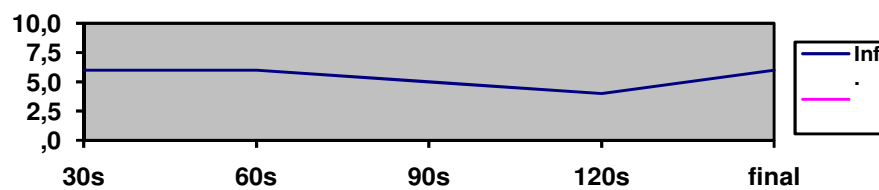
Nº de Formações coreográficas em conjunto, com uso de aparelhos-  
equipe A

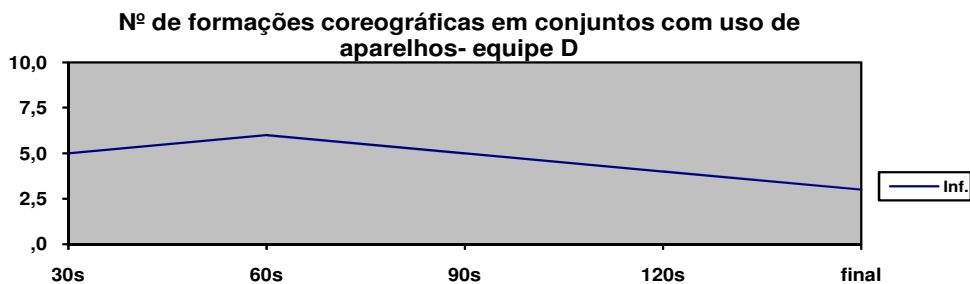


nº de Formações espaciais de conjunto, com uso de aparelhos -  
equipe B



Nº de Formações espaciais em conjuntos com  
uso de aparelhos- equipe C

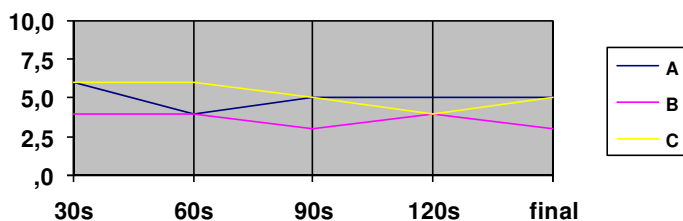




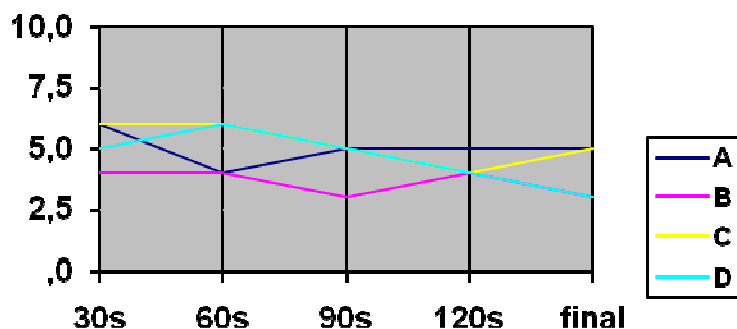
Comprova-se a partir da maioria das equipes analisadas, uma transformação nas coreografias no número de formações espaciais, a partir dos 60s, em benefício das colaborações efetuadas entre as ginastas, quer sejam em exercícios de conjuntos com aparelhos ou sem aparelhos.

**Análise** A partir dos dados coletados nas observações e registros das fichas com a análise descritiva verificou-se que, dos 60s passados aos 90s, existe um decréscimo das formações espaciais em benefícios destas colaborações que expressam o sentido de coesão e entrosamento do grupo de ginastas, nas suas equipes, em criatividade abordando variados aspectos que são valorados no item artístico do mesmo código.

**Quadro comparativo da variação e linearidade das formações coreográficas em ML -pré inf.2005**



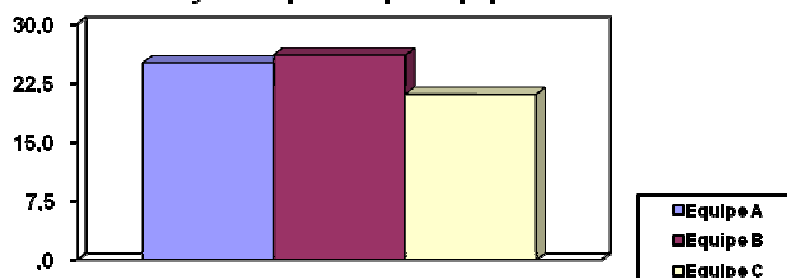
**Quadro comparativo da variação e linearidade das formações coreográficas, Inf.-2005, maçãs**



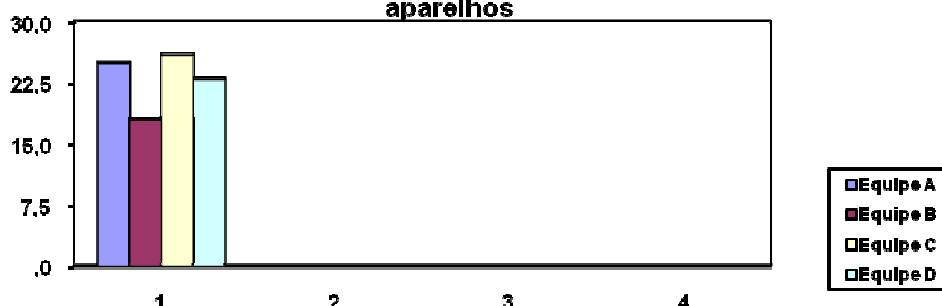
Apresentamos a seguir a variação por equipe do número total das formações executadas, porém sem contar o número das colaborações que existiam nas composições coreográficas.

Total de formações por equipes em conjuntos Mãos Livres

**Total de Formações espaciais por equipes - ML**



**Total de formações espaciais por equipes -conjuntos com aparelhos**



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A grande influenciadora na atualidade, da orientação espaço-temporal nos conjuntos, são as colaborações, que dependem da criatividade e nível técnico da equipe, não envolvendo as formações em si, mas dependendo destas para a co-participação de todas as ginastas na sua execução.

Em Junho de 2006, o Comitê Técnico apresentou uma nova versão sobre as colaborações fornecendo pormenores para um melhor entendimento, definindo como Colaboração, (em totalidade ou em parte, em contato direto ou por intermédio dos aparelhos) quando as ginastas cooperam entre si e se deslocam dentro de direções, formações ou tipos de deslocamentos diferentes.

O COP exemplifica os três níveis de colaborações entre as ginastas, em conjuntos com aparelhos, que são as colaborações simples, as colaborações com lançamentos que podem ser mistas ou não e com símbolos diferenciados e dependentes do número de ginastas envolvidas.

As colaborações dos conjuntos no presente estudo se subdividem em: colaborações em Mãos Livres e colaborações com Aparelhos.

Nas composições coreográficas em Mãos Livres, deve-se ter atenção quanto às formas muito simplificadas nas Colorações, que podem ser confundidas com o item Relação entre as ginastas, assim como podem dificultar a inclusão das participantes em futuras colaborações executadas com aparelhos, sendo necessário que o mínimo de duas ginastas executem formas diferenciadas de ultrapassagens com o intuito de obter experiência para coreografias que utilizem aparelhos onde as exigências serão maiores quanto à coordenação óculo-manual ou outra qualquer habilidade motora.

Ao se diferenciar o que se intitula Relação entre as ginastas, das Colorações em um conjunto, entre todas as ginastas ou na forma de subgrupos, encontramos que as Relações entre as ginastas podem se efetuar por intermédio dos aparelhos e por intermédio do corporal, sendo que as Colorações têm o sentido principal de ajuda mútua na execução de algo, onde a criatividade do coreógrafo envolverá o manejo do aparelho tanto quanto o do corporal.

Existindo assim indícios de que as formações coreográficas já não ocupam o papel principal na composição do exercício de conjunto, mas que são importantes quanto ao surgimento das colaborações, que devem ser lógicas, quando se dá o encontro das participantes da equipe em contato com o aparelho e em harmonia com a música.

Na atualidade as formações facilitam a apresentação das Dificuldades propostas pela técnica como indicativo do nível técnico da equipe, marcando também as distâncias necessárias para os lançamentos em

suas exigências normativas que são esclarecidas em um quadro próprio classificatório específico para este fim.

As colaborações já se subdividem em estáticas e dinâmicas, com apoio ou sem apoio.

Ainda existem dentre as participantes no estudo, equipes de nível técnico mais fraco mostrando desigualdades entre as equipes, porém todas com o entendimento do que é designado por intermédio do COP quanto às colaborações como ajuda mútua entre as ginastas de uma equipe, ou seja, o que designa o COP para a efetivação de Conjuntos em GR.

Na atualidade, mesmo em categorias de base em campeonatos e torneios nacionais, as exigências se mostram em evidente complexidade que podem exceder às condições do desenvolvimento motor da faixa etária estudada, e que, sem adaptações do Código para estas mesmas categorias, poucas equipes poderão alcançar o alto nível encontrado no estudo, obtendo como consequência um menor número de participantes nestes eventos.

## REFERENCIAS

BERRA, M. *Analyse de quelques constantes des Compositions d'ensembles*. CAHIERS DE L'INSEP, 18-19 -Paris, 1997.

BARROW E MCGEE. *Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes*. 5ed. São Paulo: Manole, 2003. CBG- <http://www.cbginastica.com.br> acesso em 12/04/2006

FIG- Federação Internacional de Ginástica. *Código de Pontuação*, 2005-2008. Em <http://www.fig-gymnastics.com> acesso em 12/04/2006

KNUDSON, D. & MORRISON, G. *Análise Qualitativa do Movimento Humano*. São Paulo: Manole, 2001.

## CONTATO:

Tereza Elisabete de F. Penedo

Av Luiz Manoel Veloso 264/402 Jd da Penha-Vitória –ES 29040060  
(27) 92293863  
tpened@gmail.com

## UM OUTRO OLHAR SOBRE A GINÁSTICA ARTÍSTICA

## UNA OTRA VISTA SOBRE LA GIMNASIA ARTÍSTICA

## ANOTHER LOOK ABOUT THE ARTISTIC GYMNASTICS

**Prof<sup>a</sup>. Esp. Thais Vinciprova Chiesse de Andrade**  
Graduada na UNIFOA / Pós-Graduada na UGF

## RESUMO

*A Ginástica Artística (GA) é, em geral, vista como uma modalidade competitiva de enorme complexidade de execução, com risco de lesões e tabu relacionado ao crescimento. O presente artigo tem como objetivo a discussão de um outro olhar sobre a Ginástica Artística, buscando comprovar a sua contribuição no processo de desenvolvimento motor e psicomotor da criança. O estudo é relevante na medida em que procura discutir, em bases teóricas e práticas, a Ginástica Artística como colaboradora no processo de desenvolvimento da criança, oportunizando outro enfoque a modalidade, que na maioria das vezes só é vista como um esporte de alto nível e difícil acesso. Um segundo aspecto a ser ressaltado é a falta de estudos e publicações sobre a GA, o que dificulta o aprimoramento de profissionais interessados em atuar na modalidade. Sendo assim, o presente estudo colabora e incentiva a continuação de pesquisas nessa área tão*



rica e pouco explorada. A metodologia foi composta de duas partes: uma pesquisa bibliográfica e uma pesquisa de campo. A pesquisa bibliográfica procurou correlacionar o desenvolvimento motor, psicomotor e a Ginástica Artística, buscando um paralelo entre diferentes autores. Para a pesquisa de campo foi extraída uma amostra constituída por 28 crianças do sexo feminino na faixa etária entre 06 a 10 anos, sendo 14 praticantes de Ginástica Artística (Grupo Experimental) e 14 que não praticam nenhuma atividade física regular fora a Educação Física Escolar (Grupo Controle). Todas foram submetidas a um pré-teste e um pós-teste (após três meses) seguindo o protocolo do teste Bruininks – Oseretsky. Comparados os resultados do pré-teste e pós-teste de cada grupo a fim de analisar os possíveis progressos, foi constatado e comprovado a significativa melhora do grupo experimental face ao grupo controle.

## RESUMEN

Ginastia Artística (GA) es generalmente visto como una especie de enorme complejidad competitiva de la aplicación, con el riesgo de lesiones y tabúes relacionados con el crecimiento. Este artículo se propone discutir otro vistazo a la gimnasia artística, tratando de demostrar su contribución en el proceso de desarrollo motor y psicomotriz de los niños. El estudio es relevante ya que se examinan de forma teórica y práctica, la gimnasia artística como colaborador en el proceso de desarrollo del niño, creando la oportunidad para otro modo de enfoque, que con más frecuencia es sólo visto como un deporte de alto nivel y difícil acceso. Un segundo aspecto a destacar es la falta de estudios y publicaciones sobre la Asamblea General, lo que dificulta la mejora de los profesionales interesados en el modo de trabajo. Por lo tanto, este estudio ayuda y alienta a perseverar en la investigación en este área tan rica y poco explorada. La metodología se compone de dos partes: una revisión bibliográfica y de campo. La literatura que tratan de relacionar el motor, psicomotriz y la gimnasia, buscando un paralelismo entre los diferentes autores. Para la investigación de campo fue extraído de una muestra de 28 niñas de edades comprendidas entre 06 a 10 años, con 14 profesionales de la gimnasia (Grupo Experimental) y 14 que no practican ninguna actividad física fuera de la educación física regular ( Grupo Controle). Todos se sometieron a un pre-test y post test bis (después de tres meses) tras el protocolo de ensayo Bruininks - Oseretsky. Comparando los resultados de la prueba previa y posterior a la prueba para cada grupo de examinar los progresos posibles se observó y confirmó la mejora significativa en el grupo experimental respecto al grupo controle.

## ABSTRACT

The Artistic Gymnastics (AG) is, in general, looked as a competitive modality of huge execution complexity, with lesion risk and taboo related to the growth. The present study has as objective to detach another look about the AG, seeking to prove your contribution in the child motor and psychomotor development process. The study is relevant in so far as try to discuss, in theoretical and practical bases, the Artistic Gymnastics as collaborator in the process of development of the child, giving opportunity another approach to the modality, which most times is seen only as a sport of high level and difficult access. A second aspect to be emphasized is the lack of studies and publications on the AG, which makes difficult the improving of professionals interested in acting in the modality. Being so, the present study collaborates and stimulates the continuation of inquiries in this so rich and not much explored area. The methodology was composed of two parts: a bibliographical source and a field source. The bibliographical source looked for correlating the motor and psychomotor development and the Artistic Gymnastics, seeking a parallel among different authors. To the field source was extracted a sample constituted by 28 children of the female sex in the age group among 06 to 10 years old, being 14 AG practicing (Experimental Group) and 14 that are not practicing any regular physical activity out of scholar physical education (Control Group). All were submitted to a previous and after (after three months) following the protocol of the Bruininks – Oseretsky´ test. Comparing the results of the previous and after tests of each group in order to analyze progresses possible, it was verified and proved significant improvement of the experimental group compared to the control group.

## INTRODUÇÃO

“A Ginástica Artística (GA) é conhecida como uma modalidade esportiva competitiva, acessível a poucas pessoas face à sua enorme complexidade de execução” (NISTA-PICCOLO, 2005 p. 29). Devido ao crescente desenvolvimento da GA brasileira, seus destaques em importantes campeonatos e o aumento da sua exposição através da mídia, essa modalidade esportiva está se popularizando e sua presença em projetos sociais, clubes e escolas está cada vez mais freqüente. Porém, poucos buscam essa prática esportiva pelos

seus benefícios. O que percebo é que fatores como a competição, o risco de lesões e o tabu relacionado ao crescimento são mais expostos do que as vantagens obtidas através da prática. Qualidades como: desenvolvimento das capacidades físicas, ampliação do repertório motor, satisfação pessoal, entre outras, são pouco valorizadas. Desta maneira, o presente estudo teve como principal objetivo discutir a possibilidade de um outro olhar para a GA, como colaboradora no processo de desenvolvimento motor e psicomotor da criança.

A metodologia é composta de duas partes: uma pesquisa bibliográfica e uma pesquisa de campo.

Esse estudo torna-se relevante, pois mostrará, em bases teóricas e práticas, a Ginástica Artística como colaboradora no processo de desenvolvimento da criança. Oportunizando outro enfoque a modalidade, que na maioria das vezes só é vista como um esporte de alto nível e difícil acesso.

Um segundo aspecto a ser ressaltado é a falta de estudos e publicações sobre a GA, o que dificulta o aprimoramento de profissionais interessados em atuar na modalidade. Sendo assim, o presente estudo colabora e incentiva a continuação de pesquisas nessa área tão rica e pouco explorada.

## **GINÁSTICA ARTÍSTICA – ESPORTE E ATIVIDADE FÍSICA**

A Ginástica Artística é conhecida como um esporte olímpico de alto nível de rendimento que exige especialização precoce, treinamento e dedicação excessivos, disciplina e aprimoramento de diversas capacidades físicas (força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, agilidade, resistência, entre outros) objetivando a competição.

*“A leveza dos movimentos, a sincronia de performance e a magia com que as combinações dos exercícios apresentados são executados encanta a quem assiste”* (NISTA-PICCOLO, 2005 p. 29). Muitas pessoas que admiram o esporte têm receio de praticá-lo por acreditarem não ter mais idade para iniciar a prática e/ou não possuir o biotipo adequado. O que poucas sabem é que a GA pode ser praticada por indivíduos de qualquer faixa etária, estatura e peso e que tudo depende do objetivo que se deseja alcançar.

Gaio (2005) divide a Ginástica Artística em dois tipos: GA competitiva, representada pelas ginásticas consideradas esportes, estabelecidas pela Federação Internacional de ginástica (FIG) e GA não competitiva, apontando as atividades gímnicas pedagógicas, terapêuticas, corretivas, de condicionamento, de apresentação, de lazer, como alguns dos diversos objetivos e interesses que podem ser encontrados a partir da experiência em ginástica não-competitiva.

Estes dois tipos de GA estabelecidos pela autora ocasionam constantes momentos de superação que proporcionam prazer e satisfação ao praticante. A alegria de uma ginasta de alto nível ao executar um duplo twist carpado é similar a de uma criança que após longos dias de treino aprende a executar uma estrela. Nos dois casos há superação e desafio, assim é a GA, uma modalidade de superações e desafios constantes e diários, pois a cada dia o praticante tem uma nova meta e a progressão é essencial.

É importante que o profissional saiba diferenciar as características e necessidades de cada etapa do desenvolvimento humano, sabendo dosar a intensidade dos exercícios e entendendo o aluno como um todo, estimulando sua permanência na prática desportiva.

Segundo Sawasato e Castro (2005) um enfoque mais abrangente pode ser dado a essa modalidade, como uma atividade física de base, formativa e educativa, que dá continuidade à necessidade de movimentos do ser humano, devendo ser estimulada e difundida quanto a sua importância dentro de uma perspectiva pedagógica de vivência e experiência motora. Elas defendem e dividem a GA em dois grupos de atividade: GA – atividade física e GA – esporte.

A GA vista com caráter de atividade física favorece a diversidade de experiências motoras, assim como possibilita um trabalho do corpo de forma global, desenvolvendo as capacidades físicas, ampliando o repertório motor e possibilitando melhora na prática de diferentes modalidades esportivas, além disso, promove grande satisfação pessoal, proporcionando experiências motoras, cognitivas e sócio-afetivas por meio da utilização de materiais em situações diversificadas, o que possibilita o enriquecimento da consciência corporal nas ações vivenciadas individualmente e em grupo (SAWASATO e CASTRO - 2005).

A relação do praticante com o meio esportivo (aparelhos) e com os colegas que estão ao seu lado é de fundamental importância em sua vida diária, uma vez que aprende a se socializar e compartilhar as dificuldades e acertos no processo de aprendizagem.

Segundo Leguet (1987), através da atividade gímica um indivíduo pode ampliar sua personalidade nos três planos existentes: afetivo, cognitivo e motor. Desde o início da prática, a criança aprende a agir no novo ambiente, experimentando e ousando cada vez mais; criar novas maneiras de realizar os exercícios, sendo original; se mostrar diante das pessoas, aumentando sua autoconfiança; ajudar os colegas,

aconselhando e cooperando; avaliar através da observação; e organizar, aprendendo a se responsabilizar por um grupo, pelo júri, pelo material, tornando-se autônomo.

Tendo em vista o caráter esportivo, a modalidade possui certos fatores que colaboram para o êxito, tais como: características morfológicas, antropométricas e nutricionais. A baixa estatura das ginastas de alto nível costuma ser motivo de preconceito à modalidade, o que pode ser encarado como um mito, pois os estudos não são conclusivos em relação à influência do treinamento de GA, sobre o crescimento e a maturação dos atletas, não existindo evidências para condenar a prática da modalidade (TSUKAMOTO e NUNOMURA – 2005). Uma justificativa para a baixa estatura é a seleção natural do esporte, uma vez que quanto mais baixa a pessoa, mais seu centro de gravidade se aproxima do solo, o que facilita as acrobacias no ar.

De acordo com Leguet (1987) alguns aspectos da GA também podem ser encontrados em outros tipos de práticas, porém, há um que é específico desta modalidade: realizar as ações motoras num meio particular – os aparelhos.

Os aparelhos proporcionam uma vasta possibilidade de vivência de movimentos que auxiliam o desenvolvimento motor e psicomotor. Podem ser classificados como oficiais, alternativos e adaptados. Cabe ressaltar que o uso de aparelhos pode ocorrer tanto na GA - atividade física quanto na GA - esporte; os aparelhos alternativos e adaptados aumentam a possibilidade da prática de GA, pois devido ao alto custo dos materiais oficiais e a falta de espaço apropriado muitos profissionais se utilizam destes meios.

Leguet (1987) aponta cerca de uma dúzia de ações motoras que são inevitavelmente executadas durante a realização das figuras ginásticas. Estas ações são o ponto de partida para o aprendizado da modalidade, é através delas que o indivíduo se familiariza com os movimentos que posteriormente se transformarão em elementos acrobáticos. São elas: aterrissar, equilibrar-se; girar sobre si mesmo; balancear em apoio; balancear em suspensão; passar pelo apoio invertido; passar pela suspensão invertida; deslocar-se bipedicamente; equilibrar-se; passagem pelo solo (ou trave); (abertura e fechamento); volteio; saltar. Estas diferentes ações podem ser executadas isoladamente ou coordenadas entre si e podem apresentar variações. Exemplo: Ao executar um salto mortal para frente no solo o praticante deve: saltar, girar sobre si mesmo e aterrissar.

Com base nos apontamentos acima pode-se perceber que a GA não deve ser vista apenas como esporte, mas também como uma atividade física de base, formativa e educativa.

## A GINÁSTICA ARTÍSTICA E O DESENVOLVIMENTO MOTOR

O comportamento humano pode ser classificado como sendo pertencente a um dos três domínios – cognitivo, afetivo-social e motor (TANI, 2005).

É importante esclarecer que na maioria dos comportamentos existe a participação dos três domínios e que a classificação existe pelo fato de haver predominância de um destes domínios sobre os outros.

Na Ginástica Artística é possível observar a participação dos três domínios, neste estudo enfatizarei o domínio motor como ponto de partida, programando para o futuro novos estudos sobre os demais domínios.

O estudo do desenvolvimento deve ser analisado a partir da perspectiva da totalidade da espécie humana, reconhecendo que existe interação entre a composição biológica do indivíduo e suas próprias circunstâncias ambientais peculiares (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

Segundo Gallahue e Ozmun (2005, p. 18) o desenvolvimento motor pode ser compreendido como: *“alterações progressivas do comportamento motor, no decorrer do ciclo da vida, proporcionadas pela interação entre as exigências da tarefa, a biologia do indivíduo e as condições do ambiente”*.

Os autores fazem uma análise operacional da causa no desenvolvimento motor, onde afirmam que fatores pertinentes à tarefa, ao indivíduo e ao ambiente não são apenas influenciados, mas também podem ser modificados um pelo outro.

Sendo o movimento um meio de verificar o processo do desenvolvimento motor, é necessário conhecer as fases deste e seus estágios.

As fases se iniciam desde o período intra-uterino e continuam por toda a vida. O indivíduo passa pela fase motora reflexiva, rudimentar, fundamental e especializada. Cada fase possui faixas etárias aproximadas de desenvolvimento e estágios do mesmo. Visto que o meu estudo se baseia em crianças de seis a dez anos, irei me limitar a explicar apenas às fases correspondentes.

Dos seis aos sete anos, a criança está na fase motora fundamental - estágio maduro. Esta fase é o aperfeiçoamento da fase dos movimentos rudimentares. É o período no qual as crianças estão ativamente

envolvidas na experimentação e exploração das suas capacidades motoras. O estágio maduro é caracterizado por desempenhos mecanicamente eficientes, coordenados e controlados (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

Com a prática da GA a criança desta faixa etária terá diversas possibilidades de vivenciar a experimentação e exploração de suas capacidades motoras (equilíbrio, agilidade, coordenação, entre outros), pois através dos aparelhos e dos exercícios específicos ela terá a oportunidade de se movimentar em diferentes planos (alto, baixo, estreito, grosso) e posições.

Um erro muito comum em relação à fase dos movimentos fundamentais é pensar que estes movimentos são maturacionalmente determinados e que são pouco influenciados pela tarefa e por fatores ambientais.

As condições do ambiente – a saber, a oportunidade para a prática, encorajamento, instrução e a ecologia (cenário) do ambiente em si – desempenham papel importante no grau máximo de desenvolvimento que os padrões de movimentos fundamentais atingem (GALLAHUE e OZMUN, 2005, p. 60).

Acreditar que o desenvolvimento ocorre naturalmente sem intervenções é minimizar o mesmo. Esta visão era comum nos primeiros estudos sobre o desenvolvimento, onde o apontavam como algo natural e independente, porém atualmente os estudos evoluíram e é possível perceber que o desenvolvimento sofre influências do meio externo, aumentando quando estas interferências ocorrem. Desta forma, o desenvolvimento motor depende de fatores ambientais e da tarefa para alcançar seu grau máximo e não deve ser confundido com o crescimento. Este sim é natural e maturacionalmente determinado.

Dos sete aos dez anos, inicia-se a fase motora especializada - estágio transitório. Essa fase é como se fosse resultado da fase de movimentos fundamentais. As habilidades são progressivamente refinadas, combinadas e elaboradas. No estágio transitório a criança começa a combinar e aplicar as habilidades motoras fundamentais (estabilizadoras, locomotoras e manipulativas) ao desempenho de habilidades relacionadas ao esporte (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

Gallahue e Ozmun (2005) sugerem implicações para um programa motor desenvolvimentista, onde apontam vinte itens. Enfatizam a importância de: oportunizar o encorajamento e o reforço positivo dos adultos, desenvolvendo o autoconceito positivo; possibilitar a exploração e experimentação, pelo movimento de seus corpos, dos objetos do ambiente melhorando a eficiência perceptivo-motora e, entre outros, desenvolver experiências que aumentem progressivamente os níveis de responsabilidade, promovendo a autoconfiança.

Ao analisarmos as implicações sugeridas pelos autores com uma aula de Ginástica Artística rapidamente identificamos as sugestões no contexto da aula. A GA possibilita grande diversidade de experiências motoras, os exercícios são sempre progressivos e o encorajamento e reforço positivo são constantes.

## A AÇÃO DA GA NOS FATORES PSICOMOTORES

O termo psicomotricidade foi empregado em 1925 por Heuyer, que partiu da perspectiva de Dupré, a fim de ressaltar a associação estreita entre o desenvolvimento da motricidade, da inteligência e da afetividade (NETO ROSA, 2002).

A Sociedade Brasileira de Psicomotricidade define a psicomotricidade como:

Ciência que estuda o homem por meio de seu corpo em movimento em relação ao seu mundo interno e externo e de suas possibilidades de perceber, atuar e agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo. Está relacionada ao processo de maturação, onde o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas ([www.psicomotricidade.com.br](http://www.psicomotricidade.com.br), 2007).

A área psicomotora é uma das áreas do comportamento humano, inclui os processos de alteração, estabilização e de regressão na estrutura física e na função neuromuscular. Abrange todas as alterações físicas e fisiológicas no decorrer da vida. O estudo do desempenho motor e o estudo das habilidades motoras categorizam a psicomotricidade (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

O desempenho motor agrupa os componentes da aptidão física relacionados à saúde (força muscular, resistência muscular, resistência aeróbia, flexibilidade das juntas e composição corporal) e ao desempenho (velocidade de movimentos, agilidade, coordenação, equilíbrio e energia) conjuntamente. O seu estudo é realizado através da obtenção de valores. Exemplo: Com que velocidade? A que distância? Quantos? (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

As habilidades motoras agrupam três categorias de movimento (locomoção, manipulação e equilíbrio). O seu estudo orienta-se na observação da mecânica do movimento e a tentativa de entender as causas subjacentes que o alteram. (GALLAHUE e OZMUN, 2005).

É possível encontrar em diferentes bibliografias os fatores psicomotores que, agindo de forma integrada, permitem a atuação harmônica da criança no mundo. São eles: Motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial, organização temporal, lateralidade. (BORGES, 2002; FONSECA, 1995; MATTOS e KABARITE, 2005 e NETO ROSA, 2002).

A seguir veremos o conceito de cada fator psicomotor e sua relação com a prática de Ginástica Artística.

Motricidade fina (praxia fina) é o resultado de um conjunto: olho/objeto/mão. Inclui uma fase de transporte da mão, seguida de uma fase de agarre e manipulação (coordenação visuomanual) (NETO ROSA, 2002). Exemplo: Série de paralela.

Motricidade global (praxia global) é a realização e a automação dos movimentos que exigem a atividade conjunta de vários grupos musculares num certo período de tempo (FONSECA, 1995). Exemplo: Série de solo.

Equilíbrio é a “capacidade para assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a lei da gravidade” (BORGES, 2002, p.44). Seja no solo, na trave, nas paralelas assimétricas ou no salto o equilíbrio está sempre presente e é fundamental para um bom desempenho. Ele é trabalhado continuamente, pois está relacionado a todos os movimentos ginásticos, seja de forma estática, dinâmica ou recuperada.

Esquema corporal “é a consciência do próprio corpo, de suas partes, das suas posturas e atitudes, tanto em repouso como em movimento” (BORGES, 2002, p. 42). Através da GA a criança é estimulada, a todo o momento, a tomar consciência do próprio corpo, em diferentes posições. Desde o início da prática o indivíduo passa a conhecer o seu corpo e as possibilidades de movimento que ele pode executar. Exemplo: Comando das professoras: “Levante o braço, estenda a perna, faça ponta de pé, contraia a barriga”, entre outros.

Organização espacial é “perceber as posições, direções, distâncias, tamanhos, o movimento, a forma dos corpos, enfim, todos os caracteres geométricos dos corpos” (BORGES, 2002, p. 47). O praticante de GA tem que saber diferenciar os limites de espaço. Exemplo: O uso da trave.

Organização temporal é “situar o presente em relação a um antes, e a um depois, é avaliar o movimento no tempo, distinguir o rápido do lento” (BORGES, 2002, p.48). A GA possui movimentos que exigem ações de tempo diferentes, ou seja, há movimentos que devem ser executados lentamente e outros rapidamente, podendo ainda realizar o mesmo exercício de forma lenta ou rápida. Exemplo: A estrela pode ser realizada das duas formas, porém na trave o tempo de execução não é o mesmo que no solo. A criança começa a perceber as vantagens do tempo em relação às acrobacias desde cedo.

Lateralidade “preferência lateral, direita ou esquerda, dos segmentos: corporal, sensorial e neurológico (mão, pé, olho, ouvido e hemisfério cerebral)” (NETO ROSA, 2002, p. 124). Este componente é detectado logo no início da prática de GA. Os dois lados são trabalhados, porém o maior domínio de um dos lados fica evidente na execução dos exercícios.

Todos os fatores psicomotores são trabalhados na Ginástica Artística, que utiliza aparelhos específicos e também movimentos próprios que não são comuns no dia-a-dia.

## DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Robert H. Bruininks desenvolveu o teste de habilidade motora a partir de 1972, baseado, em parte, nos testes de habilidade motora criados por Oseretsky. Este teste objetiva proporcionar meios eficientes para a avaliação da coordenação motora de crianças na faixa etária escolar de 4½ a 14½ anos de idade. Com ele obtém-se uma idade e um quociente motor, podendo precisar qual o estado motor da criança. É composto de uma bateria de oito subtestes que compreendem 46 itens independentes.

Uma forma abreviada desse teste foi desenvolvida para situações que requerem apenas uma avaliação rápida da habilidade motora geral. Tal versão inclui uma bateria de 8 subtestes com 14 itens, que são aplicados individualmente. As habilidades examinadas no Teste são as de: velocidade e agilidade, equilíbrio, coordenação bilateral, força, coordenação dos membros superiores, velocidade de resposta, controle visual-motor, velocidade e destreza dos membros superiores.

No presente estudo foram utilizados 3 subtestes (5 itens) do Teste de Bruininks – Oseretsky em sua versão abreviada, por necessidade de uma avaliação rápida, pois o tempo que se dispunha era limitado. Os testes aplicados foram acompanhados de uma ficha individual para os testados, onde são anotadas as pontuações correlatas aos subtestes e seu total de pontos.

A amostra foi extraída de um grupo de crianças de um colégio particular de Barra Mansa, constituída por 28 crianças do sexo feminino na faixa etária entre 06 a 10 anos, sendo 14 meninas praticantes de Ginástica Artística (grupo experimental – GE) e 14 meninas que não praticam nenhuma atividade física regular fora a Educação Física Escolar (grupo controle – GC).

O primeiro passo após a escolha do colégio e autorização do mesmo foi pegar um termo de consentimento livre e esclarecido dos responsáveis das crianças selecionadas. A fase seguinte foi a de aplicação dos 3 subtestes (5 itens) do teste de Bruininks-Oseretsky, de forma individual e abreviada, de acordo com as instruções e recomendações que indicam seu manual.

Os resultados obtidos na aplicação do teste foram registrados nas fichas próprias que acompanham as orientações do mesmo. Todas as crianças foram submetidas ao teste.

Cabe ressaltar que o grupo experimental pratica GA duas vezes por semana, com duração de 1 hora e meia por aula, sendo as aulas realizadas no próprio colégio.

Após três meses da aplicação do pré-teste foi realizado um pós-teste, em ambos os grupos, utilizando-se dos mesmos procedimentos adotados no pré-teste, a fim de poder comparar os resultados do pré-teste e pós-teste e analisar os possíveis progressos.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

As comparações entre os valores do pré-teste e pós-teste em cada um dos grupos, utilizando subtestes e itens do Teste de Bruininks-Oseretsky para avaliar o nível de equilíbrio, coordenação e força no início e no final do processo, revelaram os seguintes resultados:

O Gráfico 1 mostra a comparação do equilíbrio estático do pré-teste e do pós-teste dos grupos experimental e controle.

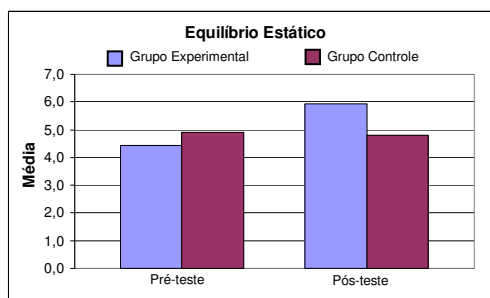


Gráfico 1

Observa-se que houve uma evolução significativa entre o pré-teste e o pós-teste no grupo experimental, assim como verifica-se que o grupo controle não obteve diferença significativa. No pré-teste o grupo controle obteve uma pontuação maior do que o grupo experimental, porém no pós-teste o grupo experimental obteve maior pontuação, onde apenas uma criança não atingiu a pontuação máxima (6), mas, evoluiu de 2 pontos para 5.

O Gráfico 2 ilustra a comparação do equilíbrio dinâmico do pré-teste e do pós-teste dos grupos experimental e controle.

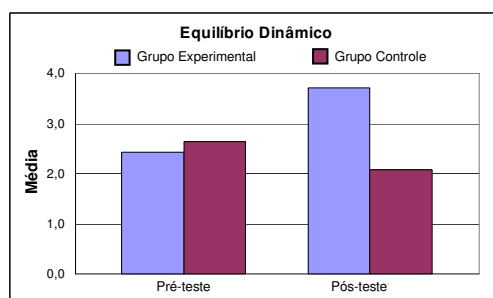


Gráfico 2

É possível perceber um melhor desempenho no pós-teste do grupo experimental, que passou da média de pontos 2,4 para 3,7 em três meses. Já no grupo controle ocorreu uma redução na média do pré-teste para a do pós-teste, de 2,6 para 2,1 respectivamente.

O gráfico 3 mostra a comparação da coordenação bi-lateral 1 do pré-teste e do pós-teste dos grupos experimental e controle.

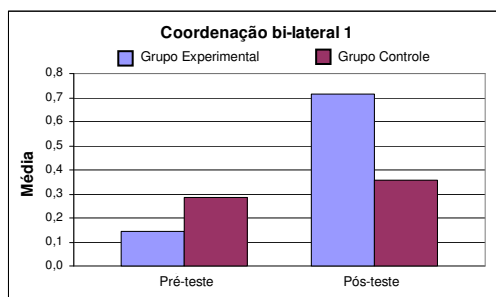


Gráfico 3

Neste teste a pontuação varia de 0 a 1. No pré-teste, apenas uma criança do grupo experimental atingiu a pontuação 1 contra quatro do grupo controle. No pós-teste 10 alunas do grupo experimental alcançaram 1 ponto enquanto apenas 5 crianças do grupo controle conseguiram. O que indica que, 9 crianças do grupo experimental evoluíram e somente uma do grupo controle.

O gráfico 4 ilustra a comparação da coordenação bi-lateral 2 do pré-teste e do pós-teste dos grupos experimental e controle.

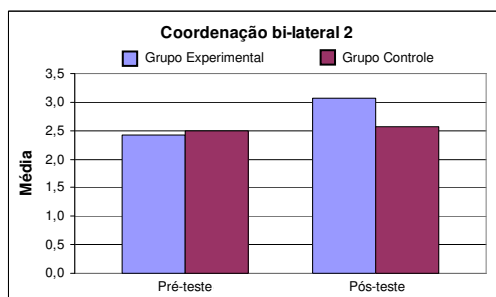


Gráfico 4

O grupo experimental obteve uma melhora significativa, passando de uma média de pontos de 2,4 para 3,1 enquanto o grupo controle não demonstrou expressiva melhora, tendo a média neste caso variado de 2,5 para 2,6.

O gráfico 5 mostra a comparação da força do pré-teste e do pós-teste dos grupos experimental e controle.

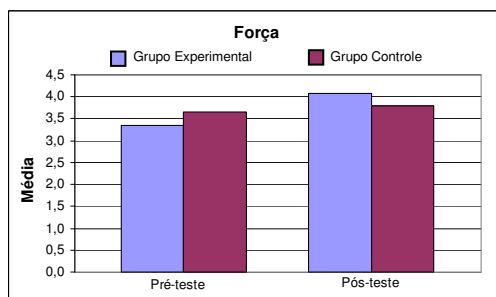


Gráfico 5

Todas as crianças do grupo experimental melhoraram do pré-teste para o pós-teste, porém como o protocolo do teste utilizado exige uma mudança de 10 centímetros para que a pontuação seja alterada algumas mantiveram a pontuação. O grupo controle não apresentou melhora significativa.

De forma a comprovar a significância dos resultados encontrados nos testes, utilizei o teste estatístico “t” de Student. O resultado obtido sobre as amostras do pré-teste e do pós-teste do grupo experimental apresentou probabilidade média de 98,41%, superior à significância referenciada de 95,00% usada no teste “t” de Student, comprovando a significativa melhora do grupo experimental. Já o resultado obtido sobre as amostras do pré-teste e do pós-teste do grupo controle, apresentou probabilidade média de 38,29%, muito inferior a significância referenciada de 95,00% usada no teste “t” de Student, comprovando não haver significante melhora no grupo de controle. O gráfico 6 demonstra tal afirmativa.

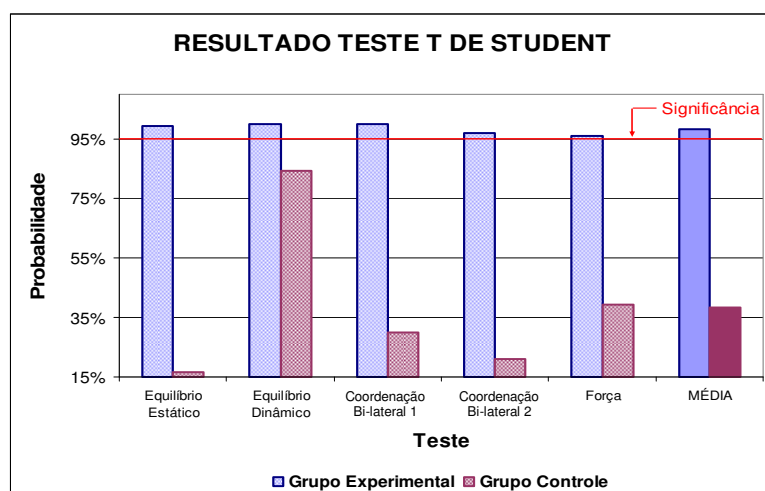


Gráfico 6

Todos os gráficos mostraram que o treino de Ginástica Artística colabora no processo de desenvolvimento motor e psicomotor da criança. Pode-se afirmar que houve melhora significativa nos componentes avaliados do grupo experimental, o que comprova na prática a fala de Azemar (1987 apud LEGUET 1987 p.XII):

A atividade gímnica pode ser o caminho nobre do desenvolvimento psicomotor, desde que sejam consideradas as leis do crescimento e sejam respeitadas as condições dos jovens candidatos a exercerem uma adequada atividade corporal.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização do estudo, foi possível perceber que a Ginástica Artística pode ser realizada para diferentes fins, além disso, foi comprovado, através da pesquisa de campo, que a prática de GA proporciona um melhor desenvolvimento motor e psicomotor. Uma justificativa para esse melhor desempenho é a grande variedade de movimentos que a criança pode experimentar, criar e vivenciar através da prática de ginástica.

Os movimentos têm papel importante no desenvolvimento global da criança, é através da exploração deles que a criança desenvolve a consciência de si mesma e do mundo exterior. Desta forma, a GA tem uma contribuição significativa na vida do praticante.

Esse estudo pode ser um forte aliado dos profissionais que atuam nessa modalidade esportiva, pois ele mostra pontos positivos ocasionados pela prática que muitas vezes são pouco mencionados; ressalta que não existem estudos conclusivos quanto à influência do treinamento de GA sobre o crescimento e a maturação dos praticantes; e ainda comprova através de resultados a superioridade de evolução do desenvolvimento motor e psicomotor em crianças que praticam GA comparadas as que não praticam.

Outro fator que torna o estudo relevante é a sua contribuição para os interessados na Ginástica Artística, que sofrem de carência de publicações e estudos na área. Nessa perspectiva, o artigo colabora e incentiva novas pesquisas sobre a GA, no âmbito das áreas do comportamento humano, do crescimento, da



evolução, das perspectivas futuras, entre outros pontos que podem ser pesquisados a respeito dessa fascinante modalidade esportiva.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRUININKS, R.H. **Bruininks-Oseretsky (B-O) Test of Motor Proficiency**. Circle Pines, Minnesota, USA: American Guidance Service Inc. Publishing, 1978.
- BORGES, C.J. **Educação Física para o Pré-Escolar**. Rio de Janeiro: 5ª edição: Sprint, 2002.
- FONSECA, V. **Manual de observação psicomotora: significação psiconeurológica dos fatores psicomotores**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- GAIO, R.; BATISTA, J.C.A. **A ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006.
- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3.ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005.
- GO TANI ... [et al.]. **Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EPU : Editora da Universidade de São Paulo, 2005.
- LEGUET, J. **As ações motoras em Ginástica Desportiva**. São Paulo: Ed. Manole, 1987.
- MATTOS, V.; KABARITE, A. **A construção do perfil psicomotor: um olhar além do desempenho**. Rio de Janeiro: ed. Rio, 2005.
- NETO, F.R. **Manual de avaliação motora**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.
- NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- SAWASATO, Y.Y.; CASTRO, M.F.C. A dinâmica da Ginástica Olímpica. In: GAIO, R.; BATISTA, J.C.A. **A ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE. **A psicomotricidade**. Disponível em: <http://www.psicomotricidade.com.br/apsicomotricidade.htm>. Acesso em: 16 out. 2007
- TSUKAMOTO, M.H.C.; NUNOMURA, M. Considerações sobre o crescimento e a maturação na ginástica artística. In: GAIO, R.; BATISTA, J.C.A. **A ginástica em questão**. Ribeirão Preto, SP: Tecmedd, 2006.

#### CONTATO:

Thais Vinciprova Chiesse de Andrade  
Endereço: Rua Vila Adelaide, nº260 – Jardim Brasília I – Resende/RJ  
CEP: 27514-100  
E-mail: [thaisvinciprova@hotmail.com](mailto:thaisvinciprova@hotmail.com)

**GINÁSTICA RÍTMICA: ESTUDO DO PROCESSO DE ENSINO-APRENDIZAGEM-  
TREINAMENTO COM SUPORTE NA TEORIA ECOLÓGICA**

**GIMNASIA RÍTMICA: UN ESTUDIO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE-  
FORMACIÓN APOYADO EN LA TEORÍA ECOLÓGICA**

**RHYTHMIC GYMNASTICS: STUDY OF THE PROCESS TEACHING-LEARNING- TRAINING  
WITH SUPPORT IN THE ECOLOGICAL THEORY**

**Prof. Mestre Marise Botti**  
Universidade Federal de Sergipe

**Prof. Dr Juarez Vieira do Nascimento**  
Universidade Federal de Santa Catarina

**RESUMO**

*Este estudo teve como objetivo analisar e comparar a estruturação do processo de ensino-aprendizagem-treinamento da categoria infantil na Ginástica Rítmica. Participaram 17 meninas (idade entre 10 e 12 anos) integrantes das turmas de iniciação de Ginástica Rítmica em centros de formação de atletas nas cidades de Florianópolis-SC (n=11) e de Maringá-PR (n=6). A escolha das equipes foi intencional, devido a oferta desta categoria e a tradição das instituições na formação de atletas nesta modalidade. O método utilizado para a coleta dos dados foi observação sistemática de semanas típicas de treinamento. Empregou-se na análise estatística o Teste Qui-quadrado e, quando necessário utilizou-se o Teste Exato de Fisher. A partir dos fundamentos da Teoria Ecológica, os resultados demonstraram similaridade na estruturação deste processo nos microsistemas esportivos, quanto a identificação das atividades, a progressão das tarefas e as condutas das treinadoras e atletas. Conclui-se que as evidências parecem confirmar a utilização de uma abordagem metodológica no ensino da GR fundamentada em noções de progressões de exercícios, através do refinamento e aplicação da técnica. Por outro lado evidenciou-se também que as relações interpessoais que perpassam os treinamentos precisam ser re-avaliadas, sobretudo no que tange à rigidez das sessões e à falta de comunicação entre treinadoras e atletas.*

**RESUMEN**

*Este estudio tuvo como objetivo analizar y comparar la estructura de la enseñanza-aprendizaje-formación de los niños de la categoría en la gimnasia rítmica. Los participantes fueron 17 adolescentes (de 10 a 12 años) los miembros de las clases de iniciación en los centros de formación de Gimnasia Rítmica para los atletas en las ciudades de Florianópolis-SC (n = 11) y Maringá-PR (n = 6). La elección de los equipos fue intencional debido a que el abastecimiento de esta categoría de instituciones y tradiciones en los atletas que entrenan en este deporte. El método utilizado para la recolección de datos fue la observación sistemática de la semana típica de la formación. Se ha utilizado en el análisis estadístico de la Chi-cuadrado y, en su caso se utilizó la prueba exacta de Fisher. De los fundamentos de la teoría ecológica, los resultados mostraron similitud en la estructura de este proceso en los microsistemas deportes, como la actividad de identificación, la progresión de las tareas y la conducta de los entrenadores y atletas. Se concluye que la evidencia parece confirmar el uso de un enfoque metodológico en la enseñanza de los recursos genéticos fundada en las nociones de las progresiones de los ejercicios, a través del perfeccionamiento y la aplicación de la técnica. Por otro lado también se hizo evidente que las relaciones interpersonales que pasan por los programas de formación deben ser re-evaluados, especialmente en lo que respecta a la rigidez de las sesiones y la falta de comunicación entre los entrenadores y atletas.*

**ABSTRACT**

*This study aimed to analyze and compare the structure of the teaching-learning-training of the child category in Rhythmic Gymnastics. Participants were 17 girls (aged 10 to 12 years) members of classes of initiation in Rhythmic Gymnastics training centers for athletes in the cities of Florianópolis-SC (n = 11) and Maringá-PR*

( $n = 6$ ). The choice of teams was deliberate, because the supply of this category and the tradition of institutions in training athletes in this sport. The method used for data collection was systematic observation of typical weeks of training. It has been used in the statistical analysis the Chi-square and, when necessary we used the Fisher Exact Test. From the fundamentals of ecological theory, the results showed similarity in the structure of this process in microsystems sports, as the identification activity, the progression of tasks and the conduct of coaches and athletes. We conclude that the evidence seems to confirm the use of a methodological approach in teaching RG founded on notions of progressions of exercises, through the refinement and application of the technique. On the other hand also became evident that interpersonal relationships that go through the training programs need to be re-evaluated, especially in respect to the rigidity of the sessions and the lack of communication between coaches and athletes.

## INTRODUÇÃO

Considerando que a Ginástica Rítmica (GR) vem tendo maior visibilidade nos dias atuais, principalmente nos centros de formação de atletas, nas escolas e especialmente nas mídias, é de se esperar que estudos e pesquisas relacionadas à modalidade venham sendo realizadas. Contudo, o que se percebe é que ainda existe uma carência de trabalhos e que a maior parte desta produção é voltada para o âmbito do alto rendimento esportivo. São escassas as pesquisas de GR voltadas para os diferentes níveis e métodos de ensino-aprendizagem, bem como estudos que considerem o ambiente de aula ou treino.

Entre os poucos trabalhos existentes no país destaca-se os realizados por Crause (1985), Freire (2003), Freire e Scaglia (2003), Nísta-Piccolo (1999), Oliveira (2002), Paes (1996) entre outros, que apontam a necessidade de adaptar os modelos de ensino-aprendizagem às características e interesses das crianças. Estudos relevantes também foram realizados por Marques (1997, 2001 e 2002), que aponta a aproximação dos modelos de treinamento entre as escolas e os clubes, além das semelhanças quanto ao ensino da GR para as diferentes faixas etárias e níveis, deixando de considerar as várias etapas educativas e suas diferentes formas de manifestação.

Outro problema que envolve a modalidade está na ênfase dada ao seu ensino técnico. A GR é umas das modalidades que exige certo grau de domínio técnico de seus praticantes devido principalmente a complexidade de suas regras e dos movimentos que são requeridos. Contudo, a mesma também envolve criatividade, beleza, sentimentos, sensações, comportamentos e ações. Essa multiplicidade de elementos favorece diferentes formas de ensino e suscita questões sobre a organização e sistematização dos treinos e conseqüentemente sobre os métodos que são utilizados pelas treinadoras.

Neste contexto, torna-se indispensável compreender melhor como a GR vem sendo ensinada nos centros de formação de atletas. Com isso, buscou-se realizar um estudo que evidenciasse a estruturação das atividades e das tarefas do processo de ensino-aprendizagem-treinamento da GR, sob a perspectiva do ambiente dos treinos e das relações entre os sujeitos envolvidos, a partir de fundamentos da Teoria Ecológica de Bronfenbrenner.

A abordagem ecológica desenvolvida por Bronfenbrenner (1979, 1992), foi utilizada também nos estudos realizados por Haddad (1997), Krebs (1993, 1995), Stefanello (1999), Vieira (1999) estabelece que o desenvolvimento humano decorre da relação dinâmica entre os seres humanos e o contexto ambiental. Para o autor, a grande relevância desta abordagem está centrada na qualidade dos contextos e em perceber até que ponto esses facilitam ou inibem os processos de desenvolvimento dos indivíduos atuantes. Assim, existe uma relação dinâmica entre o ser humano em desenvolvimento e suas constantes interações com o ambiente. Este, por sua vez, é composto de elementos ou estruturas que mutuamente interferem entre si, afetando simultaneamente o desenvolvimento.

O modelo teórico da abordagem ecológica do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner é organizado em estruturas seriadas em que a maior engloba a menor, considerando-se a existência de um macrosistema, mesossistema, exossistema e microsistema. A pessoa em desenvolvimento é capaz de ser influenciada por esses sistemas, como também determinar mudanças que neles ocorram (BRONFENBRENNER, 1979). O ambiente ecológico inclui também as interconexões entre os ambientes e as influências externas que emanam dos contextos.

A estrutura analisada neste estudo foi o microsistema, que se caracteriza pela dimensão mais imediata do desenvolvimento e a mais contextualizada. Essa oferece um delineamento inicial para a compreensão do desenvolvimento de um indivíduo (KREBS, 1995). O microsistema é definido como uma dimensão que possibilita a interação face-a-face entre a pessoa em desenvolvimento e seus valores e crenças.

De acordo com Martins e Szymanski (2004), o microsistema caracteriza-se como ambientes como a casa, a creche ou a escola em que a pessoa é envolvida em interações diretas, nos quais consistem nos

veículos de mudança comportamental e de desenvolvimento pessoal. Além disso, o microsistema é entendido a partir de três pressupostos teóricos: as atividades molares que instigam o desenvolvimento com determinada persistência temporal e um comportamento de significado ou intenção (KREBS, 1995); as estruturas interpessoais que se formam pelas díadas e são estabelecidas pelas relações entre duas pessoas, ou seja, uma relação bidirecional; e os papéis, que, de acordo com Nascimento (2003), envolvem a integração de elementos da atividade e das relações em termos de expectativas sociais.

Além disto, para esta investigação utilizou-se o modelo de pesquisa de campo teórico, que vai além da descrição dos processos causais, preocupando-se em especificar e analisar os processos particulares ocasionados no contexto da GR, uma vez que este afeta diretamente o desenvolvimento das crianças que nele participam ativamente (STEFANELLO, 1999).

Diante do exposto, a preocupação de investigar o microsistema na GR foi de desvendar as relações interpessoais, as aquisições de novas habilidades e os processos proximais que o esporte possibilita. Isto permitirá, conforme Alonso (2004), novas possibilidades para que o processo de ensino-aprendizagem-treinamento seja melhor estruturado e desenvolvido.

Neste sentido, o objetivo deste estudo foi analisar a estruturação do processo de ensino-aprendizagem-treinamento da categoria infantil na Ginástica Rítmica, procurando identificar se há diferenças na complexidade das atividades, das tarefas e do campo ecológico nas equipes investigadas.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Dentre os modelos de pesquisa de campo teórico apontados por Bronfenbrenner (1992), a presente pesquisa se caracteriza pelo paradigma pessoa-processo-contexto, que fornece informações sobre as características das pessoas (treinadoras e atletas), sobre os processos pelos quais o desenvolvimento é ocasionado (processo de ensino-aprendizagem-treinamento) e as informações sistemáticas do contexto envolvido (microsistema). Este modelo permite analisar as variações no processo e produto do desenvolvimento, assim como uma função conjunta de atuação das características do ambiente e da pessoa (VIEIRA, 1999).

Além disso, de acordo com a classificação adotada por Carreiro da Costa (1995), esta pesquisa também se constitui em uma investigação pedagógica, realizada no ambiente natural de ensino, através do paradigma presságio-processo-produto. As variáveis de presságio se referem aquelas intenções e ações que os professores possuem numa situação de ensino. Nesta pesquisa as variáveis de presságio podem ser representadas pelas características das treinadoras que influenciam o processo de ensino-aprendizagem-treinamento. As variáveis de processo representam os comportamentos adotados pelas treinadoras e pelas atletas e as variáveis de produto se referem aos efeitos sobre a aprendizagem e o desenvolvimento das atletas.

Os benefícios desta abordagem compreendem a possibilidade de realçar a importância das decisões e comportamentos nas atividades de aprendizagem, de identificar a natureza dos comportamentos de ensino das treinadoras e de destacar a importância de estudos em ambiente natural de ensino, com implicações práticas no processo de formação dos indivíduos relacionados.

Fizeram parte deste estudo duas equipes, totalizando 17 meninas praticantes da modalidade de Ginástica Rítmica da categoria infantil (10 a 12 anos), sendo 11 meninas do Instituto Estadual de Educação da cidade de Florianópolis-SC e 6 meninas do CIAGYM (Centro Integrado de Assistência Gerador de Movimento para Cidadania) da cidade de Maringá-PR. O número de participantes foi definido após a assinatura do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento dos Sujeitos) pelos pais ou responsáveis. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética de Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (Processo 066/07).

A análise da estruturação do processo de ensino-aprendizagem-treinamento foi realizada por meio de semanas típicas de treinamento na categoria infantil da GR, e teve como intuito analisar o microsistema esportivo de cada equipe. Na coleta de dados foi utilizada a observação sistemática e direta dos treinamentos, com o emprego de filmadora e posterior transcrição dos dados em fichas de observação. Foram filmadas quatro sessões de treinamento por mês, totalizando doze sessões para cada equipe, durante três meses.

O sistema de observação foi adaptado dos procedimentos utilizados nos estudos desenvolvidos por Stefanello (1999), Nascimento e Barbosa (2000), Saad e Nascimento (2003) e Silva (2004) para contemplar a análise pormenorizada dos exercícios realizados. A análise das sessões de treinamento foi realizada em três esferas gerais: complexidade das atividades, complexidade das tarefas e complexidade do campo ecológico.

Na análise da complexidade estrutural das atividades pretendeu-se descrever pormenorizadamente as atividades que faziam parte das sessões de treinamento da GR, o tempo de duração de cada atividade, bem como a delimitação espacial das mesmas.

Na análise da complexidade estrutural das tarefas buscou-se identificar, inicialmente, a função da tarefa enquanto aquisição global da técnica (visa à obtenção da idéia do movimento e a elaboração do plano motor), fixação/diversificação da técnica (procura focalizar aspectos particulares da execução técnica, referenciados aos pontos críticos de sua realização), aplicação da técnica (procura aplicar as habilidades técnicas em seqüência de movimentos com ou sem materiais, em uma série obrigatória ou não) e competição (visa a aplicação das habilidades técnicas em situações que retratam as exigências da competição oficial).

Na seqüência, houve a preocupação de classificar as condições da tarefa enquanto fundamento individual (exercício de aprendizagem lenta e metódica dos movimentos básicos da GR), combinação de fundamentos (dois ou mais fundamentos básicos da GR, sem acompanhamento musical) e série de movimentos (seqüência de movimentos com acompanhamento musical).

A análise descritiva dos critérios de êxito das tarefas teve como objetivo classificar os critérios quanto à incidência na realização correta do movimento (eficiência), no resultado do movimento (eficácia) e na aplicação em situação (adaptação na série de movimentos).

Na análise da complexidade do campo ecológico pretendeu-se classificar o envolvimento ou conduta das treinadoras em: iniciada pela treinadora (treinadora estabelece a atividade a ser executada), centrada na treinadora (treinadora controla os movimentos específicos de cada atleta) e retroalimentação (treinadora providencia informações após a resposta de movimento da atleta, corrigindo, modelando, apressando ou reenforcando). Por último, procurou-se caracterizar o envolvimento ou conduta das atletas enquanto congruente (conduta da atleta corresponde para a tarefa colocada pela treinadora), modificadora (conduta da atleta muda a tarefa deixando-a mais fácil ou mais difícil), suportiva (conduta da atleta em auxiliar na execução da tarefa de outras) e espera (conduta da atleta de aguardar, pausa, demora).

Para a análise estatística e descrição dos dados foram empregadas a planilha do Microsoft Excel e o pacote estatístico SPSS, versão 13.0. Foi utilizado o Teste Qui-Quadrado, e quando a suposição desse teste foi violada, utilizou-se o Teste Exato de Fisher. O nível de significância adotado foi de  $p \leq 0,005$ .

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

### a) Complexidade Estrutural das Atividades (identificação das atividades, duração e delimitação espacial)

Nas sessões de treino das duas equipes foram identificadas sete atividades molares<sup>14</sup>: alongamento, treinamento da flexibilidade, preparação física, manejo de materiais e montagem de séries, treinamento das séries sem música, treinamento das séries com música e o balé ministrado na barra e/ou no solo. Quase todas as atividades fizeram parte da maioria das sessões de treino e havia poucas variações nos conteúdos das sessões diárias de treino. Essa semelhança entre as equipes demonstrou que a os treinos de GR seguem uma rotina repetitiva, monótona e disciplinadora.

Stefanello (1999), ao caracterizar o microsistema esportivo da ginástica artística, também detectou que, durante todo o processo de investigação, foram realizadas as mesmas atividades em todos os dias de treino, tanto na fase de aquecimento quanto na fase de preparação técnica. A autora esclarece que ocorreram poucas variações na seqüência dos exercícios propostos e, nenhuma na composição dos conteúdos, o que corrobora com os dados desta pesquisa.

As primeiras características identificadas nas sessões de treinamento da GR foram os longos períodos de duração dos treinos e os conteúdos restritos que ali se configuravam. Geralmente os treinos tem duração média de duas a cinco horas diárias, numa freqüência semanal de 3 a 6 dias por semana, dependendo do nível de habilidade das praticantes e da categoria. Nas equipes analisadas foram registrados quatro treinos por semana, em torno de quatro horas por dia. Sendo assim, nos três meses de realização desta investigação, foram observadas três semanas, sendo 12 sessões de treinamento de cada equipe, totalizando em 2.588 minutos de treino da equipe A e 2.057 minutos da equipe B. O Quadro 1 apresenta a persistência temporal das principais atividades realizadas pelas equipes de GR investigadas.

---

<sup>14</sup> Segundo Bronfenbrenner (1996), "uma atividade molar é um comportamento contínuo com um movimento ou tensão próprios, percebido pelo sujeito como tendo um significado ou intenção" (p. 59)

QUADRO 1: Persistência temporal da estruturação das atividades nas equipes de Ginástica Rítmica.

EQUIPE A		Tempo	EQUIPE B		Tempo
1.	Treinamento das séries com música	710 ´	1.	Treinamento das séries com música	785 ´
2.	Alongamento	525 ´	2.	Treinamento das séries sem música	354 ´
3.	Treinamento das séries sem música	383 ´	3.	Alongamento	342 ´
4.	Balé barra/solo	330 ´	4.	Treinamento da flexibilidade	200 ´
5.	Preparação física	292 ´	5.	Preparação física	166 ´
6.	Manejo de materiais e montagem das séries	253 ´	6.	Manejo de materiais e montagem das séries	108 ´
7.	Treinamento da flexibilidade	95 ´	7.	Balé barra/solo	102 ´
	Total	2588´		Total	2057´

O treinamento das séries com música foi a atividade mais presente em ambas as equipes, compreendendo 710 minutos na equipe A e 785 minutos na equipe B. Na equipe A, a sequência se deu pelo alongamento, treinamento das séries sem música, balé barra/solo, preparação física, manejo de materiais e montagem das séries e, por último, o treinamento da flexibilidade. Já na equipe B, surgiu o treinamento das séries sem música, alongamento, treinamento da flexibilidade, preparação física, manejo de materiais e montagem das séries e balé barra/solo.

De modo geral, foi possível notar que as equipes analisadas obtiveram semelhanças quanto a estruturação das atividades nos treinos observados, pois as três atividades consideradas mais frequentes foram as mesmas para ambas equipes. Posteriormente, percebeu-se que houve somente uma inversão na presença da atividade balé da equipe A com a atividade treinamento da flexibilidade da equipe B. As atividades realizadas compreenderam três segmentos de treino: preparação física, preparação técnica e o balé. O segmento preparação física, frequentemente presente no início das sessões, teve como atividades o alongamento, o treinamento da flexibilidade e os exercícios de preparação física (abdominal, salto vertical e força). O segmento preparação técnica contou com atividades de manejo/montagem de séries, treinamento das séries sem música e treinamento das séries com música. E, por fim, o segmento balé que se constituía de atividades de balé realizadas na barra e/ou no solo.

Os treinos eram sempre iniciados com a preparação física e, posteriormente, com a preparação técnica e o balé, intercalados. Durante os treinos, as atletas tinham frequentemente 15 minutos de intervalo que se constituíam num momento para alimentação e recuperação. Todavia, foi possível notar que as sessões de treinamento das duas equipes estavam mais concentradas na preparação técnica (treinamentos das séries com música, treinamentos das séries sem música e manejo/montagem de séries, consecutivamente), evidenciando uma maior preocupação com a execução correta dos exercícios. Nesta direção, em quase todo o treino as atletas se concentravam nas dificuldades das séries, ou seja, nos movimentos isolados ou combinados que correspondiam as regras colocadas pelo Código de Pontuação de 2007.

A análise da delimitação espacial da equipe B se concentrou em uma quadra principal do ginásio, que era dividida em duas sub-quadras de GR, sendo uma demarcada pelo *carpet* e a outra não, e uma sala de balé. Contudo, essa equipe, por diversas vezes, enfrentou problemas na utilização desses espaços. A indisponibilidade era causada por problemas estruturais e por treinos de outras modalidades no mesmo horário. Por consequência disso, a equipe tinha que utilizar outros espaços disponíveis, como a escadaria do ginásio, *hall* de entrada etc, que na maioria das vezes eram restritos e inadequados para a prática da modalidade. Nesses espaços alternativos muitas vezes não haviam materiais adequados, o que também prejudicava as seções de treinamento. Até as grades de proteção que cercavam a quadra eram adaptadas como barras de balé.

Outro problema enfrentado pela equipe B foi as apresentações extras que não estavam programadas na estruturação dos treinos. Este imprevisto proporcionou duas situações relevantes: por um lado afetou negativamente o trabalho técnico do treinamento; mas por outro, proporcionou um novo sentido a ação das atletas, em que elas próprias montavam as coreografias (sem a necessidade de atender as regras do código de pontuação), desenvolvendo a criatividade, a auto-confiança, o trabalho em grupo e a autonomia.

Já a equipe A contava com uma quadra principal de GR, onde as atletas alongavam e treinavam suas séries com música individualmente. Havia também uma quadra reserva para a prática da ginástica, em que as atletas treinavam especificamente suas dificuldades das séries individual e em conjunto. Essa quadra contava ainda com uma barra de balé. Durante a pesquisa não se constatou imprevistos na utilização dos espaços dessa equipe.

## b) Complexidade Estrutural das Tarefas (função, classificação e critérios de êxito das tarefas)

A análise pormenorizada da tarefa permitiu uma descrição precisa da passagem gradual das progressões, refinamento e aplicação dos exercícios no processo de ensino-aprendizagem-treinamento da GR.

De acordo com Mesquita (1997), a progressão compreende a interferência no grau de complexidade das tarefas, de forma que, sem retirar a essência do comportamento adquirido, a aquisição seja gradual, com aumento progressivo dos níveis de exigência. Nesta perspectiva, os conteúdos de treino necessitam ser organizados pelo estabelecimento de ligações constantes entre o que foi adquirido e o que irá ser alvo de aquisição, numa perspectiva de evolução crescente, sempre referenciada ao antes e depois. Além disso, as progressões devem ser ajustadas às características dos fatores do treino (complexidade, intensidade e volume) e às características das atletas. Na GR, três elementos progressivos compõem a função das tarefas: aquisição da técnica, fixação e diversificação da técnica e aplicação da técnica e competição.

Em relação a função da tarefa (Tabela 1), os resultados revelaram que a aquisição da técnica, foi menos freqüente nas tarefas realizadas pelas equipes investigadas (equipe A 23,3% e equipe B 17,4%). Tais percentuais podem ser justificados pelo pouco tempo dedicado ao balé - segmento do treinamento que mais enfatizava a aquisição da técnica<sup>15</sup>.

TABELA 1 - Freqüência e freqüência percentual da função das tarefas das equipes.

Função da tarefa	Equipe A		Equipe B		Total		P
	F	%	F	%	F	%	
Aquisição da técnica	10	71,4%a 23,3%b	4	28,6%a 17,4%b	14	100,0%a	
Fixação/diversificação da técnica	19	76,0%a 44,2%b	6	24,0%a 26,1%b	25	100,0%a	0,162
Aplicação da técnica/Competição	14	51,9%a 32,6%b	13	48,1%a 56,5%b	27	100,0%a	
Total	43	100,0%b	23	100,0%b	66	100,0%a/b	

Legenda: a=linha; b=coluna

Os exercícios mais freqüentes na equipe A foram os de fixação e diversificação da técnica (44,2%). Esta função se caracteriza principalmente pelo refinamento da técnica, focado nos aspectos mais difíceis da execução. Nos treinamentos da GR, a fixação e diversificação se constituíram por constantes repetições e variações dos movimentos isolados e combinados, com ou sem a utilização de aparelhos.

Semelhante à GR, nas categorias de base dos esportes coletivos, foi possível constatar que a repetição dos gestos técnicos também é o método mais utilizado para a aprendizagem. Este método desconsidera o processo de construção e confrontação dos conhecimentos já existentes com os conhecimentos adquiridos (MOREIRA et al, 2005).

Já na equipe B, a função mais presente foi os exercícios de aplicação da técnica e competição (56,5%). Na GR, os exercícios de aplicação da técnica em competição na GR são executados em situações que contêm as características próprias de uma série, podendo ser uma seqüência ou parte de uma seqüência de movimentos organizados de acordo com as dificuldades exigidas no código de pontuação. Já os exercícios de competição são evidenciados quando realizados com o acompanhamento musical em uma seqüência completa de movimentos, do início (pose inicial) ao fim (pose final).

Entretanto, na preparação técnica da equipe B não houve uma preocupação com a execução do movimento, pois grande parte das tarefas eram voltadas para o treinamento das séries de forma global. Sobre este assunto, Mesquita (1997) adverte que o atleta necessita, antes de tudo, aprender executar a técnica correta para posteriormente prosseguir com novas ações. Deste modo, na medida em que ocorrem determinados erros técnicos, torna-se cada vez mais difíceis corrigir, o que consequentemente poderá comprometer a execução correta do movimento. Por isso, para a autora o ensino das habilidades técnicas deve ser feito de forma isolada, o que pode minimizar a ocorrência de automatismos errados e difíceis de corrigir.

As classificações da tarefa, observadas na Tabela 2, revelaram que a equipe A concentrou o seu processo de aprendizagem na combinação de fundamentos (46,5%). Tais dados demonstram a importância que esta equipe atribuía ao treinamento e repetição das dificuldades que compunham as séries. Esta equipe direcionava a maior parte do segmento da preparação técnica para o refinamento e aperfeiçoamento da

<sup>15</sup> A aquisição técnica depende diretamente do grau de complexidade de uma tarefa motora, do número de elementos que necessitam ser coordenados e da rede de relações que se estabelece entre estes elementos.

técnica. Contudo, o trabalho na equipe B foi direcionado, principalmente, na série de fundamentos (47,8%), que caracteriza o processo de ensino-aprendizagem-treinamento de forma mais generalista, ampla e global.

TABELA 2 - Frequência e frequência percentual da classificação das tarefas das equipes.

Classificação da tarefa	Equipe A		Equipe B		Total		P
	F	%	F	%	F	%	
Fundamento individual	8	66,7%a 18,6%b	4	33,3%a 17,4%b	12	100,0%a	
Combinação de fundamentos	20	71,4%a 46,5%b	8	28,6%a 34,8%b	28	100,0%a	0,567
Série de fundamentos	15	57,7%a 34,9%b	11	42,3%a 47,8%b	26	100,0%a	
Total	43	100,0%b	23	100,0%b	66	100,0%a/b	

Legenda: a=linha; b=coluna

Os resultados encontrados apontam para algumas tendências metodológicas diferenciadas nas equipes investigadas. Enquanto que o processo de ensino-aprendizagem da equipe A se deteve principalmente no refinamento da técnica com características do método analítico, a equipe B concentrou o processo na prática do movimento de forma mais globalizada, com características do método global.

Sobre a questão dos métodos de ensino da GR, não há consenso na literatura. Para Pereira (1999), os movimentos devem ser ensinados isoladamente, com a elaboração de uma seqüência pedagógica antes de associá-los, aumentando gradativamente o grau de dificuldade para elevar o nível de aprendizagem. Em contra partida, Caçola (2005) afirma que pelo ensino do método global se obtém resultados melhores do que no analítico. Entretanto, uma perspectiva mais coerente parece ser a de Mesquita (1997), a qual propõe que a metodologia utilizada pelo treinador no ensino das habilidades não deve ser padronizada, mas deve corresponder aos critérios pré-determinados de acordo com os objetivos e conteúdos selecionados.

Assim, a opção por apenas uma metodologia torna-se uma ação reducionista. Portanto, é preciso entender que durante o processo de ensino-aprendizagem possam existir diferentes possibilidades de ensino.

Outro aspecto importante na estruturação da complexidade da tarefa são os critérios de êxito (Tabela 3). Os critérios de êxito partem de três elementos fundamentais: eficiência, eficácia e aplicação em situação. Porém, no contexto da GR, surgiu a necessidade de agrupar os elementos eficiência e eficácia como um quarto elemento, devido às variações da modalidade na utilização dos materiais (corda, bola, arco, fita e/ou maças).

Os resultados contidos na Tabela 3 demonstraram que o critério aplicação em situação foi o mais frequente nas duas equipes (32,6% da equipe A e 56,5% da equipe B). Contudo, mais da metade do percentual da equipe B se concentrou neste critério, evidenciando que as sessões de treinamento desta equipe se aplicaram basicamente na execução das séries, tendo assim como prioridade a adaptação das tarefas nas séries de movimento.

TABELA 3 - Frequência e frequência percentual dos critérios de êxito das tarefas das equipes.

Critérios de êxito	Equipe A		Equipe B		Total		P
	F	%	F	%	F	%	
Eficiência	12	80,0%a 27,9%b	3	20,0%a 13,0%b	15	100,0%a	
Eficácia	10	66,7%a 23,3%b	5	33,3%a 21,7%b	15	100,0%a	0,240
Eficiência e eficácia	7	77,8%a 16,3%b	2	22,2%a 8,7%b	9	100,0%a	
Aplicação em situação	14	51,9%a 32,6%b	13	48,1%a 56,5%b	27	100,0%a	
Total	43	100,0%b	23	100,0%b	66	100,0%a/b	

Legenda: a=linha; b=coluna

Outro dado relevante foi que, nas duas equipes o critério que menos apareceu foi o de eficiência e eficácia (equipe A 16,3% e equipe B 8,7%), algo apontado como contraditório frente as exigências da modalidade, pois na GR é tão necessário que a atleta realize os movimentos corretamente quanto ela obtenha resultados satisfatórios, especialmente quando executados com os materiais. Ao lançar uma bola, executar um salto e recuperar a bola consecutivamente, a atleta não deve se preocupar somente em realizar o salto correto, mas também em obter um resultado bom ao recuperar a bola.



Os critérios de eficiência e eficácia analisados separadamente, tiveram melhor distribuição na equipe A, diferente da equipe B que apresentou um percentual bem mais elevado para a obtenção dos resultados (21,7%) se comparado com a realização correta dos movimentos (13,0%).

### c) Complexidade do Campo Ecológico (conduta entre as treinadoras e as atletas)

A última esfera analisada foi o Campo Ecológico, que se refere às condutas estabelecidas entre as treinadoras e as atletas e suas relações estabelecidas no microsistema esportivo.

O termo conduta se refere ao comportamento consciente do indivíduo e é diretamente influenciado pelas expectativas de outras pessoas. Frente a isto, a perspectiva ecológica identifica o surgimento de papéis sociais que interferem diretamente no desempenho das atividades e nas relações de conduta entre treinadoras e atletas. De acordo com Bronfenbrenner (1996), os papéis sociais representam como cada pessoa deve atuar e como os demais atuam em relação a ela. Além disso, as expectativas dos papéis podem determinar o modo como a pessoa participa de um dado contexto e as relações que se criam entre ela e os outros.

Dois condutas marcaram o processo de ensino-aprendizagem-treinamento da GR, a iniciada pela treinadora e a conduta congruente das atletas. Tais condutas evidenciam o estilo comando característico da instrução e prática diretamente controladas pelas treinadoras e seguidas e executadas pelas atletas. Assim como no estudo realizado por Stefanello (1999), os treinadores de ginástica artística tomavam praticamente todas as decisões sobre o que e como fazer, supervisionando o desenvolvimento de todas as atividades.

Neste estudo obteve-se dados semelhantes ao estudo de Stefanello (1999). Ficou evidente nas duas equipes investigadas que os papéis identificados obedeciam a uma relação de hierarquia. As treinadoras detinham o controle total das sessões de treinamento, sobretudo, nas atividades à serem executadas, enquanto as atletas realizavam tudo sistematicamente do início ao fim do treino sem qualquer objeção, de maneira bastante automatizada.

Nos relacionamentos interpessoais das atletas, o papel social estabelecido nos treinos era determinado pelo nível técnico de cada uma. As atletas mais avançadas ou com um nível técnico melhor atraíam a atenção das demais, principalmente durante o treinamento das séries com música.

Com relação aos resultados apresentados na Tabela 4, percebeu-se que nas duas equipes a conduta iniciada pela treinadora foi a mais freqüente (45,7% equipe A e 63,5% equipe B). Porém, na equipe A a conduta iniciada pela treinadora com retroalimentação também se mostrou evidente (44,3%). Entretanto, não foram encontradas diferenças significativas nas condutas adotadas pelas treinadoras.

TABELA 4 - Freqüência e freqüência percentual da conduta das treinadoras das equipes.

Conduta das treinadoras	Equipe A		Equipe B		Total		P
	F	%	F	%	F	%	
Iniciada pela treinadora	32	49,2% <sup>a</sup> 45,7% <sup>b</sup>	33	50,8% <sup>a</sup> 63,5% <sup>b</sup>	65	100,0% <sup>a</sup>	
Iniciada pela treinadora/ Retroalimentação	31	67,4% <sup>a</sup> 44,3% <sup>b</sup>	15	32,6% <sup>a</sup> 28,8% <sup>b</sup>	46	100,0% <sup>a</sup>	0,148
Centrada na treinadora	7	63,6% <sup>a</sup> 10,0% <sup>b</sup>	4	36,4% <sup>a</sup> 7,7% <sup>b</sup>	11	100,0% <sup>a</sup>	
Total	70	100,0% <sup>b</sup>	52	100,0% <sup>b</sup>	122	100,0% <sup>a/b</sup>	

Legenda: a=linha; b=coluna

Em relação a equipe B, foi possível constatar que as condutas centrada na treinadora e iniciada pela treinadora com retroalimentação apresentaram baixas freqüências (7,7% e 28,8%), evidenciando que a treinadora desempenhou participação pouco ativa durante os treinos em dois aspectos: em não controlar as atividades e por não fornecer informações referentes as correções dos movimentos.

Contraopondo a ação da treinadora da equipe B, Corrêa et al (2005, p. 128) destaca que é preciso que haja a retroalimentação (feedback) em qualquer processo de ensino-aprendizagem, pois este contribui, no mínimo, com quatro possíveis funções: motivação, reforço, informação e orientação. Neste contexto, é preciso entender que a retroalimentação pode ser utilizada como um instrumento favorável para o processo de aprendizagem das habilidades se fornecida de forma adequada e positiva.

Adams (1971) apud Chiviacowsky e Godinho (1997) enfatiza ainda que, na maioria das vezes, durante a aprendizagem, os indivíduos não são capazes de acionar o mecanismo de detecção e correção dos erros. O autor complementa que quando os indivíduos ainda estão desenvolvendo o padrão de referência sobre o movimento correto, é fundamental que informações suplementares sejam fornecidas para ajustar e corrigir a próxima resposta, e aproximar cada vez mais do padrão correto. Sem esta informação, o indivíduo pode estabelecer um padrão errado que se torna cada vez mais consistente.

De acordo com a Tabela 5, os resultados apontaram que há diferenças significativas nas condutas adotadas pelas atletas ( $p=0,002$ ). Assim, foi possível perceber que a conduta congruente foi a mais freqüente em ambas equipes (51,4% na equipe A e 36,5% na equipe B). Por outro lado, as condutas menos freqüentes se diferenciaram entre as equipes. Na equipe A, a conduta menos freqüente foi a congruente e modificadora (11,4%), enquanto na equipe B foi a conduta congruente e suportiva (3,8%). Esses dados confirmam mais uma vez a quão individualizada e rígida a GR se mostra na sua concretude.

TABELA 5 - Freqüência e freqüência percentual da conduta da atleta das equipes.

Conduta das atletas	Equipe A		Equipe B		Total		P
	F	%	F	%	F	%	
Congruente	36	65,5% <sup>a</sup> 51,4% <sup>b</sup>	19	34,5% <sup>a</sup> 36,5% <sup>b</sup>	55	100,0% <sup>a</sup>	0,002
Congruente/ Modificadora	8	36,4% <sup>a</sup> 11,4% <sup>b</sup>	14	63,6% <sup>a</sup> 26,9% <sup>b</sup>	22	100,0% <sup>a</sup>	
Congruente/ Suportiva	14	87,5% <sup>a</sup> 20,0% <sup>b</sup>	2	12,5% <sup>a</sup> 3,8% <sup>b</sup>	16	100,0% <sup>a</sup>	
Congruente/ Espera	12	41,4% <sup>a</sup> 17,1% <sup>b</sup>	17	58,6% <sup>a</sup> 32,7% <sup>b</sup>	29	100,0% <sup>a</sup>	
Total	70	100,0% <sup>b</sup>	52	100,0% <sup>b</sup>	122	100,0% <sup>a/b</sup>	

Legenda: a=linha; b=coluna

Embora a equipe A tenha apresentado um percentual baixo (20%) na conduta congruente e suportiva durante a realização da preparação física (exercícios de força, abdominais e saltos), foi possível constatar que houve interdependência entre as atletas em algumas atividades (atividades realizadas em duplas e com a ajuda de mais de uma atleta). Do mesmo modo, Stefanello (1999) evidenciou que na ginástica artística as atividades que requisitavam a interdependência entre as ações das atletas também eram escassas.

Ainda em relação a conduta congruente e suportiva, é preciso esclarecer que na GR existem duas possibilidades de exercícios de série, os individuais e os de conjunto. Nesta investigação, embora os treinamentos das séries de conjunto apresentassem movimentos de colaboração entre as ginastas, estas não foram consideradas condutas suportivas. Isto porque essas condutas não eram realizadas pelas atletas por livre iniciativa, mas se tratavam de exigências das regras impostas pelo código de pontuação.

Neste sentido, os principais papéis assumidos pelas atletas em grande parte das atividades desenvolvidas nos treinos foram somente de participantes ativas e observadoras. Os papéis de observadoras foram percebidos em várias situações, especialmente na equipe B, tanto na preparação física (em atividades organizadas em filas), quanto na preparação técnica, durante o treinamento das séries.

Ao relacionar as condutas das treinadoras com as condutas das atletas, independente da equipe investigada (Tabela 6), foi possível identificar a existência de associação significativa entre estas variáveis ( $p<0,001$ ). Este fato se evidência principalmente nas condutas iniciada pelas treinadoras (44,6%), iniciada pelas treinadoras e retroalimentação (44,7%) e centrada nas treinadoras (54,5%) quando associadas a conduta congruente das atletas.

TABELA 6 - Freqüência e freqüência percentual da conduta das atletas em relação à conduta das treinadoras.

Conduta das treinadoras	Conduta das atletas									
	Congruente		Congruente/ modificadora		Congruente/ Suportiva		Congruente/ Espera		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Iniciado pela treinadora	29	44,6%	17	26,2%	13	20%	6	9,2%	65	100
Iniciado pela treinadora/ Retroalimentação	21	44,7%	3	6,4%	2	4,3%	21	44,7%	47	100
Centrado na treinadora	6	54,5%	2	18,2%	1	9,1%	2	18,2%	11	100

$p<0,001$

De modo geral, os resultados desta análise comprovaram que há uma forte relação nos papéis sociais estabelecidos entre as treinadoras e as atletas na GR. Sobre este aspecto, Mesquita (1997) pressupõe que existe realmente uma relação de cumplicidade entre quem ensina (treinadora) e quem aprende (atleta), na qual é consubstanciada na matéria de treino (conteúdos de exercitação).

Contudo, o que torna realmente decisivo para o processo de desenvolvimento, de acordo com Bronfenbrenner (1996), não é apenas o tipo de relação interpessoal firmada, mas a qualidade das inter-relações. Ou seja, o grau de reciprocidade estabelecido entre as participantes das atividades molares, a dinâmica de poder estabelecida entre os elementos das interações e o tipo de relação afetiva existente entre elas.

Nesta perspectiva, é indispensável que os profissionais da área percebam e reflitam sobre as relações que se estabelecem neste contexto, entre treinadoras e atletas, visto que as atividades, os papéis e os relacionamentos interpessoais experienciados num ambiente contribui decisivamente para o desenvolvimento dos indivíduos. Bronfenbrenner (1992) alerta também que os extremos de desorganização ou a rigidez na estrutura e funcionamento destas relações representam sinais de perigo para crescimento psicológico da pessoa em desenvolvimento, enquanto que graus intermediários de flexibilidade constituem as condições ótimas para o desenvolvimento humano. O presente trabalho revela que os treinos das equipes analisadas, na maioria das vezes, comportam alto grau de rigidez, podendo afetar o desenvolvimento das envolvidas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir da caracterização do microsistema esportivo da GR foi possível concluir que a estruturação dos processos de ensino-aprendizagem-treinamento parece estar solidificada quanto às atividades, à organização das sessões diárias de treinamento, bem como nas relações interpessoais e nos papéis sociais entre treinadoras e atletas. As evidências encontradas confirmaram que as equipes investigadas apresentam praticamente a mesma estruturação, porém diferenciam-se somente nos métodos de ensino.

Quanto a Complexidade Estrutural das Atividades, concluiu-se que as atividades molares desenvolvidas nas sessões de treinamento da GR são similares na identificação, porém diferenciam-se quanto a duração. Constatou-se também que os treinos de GR geralmente são longo, massificantes e repetitivos, o que pode torná-los pouco motivantes.

A análise da Complexidade Estrutural das Tarefas permitiu a identificação de algumas diferenças entre as equipes. Enquanto a equipe A priorizou o desenvolvimento de tarefas de fixação e diversificação da técnica para fundamentos individuais, a equipe B proporcionou tarefas de aplicação da técnica realizadas por repetições sistematizadas de combinações e séries de fundamentos. Nos treinos de GR há a preocupação tanto com o refinamento e aperfeiçoamento da técnica, quanto com o fator rendimento físico e desempenho motor das atletas. As evidências confirmam a preferência pelo método global de ensino na equipe B, enquanto que na equipe A utilizou-se mais do método analítico ou parcial.

Em relação aos critérios de êxito, ambas as equipes se concentraram na aplicação em situação, ou seja, adaptando os movimentos em situações de séries para que as atletas pudessem desenvolver um grande repertório motor na rápida solução de problemas encontrados em situações de séries. Destaca-se a maior ênfase da equipe A com a eficiência dos movimentos, cuja preocupação das treinadoras era com a execução correta dos movimentos de forma progressiva e individualizada.

No que se refere a Complexidade do Campo Ecológico, as relações interpessoais foram homogêneas em ambas as equipes, pois a conduta das treinadoras quase sempre era de iniciar as situações e as condutas das atletas eram sempre congruentes. Estes dados confirmam os papéis hierárquicos que são desenvolvidos no contexto da GR, onde as treinadoras procuram assumir o controle de todas as situações no processo de ensino-aprendizagem-treinamento.

Apesar das treinadoras demonstrarem total controle das sessões de treinamento, existia na equipe A também a preocupação constante com a retroalimentação oferecida às atletas. Por outro lado, pouquíssimas vezes foi constatada tal ação na equipe B, exceto nas atividades de treinamento das séries com música, onde se constatou retroalimentação negativa no processo de aprendizagem. As atletas desta equipe treinavam suas séries sem o acompanhamento da treinadora, resultando na execução e automatização incorreta de movimentos, o que invalidava os efeitos da retroalimentação.

Em relação a conduta das atletas pode-se constatar que, embora compartilhem sempre o mesmo espaço, como ocorre num treino de esportes coletivos, as atividades desenvolvidas são extremamente individualizadas, pois se percebeu poucas atividades que estabelecesse interação entre as mesmas.

Em síntese, no que tange ao processo de ensino-aprendizagem-treinamento, as evidências parecem confirmar a utilização de uma abordagem metodológica no ensino da GR fundamentada em noções de progressões de exercícios, através do refinamento e aplicação da técnica. Por outro lado evidenciou-se também que as relações interpessoais que perpassam os treinamentos precisam ser re-avaliadas, sobretudo no que tange à rigidez das sessões e à falta de comunicação entre treinadoras e atletas.

Por fim, é necessário a realização de mais estudos deste caráter nas demais categorias da GR, a fim de evidenciar de maneira mais completa as diferentes formas de estruturação do processo de ensino-aprendizagem-treinamento da modalidade e auxiliar na atuação dos professores-treinadores, bem como na formação inicial e continuada desses profissionais.

## REFERÊNCIAS

- ALONSO, H. **Meu Corpo, Minha Cultura, Minha Ginástica Rítmica**. In: Anais do 3º Congresso Científico Latino Americano de Educação Física da Unimep, Piracicaba, p. 438-443, 2004.
- BRONFENBRENNER, U. **Contexts of Child Rearing: Problems and Prospects**. American Psychologist, v. 34, n. 10, p. 844-850, 1979.
- \_\_\_\_\_. Ecological Systems Theory. In: Vasta, Ross. **Six Theories of Child development: Revised Formulations and Current Issues**. London: Jéssica Kingsley Publishers, 1992.
- \_\_\_\_\_. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- CAÇOLA, P. **Comparação entre as práticas em partes e como um todo e a utilização de dicas na aprendizagem motora de duas habilidades da GR**. Dissertação (Mestrado). Programa de Mestrado em Exercício e Esporte. Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2005.
- CARREIRO DA COSTA, F. **O sucesso pedagógico em Educação Física: estudo das condições e fatores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino**. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 1995.
- CHIVIACOWSKY, S. e GODINHO, M. **Aprendizagem de habilidades motoras em crianças: algumas diferenças na capacidades de processar informações**. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física. Porto, n. 15/16, p. 39-47, 1997.
- CORRÊA, U.C. et al. **Efeitos da freqüência de conhecimento de performance na aprendizagem de habilidades motoras**. Revista Brasileira de Educação Física e Esportes, São Paulo, v.19, n.2, p.127-41, abr./jun. 2005.
- CRAUSE, I. I. **Ginástica Rítmica Desportiva: um estudo sobre a relevância da preparação técnica de base na formação da ginasta**. Dissertação (Mestrado). UFRJ. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 1985.
- FREIRE, J. B. **Pedagogia do Futebol**. Campinas: Editores Associados, 2003.
- FREIRE, J. B., SCAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2003.
- HADDAD, L. **A Ecologia da Educação Infantil: construindo um modelo de sistema unificado de cuidado e educação**. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo. São Paulo, 1997.
- KREBS, R.J. **Teoria da Especialização Motora**. In: 8<sup>th</sup> World Congress Sport Psychology, Lisboa – Portugal, Anais..., p. 679-682, 1993.
- \_\_\_\_\_. **Desenvolvimento humano: teorias e estudos**. Santa Maria: Casa Editorial, 1995.
- MARQUES, A. T. **A preparação desportiva de crianças e jovens: o sistema de competições**. In: GUEDES, O. (Org). **Atividade física: uma abordagem multidimensional**. João Pessoa: Idéia, 1997.
- \_\_\_\_\_. **O treino dos jovens desportistas. Atualizações de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Porto, v. 1, n. 1, p. 30-37, 2001.
- \_\_\_\_\_. **O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Porto, v. 1, n. 1, p. 130-137, 2002.
- MARTINS, E. e SZYMANSKI, H. **A Abordagem Ecológica de Urie Bronfenbrenner em Estudos com Famílias**. Estudos e Pesquisas em Psicologia. Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 63-77, 2004.
- MESQUITA, I. **Pedagogia do Treino: A Formação em Jogos Desportivos Coletivos**. Lisboa: Livros Horizonte, out. 1997.
- MOREIRA, V. J. P. et al. **Estruturação dos treinos segundo o processo metodológico de ensino-aprendizagem-treinamento nas categorias de base do futsal**. Revista Mineira de Educação Física. Viçosa, n. 2, p. 457-465, 2005.
- NASCIMENTO, J. V. **Processo de ensino-aprendizagem-treinamento do Voleibol em crianças e jovens: uma abordagem ecológica**. Projeto de Pesquisa – Laboratório de Pedagogia do Esporte (LAPE). Universidade Federal de Santa Catarina, 2003. (mimeogr.)
- NASCIMENTO, J. V. e BARBOSA, G. B. **Estruturação das sessões técnico-táticas no voleibol infanto-juvenil e juvenil feminino: um estudo de caso**. Pelotas: Anais n° 19. Simpósio Nacional de Educação Física, 2000.
- NÍSTA-PICCOLO, V. L. **Pedagogia dos esportes**. Campinas: Papyrus, 1999.
- OLIVEIRA, I. **O ensino do basquetebol: gerir o presente, ganhar o futuro**. Lisboa: Caminhos, 2002.
- PAES, R. R. **Educação Física escolar: o esporte como conteúdo pedagógico no ensino fundamental**. Tese (Doutorado). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1996.

- PEREIRA, S. A. M. **GRD: aprendendo passo a passo.** – Rio de Janeiro: Shape, 1999.
- SAAD, M. A. e NASCIMENTO, J. V. **Processo de ensino-aprendizagem-treinamento nos escalões de formação do futsal.** In: I Congresso Internacional de Pedagogia do Esporte. Maringá-PR. Anais do I Congresso Internacional de Pedagogia do Esporte. Maringá-PR. v. 1. p. 50-60, 2003.
- SILVA, T. J. **Processo de ensino-aprendizagem-treinamento no voleibol: um estudo de caso da categoria mirim.** Monografia (Licenciatura em Educação Física). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2004.
- STEFANELLO, J. M. F. **A participação da criança no desporto competitivo: uma tentativa de operacionalização e verificação empírica da proposta teórica de Urie Bronfenbrenner.** Tese (Doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade de Coimbra. Coimbra, 1999.
- VIEIRA, L.F. **O Processo de desenvolvimento de talentos paranaenses do atletismo: um estudo orientado pela Teoria dos Sistemas Ecológicos.** Tese (Doutorado). Universidade Federal de Santa Maria. Santa Maria, 1999.

#### **CONTATO:**

Marise Botti  
Rua Jordão de Oliveira, 96 casa 5 – Bairro Atalaia - Aracaju (SE) CEP – 49037-330  
E-mail – marisebotti@hotmail.com

#### **CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA ARTÍSTICA PARA OS AVANÇOS NA GEOGRAFIA CURRICULAR NA ÁREA DA EDUCAÇÃO INFANTIL ESCOLAR**

#### **CONTRIBUCIONES DE LA GIMNASTICA ARTÍSTICA PARA LOS AVANZOS EN LA GEOGRAFÍA CURRICULAR EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN INFANTIL ESCOLAR**

#### **CONTRIBUTIONS OF ARTISTIC GYMNASTICS TO THE ADVANCES IN THE CURRICULAR GEOGRAPHY IN THE FIELD OF SCHOOL CHILDHOOD EDUCATION**

##### **Leda Ferri Nascimento**

Docente do Centro Universitário La Salle (UNILASALLE). Pós-graduada em ginástica artística, rítmica e trampolim acrobático (UFRGS), técnica da ginástica artística no Grêmio Náutico União. Árbitra internacional de ginástica artística. Mestranda do curso de mestrado em educação na Unilasalle

##### **Sandra Vidal Nogueira**

Pedagoga de formação, com Mestrado e Doutorado na Área da Educação: Supervisão Currículo, pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP). Docente dos Cursos de Graduação e Pós-Graduação *Stricto-Sensu* e Coordenadora do Setor de Avaliação Institucional do Centro Universitário La Salle (Unilasalle)-Canoas/RS.

#### **RESUMO**

*O trabalho apresentado constitui-se num dos produtos qualificados, resultado dos estudos ensejados por ocasião do desenvolvimento de pesquisa, em nível de mestrado, na Área da Educação, entre 2008 a 2010. O foco dos debates centra-se na perspectiva das contribuições advindas da Ginástica Artística para a geografia curricular da Educação Física escolar, vislumbrada a partir do contexto da Região Metropolitana de Porto Alegre. Parte-se da premissa, que o lugar ocupado pela Área da Educação Física no âmbito*

*escolar da Educação Infantil e Ensino Fundamental precisa ser objeto de avaliações sucessivas, no que se refere à revisão das práticas pedagógicas hegemônicas; sendo, pois, revisitado à luz das concepções de currículo contemporâneas. Pensando de modo focalizado alguns indicadores de natureza curricular fornecem pistas importantes para mudanças nos espaços da educação escolarizada, como: 1) a ampliação conceitual do âmbito de significação e abrangência das discussões curriculares; 2) a compreensão de que o currículo é um campo de articulação entre saber, cultura e poder; 3) o tratamento do currículo como ‘lugar’ aonde as coisas acontecem, incluindo modelos de formação humana; 4) o entendimento das questões relativas à teoria e à prática, na tentativa de superar as dicotomias entre o pensar e o fazer na esfera educacional e fora dela. Nessa perspectiva, este estudo visa fortalecer a ginástica artística no contexto curricular como agente facilitador na contribuição da aprendizagem das habilidades motoras na Educação Infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental, ressaltando o movimento gímico em toda sua dimensão. Certamente essas leituras devem fazer as escolas, professores, orientadores e gestores, (re)lembrarem os diversos espaços de aprendizagem em que conviveram no passado e, com o olhar voltado para o presente, caminhar no sentido de ultrapassar barreiras, compreendendo, acreditando na mudança das propostas curriculares, para que, à luz do horizonte, possamos aspirar a uma escolarização justa e verdadeira.*

## **RESUMEN**

*El trabajo presentado constituye uno de los productos cualificados, resultado de los estudios realizados en la ocasión del desenvolvimiento de pesquisa, en nivel de máster, en el área de la Educación, de 2008 a 2010. El foco de los debates es centrado en la perspectiva de las contribuciones advenidas de la Gimnasia Artística para la geografía curricular de la Educación Física escolar, vislumbrada a partir del contexto de la Región Metropolitana de Porto Alegre. La base de partida es la premisa de que el lugar ocupado por el Área de la Educación Física en el ámbito escolar de la Educación Infantil y Educación Primaria necesita ser objeto de evaluaciones sucesivas, en lo que concierne la revisión de las prácticas pedagógicas hegemónicas, siendo, así, revisitado a la luz de las concepciones de currículo contemporâneas. Pensando de manera focalizada, algunos de los indicadores de naturaleza curricular fornecen señales importantes para cambios en los espacios de la educación escolarizada, como: 1) la ampliación conceptual del ámbito de significación e alcance de las discusiones curriculares; 2) la comprensión de que el currículo es un campo de articulación entre saber, cultura y poder; 3) el tratamiento del currículo como ‘lugar’ donde las cosas acontecen, incluyendo modelos de formación humana; 4) el entendimiento de las cuestiones relativas a la teoría e a la práctica, en la tentativa de superar las dicotomías entre el pensar y el hacer dentro y fuera de la esfera educacional. En esta perspectiva, este estudio aspira fortalecer la gimnasia artística en el contexto curricular como agente facilitador en la contribución del aprendizaje de las habilidades motoras en la Educación Infantil y años iniciales de la Educación Primaria, ressaltando el movimiento gímico en todas sus dimensiones. Seguramente esas lecturas deben hacer las escuelas, profesores, orientadores y gestores recordaren los diversos espacios de aprendizaje donde convivieron en el pasado y, con el foco en el presente, caminar para superar las barreras, comprendiendo, acreditando en el cambio de las propuestas curriculares, para que, en el horizonte, podamos aspirar una escolarización justa y verdadera.*

## **ABSTRACT**

*The presented work is one of the qualified products, result of the studies conducted for the development of a research, at a master's level, in the field of Education, from 2008 to 2010. The main concern of the debates is centered in the perspective of the contributions arising from Artistic Gymnastics to the curricular geography of school Physical Education, observed from the context of Porto Alegre metropolitan area. It started from the premise that the role played by Physical Education within the scope of school Childhood Education and Primary Education must be object of successive evaluations, in what concerns a review of the hegemonic pedagogical practices, thus reanalyzing it through the contemporary conceptions of curriculum. This analysis focuses on some indicators of curricular nature which provide important cues for the changes in the spaces of the school education, such as: 1) the conceptual amplification of the scope of meaning and coverage of the curricular discussions; 2) the comprehension that the curriculum is an articulation field among knowledge, culture and power; 3) the treatment to the curriculum as ‘place’ where the things happen, including models of human formation; 4) the understanding of the questions concerning theory and practice, in an attempt to overcome the dichotomies between thinking and acting inside and outside the sphere of education. In this perspective, this study aims at strengthening the artistic gymnastics in the curricular context as a facilitating agent in the contribution of motor skill learning in the Childhood*

*Education and in the initial years of Primary Education, emphasizing the gymnastic movement in all its dimensions. Certainly, these readings must make the schools, teachers, tutors and managers remember (again) the several learning spaces where they lived together in the past and, focusing the present, go beyond the barriers, understanding, believing in the change of the curricular proposals, so as we can, in the horizon, aspire after a fair and true school formation.*

## INTRODUÇÃO

O lugar ocupado pela Área da Educação Física (EF) no âmbito escolar da Educação Infantil e Ensino Fundamental precisa ser objeto de avaliações sucessivas, no que se refere à revisão das práticas pedagógicas hegemônicas; sendo, pois, revisitado à luz das concepções de currículo contemporâneas. Desse ponto de vista, a arte de educar é concebida não somente como um esporte-espetáculo, mas como forma do “*saber fazer*”, constituindo-se em prioridade do ensino da EF, que como tal, deve ser respeitado e valorizado. Com isso, pressupõe-se que, em um sentido geral e abstrato, o componente currículo representa a dimensão cultural, social e cognitiva dos processos de ensino e aprendizagem; englobando, segundo Souza (2001, p. 82), “seus conteúdos, saberes, competências, símbolos e valores”

Nessa fase escolar, as crianças necessitam de atividades que aprimorem a assimilação das aprendizagens escolares e que possam desenvolver o maior número possível de capacidades e melhoria da aptidão física. A EF apresenta, assim, como sendo uma de suas finalidades primeiras, capacitar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, de forma que o esporte possa ficar arraigado nos demais componentes da cultura da corporeidade em sua vida. Pensando na perspectiva do longo prazo, deve possibilitar ao aluno descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais. E ainda, favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas para com elas e levar à aprendizagem de comportamentos adequados à sua prática, na proposta de alcançar conhecimento, compreensão e análise de seu intelecto, dirigir sua vontade e sua emoção para a prática e a apreciação do corpo em movimento (BETTI, 2002; WEINECK, 2005).

Deve-se romper com a ideia, ainda prevalente, de que as aulas de EF são apenas momentos de brincar e jogar, enfatizando-se a oportunidade de conhecer, ensinar, analisar, avaliar, pesquisar e refletir que seus conteúdos proporcionam. Dentro dessa visão curricular, torna-se indispensável que o aluno aprenda a interpretar e aplicar as regras, muitas vezes elaboradas por ele próprio. O respeito ao adversário deve ser sob a forma de companheirismo; o adversário não deve ser visto como um inimigo, pois sem ele não haverá motivação para a competição esportiva. O professor de EF precisa entender bem como a criança se move, como ela aprende e como manifesta suas emoções, seus sentimentos e demais dimensões da aprendizagem. Portanto, torna-se fundamental que o professor de EF consiga analisar a criança a partir dos três domínios: físico, cognitivo e sócio-afetivo.

Sabe-se que aprender habilidades motoras e desenvolver capacidades físicas faz parte da aprendizagem necessária de qualquer ser humano, mas isso não é o suficiente. Deve ser incentivado, nas aulas de EF, o esporte coletivo, pois ele faz com que o aluno aprenda os fundamentos técnicos e táticos de acordo com sua escolha, o que o ajudará também a aprender a organizar-se socialmente para praticá-lo, precisando conhecer e compreender as regras como um elemento que torna o jogo possível. Outrossim, a repetição de exercícios converte-se em oportunidade de construir, continuamente, a habilidade motora e, ainda que possa parecer cansativa, para a criança, a repetição, é fundamental para o equilíbrio da aprendizagem das habilidades (VALENTINI & TOIGO, 2005).

Para compreender melhor alguns contornos do cenário apresentado, optou-se pela produção deste trabalho, que se constitui num dos produtos qualificados, resultado dos estudos ensejados por ocasião do desenvolvimento de pesquisa em nível de mestrado na Área da Educação, entre os anos de 2008 e 2010.

O foco dos debates centra-se; portanto, na perspectiva das contribuições advindas da Ginástica Artística para a geografia curricular da Educação Física escolar, vislumbrada a partir do contexto da Região Metropolitana de Porto Alegre. Objetiva-se com isso: Analisar e interpretar as contribuições da GA (Ginástica Artística) para as crianças, a partir de experiências curriculares na área da EF, dos segmentos da Educação Infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental na rede privada da cidade de Porto Alegre.

Busca-se nessa caminhada metodológica de acordo com a investigação feita durante todo o estudo, destacar alguns aspectos relevantes nessa exploração como:

- a) Conteúdos metodológicos de GA desenvolvidos durante as aulas de educação física;
- b) Ambiente físico em que foram realizadas as aulas;
- c) Metodologia aplicada para o ensino das aulas de GA;
- d) Observação da participação e motivação das aulas pelos alunos;
- e) Conhecimento didático do professor;

- f) Tipos de materiais utilizados durante as aulas;
- g) Relação professor-aluno.

## AS CONTRIBUIÇÕES DOS ESTUDOS SOBRE CURRÍCULO COMO MARCO REGULATÓRIO PARA A LEITURA DO IDEÁRIO DA GLOBALIZAÇÃO

Os estudos no campo do currículo<sup>16</sup>, considerando suas variadas matrizes de pensamento, nos remetem a adquirir múltiplos olhares sobre a gestão das organizações educativas, baseados em duas dimensões, que são ao mesmo tempo distintas e interdependentes.

A primeira delas, diz respeito aos conteúdos (teorias e conceitos) selecionados como prioridades, tanto nos planejamentos globais da instituição quanto nos específicos que integram o rol de disciplinas dos cursos e modalidades de ensino. A segunda trata da questão de forma (métodos), no que tange aos modos de encaminhar a gama de orientações procedimentais, em termos de abordagens didáticas e pedagógicas. (KOSIK, 1976)

Desse ponto de vista, de acordo com Apple (2003), o campo curricular trata basicamente de produções humanas datadas e circunscritas às geografias específicas; ou seja, atividades instituintes de conhecimentos socialmente válidos e, como tal, produtoras de identidades e subjetividades; isto é, de modos humanos de *ser* e relacionar-se *no* e *com* o mundo e seus semelhantes.

Os atos de pensar e fazer currículo são, pois, atividades que envolvem mecanismos de produção, ordenação e apropriação de saberes das coisas humanas ou a elas relacionadas (exercício de poder) dentro e no extramuros das instituições; e que quase sempre assumem o viés da legitimação de determinadas práticas discursivas; exigindo um trabalho constante de explicitação e porque não dizer, superação de tais mecanismos diante de crises sucessivas.

Em suas diversas nuances e interfaces mais variadas, as crises que se instalam na contemporaneidade são resultantes de uma profunda transição paradigmática da civilização ocidental exposta, em toda sua amplitude, ao final de uma era e justificada, em grande parte, pelas expectativas sociais em relação à educação e pelas redefinições de um ambiente global em profundas transformações; nas quais incertezas e mudanças contínuas são, simultaneamente, ameaças e oportunidades.

Fazendo uma breve retrospectiva dos acontecimentos relevantes das últimas décadas; vislumbram-se, de acordo com Chevel (1990), em termos mundiais, inúmeras situações de profundos conflitos sociais, culturais e religiosos, revelados como sendo marca de nossos tempos e expressão de um extenso vazio paradigmático decorrente do crescente colapso das ideologias políticas que funcionavam no plano internacional, via de regra, até o século passado como elementos de agregação.

Usando o recurso metafórico de visualizar uma fotografia em perspectiva, é possível perceber, em detalhes, que o império capitalista atingiu o apogeu do ideário da globalização<sup>17</sup>. A racionalidade adentrou a vida social pela porta da economia, alicerçada na lógica dos mercados consumidores e objetivando, de maneira geral, índices de crescimento rápido nos indicadores de faturamento e lucro, por meio da ampliação e sofisticação de suas estratégias de ação e dinâmicas processuais de domínio coletivo e assujeitamento das pessoas numa perspectiva supra-individual (SOUZA, 2001; ESTEBAN, 2003).

Enormes fraturas no corpo social podem ser vistas na progressiva dualidade que perpassa o binômio inclusão/exclusão e seus perversos efeitos advindos das situações de desemprego, analfabetismo, fome, miséria, enfermidades, violência real e simbólico; desvelando um contexto perverso de crises constantes, não apenas no âmbito econômico, mas principalmente circunscritas à dimensão ética; e se não for superada, colocará em risco a consolidação da tríade democracia, cidadania e identidade nacional.

As normas fundamentais do mercado estão colocadas na centralidade da via moral. Alguns fenômenos marcantes de nossa História expressam bem isso, e coadunam para o entendimento sobre os fatos e

---

<sup>16</sup> A denominação *currículo* expressa sentidos diferenciados no vocabulário pedagógico inglês e francês, em termos de riqueza semântica e de usos. No léxico francês, em que é restrito à categoria específica de objetos pertencentes à esfera educativa, *currículo* equivale à idéia de *plano* ou *programa*. Já nos países de língua inglesa, e em outros sob sua influência, abrange noções de *prescrição/execução* e *currículo oculto/contextos culturais*, dando a conotação de uma abordagem global aos fenômenos educativos (FOURQUIN, 1993).

<sup>17</sup> Para Arnaud e Junqueira (2006, p. 221-222), “globalização tem a ‘conotação da universalização da economia’, de um fenômeno de derrubada de fronteiras comerciais, industriais e econômicas entre as nações do mundo inteiro por uma questão de sobrevivência [...]. Assim, a palavra global acabou transformando-se em um qualitativo simbólico de uso comum na linguagem o neoliberalismo econômico e de seus filhotes mais ou menos degenerados.”



as situações características do inconformismo manifesto com o autoritarismo econômico e o seu predomínio sobre os demais âmbitos da vida pública e privada.

No contexto internacional, o terrorismo ganha espaço de atuação, enquanto nos denominados países periféricos, a violência marca as relações sociais internas. Vivencia-se também, a ambigüidade dos sentimentos de impotência diante do domínio do Império capitalista e a desesperança percorre a medula do corpo social; percebendo-se situações de anomia social que nos atinge.

Em termos das relações existentes entre o macro e o micro sistemas, verifica-se que os processos e práticas e gestão nos setores da vida pública e privada precisam ser atualizados e reinventados, visto que não se pode abrir mão dos elementos que vão fazer com que as organizações possam ficar cada vez mais fortes ao longo dos tempos.

O debate contemporâneo, vislumbrado assim, em seus vários níveis, está focado nos questionamentos que cercam a passagem para uma democracia real, rechaçando as ditaduras centradas nos poderes do Estado e dos mercados.

Nessa perspectiva, a promoção dos indicadores de qualidade na Área da Educação não pode ser vislumbrada somente a partir da dimensão do ensino ou da aprendizagem e nos limites restritos do que acontece no interior das salas de aula. Deve-se ter um olhar ampliado que permita visualizar a multiplicidade de dimensões que abrange o espaço e o tempo das comunidades educativas e, principalmente, os contornos nos quais se desenvolvem as políticas de gestão organizacional.

Corrobora-se o pensamento de Habermas (1997), ao afirmar que, cada vez mais as dimensões democráticas do ensino e aprendizagem, aliadas aos princípios emancipatórios do trabalho educativo, tornam-se convergentes, no sentido de estimular modelos de gestão organizacional na Área Educativa mais dinâmicos e dialógicos, fundamentados num tríplice eixo, constituído por conhecimentos, competências e habilidades.

Há de se destacar ainda, em pleno século XXI, a existência de modelos de gestão que se sustentaram por décadas em sua maioria, baseados numa lógica reguladora e reprodutora e sobreviveram graças às condições sociais e políticas que os promoveram e, certamente, os mantêm.

Diante do caráter proeminente do tema da “gestão” no mundo das organizações, não só pela exigência de sua própria natureza, como também pela premência de se utilizar suas potencialidades para o bem social, reitera-se a tese da possibilidade e da necessidade de aprofundamento de estudos acerca de experiências bem sucedidas no campo das comunidades educativas, a partir da transição de modelos e da proposição de paradigmas em que a gestão institucional não deva ser um fim em si mesma; e sim, conceituada como um ato essencialmente político, uma ação que busca esforços coletivos de auto-conhecimento contínuo, progressivo e sistemático; bem como, de respeitabilidade das comunidades perante a legitimidade de suas tradições mais genuínas.

Está posto, desse modo, a relevância da consolidação no interior da gestão organizacional das noções de “unidade e redes”, sendo indispensável que o currículo reconheça a feição e o perfil, por um lado, de cada comunidade educativa e, por outro, faça emergir num processo identitário em (re)construção das marcas históricas e culturais que deram origem às próprias redes de ensino. Outrossim, nessa perspectiva, encontram-se presentes ideais que visam romper com as práticas de cunho neoliberais e fortificar os discursos contrários às avaliações impostas, à luz de ideologias social-democratas de solidariedade, justiça social, participação, inclusão, etc.

## **OS DESAFIOS CURRICULARES EMERGENTES NAS SOCIEDADES DEMOCRÁTICAS**

Vivencia-se, desde o final o século XX, a transição de um modelo de Estado mínimo, de cunho liberal, cujas raízes são os interesses dos indivíduos e suas iniciativas; permeado basicamente por uma dependência entre o crescimento do Estado e o espaço as liberdades individuais para a efetivação de um Estado social de direito, baseado numa vertente mais coletiva e numa economia produtiva com justiça social; objetivando o equilíbrio entre as liberdades individuais e a segurança social. Na realidade, a grande utopia de um Estado democrático e social de direito deveria ser a realização da emancipação das subjetividades humanas e a construção do bem-estar comum.

A dignidade humana e o direito à vida com qualidade constituem referentes básicos de resgate para um projeto utópico do Estado democrático de direito, com vistas ao acesso e permanência das pessoas num ideário educativo mais coletivo e solidário. Ou seja, o Estado deve ser adequado para desenvolver e potencializar formas de garantir a concretude dos direitos fundamentais a que toda pessoa humana e todos os povos fazem jus e que lhes estão constitucionalmente assegurados, em grande parte dos países, bem como pelos tratados e acordos internacionais.

Isto significa dizer, que a vida material, social e cultural é socialmente construída e coletivamente mantida; razão pela qual deve contar com contribuição de todos e de cada um. Se, na raiz, o sistema capitalista já é antiético, por fazer da exploração de um ser humano pelo outro a sua condição de possibilidade e sua lógica vital; exigindo a morte de muitos, como condição necessária à boa vida de alguns, tanto mais o será com as diabólicas discrepâncias econômico-financeiras existentes entre nós.

Não é preciso muito para compreender que vivemos numa *sociedade a serviço do mercado*, quando o inverso é que expressaria mais justiça em relação ao dado humano, devendo corrigir nossa escalada para a barbárie e irracionalidade. Por isso, antes do *pseudodiscurso ético*, voltado para a *etiqueta da convivência* que encobre nossas injustiças e nossas misérias, nossa hipocrisia acintosa e cínica; a formação para o *saber ter* pode assumir a *tarefa da verdade*, tirar as máscaras da lógica da antívida, bem como superar o fato de termos o econômico-financeiro como valor regulador de todos os valores; que na verdade, constituem-se em antivalores que determinam a identidade humana, a alteridade e o existir.

Assim sendo, as sociedades, sejam elas nacionais e internacionais, devem buscar referentes identitários educativos comuns que lhes garantam indicadores mínimos de agregação social e cultural. Trazendo a questão para o âmbito dos municípios, principal *locus* de concretude das pessoas e coletivos nos Estados nacionais, pode-se afirmar o poder inquestionável que a educação e os currículos possuem na configuração de reais “documentos de identidade” dos grupos e suas comunidades constituídas.

Pensando de modo focalizado na arquitetura da gestão organizacional, em instituições educativas, alguns indicadores de natureza curricular fornecem pistas importantes sobre as possíveis trilhas dos processos sociais de empreender. São elas:

- 1) a ampliação conceitual do âmbito de significação e abrangência das discussões curriculares;
- 2) a compreensão de que o currículo, mais que elenco de disciplinas, é um campo de articulação entre saber, cultura e poder;
- 3) o tratamento do currículo como ‘lugar’ onde efetivamente as coisas acontecem, incluindo modelos de formação humana, perpassados pela subjetividade e identidade, não reduzindo-o ao pragmatismo de formar para o trabalho ou para a cidadania da democracia liberal;
- 4) o entendimento das questões relativas à teoria e à prática, na tentativa de superar as dicotomias entre o pensar e o fazer na esfera educacional e fora dela;
- 5) o enfrentamento da problemática que circunda os alinhavos feitos no interior de uma sociedade do conhecimento e da informação, para equacionar as esferas do global e do local, da generalidade e da especialidade, etc...

E assim, pode-se depreender o fato de que nossa história será contada pelo tempo. Dada à objetividade e síntese do grande dramaturgo alemão Bertold Brecht, basta que seja reitera da passagem: “A verdade é filha do tempo e não da autoridade”. O resto está subentendido!

## **A INSERÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA (GA) NOS CURRÍCULOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR PARA CRIANÇAS**

O movimento era visto de forma diversificada e expressiva, mas, infelizmente, o que encontramos hoje são crianças aprisionadas pela exigüidade de espaço, vítimas da tão constante violência que transcorre em nossas ruas. A globalização chega ao mundo desbancando o natural, ou seja, o poder das máquinas toma a frente com seus computadores, games, TV a cabo e controle remotos. Essa privação ao movimento tende a tornar essas crianças e jovens no futuro, pessoas carentes em suas habilidades motoras, chegando à fase adulta com um alto índice de inatividade, obesidade, entre outros.

A prática das habilidades motoras deveria ser um pretexto básico na representação da Educação Física (EF) escolar. O movimento gímico oferece um papel importante no que se refere à experiência do domínio corporal, no qual essas mesmas habilidades motoras consideradas fundamentais agem como um meio facilitador do desenvolvimento de diversas capacidades físicas e da melhoria da aptidão física.

Na Ginástica Artística (GA), podemos perceber diversos atributos comuns a todas as modalidades esportivas. Os movimentos encontrados e executados nesse tipo de atividade contribuem para um melhor desenvolvimento do equilíbrio, principalmente da parte fisiológica nervosa e muscular do corpo humano, desde a fase infantil, perdurando até a fase adulta. Dentro da modalidade de GA, a criança passará por um processo de várias descobertas; entre elas, a conquista de envolver o próprio corpo, combinando exercícios que, de certa maneira, irão fazê-lo desafiar as leis da gravidade.

Os exercícios vão desde os mais simples aos mais complexos. No entanto, cada um tem sua riqueza no intuito de melhorar as habilidades motoras das crianças. Os meios de locomoção são os mais diversos possíveis, como: saltos, equilíbrio, corridas e combinações, tornando-se fundamentais para a aprendizagem

desses alunos, já que nessa fase se inserem os medos e a insegurança, principalmente nos anos iniciais (KAREN, 2004).

A GA, quando inserida no contexto curricular, visa a trabalhar de uma maneira lúdica e prazerosa, com ou sem música, proporcionando uma maior variabilidade de movimentos, segurança e adaptação às regras básicas como forma de brincar. De acordo com Volpato (2002, p. 83), “Olhando por esse prisma, sinto o quanto é importante o resgate ao valor das aulas de educação física, de forma que a criança sinta prazer em realizar as atividades, onde o olhar da escola seja focado realmente para elas”.

As principais valências nessa etapa do desenvolvimento infantil, as quais a educação infantil e os anos iniciais do ensino fundamental deve se preocupar em trabalhar nas aulas de educação física são: flexibilidade, velocidade, agilidade, lateralidade, resistência, força, equilíbrio, estruturas espaciais e temporais, disciplina, socialização e coordenação dos movimentos corporais. Através da GA, podemos realizar essas tarefas dispondo de alguns materiais básicos, adaptados para a realidade da escola e de baixo custo, proporcionando aos praticantes uma complementação na sua formação psicomotora. São estabelecidas, assim, atividades que envolvem movimentos corporais variados, criando-se uma percepção corporal e espacial para a qualidade de vida, de modo que a criança possa ter oportunidade e estímulo de experimentar o desafio. É importante salientar que nessa fase é que ocorre a propagação das habilidades motoras fundamentais, que são modelos observáveis de comportamento (GALLAHUE & OZMUN, 2001). Nessa fase denominada crítica, é preciso ter muita sensibilidade, pois as mudanças que nela aparecem tornam-se fundamentais ao futuro do indivíduo. A assimilação dessas habilidades é essencial para o desenvolvimento motor das crianças em um estágio mais avançado, reforçando sua inclusão na Educação Infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), como o próprio nome diz, propõem orientações gerais sobre o básico a ser ensinado e aprendido em cada etapa. Os professores devem adaptá-los à realidade de suas escolas e alunos. Os PCNs servem para orientar o planejamento escolar, as ações de reorganização do currículo e as reuniões com professores e pais. Nos meios escolares, em 1997, chegaram às escolas os PCNs de 1ª a 4ª série; no ano seguinte, os de 5ª a 8ª série.

Para Kunz (1989), existem críticas em relação a essas modalidades esportivas. Não que ele seja contra o ensino da técnica; pelo contrário, esses movimentos técnicos com bolas podem e devem ser trabalhados nas escolas, mas não como objetivo central e único. O ensino das aulas de educação física deve ser repensado no sentido de respeitar o momento da priorização de trabalhar determinadas técnicas. Deve-se voltar o olhar para que as aulas possam atender a determinados métodos em que percepção, sensibilidade e intuição não sejam esquecidas; pois, através da prática contínua desses métodos, a execução dos movimentos parte para uma melhor qualidade da aprendizagem.

Por meio de uma leitura mais aprofundada sobre os PCNs, vimos que a GA é uma modalidade que deveria estar inserida no planejamento curricular das escolas. Fato que continua desconhecido por muitas escolas e professores. Alguns estudos realizados por profissionais na área da GA confirmam esse distanciamento (NISTA-PICCOLO, 1993; BARBOSA, 1999; AYOUB, 2003). O foco dessas pesquisas foi a ausência da GA nas aulas de EF, ou seja, os conteúdos propostos na grade curricular não observam a existência da ginástica no ambiente escolar.

Somente alguns Estados levaram adiante essa experiência de inclusão da GA no contexto curricular, como São Paulo e Santa Catarina (BONETTI, 1999; NONOMURA, 2005).

É preciso um pouco mais de crença, determinação, motivação e amor, sob forma de gestos e palavras. Acreditar sem desistir, praticar a arte de ensinar, de repassar o conhecimento, de aprender a ensinar e a ensinar aprendendo. A educação faz-se em tornar a aprendizagem uma arte, (re)pintando, (re)moldando, trocando sempre as cores, dando-lhes vida, semeando sem deixar desvanecer.

A beleza que envolve a plasticidade dos movimentos é o que realmente encanta as pessoas ao visualizar a GA. Então, “a beleza do esporte está no bailado dos gestos, em que corpos valem como estrelas e movimentos das mãos e de pés que dançam com o universo inteiro” (BRANDÃO, 2005, p. 102).

Com isso, surge a esperança de poder buscar caminhos nos quais a inclusão dessa modalidade esportiva nas aulas de EF no currículo da educação infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental possam ter seu valor legitimado. A partir da prática dessas atividades gímnicas mais frequentes, podemos obter um resultado positivo no desenvolvimento do equilíbrio das habilidades motoras e, no sentido mais amplo, um preparo aos desafios e quedas que a vida nos reserva. Ao educador, cabe a função de colocar essa modalidade no mais alto degrau na vida da criança e do jovem, sem esperar recompensas; doando-se nessa viagem dos ensinamentos, da ação, do diálogo, do desejo e do amor ao ser humano.

A GA é uma modalidade em que a criança tem a oportunidade de vivenciar vários exercícios, em diferentes posições e movimentos em que a atenção e concentração se tornam necessárias. A repetição dos

movimentos tem aspecto fundamental na aprendizagem, pois a diversidade de exercícios que aparece na GA completa e concretiza a ação pedagógica que o programa escolar deve contemplar.

Ainda que apareçam todas essas possibilidades no âmbito escolar, percebem-se, a partir das práticas educativas, dificuldades quanto à sua consolidação na área de conhecimento e à assimilação por parte de muitos professores que atuam na Educação Básica. A esses professores, segundo Freire (1996, p. 30), “*falta uma intimidade entre os saberes curriculares*” e, principalmente, uma fundamentação teórico-metodológica capaz de orientar sua prática pedagógica.

Reforçando a proposta dos PCNs, que traz como referência a diversidade que as crianças apresentam em relação às competências corporais, outro aspecto a ser considerado na organização das atividades deve ser essa mesma diversidade, valorizando as diferenças. Devem-se distribuir, ao longo do planejamento, atividades com ênfase nas capacidades de equilíbrio, força, velocidade, coordenação, agilidade e ritmo de forma equitativa, ou que exijam que diferentes habilidades sejam colocadas em prática, para que o professor possa viabilizar e valorizar as características individuais de cada um. Podemos observar, dentro desse discurso, o quanto as valências físicas são importantes no desenvolvimento das habilidades motoras da criança e o quanto as escolas devem procurar realizar esse trabalho em seus projetos pedagógicos.

A luta do professor por uma mudança deve ser incansável. Lembrando as palavras sábias de Freire (1996, p. 79), “mudar é difícil, mas é possível”, pois a mudança do mundo implica a dialetização entre a denúncia da situação desumanizante e o anúncio de sua superação, no fundo, o nosso sonho. A GA tem uma importante função nessa proposta, já que ela engloba todas as valências, pois sua diversidade de exercícios é muito extensa. Qual a criança que não gosta de pular, virar cambalhotas e estrelinhas, pular em uma cama elástica ou virar de cabeça para baixo? Ao mesmo tempo em que a GA requer atenção e disciplina, ela também enfatiza o lúdico no equilíbrio educacional da criança.

O aprendizado de um gesto novo é uma reorganização progressiva de estruturas funcionais estáveis organizadas anteriormente, implicando a noção de construções sequenciais para o enriquecimento progressivo.

A GA é reconhecida por seus movimentos ginásticos, acrobáticos e coreográficos e também por seus aparelhos. Assim, a presença da ginástica no programa de Educação Física se faz legítima na medida em que permite ao aluno a interpretação subjetiva das atividades ginásticas, através de um espaço amplo de liberdade para vivenciar as próprias ações corporais.

Dentro das estruturas pedagógicas, cabe reforçar, portanto, a importância que o professor deve carregar ao longo do seu exercício, que é possuir a capacidade de clareza nos seus ensinamentos. “Porque ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para sua produção ou sua construção” (FREIRE, 1996, p. 47).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Física escolar precisa ser compreendida, não apenas como uma simples atividade de praticar algo, mas sim, como um componente curricular na condição de propiciar ao aluno uma aprendizagem no qual ele possa reconhecer sua importância como qualidade de vida saudável. Atender melhor a disposição desses conhecimentos, e na seqüência, deve fazer parte na construção do currículo escolar como prioridade; contextualizando o conceito de saúde e suas relações com a atividade corporal.

Nos discursos aqui analisados, ficou visível a indicação de possíveis caminhos para a organização desse currículo. Um deles é a GA que traz no seu conteúdo uma diversidade de exercícios no qual o professor possa experimentar novos modelos, metodologias, estratégias, contribuindo assim, na formação integral da Educação Infantil e anos iniciais do Ensino Fundamental.

A escolha desse tema veio pelo constante questionamento da pouca utilização de outras modalidades esportivas nas aulas de Educação Física, sendo vista apenas como o binômio esporte/bola. Certamente encontraremos diversas explicações pela omissão de outros conteúdos. O estudo aqui realizado não tem a intenção de julgar as condutas dessas aulas, pelo contrário, a proposta é a de colaborar com novas propostas, nas quais esse profissional da área possa repassar diversas atividades ao seu aluno; visando não apenas práticas esportivas, mas construindo conteúdos nos quais o aluno saiba a importância dessa atividade, principalmente na qualidade de uma melhor aprendizagem nas habilidades motoras. A conduta do profissional na área da Educação Física, torna-se fundamental nessa construção. A aprendizagem desses conteúdos tem como objetivo capacitar o aluno a fim de que ele possa desenvolver de maneira prazerosa, suas potencialidades e possibilidades para mover-se de forma específica no decorrer de suas aulas, para que possam sentir-se extremamente adaptados às mais diversas situações em que são realizados os movimentos.

Por isso, cabe a cada um de nós, educadores(as), um momento de reflexão, pois a educação não vive o presente; ela promete para um futuro que não cabe a ela resolver. Ela deixa no ar a esperança de um discurso que seja construído em cima da verdade, da sensibilidade, da reciprocidade e da criatividade do ser humano.

## REFERÊNCIAS

- APPLE, Michael. **Educando a direita: mercados, padrões e desigualdade**. Trad. Dinah de Abreu Azevedo. São Paulo: Cortez & Instituto Paulo Freire, 2003.
- ARNAUD Jean; JUNQUEIRA, Eliane Botelho (org). **Dicionário da globalização: Direito e Ciência Política**. RJ, Lúmen Júris, 2006.
- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. São Paulo: Editora Unicamp, 2003.
- BARBOSA, Parra Ieda. **A Ginástica nos cursos de Licenciatura em educação Física do estado do Paraná**. Dissertação de Mestrado. Campinas. 1999.
- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz Roberto. **Educação Física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 1, Número 1, 2002.
- BRANDÃO, Carlos Rodrigues. **Aprender o Amor: sobre um afeto que se aprende a viver**. Campinas, SP: Papirus, 2005.
- BRASIL. Ministério de Educação e Cultura. Secretaria de Ensino Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**. Brasília, 1997.
- BONETTI, Albertina. **Ginástica: em busca de sua identificação no âmbito escolar**. Florianópolis, SC: Dissertação (Mestrado em Educação Física), Universidade Federal de Santa Catarina, 1999.
- CARTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Referências para uma Educação Física de qualidade no Brasil**. Confef, 2001.
- CHEVEL. **A história das disciplinas escolares: Reflexões sobre um campo de pesquisa**. Teoria e educação. Porto Alegre, Panonica, n-2, 1990.
- CORAZZA, Sandra. **Que quer um currículo? Pesquisas pró-críticas em Educação**. Petrópolis/RJ: Ed. Vozes, 2001.
- ESTEBAN, Maria Tereza. **Escola, Currículo e Avaliação**. São Paulo: Cortez, 2003.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia: Saberes necessário à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- FORQUIN, J. C. **Escola e cultura: as bases sociais e epistemológicas do conhecimento escolar**. Trad. G. L. Louro. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- GOODSON, Ivo F. **Currículo Teoria e História**. Petrópolis/RJ: Ed. Vozes, 1995.
- GYMNASTIQUE. **Internationale Fédération**. Programa de desarrollo para grupos de edades. FIG, 1986.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.
- HABERMAS, Jurgem. **Direito e democracia: entre facticidade e validade – volumes I e II**. 1º Ed., Trad. Flavio Beno Siebeneichler. RJ: Tempo brasileiro 1997.
- KAREN, Susana. **A Ginástica vivenciada na escola e analisada na perspectiva da criança**. Dissertação de Mestrado. Campinas: Paraná, 2004.
- KOSIK, Karel. **Dialética da totalidade concreta**. In: \_\_\_\_\_. **Dialética do concreto**. 2.ed.. Trad. Célia Neves e Alderico Toríbio. R.J., Paz e Terra, 1976, p. 9-54.
- KUNZ, E. **O esporte enquanto fator determinante da Educação Física**. Contexto & Educação, v.15, p.63-73, 1989.
- MELUCCI, Alberto. **O Jogo do Eu**: São Leopoldo: Unisinos, 2004.
- MORO E, Alberto. **Memórias de um Ginasta: História y Desarrollo de la Gimnasia em la Argentina y Anecdótico**. Argentina: Editota: Grafica del Sul. Córdoba, 2008.
- MOLINA, Neto Vicente. **A Cultura do Professor de Educação Física das Escolas Públicas de Porto Alegre**. Revista Movimento, Porto Alegre, Ano IV, nº 7, Temas Polêmicos, 1997.
- NISTA-PICCOLO, V.L. **Educação Física Escolar: ser ou não ter**. 2ªed. São Paulo - Campinas: UNICAMP, 1993.
- NOGUEIRA, Sandra Vidal e CORREIA, Wilson Francisco. **Reflexões curriculares sobre os desafios curriculares emergentes**. Nogueira, Sandra Vidal et alli. Educação escolar: políticas, saberes e práticas pedagógicas. Uberlândia: EDUFU, 2002.
- NUNOMURA, Myrian. PICCOLO, Vilma. **Compreendendo a Ginástica Artística**: São Paulo: Editora Phorte, 2005.

- OLIVEIRA, A. A. B. **Analisando a prática pedagógica da Educação Física.** Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, Londrina, PR, V. 7, n.13. Pág. 12. 1992.
- PUBLIO, Nestor Soares. **Evolução Histórica da Ginástica Olímpica.** Editora Phorte, São Paulo, 1998.
- SANT'ANNA, Alan Schlup. **Disciplina: O caminho da vitória.** Curitiba: Circuito, 2007.
- SOUZA, M. Junior. **O saber e o fazer pedagógico da educação física na cultura escolar:** o que é um componente curricular. In: CAPARRÓZ, F. E. (Org.). Educação Física Escolar: investigação e intervenção. Vitória, ES: Proteoria, v. 1, 2001.
- TRIVINOS, Augusto N. S. **Introdução a Pesquisa em Ciências Sociais: A Pesquisa Qualitativa em Educação.** Primeira Edição, São Paulo. Atlas, 2008.
- VALENTINI, Nadia e TOIGO, Adriana. **Ensinando educação Física nas séries iniciais: Desafios & Estratégias.** Editora: Salles. Canoas/RS, 2005.
- VOLPATO, Gildo. **Jogo, brincadeira e brinquedo: Usos e significados no contexto escolar e familiar.** Florianópolis: Cidade Futura, 2002.
- WEINECK, J. **Biologia do Esporte.** Barueri, SP: Manole, 2005.

#### CONTATOS:

**Ieda Ferri Nascimento** – Rua Germano Hasslocher, 238 – Bairro Azenha – Porto Alegre/RS – CEP: 90160050. Email: ledasallete@yahoo.com.br

**Sandra Vidal Nogueira** – Rua Antunes Ribas, 244 – Morro do Espelho- São Leopoldo/RS – CEP: 93030250. Email: sandrav@unilasalle.edu.br

#### **GINÁSTICA RÍTMICA, INICIAÇÃO E EVOLUÇÃO: UMA EXPERIÊNCIA EM SORRISO – MATO GROSSO**

#### **GIMNASIA RITMICA, INICIACIÓN Y EL DESARROLLO: UNA EXPERIENCIA EN SORRISO - MATO GROSSO**

#### **RHYTHMIC GYMNASTICS, INITIATION AND DEVELOPMENT: AN EXPERIENCE IN SORRISO - MATO GROSSO**

**Flávia Zelinda Fernandes**  
Especialista em Ginástica Rítmica

**Diana Carla Lasta**  
Acadêmica do 5º período de Educação Física – FACEM

#### RESUMO

*Por meio das experiências vivenciadas durante a execução do projeto de iniciação a Ginástica Rítmica na cidade de Sorriso-MT, deparou-se com a experiência de não apenas ensinar as crianças do sexo feminino o que é a Ginástica Rítmica, e como se pratica esta modalidade, mas também de mostrar a comunidade a prática execução da Ginástica Rítmica. Para tanto utilizou-se também um referencial teórico da Ginástica Rítmica, tratando de sua iniciação e aplicação nas aulas. Este projeto visa levar as crianças do sexo feminino do município de Sorriso-MT a descoberta da modalidade de Ginástica Rítmica desde os movimentos básicos: formas de andar, correr, saltar e saltitar, equilíbrios, pivots, flexibilidades e ondas, até a utilização dos materiais: corda, bola, arco maçãs e fita. O projeto abrange 50 crianças do sexo feminino da cidade de Sorriso-MT, que praticam a modalidade duas vezes por semana em seções de uma hora. A comunidade acolheu muito bem a escolha de uma modalidade até então desconhecida e que ainda não era praticada no município. O conhecimento adquirido pelas crianças durante as aulas vem sendo apreciado*

*através de apresentações em eventos culturais, esportivos e sociais , assim a comunidade vem tendo a oportunidade de acompanhar sua prática e evolução.*

## **RESUMEN**

*Através de las experiencias durante la ejecución del proyecto de iniciación de Gimnasia Rítmica en la ciudad de Sorriso-MT, se enfrenta a la experiencia de no sólo enseñar a los niños lo que es la modalidad de Gimnasia Rítmica, y cómo utilizar este tipo sino también para mostrar a la comunidad su práctica de ejecutar Gimnasia Rítmica. Para también se utiliza tanto un marco teórico de la Gimnasia Rítmica, llega a su inicio y la ejecución en el aula, este proyecto tiene como objetivo llevar a los hijos de mujeres del municipio de Sorriso- MT descubrir el deporte de la gimnasia rítmica de los movimientos básicos: la manera de caminar, correr, brincar y saltar, balances, pivotes, la flexibilidad y las olas a la utilización de materiales: cuerda, pelota, clubes y lazo de cinta. El proyecto incluye 50 niñas en la ciudad de Sorriso-MT, que la práctica del deporte dos veces por semana en las secciones de una hora. La comunidad con gusto y la elección de un modo desconocido hasta entonces y todavía no se practicaba en el condado. Los conocimientos adquiridos por los niños durante la escuela se ha evaluado a través de presentaciones en eventos culturales, deportivos y sociales, por lo que la comunidad ha tenido la oportunidad de seguir su práctica y evolución.*

## **ABSTRACT**

*Through the experiences during implementation of the project initiation Rhythmic Gymnastics in the city of Sorriso-MT, was faced with the experience of not only teach children the female what is Rhythmic Gymnastics, and how to use this type but also to show the community the practice of running Rhythmic Gymnastics . For also used both a theoretical framework of Rhythmic Gymnastics, comes to his initiation and implementation in the classroom, this project aims to bring the female children of the municipality of Sorriso- MT discovering the sport of rhythmic gymnastics from the basic moves: ways of walking, running, jumping and hopping, balances, pivots, flexibility and waves to the use of materials: rope, ball, hoop, clubs and ribbon . The project includes 50 female children in the city of Sorriso-MT, who practice sport twice a week in sections of an hour. The community warmly and the choice of a hitherto unknown mode and it still was not practiced in the county. The knowledge acquired by children during the school has been assessed through presentations at cultural events, sports and social, so the community has had the opportunity to follow their practice and evolution.*

## **INTRODUÇÃO**

“A Ginástica Rítmica é uma arte dinâmica, criativa, natural, orgânica, com movimentos de características próprias, diferentes das outras escolas de expressão corporal. Trata-se de uma modalidade essencialmente feminina, praticada a mãos livres e com aparelhos: corda, bola, arco, maças e fita. Sua beleza plástica, graça e elegância, formam um conjunto de movimento e ritmo”. CBG (1984)

A Ginástica Rítmica busca uma técnica de execução de movimentos quase perfeita aonde a ginasta procura não cometer falhas durante o desenvolvimento de sua série, para tanto se faz necessário técnica, vontade de aprender, dedicação.

Quando tratada como esporte de competição a Ginástica Rítmica associa a busca por uma técnica perfeita na execução dos movimentos corporais, aliada ao manejo dos cinco materiais oficiais, onde a ginasta procura não cometer falhas no decorrer da série.

Diante de tantas possibilidades de exploração de movimentos, surgiu a proposta de realizar um projeto de Ginástica Rítmica na cidade de Sorriso-MT, levando para as crianças da comunidade todos os benefícios desta prática, bem como também a descoberta de uma nova modalidade esportiva.

## **OBJETIVOS**

Estabelecer condições para a prática e aprendizagem da Ginástica Rítmica para crianças do sexo feminino de 5 a 15 anos no município de Sorriso-MT.

Oportunizar as crianças do sexo feminino da comunidade de Sorriso-MT a prática da Ginástica Rítmica.

Participação em eventos culturais, sociais, esportivos divulgando a modalidade e a instituição como um todo.

## **METODOLOGIA**

Buscando atender as necessidades e expectativas das praticantes de Ginástica Rítmica, se pretende através de aulas práticas propiciar as diversas maneiras de vivências rítmicas e aprendizado dos movimentos básicos: andar, correr, saltar, saltitar, molejar, formas de equilíbrio, flexibilidades e ondas, pivots, assim como a manipulação e utilização dos aparelhos: Corda, bola, arco, maças e fita.

As classes ou aulas tem a duração de uma hora e são divididas em duas seções semanais. Sendo realizadas no Colégio Regina Coeli.

São oferecidas 50 vagas que são distribuídas em três turmas, uma no período da manhã e duas no período da tarde.

Alguns materiais pertencem ao Colégio Regina Coeli, mas também é realizada a confecção de materiais alternativos, como maças de garrafa PET, fitas com madeira de cabide e fita de cetim.

As aulas são ministradas por uma professora formada em educação física.

Nesta proposta de iniciação esportiva da Ginástica Rítmica as aulas serão desenvolvidas de maneira lúdica, buscando explorar ao máximo as experiências das crianças, sem esquecer do lado técnico e competitivo da modalidade.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A ginástica rítmica é uma modalidade realizada somente por atletas do sexo feminino, a qual se destaca pela beleza e elegância nos movimentos. A ginástica rítmica (GR) requer um alto nível de desenvolvimento das capacidades físicas, com exigências de rendimento elevado procurando obter a perfeição técnica dos movimentos complexos tanto com o corpo como com os aparelhos (arco, bola, corda, fitas e maças).

A criança deve iniciar na ginástica rítmica (GR) por volta dos seis anos de idade e pode iniciar quando se trabalha o lado da aprendizagem motora, no âmbito da descoberta de movimentos, da exploração dos movimentos ginásticos. Segundo Alonso (2004, p. 439) a GR é um dos esportes privilegiados, que por possuir habilidades motoras bem próximas da cultura corporal encontrada nas brincadeiras e nos jogos infantis, favorece desde os cinco anos de idade possibilitar vivências motoras na GR sem que estejamos iniciando precocemente na habilidade. Também para Gallahue e Ozmun (2003, p. 115), as crianças possuem um potencial desenvolvimentista para estar no estágio maduro da maior parte das habilidades motoras fundamentais.

De acordo com Érica Saur (sd, p.21), o trabalho da GR baseia-se em seis formas básicas de movimento: molejar, impulsionar, andar, correr, saltitar e saltar. Estas apresentam características dinâmicas como lançar, aparar, quicar, saltitar, bater, andar, balancear, rolar, correr etc.

Segundo Tibeau (1988) a ginástica rítmica possui três características básicas marcantes: movimentos corporais, manuseio de materiais e acompanhamento musical apropriado. Estes elementos então formam uma unidade que fundamenta a própria existência da GR.

A Ginástica Rítmica procura unir as habilidades de um esporte, aliando-se às características femininas. “A prática da Ginástica Rítmica permite ao praticante desenvolver suas capacidades e habilidades, que contribuem de maneira significativa para a formação de sua personalidade”. (PALLARÉS, 1974. P.21)

O ritmo estimula a repetição, permitindo a incorporação em seu esquema corporal e o domínio de novas formas de movimentos, no aspecto emocional, não só é percussivo como metodológico, mas contudo oportuniza movimentos criativos, próprios da sensibilidade pessoal e no aspecto cognitivo, motiva o executante a realizar com entendimento, rendendo novas formas de movimento.

Para se tornar uma ginasta de bom nível técnico e chegar a participar de competições internacionais, uma atleta leva em média 08 (oito) anos se preparando, pois neste estágio a mesma deverá dominar todos os aparelhos e as dificuldades corporais exigidas na categoria adulto com uma boa execução, ou seja, o mínimo de falhas. A partir daí a tendência é que a ginasta eleve gradualmente o nível de dificuldade de suas séries, aperfeiçoando cada vez mais seus movimentos criando um estilo próprio e definitivo.

A escolha da música é feita pela ginasta com o auxílio da técnica, devendo respeitar a faixa etária, o aparelho e as características de cada uma. A música pode ser escolhida anteriormente à escolha dos elementos corporais. Conforme VIEIRA (1982) “A música valoriza o movimento através de maior expressão, emoção e capacidade de transmitir beleza e técnica, proporcionando segurança e amplitude de



movimentos”. O trabalho com música não deve se restringir apenas ao período de elaboração das séries, mas sim estar presente em todas as aulas. Ao colocar diferentes estilos musicais, a técnica começará a observar o estilo de cada ginasta, através de suas preferências e afinidades.

Na prova de conjunto cinco atletas trabalham juntas como uma só unidade, como se contassem uma história. O conjunto é julgado na habilidade das atletas para demonstrar domínio de corpo e habilidades dos aparelhos de maneira sincronizada e harmoniosa. Um exercício de conjunto tem que incluir dificuldades das mesmas categorias de movimento de corpo, que se aplicam à competição individual, e movimentos característicos do aparelho. Além disso, as atletas de conjunto têm que executar elementos que envolvem trocas grandes e pequenas de materiais. Quanto mais interação houver entre as ginastas, melhor será o exercício.

## RESULTADOS E ANÁLISES

Tendo início no ano de 2006, abrangendo um total de 65 crianças, com idade entre 5 e 15 anos no município de Sorriso-MT. Durante este período não houve desistências, mas nos anos seguintes a mesma ficou em 15%. Todas as crianças tem sua vaga assegurada para a prática da Ginástica Rítmica no projeto do próximo ano, desde que continuem tendo um bom rendimento escolar. O projeto proporcionou a comunidade de Sorriso-MT uma descoberta da modalidade Ginástica Rítmica e criou a oportunidade de crianças do sexo feminino de todas as classes sociais a prática de uma modalidade até então desconhecida, através das apresentações.

A prática de uma modalidade realizada apenas por crianças do sexo feminino, o que não existia anteriormente, proporcionou uma grande curiosidade e procura pela comunidade.

As crianças que se destacaram na qualidade técnica, começaram a representar a instituição e o município em apresentações em outras cidades e também com participação em Festivais e Campeonatos de Ginástica Rítmica nas cidades de Sinop e Lucas do Rio Verde, divulgando a modalidade e levando o nome do Colégio Regina Coeli e também do município de Sorriso. Também é realizado um festival ao final do ano para mostrar aos pais e a comunidade os resultados do trabalho realizado no decorrer do ano.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo a Ginástica Rítmica sendo um esporte de competição, podemos ver como ela é importante para o desenvolvimento da criança, e as inúmeras possibilidades motoras que a mesma acaba propiciando.

Percebemos que além de desenvolver suas habilidades motoras, aprender uma nova modalidade esportiva, as ginastas também tiveram a oportunidade de fazer amizades com outras crianças da comunidade.

O projeto tornou-se um núcleo para a disseminação e o desenvolvimento da Ginástica Rítmica.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALONSO, Heloisa. **Meu corpo, minha cultura, minha Ginástica Rítmica**. Anais do 3º Congresso Científico Latino Americano de Educação Física da Unimep, Piracicaba, 438-443, 2004.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (C.B.G.) **Palestras Edições Desportivas**. Rio de Janeiro, 1984.

Pallarés, Zaída. **Ginástica Rítmica**. Porto Alegre: Prodil, 1993.

SAUR, Èrica. (sd). **Ginástica Rítmica Desportiva: Aprendendo Passo-a-Passo**. Rio de Janeiro, RJ. Shape 2000. 495p.

VIEIRA, Ester de Azevedo. **Ginástica Rítmica Desportiva**. São Paulo: Ibrasa, 1982.

TIBEAU, C. **Ensino da Ginástica Rítmica Desportiva pelo método global: Viabilidade e Eficácia**. 1988. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo, São Paulo.

## CONTATOS:

Flávia Zelinda Fernandes  
Rua das Ardisias, 5078 apt 02  
Sinop-MT Cep: 78550-000  
flaviagr@hotmail.com

Diana Carla Lasta  
Rua Marechal Candido, 1950 Centro  
Sorriso-MT Cep:  
di-lasta@hotmail.com

## AS MEMÓRIAS DA GINÁSTICA ARTÍSTICA DA SOCIEDADE DE GINÁSTICA DE SÃO LEOPOLDO

## LAS MEMÓRIAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA DE LA “SOCIEDADE DE GINÁSTICA DE SÃO LEOPOLDO”

## ARTISTIC GYMNASTICS MEMORIES OF SOCIEDADE DE GINÁSTICA OF SÃO LEOPOLDO

**Ana Luiza Angelo Levien**  
Mestranda - ESEF/UFPEL

**Luís Carlos Rigo**  
Professor Doutor da ESEF/UFPEL

### RESUMO

*Este texto foi elaborado a partir da pesquisa que esta sendo realizada como Dissertação de Mestrado no Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade de Pelotas na Linha de Pesquisa Memória, Corpo e Esporte. O estudo tem como objetivo central construir as Memórias da Ginástica Artística da Sociedade de Ginástica de São Leopoldo - RS. Para alcançar os objetivos do estudo estamos fazendo uso da metodologia da História Oral. Assim, por meio de fontes escritas (documentos e bibliografias), fotografias e, em um segundo momento, depoimentos orais pretendemos fazer uma compilação dos múltiplos fragmentos históricos da Ginástica Artística, naquela instituição. Neste artigo, especificamente, utilizamos somente as fontes escritas e imagéticas. Apesar de tratar-se de uma pesquisa em andamento é possível destacar, como um dos resultados do estudo, o significativo papel que a Sociedade de Ginástica de São Leopoldo teve no processo de emergência e consolidação da Ginástica Artística brasileira.*

### RESUMEN

*Este texto fue elaborado a parti de la investigación que está siendo realizada como Disertación de Maestrado en el Programa de Pós-graduação em Educação Física de la Universidad Federal de Pelotas en la Línea de Pesquisa Memória, Corpo e Esporte. El estudio tiene como objetivo central construir las Memorias de la Gimnasia Artística de la Sociedade de Ginástica de São Leopoldo – RS. Para alcanzar los objetivos del estudio estamos haciendo uso de la metodoogia de la istoria Oral. Así, por medio de fuentes escritas (documentos y bibliografías), fotografias y, en segundo momento, declaraciones orales, pretendemos hacer una compilación de los múltiples fragmetos históricos de la Gimnasia Artística, en aquella institución. En este artículo, especificamente, utilizamos solamente las fuentes escritas y gráficas (imagéticas). A pesar de tratarse de una investigación en curso es posible destacar, como uno de los resutados del estudio, el significativo papel que la Sociedade de Ginástica de São Leopoldo tuvo en el processo de aparición y consolidación de la Gimnasia Artística brasilenã.*

### ABSTRACT

*This text was elaborated from an ongoing research undertaken as a master's dissertation for post graduation in physical education at Universidade Federal de Pelotas (Federal University of Pelotas) in the field of memory, body and sport. The main goal of this study is building the memories of artistic gymnastics of*

*Sociedade de Ginástica (Gymnastics Society) of São Leopoldo - RS. In order to reach that, we use the methodology of oral history. Thus, through written sources (documents and bibliography), photography and, in a further step, oral testimonials, we intend to compile the multiple historical fragments of artistic gymnastics at the institution. In this paper, specifically, we utilized only the written and image-based sources. Despite being an ongoing research, it is possible to highlight the significant role Sociedade de Ginástica of São Leopoldo played in the process of emergency and consolidation of the Brazilian artistic gymnastics.*

## INTRODUÇÃO

Este texto foi elaborado a partir da pesquisa que esta sendo realizada como Dissertação de Mestrado no Programa de Pós-graduação em Educação Física da Universidade de Pelotas na Linha de Pesquisa Memória, Corpo e Esporte. O estudo tem como objetivo central construir as Memórias da Ginástica Artística da Sociedade de Ginástica de São Leopoldo - RS. Para alcançar os objetivos do estudo estamos fazendo uso da metodologia da História Oral<sup>18</sup>. Assim, por meio de fontes escritas (documentos e bibliografias), fotografias e, em um segundo momento, depoimentos orais pretendemos fazer uma compilação dos múltiplos fragmentos históricos da Ginástica Artística, naquela instituição. Neste artigo, especificamente, utilizamos somente as fontes escritas e imagéticas.

## APARECE A GINÁSTICA

O Turnen surgiu na Alemanha durante o período de pré-unificação até a formação do Estado Alemão (1871), os acontecimentos histórico, social, econômico e pedagógico geraram uma proposta didático-pedagógica, denominada de Turnen, termo criado por Johan Friedrich Ludwig Jahn, considerado o “Pai da ginástica”. Guts Muths, Jahn e Adolf Spiess foram sem dúvida os grandes precursores deste movimento que consistia na disciplina, convívio social, preparação militar, nacionalismo e germanidade. O Turnen se constitui num importante fator de identidade do povo alemão, dando um significado político, cultural e social para a época. A ginástica foi difundida pelo mundo, e teve seu início no Brasil, especificamente no Rio Grande do Sul, com a colonização alemã, sendo que, na década de 1850, teve grande influência dos Brümmers<sup>19</sup>, pois estes foram os grandes responsáveis pelo desenvolvimento e criação de muitas sociedades e também por manter o intercâmbio com o seu país de origem (TESCHE, 2001). Neste processo histórico de colonização, o associativismo se constitui enquanto expressão de consciência coletiva dos teuto-brasileiros e como estratégia de preservação de sua identidade (MAZO, 2002).

A primeira Sociedade fundada no Rio Grande do Sul para a prática da ginástica foi a Turnebund (1967), atual SOGIPA (Sociedade de Ginástica de Porto Alegre), onde a ginástica (de aparelhos e em grupo) era um dos componentes do Turnen, que também envolvia corridas, jogos, caminhadas, saltos, esgrima, equitação, lançamentos, lutas, teatro e coral, (SILVA, 1997). Tinha o objetivo de congregar os alemães e seus descendentes para lembrar de sua terra natal, mantendo seus costumes, sua língua de origem, e assim desenvolver a germanidade (ROCHE, 1969).

O progresso do Turnebund repercutiu no interior do Estado e começaram a surgir novas sociedades nos arredores de Porto Alegre. Em 1895, o presidente da Turnebund, Jakob Aloys Friederichs, convocou algumas sociedades existentes no Estado para fundar e fazer parte da Deutsche Turnrschaf Von Rio Grande do Sul (Liga Alemã de Ginástica do RS). Nesta ocasião somente poderiam participar da Liga, associações desportivas onde a língua e seus estatutos fossem de origem alemã, conforme (ROCHE, 1969).

Com a criação da Liga (1895), aconteceu o 1º Campeonato Aberto de Ginástica no Brasil, onde participaram equipes das sociedades: Sociedade de Ginástica de Porto Alegre (SOGIPA -1867); Turverein de São Leopoldo (1885); Turverein de Lomba Grande (1890); Turverein de Taquara (1890); Turverein de

---

<sup>18</sup> A metodologia da história Oral foi utilizada tendo como referências os princípios que a concebe, que prima pela amplitude e flexibilidade metodológica, valorizando o cruzamento entre fontes escritas, imagéticas e orais, consultar: SIMSON, Olga R.M.V. Depoimento oral e fotografia na reconstrução da memória históricossociológica: reflexões de pesquisa. Boletim Centro de Memória Unicamp. Campinas, v. 3, n.5, 965, 1991; e em THOMPSON, Paul. A voz do passado – História Oral. Rio de Janeiro: Cortez, 1992.

<sup>19</sup> Este termo era utilizado quando se referia aos soldados prussianos contratados pelo governo brasileiro para lutarem pelo Brasil contra Rosas na Argentina (1851), para saber mais sobre estes legionários verificar em: TESCHE, Leomar. A prática do tumen entre os imigrantes alemães e seus descendentes no RS: 1867-1942. Ijuí: Editora da UNIJUI, 1996.

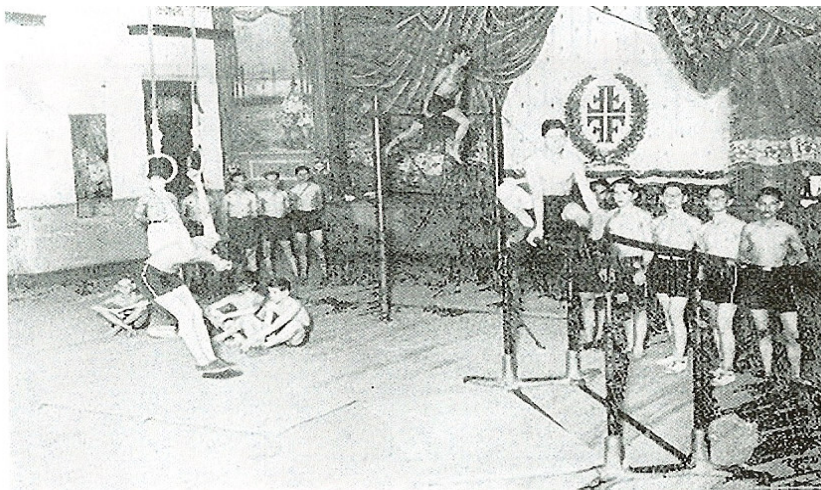
Santa Cruz (1893); Turverein de Novo Hamburgo (1894), a competição foi realizada em Porto Alegre (RS), em 18 de abril de 1896, no antigo Tiro Alemão, no Bairro Moinhos de Vento, (HOFMEISTER, 1987).

Nesta mesma época, como resultado do processo de disseminação da ginástica pelo Rio Grande do Sul, tem-se o registro do surgimento de outras sociedades no Estado, nem todas era filiadas a pioneira Turnerschaft (Liga), entre elas destacam-se: Turnverein São João do Montenegro (1887), Turverein de Campo Bom (1890), Turverein Taquara (1890), Turverein Lomba Grande (1890 - Novo Hamburgo)), Turverein Vila Germânia (1895 - Candelária), Turverein Hamburgo Velho (1896 - São Leopoldo), Lageadenser Turverein Jahn (1896), Turverein São Sebastião do Cahy (1898), Turverein de Pelotas (1890), Turverein de Sapiranga (1900), Turverein de Rio Grande (1900), Turverein Jahn Santa Maria (1903), Turverein Vera Cruz (1905), Turverein Germânia (1906 - Porto Alegre), Turverein Estrela (1907), Sociedade de Cachoeira (1908), Turverein Teotonia (1909), Turverein Estação Sander (1910 – Três Coroas), Turverein Estação Velha (1910), Grupo de Ginástica Gutt Heil Panambi (1913), Sociedade de Ginástica de Ijuí (1914), Turverein de Cruz Alta (1925), Turverein Santo Ângelo (1925), Turverein Santa Rosa (1925), Turverein Erechim (1925), Turverein Navegantes São João (1927 - Porto Alegre) e Turverein General Osório de Cruz Alta (1927), (HOFMEISTER, 1987, p. 90).

Apesar da importância esportiva histórica e cultural que estas sociedades tiveram a maioria não existe mais, ou fecharam ou se fundiram com outras sociedades. Entre as que existem ainda hoje, destacam-se no cenário da prática da Ginástica Artística a Sociedade de Ginástica de Porto Alegre (SOGIPA) e a Sociedade de Ginástica São Leopoldo (SGSL).

A partir dos objetivos delineados para este estudo, a seguir iremos compilar, sistematizar e procurar dar uma maior visibilidade a determinados acontecimentos constituintes da história e da memória da Ginástica Artística da Sociedade de Ginástica de São Leopoldo. Visando capturar com maior cuidado o processo histórico do objeto que estamos estudando, fizemos um recorte temporal que abarca a emergência da Sociedade Ginástica São Leopoldo até o movimento de esportivização da Ginástica Artística, que ocorre por volta da década de 1940.

## A SOCIEDADE DE GINÁSTICA DE SÃO LEOPOLDO



**As entidades esportivas dos imigrantes alemães  
Introduziram a ginástica em aparelhos. Na foto,  
atletas da Sociedade Ginástica de São Leopoldo**

FIGURA 1- Aula de Ginástica em 1935. Fonte: Museu Histórico Visconde de São Leopoldo.

A Sociedade Ginástica é para São Leopoldo não apenas um clube, mas uma referência histórico-cultural. Ela traz consigo a lembrança dos primeiros imigrantes alemães, que se instalaram no vale em regiões próximas, criando os chamados "Sangerverein" - Sociedade de Cantores, "Turnverein" – Sociedade de Ginástica e "Schutzenverein" – Sociedade de Atiradores.

A maioria das cidades de origem alemã orgulhava-se de possuir pelo menos uma Sociedade fundada por seus imigrantes. São Leopoldo não foge à regra, tem seus motivos para se orgulhar de sua "TURNVEREIN" (MULLER, 1984). A Sociedade Ginástica tem sua história registrada a partir de 24 de Agosto de 1885, quando aconteceu o primeiro encontro na casa do Sr. Aloys Campani, encontro sugerido

pelo Sr. Daniel Jung, com o objetivo de fundar o "LEOPOLDENSER TURNVEREIN".

A segunda reunião ocorreu em 27 de Agosto, ocasião em que foi eleita a primeira Diretoria e escolhido o nome LEOPOLDENSER TURNVEREIN "LTV", como se lia no escudo que os ginastas levavam preso às camisetas, nesta Assembléia foi escolhido todos os membros da diretoria que incluía o 1º Mestre de ginástica (Luiz Feuerbaum) e o 2º Mestre de ginástica (Daniel Jung). Ficou definido que uma Comissão seria responsável para escolher um local apropriado para a prática da ginástica. Na ocasião, o dia oficial de fundação da Sociedade seria 10 de Setembro, pois era o primeiro dia efetivo de ginástica. A primeira sessão de ginástica aconteceu na casa do Sr. Diehl, lugar locado para realização da ginástica, é bom destacar que a sede social era em outro local, nas dependências do Sr. Sperb que também foi alugado (MULLER, 1986).

De acordo com as atas dos livros de registros de reuniões e Assembléias, é possível visualizar que o início da ginástica artística neste clube aconteceu através da ginástica (turnen) e que este foi o principal motivo para fundação desta entidade.

Os alemães tinham o hábito de viver em sociedade e praticar o Turnen, que era constituído do lazer e da prática de exercícios físicos, do coral, do teatro, da esgrima, tiro, danças, práticas que ajudavam os alemães e teuto-brasileiros a conservar e a recriar uma cultura com traços típicos de suas etnias. Segundo Tesche (2001) isso também ocorria através do Turnen junto às sociedades de ginástica espalhadas pelas cidades onde havia a colonização alemã.

O primeiro registro que há sobre a primeira congregação da Sociedade de Ginástica de São Leopoldo com uma sociedade co-irmã, remete a 01/02/1886, quando convidaram o "Turnerbund Porto Alegre"- SOGIPA – para inauguração de sua bandeira.



FIGURA 2 - Fonte: Acervo da SGSL

Certas fotografias mostram como era visualizada esta prática, em algumas, percebe-se o registro de certas imagens, que retratam demonstrações de ginástica em Bailes e em comemorações apresentando uma exibição animada e divertida. Nestes momentos festivos geralmente envolvia outras sociedades de ginástica como, por exemplo: os convites feitos e aceitos por outras sociedades para bailes de inauguração, bailes de fundação de bandeiras, piqueniques, Festa de Jahn (comemoração ao Pai da ginástica), inclusive festas da Igreja local da cidade. Assim a integração era bastante lúdica na(s) e entre as sociedades.

Quando foi confeccionada a bandeira, esta continha a cruz dos 04 efes, símbolo que significa Frisch (saudável), Frei (alegre), Frölich (feliz), Fromm (honrado), este emblema era muito apreciado pelos turners, e é claro que os ginastas utilizavam nas suas vestimentas como também a maioria das Sociedades de origem alemã.

A Sociedade de Ginástica de São Leopoldo foi integrante e fundadora da Liga de Ginástica Alemã (Riograndenser Turnerschaft), participando dos eventos que esta organizava como: o "Deutsches Turnfest" (Festa da Ginástica Alemã); Torneios de Ginástica; Dia do Ginasta; apresentações. Em destaque o Gaunturfneste, que eram festivais regionais de ginástica, realizados anualmente nas diversas cidades e regiões. O mais expressivo foi a Turnfest que ocorreu em Porto Alegre na comemoração da Revolução



Farroupilha em 18 a 21 de abril de 1935, na época reuniu todas as entidades filiadas do Estado numa gigantesca demonstração que incluiu ginástica, canto, música, dança e esgrima.

Os regulamentos dos Torneios eram divulgados três meses antes de cada evento, os ginastas deveriam participar de exercícios livres e obrigatórios em dois aparelhos e também participar de competições populares (salto em altura, salto em distância, salto com vara, empurrar pedra, levantamento de peso com uma mão e com as duas mãos, subida em corda lisa, corrida, luta livre), (PÚBLIO, 1998). Nas primeiras competições a participação era exclusivamente masculina. Na Sociedade de Ginástica de São Leopoldo as aulas de ginástica para meninos (07 a 16 anos) passaram a existir desde abril de 1886 conforme a ata do dia 01/04/1886, mas para as mulheres (dammenriege) a data que revela este fato foi de 02/01/1908 e devido ao sucesso feito pelo grupo de Senhoras levou a diretoria a criar um mês depois uma turma para as meninas (madchenriege).



FIGURA 3 - Foto do Acervo da SGSL -1885

Os professores de ginástica, denominados como 1º e 2º mestre, às vezes trocavam a cada gestão da diretoria, alguns deles também eram praticantes, pois estes nomes aparecem nas listas de resultados de competições, como é o caso de Benno Lang (2º mestre em 1902) conquistou o 10º lugar no III Campeonato Aberto realizado em São Leopoldo e Alfred Mohr (1º mestre em 1902) ficou em 4º lugar no IV Campeonato Aberto em Porto Alegre, a ata do dia 04/09/1902 revela a condição dos dois como mestres, e os resultados são mencionados de acordo com Públio (1987).



FIGURA 4 - Primeiras sedes da SGSL. Fonte: Acervo da SGSL

Através dos registros documentais e imagéticos existentes no acervo da sociedade se percebe que com o passar dos anos o lugar onde eram realizadas as aulas de ginástica foram melhorando, aumentou o número de aparelhos que eram comprados ou recebido de doações, as sedes foram mudando de lugar, sempre apresentando melhores condições para os associados. Com o tempo, outras atividades passaram a ser praticadas na Sociedade Ginástica de São Leopoldo como: bolão, coral, dança, teatro, voleibol, basquete, atletismo, futebol de campo, futsal, natação, etc., mas a ginástica artística permanece até hoje.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As informações coletadas com bases nas fontes disponíveis até o momento mostram a importância que a Sociedade Ginástica de São Leopoldo, possui para toda a cidade. Suas memórias evidenciam como a sociedade ginástica serviu para criar e reinstaurar vínculos de pertencimentos entre os descendentes alemães e teuto-brasileiros residentes na cidade, na região, no Estado do Rio Grande do Sul e também em outros estados.

Em São Leopoldo é chamado de “ginasticano” todo aquele que desfrutou ou desfruta do convívio social e esportivo desta sociedade, ser chamado assim é motivo de orgulho para todo Leopoldense.

Nesta sociedade fundada há 124 anos, o *turnen* caracteriza-se como o principal propósito para reunir as pessoas com a intenção de manter as tradições de um povo durante as primeiras décadas de sua existência. Provavelmente esta entidade foi a que mais explorou a prática do *turnen*, utilizando-o em apresentações como expressão artística.

A ginástica artística esta presente neste Clube há 124 anos, esta modalidade esportiva sobreviveu como o clube, se modernizou, seguiu um caminho de grandes mudanças, transformando-se como é conhecida hoje.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- HOFMEISTER, Carlos Filho. **SOGIPA - Doze décadas de história**. Porto Alegre: 1987.
- LEVIEN, Ana L. A.. **“Olhares” sobre a Ginástica Olímpica**. Pelotas, ESEF- UFPEL, 1994 (memeo).
- MARINHO, Inezil Penna. **História da Educação Física no Brasil**. São Paulo, Cia Brasil Editora, s /d.
- MAZO, Janice.: **As associações desportivas em Porto Alegre, Brasil espaço de representação da identidade cultural teuto-brasileira**. Porto Alegre, ESEF / UFRGS, 2002.
- MULLER, Teodoro. **Colônia alemã, 160 anos de história**. São Leopoldo: Rotermund. 1984.
- MULLER, Teodoro. **Sociedade de Ginástica: Cem Anos de História**. São Leopoldo: Rotermund S. A., 1986.
- MINCIOTTI, Alessandra Nabeiro. **A prática do Turnen na cidade de São Paulo**. São Paulo, ESEF-USP, 2007.
- ROCHE, J. **A colonização alemã e o Rio Grande do Sul**. Porto Alegre: Globo. 1969

SILVA, Haike Roselane Kleber da. **Sogipa: uma trajetória de 130 anos** (Publicação Comemorativa) Porto Alegre: Gráfica Editora Palloti, Editores Associados Ltda., 1997.

SIMSON, Olga R.M.V. **Depoimento oral e fotografia na reconstrução da memória históricossociológica: reflexões de pesquisa**. Boletim Centro de Memória Unicamp. Campinas, v. 3, n.5, 965, 1991.

TESCHE, Leomar. **A prática do turnen entre os imigrantes alemães e seus descendentes no RS: 1867-1942**. Ijuí: Editora da UNIJUÍ, 1996.

THOMPSON, Paul. **A voz do passado – História Oral**. Rio de Janeiro: Cortez, 1992.

PUBLIO, N. S. **Evolução Histórica da Ginástica Olímpica**. Guarulhos. SP: Phorte Editora, 1998.

\_\_\_\_\_, Nestor S. **História da Ginástica Olímpica**. São Paulo, Departamento de Ginástica, ESEF-USP, s /d (memeo).

#### **OUTRAS FONTES**

Livros de Atas nº01, nº02, nº03 e nº04 da Sociedade de Ginástica de São Leopoldo.

Acervo de Fotografias da Sociedade de Ginástica de São Leopoldo.

Acervo de Fotografias do Museu Histórico Visconde de São Leopoldo.

#### **CONTATOS:**

Ana Luiza Ângelo Levien – analevien@yahoo.com.br

Endereço: Rua Gomes Carneiro, 2197 – 96.010-610 - Pelotas – RS

Luís Carlos Rigo – lcrigo@terra.com.br

Endereço: Rua Luís de Camões, 625 – 96.055-630 – Pelotas - RS

#### **GINÁSTICA RÍTMICA: OBJETIVOS DOS PROFISSIONAIS QUE ATUAM NA ÁREA**

#### **GIMNASIA RÍTMICA: OBJETIVOS DEL PROFESIONAL QUE ACTUAM EN LA ZONA**

#### **RHYTHMIC GYMNASTICS: OBJECTIVES OF THE PROFESSIONAL THAT ACT IN THE AREA**

##### **Márcia Regina Aversani Lourenço**

Docente da Universidade Norte do Paraná – UNOPAR  
Grupo de Estudos em Ginástica Rítmica, Curso de Educação Física,  
Universidade Norte do Paraná, UNOPAR;

##### **Suhellen Lee Porto Orsoli Silva**

Docente da Universidade Norte do Paraná - UNOPAR  
Discente do programa de Mestrado Associado UEL/UEM

##### **Vagner Raso**

Docente da Universidade Norte do Paraná - UNOPAR  
Grupo de Estudos em Ginástica Rítmica, Curso de Educação Física,  
Universidade Norte do Paraná, UNOPAR;

#### **RESUMO**

*Este estudo analisa e promove uma discussão sobre os objetivos dos profissionais que atuam na Ginástica Rítmica em 10 (dez) diferentes estados do Brasil, ao todo 33 (trinta e três) participantes da II Clínica de Ginástica Rítmica da UNOPAR - Universidade Norte do Paraná, realizada em abril de 2010 na cidade de Londrina/Paraná, por meio de uma pesquisa de campo descritiva. Dessa forma, podemos compreender o que*



*pretendem os profissionais de Ginástica Rítmica em suas práticas desenvolvidas nos diferentes locais espalhados pelo país. Em nível de porcentagem, os objetivos relacionados com as atividades físicas para a GR apareceram em 63,7% das respostas, já os objetivos relacionados ao esporte enquanto competição chegamos ao um total de 27,3% das respostas. O resultado obtido nos leva a refletir que os participantes estão na fase de busca de conhecimento para a prática da Ginástica Rítmica como atividade, ou seja, preocupados em desenvolver as habilidades básicas do desporto para quem sabe, futuramente, as crianças envolvidas neste processo possam se tornar atletas caso seja este o interesse das mesmas. O envolvimento e o grau de interesse destes profissionais que estão em constante aperfeiçoamento eleva a qualidade dos trabalhos realizados na modalidade nos diferentes estados brasileiros, fortalecendo as bases de desenvolvimento do desporto em questão e contribuindo para a constante melhora do nível técnico de futuras ginastas e acima de tudo respeitando as etapas do processo de formação de cada um dos envolvidos.*

## **RESUMEN**

*Este estudio examina y promueve una discusión sobre los objetivos de los profesionales que trabajan en la gimnasia rítmica en 10 (diez) diferentes estados de Brasil, en total 33 (treinta y tres) participantes de la II Clínica de Gimnasia Rítmica em la UNOPAR - Universidad del Norte de Paraná, celebrada en abril de 2010 en la ciudad de Londrina, provincia del Paraná, a través de una investigación de campo descriptivo. Por lo tanto, podemos entender lo que quieren los profesionales de Gimnasia Rítmica en sus prácticas desarrolladas en diferentes lugares de todo el país. La porcentaje de los objetivos relacionados con la actividad física para la GR apareció en el 63,7% de las respuestas, ya que los objetivos relacionados con la competición deportiva que hemos llegado a un total de 27,3% de las respuestas. Las respuestas obtenidas nos lleva a reflexionar que los participantes en el proceso de búsqueda del conocimiento por la práctica de la gimnasia rítmica como actividad directa o indirectamente relacionado con el desarrollo de las destrezas básicas del deporte para los que conocen el futuro, las niñas que participan en este proceso puede ser atletas si les interesan. La participación y el interés musical de estos profesionales que están constantemente mejorando la calidad del trabajo realizado en el deporte en diferentes estados del país, el fortalecimiento de las bases para el desarrollo del deporte en cuestión y contribuir a la mejora constante del nivel técnico de las futuras gimnastas y sobre todo respetando todas las etapas de formación de cada uno de los involucrados.*

## **ABSTRACT**

*This study examines and promotes a discussion of the goals of the professionals working in Rhythmic Gymnastics in 10 (ten) different states of Brazil, altogether 33 (thirty-three) participants of the II Clinic of UNOPAR Rhythmic Gymnastics - University of Northern Parana, held in April 2010 in the city of Londrina/Paraná, through a descriptive field research. Thus, we can understand what they want professionals Rhythmic Gymnastics in their practices developed in different locations across the country. Percent level, the goals related to physical activity for the RG appeared in 63.7% of responses, since the goals related to sport competition as we come to a total of 27.3% of responses. The result leads us to reflect that the participants are in the process of seeking knowledge for the practice of rhythmic gymnastics as an activity, that is concerned with developing the basic skills of sport for those who know the future, the children involved in this process can be make athletes if this interest them. The involvement and musical interest of these professionals who are constantly improving brings the quality of work done in the sport in different Brazilian states, strengthening the foundations for the development of sport in question and contributing to the constant improvement of technical level of future gymnasts and above respecting all the stages of formation of each of those involved.*

## **INTRODUÇÃO**

A Ginástica Rítmica no Brasil vem crescendo em número de praticantes e em nível técnico, porém ainda luta pelo seu reconhecimento. Conquistas expressivas no individual e no conjunto, principalmente no âmbito internacional, vêm auxiliando na divulgação da modalidade e consequentemente atraindo mais investimentos e possibilitando a entrada de novos profissionais nas diferentes áreas de atuação, ou seja, na iniciação e no rendimento, nas escolas e nos clubes.

Porém, ao se inserir no mundo do trabalho em alguma modalidade esportiva, primeiramente o profissional deve ter claramente definido seus objetivos, considerando sua própria vontade, o desejo dos alunos e a realidade em que está inserido.

Este estudo analisa e promove uma discussão sobre os objetivos dos profissionais que atuam na Ginástica Rítmica em 10 (dez) diferentes estados do Brasil, participantes da II Clínica de Ginástica Rítmica da UNOPAR - Universidade Norte do Paraná, realizada em abril de 2010 na cidade de Londrina/Pr. Dessa forma, podemos compreender o que pretendem os profissionais de GR em suas práticas desenvolvidas nos diferentes locais espalhados pelo país.

## **OBJETIVO**

Identificar o objetivo principal dos profissionais de Ginástica Rítmica participantes da II Clínica de Ginástica Rítmica da UNOPAR em seus respectivos trabalhos com a modalidade.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma pesquisa de campo, caracterizada por ser um estudo descritivo. Fizeram parte da pesquisa 33 (trinta e três) indivíduos participantes da II Clínica de Ginástica Rítmica da UNOPAR, que aconteceu de 09 a 11 de abril de 2010 no município de Londrina/PR, interessados em adquirir e/ou aperfeiçoar os conhecimentos na área da iniciação ao rendimento. Todos, após assinatura do Termo de Consentimento, responderam um questionário contendo perguntas referentes ao trabalho com a modalidade: a experiência com a GR, o tempo de atuação e o objetivo do trabalho. O procedimento utilizado para organização e análise dos dados foi a estatística descritiva.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A Ginástica Rítmica (GR) é uma manifestação gímnica que une os movimentos corporais à técnica do manejo dos aparelhos corda, arco, bola, maçãs e fita em harmonia com a música. Além disso, é uma modalidade olímpica com alto nível de complexidade que encanta os expectadores pela graciosidade e beleza que as ginastas transmitem por meio dos movimentos criativos e expressivos demonstrados nas coreografias.

Por trabalhar com a combinação corpo-música-aparelho, torna-se uma manifestação com amplas possibilidades de dinâmica, criatividade, ludicidade com características próprias, diferentes de outras escolas de expressão corporal. Dessa forma, poderá propiciar o desenvolvimento integral do aluno por meio da experimentação das inúmeras vivências corporais (BARBOSA-RINALDI; MARTINELLI; TEIXEIRA, 2009).

As equipes brasileiras vêm buscando espaço no cenário internacional, e o destaque teve início com as três vitórias consecutivas em conjunto nos Jogos Pan-americanos realizados em Winnipeg (1999), Santo Domingo (2003) e Rio de Janeiro (2007), e com as participações nas Olimpíadas de Sydney (2000), Atenas (2004) e Pequim (2008). Essas conquistas foram bastante expressivas no Brasil, pois abriu espaço na mídia, principalmente a participação nas finais em Sydney e Atenas, onde figuramos entre as oito melhores equipes do mundo.

Comprovando a excelente fase em que a modalidade se encontra no país, pela primeira vez uma equipe brasileira de Ginástica Rítmica sagrou-se campeã Pan-americana, durante a competição da modalidade nos XXIII Jogos Pan Americanos de Winnipeg no Canadá, em 1999. Esta foi uma conquista muito significativa para a ginástica nacional, além de chegar ao mais alto degrau do pódio a equipe brasileira também conquistou espaços na mídia divulgando a modalidade aos quatro cantos do país, o que aumentou significativamente o número de crianças interessadas em praticar esta modalidade de norte a sul do país. (LOURENÇO, 2003, p.57)

Nos estudos de Nunomura (2010), encontramos dois enfoques na divisão da Ginástica Artística que podemos aplicar para a GR por compartilharem características gímnicas muito próximas. Em um dos extremos está a ginástica como esporte competitivo e, no outro, a ginástica como atividade física, na qual os objetivos destas práticas variam conforme sua classificação e contexto, cabendo ao profissional que atua na área defini-los.

A Ginástica Rítmica trabalhada como atividade tem caráter formativo com a finalidade de desenvolver as habilidades motoras por meio de seus movimentos. Há maior preocupação com o processo de aprendizagem do que com o produto e a perfeição do movimento final; as atividades são realizadas de forma

lúdica e espontânea; uma forma de ginástica voltada para todo tipo de praticante, em que a individualidade é valorizada e o próprio ritmo de desenvolvimento é respeitado, em que não existe movimento errado, na qual o objetivo é experimentar, explorar, criar e desafiar as leis da física, desenvolver um domínio do corpo para torná-lo funcional e eficiente nas diferentes situações do dia-a-dia (NUNOMURA, 1998).

Ao pensarmos na GR como atividade, reportamos ao trabalho de Gaio (2007) que desmistifica o esporte buscando torná-lo mais próximo da realidade do praticante, oferecendo aos indivíduos possibilidades de vencerem seus próprios limites corporais, imbuídos de prazer, num ambiente de liberdade e criatividade. Esta proposta é baseada em princípios, como: 1. Os movimentos corporais são criados, construídos a partir dos movimentos naturais; 2. Os aparelhos oficiais são utilizados, porém, sem normas de tamanho, peso, cor específica, nem tão pouco, movimentos obrigatórios fundamentais são necessários, mas sim executados de maneira espontânea e criativa; 3. A criação de novos aparelhos que proporcionem manejo por parte das crianças, com incentivo e orientação do professor; 4. Proporcionar oportunidades à criança, de identificar diferentes formas de “colocar” o corpo no solo, produzindo assim os conhecidos movimentos acrobáticos e pré-acrobáticos.

A essa proposta a autora atribui o nome de “GR popular”, que tem como particularidade a “não” descaracterização da própria modalidade, porém tem como objetivo permitir que o lúdico apodere-se das atividades propostas e o ritmo deve ser constantemente explorado e cultivado em atividades motoras diversas.

A perspectiva em que nasce a proposta Ginástica Rítmica Popular, não é de negação do Esporte performance de alto nível, do esporte competição: mas sim, a de propiciar pedagogicamente às crianças a oportunidade de vivenciarem as atividades motoras baseadas na modalidade, onde o importante é participar podendo até competir e quem sabe vencer. Porém sem ser influenciado em função do somatotipo, habilidades, entre outros fatores excludentes da possível participação de todas as crianças (GAIO, 2007 p.52).

Trabalhando com a ginástica como esporte, há inevitavelmente o caráter competitivo e a finalidade é desenvolver as habilidades específicas com alta precisão técnica e que atenda ao grau de exigência do código de pontuação, ou seja, as regras da modalidade. A expectativa é de um movimento tecnicamente perfeito e ao contrário da GR como atividade a ênfase está no produto final. Dessa forma, percebemos que ela não está ao alcance de todos, pois se torna uma forma de ginástica extremamente elitista, cabendo aos mais talentosos e para aqueles que este desejo de dedicarem inúmeras horas de treinamento para atingirem o máximo de perfeição e precisão nas complexas habilidades da modalidade (NUNOMURA, 1998).

Para o profissional que tenha como objetivo de trabalho formar campeãs algumas características são fundamentais, como por exemplo, selecionar crianças que possuam corpo, mente e aptidões psicomotoras essenciais para a prática do esporte. Laffranchi (2001) ressalta que grandes performances só serão alcançadas quando se aliar o treinamento mais completo e eficiente ao indivíduo mais adequado, e complementa dizendo que para se obter o alto nível de performance, a ginasta deve se submeter a cargas elevadas de treinamento, por meio de um trabalho disciplinado em que a prática do esporte passa a fazer parte do seu estilo de vida.

Pode-se verificar que as performances ginásticas básicas só podem ser atingidas se as bases esportivas necessárias forem lançadas desde a infância, o que exige um planejamento sistemático do processo de treinamento em longo prazo.

Cabe ao profissional que atua com a GR definir sobre o objetivo do seu trabalho, assim sendo, pode assumir diferentes posturas para atender aos respectivos objetivos, como por exemplo, assumindo o foco no esporte, o técnico deve ser exigente com o treinamento, com a disciplina, com o comprometimento e o comportamento dos atletas. Porém, deve-se levar em conta não somente os seus objetivos, mas também os de seus alunos, além da realidade em que trabalha.

De uma maneira geral, as crianças buscam o esporte pelo prazer da brincadeira, pelo convívio entre amigos, para melhorar sua condição física, para aprender sobre o esporte, e esses aspectos devem ser considerados pelo professor, pois quando uma das partes não está de acordo, o objetivo principal não será alcançado.

Nunomura (2010) destaca a importância de respeitar as etapas do processo de formação das crianças/ginastas, mesmo que apresentem talento e inclinação para a modalidade. Os técnicos depararão com diversas crianças que apresentarão características, interesses e níveis de resposta individuais distintos, então, será normal que os objetivos e as expectativas dos praticantes variem entre si. Mas, é essencial que o técnico esteja consciente e saiba discernir o que é favorável ou não para o desenvolvimento e formação de cada criança.

É importante ressaltar que no Brasil as competições de Ginástica Rítmica iniciam-se na idade de 09

(nove) anos. De acordo com estudos mais recentes, nesta fase até aproximadamente 12 anos, a criança deve experimentar todas as formas de atividades físicas, porém especializá-la, seria tirar-lhe possibilidades de melhoria no seu desenvolvimento geral (EGERLAND, 2004).

Portanto, ao iniciar um trabalho de aprendizagem na modalidade devem-se ponderar os seus objetivos de uma preparação em longo prazo para que se possa adequar a prática de aprendizagem a eles. A falta de um planejamento adequado pode até levar a criança a desistir precocemente do esporte, por se querer obter o máximo rendimento da ginasta numa etapa de formação (CAÇOLA, 2007).

Com certeza encontramos profissionais conscientes de seus objetivos e de sua realidade, da mesma forma que há também aqueles que ou por falta de conhecimento ou por interesse próprio, acabam desenvolvendo programas inadequados ou longe da realidade do seu grupo de atuação. Para Nunomura (1998), é difícil sobreviver e conquistar o seu espaço no mercado de trabalho, muitos alegam a falta de condições materiais adequadas, espaço inconveniente, tempo limitado, crianças desmotivadas, falta de incentivo, e outros obstáculos que impedem o desenvolvimento do trabalho.

O importante é o professor ou técnico ter a consciência de que é visto pelas suas ginastas como uma referência, assumindo um importante papel na formação dessas jovens, e independente dos seus objetivos, procurarem desempenhar da melhor forma possível o seu trabalho, refletindo e repensando a cada dia sobre a sua atuação.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

A II Clínica de Ginástica Rítmica da UNOPAR foi realizada em abril de 2010 com a participação de diversos profissionais de 10 (dez) diferentes estados brasileiros. Dentre os inscritos, 33 (trinta e três) optaram por participar da pesquisa. A partir das respostas obtidas, verificamos que 29 (vinte e nove) já trabalham na área, sendo que encontramos um tempo de atuação que varia de 12 a 264 meses, ou seja, de 01 a 22 anos de experiência, ficando a média do grupo em 59, 31 meses (aproximadamente 05 anos). É importante ressaltar que os 04 (quatro) profissionais que ainda não atuam com a modalidade, têm a intenção de iniciar um trabalho e por isso já estão buscando conhecimento, outros ainda já tiveram alguma experiência com a GR, como veremos na tabela a seguir.

TABELA 1. Características de experiência dos voluntários.

	F	%
Estágio	11	35,5
Árbitro	2	6,5
Atleta	2	6,5
Estágio, árbitro, atleta	1	3,2
Árbitro, atleta	5	16,1
Estágio, atleta	2	6,5
Atleta, árbitro, técnico, docente universitária	1	3,2
Atleta, árbitro, técnico	1	3,2
Atleta, técnico	1	3,2
Técnico	1	3,2
Outras experiências	4	12,9
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>

Podemos identificar por meio da tabela 1, que 31 (trinta e uma) pessoas dentre todos os participantes tiveram alguma experiência com a Ginástica Rítmica, vivenciadas de diferentes formas, como: estágio, técnico, docente universitário, atleta e árbitro, ou ainda uma somatória destas. Observamos que dentre as experiências citadas, o estágio aparece com 35,5%, seguido de árbitro e atleta com 16,1% sendo os mais mencionados. Porém, ao analisarmos separadamente cada resposta, verificamos uma frequência alta também na vivência como atleta (41,9%).

É muito comum que atletas e/ou ex-atletas queiram atuar como treinadores ou professores de iniciação desportiva, e é evidente que fazer parte da modalidade como atleta aliado aos cursos específicos e de formação superior em esporte auxilia na formação de um profissional mais capacitado para a área. Lembramos também que os estágios são essenciais para reafirmar essa expectativa e preparar o futuro professor.

Outra observação importante que pontuamos aqui é a diversificação de funções dos envolvidos na área, isto se explica pelo fato de que nas diferentes instituições que trabalham com GR não há a contratação de muitos profissionais, o que obriga o treinador de rendimento ser o professor da escolinha ou vice-versa. Em relação aos conhecimentos de arbitragem e à própria experiência de árbitro, também podemos destacar que vários profissionais que atuam como treinadores também tem brevê de árbitros em seus estados, o que os possibilitam atuar no julgamento de diversas categorias e diferentes níveis de competição.

O conhecimento das regras que regem a GR por meio do Código de Pontuação é extremamente importante para todos os profissionais que atuam na área, seja na iniciação ou rendimento, seja nas escolas, clubes ou demais entidades, uma vez que as alterações são constantes.

A cada Ciclo Olímpico, ou seja, de quatro em quatro anos, a Federação Internacional de Ginástica promove reuniões com seu Comitê Técnico a fim de discutir as prováveis mudanças no Código de acordo com as tendências e inovações ocorridas no ciclo anterior. Após analisar sugestões de técnicas, árbitros e demais profissionais envolvidos com a modalidade, os membros do Comitê Técnico organizam as novas regras e as submetem à aprovação do Comitê Executivo da FIG, que somente após essa aprovação, realizam um curso internacional de árbitros para a divulgação das mesmas. (LOURENÇO, 2003, p.70)

TABELA 2. Principais objetivos com o trabalho em Ginástica Rítmica.

	F	%
Segurança	1	3,0
Medalhistas	5	15,2
Desenvolver habilidades	7	21,2
Ludicidade	2	6,1
Estimular a prática esportiva	6	18,2
Trabalhar com atletas de alto rendimento	1	3,0
Promover bem-estar físico e social	4	12,1
Experiência como professora	1	3,0
Competição	3	9,1
Popularização	2	6,1
Outros	1	3,0
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>

Para conhecermos o objetivo dos entrevistados sobre o trabalho em Ginástica Rítmica, os profissionais responderam uma questão aberta, possibilitando as mais variadas respostas que posteriormente foram categorizadas. De acordo com a tabela 2, os objetivos mais citados foram: desenvolver habilidades (21,2%), estimular a prática esportiva (18,2%) e formar ginastas medalhistas (15,2%).

Podemos perceber que dentre os objetivos apresentados pelos participantes da II Clínica de Ginástica Rítmica da UNOPAR e de acordo com os estudos já discutidos por Nunomura(2010), a maioria das citações se referem aos objetivos aplicados à GR como atividade física e o número de citações relacionadas à modalidade enquanto esporte competitivo é menor, embora percebemos que alguns dos entrevistados ainda não tem definido quais são suas reais intenções no trabalho com a GR, podendo se encaixar nos dois diferentes enfoques apresentados.

Fazendo uma divisão em nível de porcentagem, os objetivos relacionados com as atividades físicas para a GR apareceram em 63,7% das respostas, já os objetivos relacionados ao esporte enquanto competição

chegamos ao um total de 27,3% das respostas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As respostas obtidas nos leva a refletir que os participantes da II Clínica de Ginástica da UNOPAR realizada em abril de 2010 na cidade de Londrina/Pr estão na fase de busca de conhecimento para a prática da Ginástica Rítmica como atividade, ou seja, preocupados em desenvolver as habilidades básicas do desporto para quem sabe, futuramente, as crianças envolvidas neste processo possam se tornar atletas caso seja este o interesse das mesmas.

O envolvimento e o grau de interesse destes profissionais que estão em constante aperfeiçoamento eleva a qualidade dos trabalhos realizados na modalidade nos diferentes estados brasileiros, fortalecendo as bases de desenvolvimento do desporto em questão e contribuindo para a constante melhora do nível técnico de futuras ginastas e acima de tudo respeitando as etapas do processo de formação de cada um dos envolvidos.

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA-RINALDI, I. P.; MARTINELI, T. A. P.; TEIXEIRA, R. T. S. **Ginástica rítmica: história, características, elementos corporais e música**. Maringá: Eduem, 2009.
- CAÇOLA, P. **A iniciação esportiva na Ginástica Rítmica**. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 2, n. 1, p. 9-15, mar. 2007.
- EGERLAND, E. M. **Ginástica Rítmica: uma proposta escolar**. Santa Catarina: Odorizzi Ltda, 2004.
- GAIO, R. **Ginástica Rítmica “Popular”**: uma proposta educacional. 2.ed. Jundiaí: Fontoura, 2007.
- LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina, PR: UNOPAR, 2001.
- LOURENÇO, M. **Ginástica rítmica no Brasil: a ( r ) evolução de um esporte**. 2003, 176f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba.
- NUNOMURA, M. **Ginástica Educacional ou Ginástica Olímpica**. Motriz, Rio Claro, v.4, n.1, p.65-68, 1998.
- NUNOMURA, M; CARRARA, P. D. S.; CARBINATTO, M. V. **Análise dos objetivos dos técnicos na Ginástica Artística**. Motriz, Rio Claro, v.16, n.1, p.95-102, jan./mar. 2010.

## CONTATOS:

MÁRCIA REGINA AVERSANI LOURENÇO  
RUA BRASIL FILHO, 268 JARDIM SAN FERNANDO LONDRINA/PARANÁ CEP 86040-380  
marcia.lourenco@unopar.br

SUELLEN LEE PORTO ORSOLI SILVA  
RUA TOCANTINS, 255 APTO 203 VILA NOVA LONDRINA/PARANÁ CEP 86025-780  
suhellenlee@yahoo.com.br

VAGNER RASO  
AVENIDA PARIS, 675 JARDIM PIZA LONDRINA/PARANÁ CEP 86041-260  
vraso@usp.br

**EXPRESSÃO CORPORAL E BALÉ CLÁSSICO NA GINÁSTICA RÍTMICA:  
INFLUÊNCIA NA COMPOSIÇÃO DE BASE DE UMA SÉRIE**

**EXPRESIÓN CORPORAL Y BALLET CLÁSICO EM LA GIMNASIA RÍTMICA:  
INFLUENCIA EM LA COMPOSICIÓN DE BASE DE UNA SERIE**

**BODY EXPRESSION AND CLASSICAL BALLET IN RHITHMIC GYMNASTICS:  
INFLUENCE OF COMPOSITION ON THE BASIS OF A SERIES**

**Marília Del Ponte de Assis**  
Mestranda em Educação Física  
Universidade Federal de Santa Catarina

**Michelle Guiramand**  
Mestre em Educação  
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

**Márcia Regina Aversani Lourenço**  
Mestre em Educação Física  
Universidade Norte do Paraná

**Roberta Cortez Gaio**  
Doutora em Educação  
Centro Universitário Moura Lacerda/Mestrado em Educação

**RESUMO**

*Neste trabalho, entende-se a dança como uma forma de expressão e técnica, itens que fundamentam a prática das modalidades esportivas denominadas de artísticas, entre elas, a Ginástica Rítmica (GR). Percebe-se a dança como um aspecto fundamental no treinamento dessa modalidade, principalmente considerando-se o valor artístico da composição. Esse estudo teve como objetivos analisar a influência do trabalho de expressão corporal e balé clássico na GR, especificamente na composição de base de uma série. Após a realização de uma pesquisa bibliográfica, de acordo com as palavras chave, foi feita uma pesquisa descritiva de opinião, baseada em Rudio (2009), através da aplicação de um questionário, sendo os dados analisados qualitativamente. O público alvo da investigação foi composto por cinco especialistas em GR. Os resultados apontaram que os trabalhos de expressão corporal e balé clássico são importantes tanto na preparação física, técnica e tática de uma atleta, quanto durante a apresentação de sua série, devendo o técnico planejar a abordagem desses conteúdos de acordo com a periodização do treinamento, visando o estímulo da expressividade e aprimoramento dos elementos técnicos. Este trabalho almeja estimular os profissionais que atuam com dança e ginástica, em especial os professores e técnicos de GR, a pensarem na dança como um conteúdo a ser abordado em sua amplitude de movimentos, visando alunas e atletas com mais expressividade e técnica aprimorada dos elementos corporais, bem como maior leveza, harmonia e graciosidade na execução de seus gestos.*

**RESUMEN**

*En este trabajo, se entiende la danza como una forma de expresión y técnica que sustentan la práctica de deportes nombre artístico, entre ellos el de Gimnasia Rítmica (GR). Podemos ver la danza como una formación fundamental en esta modalidad, especialmente teniendo en cuenta el valor artístico de la composición. Este estudio tuvo como objetivo analizar la influencia del trabajo de expresión corporal y ballet clásico en la GR, específicamente en la composición básica de una serie. Después de realizar una búsqueda en la literatura, de acuerdo a las palabras clave, fue un estudio descriptivo de opinión, basada en Rudio (2009), mediante la aplicación de un cuestionario, y los datos se analizaron cualitativamente. El objetivo de la investigación estaba compuesto por cinco expertos en GR. Los resultados mostraron que la obra de ballet clásico y expresión corporal son importantes tanto en la preparación física, técnica y tática*

*de un atleta, y durante la presentación de su serie, y el acuerdo un técnico un enfoque del plan de contenido a una periodización de la formación, destinadas a estimular la expresión y la mejora de elementos técnicos. Este trabajo pretende suscitar profesionales que trabajan con la danza y la gimnasia, en particular, profesores y técnicos en la GR, a pensar en la danza como un contenido que se abordarán en el rango de movimiento, dirigido a estudiantes y atletas con más expresividad y elementos técnicos del cuerpo mayor y la ligereza, la armonía y la gracia en la ejecución de sus gestos.*

## **ABSTRACT**

*In this work, dance is understood as a form of expression and technical items that underlies the practice of sports named artistic, including here the Rhythmic Gymnastics (RG). Dance can be seen as a vital training in this modality, especially considering the artistic value of composition. This study aimed to analyze the influence of the work of body expression and classical ballet in RG, specifically in the basic composition of a series. After performing a literature search, according to key words, a descriptive survey of opinion was conducted, based on Rudio (2009), by applying a questionnaire and the data was analyzed qualitatively. The target of the investigation was composed of five experts in RG. The results showed that the work of classical ballet and body language are important both in the physical preparation, technique and tactics of an athlete as well as during the presentation of his series, and the technical approach of the plan content according to the periodization of training, aimed at stimulating the expression and enhancement of technical elements. This work aims to stimulate professionals who work with dance and gymnastics, in particular teachers and technical in RG, to think of dance as a content to be addressed in their range of motion, aimed at students and athletes with more expressiveness and technical elements of the enhanced body and lightness, harmony and grace in the execution of their movements.*

## **INTRODUÇÃO**

Após anos de vivência com dança, buscou-se investigar a relação desta com a Ginástica Rítmica, pois se entende a dança como uma forma de expressão e de técnica, itens que fundamentam a prática dessa modalidade, considerada, como outras, de artística. Nesse sentido, percebe-se que todo conhecimento adquirido com a dança pode ser aproveitado na elaboração de séries de GR. A dança pode e deve ser um aspecto fundamental no treinamento dessa modalidade, se explorada adequadamente, considerando o valor artístico da composição, especificamente relacionado aos elementos de ligação entre as dificuldades exigidas na composição de base de séries dessa ginástica.

Esse estudo tem como objetivos analisar a influência do trabalho de expressão corporal e balé clássico na GR, especificamente na composição de base de uma série, a partir do discurso de especialistas. Refletir sobre a contribuição das técnicas do balé clássico e dos trabalhos de expressão corporal para a iniciação, bem como para o alto nível da GR, é, no nosso entendimento, buscar no discurso de especialistas na modalidade, informações que possam trazer à baila a relação teoria e prática, pois esse esporte, como se pode observar no seu panorama histórico, tem uma grande relação com a dança e as artes cênicas, e assim, o papel do(a) professor(a) e do(a) técnico(a) é essencial neste processo.

Este trabalho visa estimular os(as) profissionais que atuam com dança e ginástica, em especial os(as) professores(as) e técnicos(as) de GR, a pensarem na dança como um conteúdo a ser abordado em sua amplitude de movimentos, visando alunas e atletas com mais expressividade e técnica aprimorada dos elementos corporais, bem como maior leveza, harmonia e graciosidade na execução de seus gestos.

## **A DANÇA NA GINÁSTICA RÍTMICA: VALOR ARTÍSTICO E COMPOSIÇÃO DE BASE**

Nascida na Europa Central, em meados do século XX, a GR influenciada que foi por um movimento renovador artístico, segundo Gaio (2007), recebeu contribuições de mestres de quatro correntes: Dança, Música, Artes Cênicas e Pedagogia, que deram à modalidade seu caráter rítmico, expressivo e estético. Eram estudiosos(as) de diferentes áreas do conhecimento humano, que com a implantação de suas ideias, influenciaram a transformação que se deu na passagem dos séculos XIX para XX.

Por toda história da modalidade, percebe-se como característica a busca pelo belo, em que as mulheres pudessem praticar uma atividade associada à feminilidade, sendo importante na medida em que contribui para uma formação integral. Segundo Laffranchi (2001, p. 7), o objetivo dessa ginástica era “caracterizar uma forma de trabalho corporal com base nos movimentos orgânicos e naturais que procurasse explorar as qualidades estéticas e rítmicas da mulher, praticada a mãos livres e com aparelhos”.



A GR sempre manteve e ainda mantém os laços que a ligam com o teatro, a música e a dança. É uma modalidade esportiva, porém, busca nas influências das linguagens artísticas transcender de movimentos mecanizados e técnicos para corpos em movimentos ritmados e expressivos, tendo na música o seu pano de fundo e o tablado como palco para apresentar sua peça.

Em seu lado arte, a Ginástica Rítmica é conceituada como busca do belo, uma explosão de talento e criatividade, em que a expressão corporal e o virtuosismo técnico se desenvolvem juntos, formando um conjunto harmonioso de movimento e ritmo. Como desporto, a Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva essencialmente feminina, que requer um alto nível de desenvolvimento de certas qualidades físicas, com exigências de rendimento elevadas, objetivando a perfeição técnica da execução de movimentos complexos com o corpo e com os aparelhos (LAFFRANCHI, 2001, p. 3).

Sendo um esporte composto pela união de três fatores: os elementos corporais, os aparelhos oficiais e a música, na GR as combinações resultantes dessa tríade, numa seqüência coreográfica, devem ser executadas com graça, beleza e perfeição técnica, demandando também alto grau de flexibilidade, agilidade, coordenação e controle.

Os elementos corporais são aqueles movimentos que uma ginasta executa e são divididos em dois grupos: obrigatórios e não obrigatórios/outros. Nos obrigatórios estão as dificuldades: saltos, equilíbrios, *pivots* e flexibilidades/ondas, e no grupo não obrigatório/outros estão os deslocamentos variados, saltitos, balanceios, circunduções, giros e passos rítmicos, sendo que a utilização destes elementos se dá como ligação entre o trabalho dos aparelhos e as dificuldades exigidas.

A modalidade é regida pelo Código de Pontuação, que no princípio, não tinha regras definidas com clareza, e sua primeira publicação, em 1970, continha cerca de oito páginas (LOURENÇO, 2008). Este é o 12º Ciclo Olímpico, 2009/2012, e a cada ciclo, ou seja, de quatro em quatro anos, o código sofre alterações em suas regras. O Código tem como objetivos apresentar os critérios de avaliação e apreciação das séries, a partir do grau de dificuldade, da qualidade da execução e do valor artístico das composições. Com a modalidade sendo regida a partir deste documento, se busca tornar o julgamento dela com a menor subjetividade possível.

As informações a seguir são referentes ao atual Código de Pontuação em GR, divulgado pela Federação Internacional de Ginástica através de seu site oficial. Os estudos relacionados ao Código de Pontuação vão basear toda a composição, devendo este documento ser levado em consideração a todo o momento.

O Código é dividido em quatro partes: generalidades, exercícios individuais, exercícios de conjunto e anexos. A primeira parte compreende as normas válidas para os exercícios individuais e de conjunto. Nela, fica explicitada a composição da banca de arbitragem em campeonatos e competições oficiais, que, tanto no individual como no conjunto, se divide da seguinte forma: quatro árbitros de Dificuldade, quatro de Execução e quatro de Artístico, além de dois árbitros de linha, que vão ser os responsáveis por registrar saídas das ginastas ou do aparelho da área de competição e um árbitro coordenador responsável por eliminar as notas mais altas e as mais baixas, fazer as médias, atribuir as possíveis despontuações e dar a nota final.

Em relação à banca de Dificuldade (D), há uma divisão: dois árbitros farão parte do subgrupo D1, que vão avaliar as dificuldades corporais e dois árbitros serão do subgrupo D2, responsáveis pelas dificuldades de aparelho. A banca D1 avalia o valor técnico da composição, ou seja, o número e o nível das dificuldades do respectivo grupo obrigatório e dos outros grupos e dificuldades corporais originais. Já a banca D2, avalia o valor dos elementos com aparelho, ou seja, a maestria do aparelho, com ou sem lançamento, com ou sem risco, originalidades do aparelho e no caso do conjunto, também as colaborações.

A banca de Execução (E) avalia as faltas técnicas, ou seja, o grau das faltas e erros que ocorreram na execução da ginasta, sendo que nas pequenas faltas, desconta-se 0,10, nas médias 0,20 e nas faltas graves, 0,30 pontos ou mais.

Os árbitros que compõem a banca de Artístico (A) são os que nos despertaram o interesse por esse estudo, pois tem intensa relação com a área da dança, e são eles que vão avaliar o valor artístico da composição de base, que compreende o acompanhamento musical e a coreografia. Segundo Lourenço (2008, p. 46), “o árbitro de Artístico deverá ser conhecedor das regras gerais de uma boa composição, pois terá que perceber todas as exigências e aplicar penalizações globais durante toda a apresentação da série”.

O total máximo que uma ginasta ou conjunto pode obter no Artístico são dez pontos, referentes à música, à coreografia e à composição de base. O principal objetivo da composição de base é levar emoção aos espectadores e mostrar uma ideia de expressão traduzida através do acompanhamento musical, da imagem artística e da expressividade plástica da coreografia. O que faz parte da coreografia, e será avaliado, é a escolha dos elementos de aparelho, a escolha dos elementos corporais, o manejo do aparelho e a

utilização do corpo. Por mais que existam regras para tudo isso, previstas no Código, essa é a parte mais subjetiva a ser avaliada.

A série deve ter uma ideia-guia, realizada por um discurso motor único do início ao fim, com a utilização de todos os movimentos do corpo e do aparelho, não devendo ser apenas uma simples sucessão de dificuldades. Para isso, deve existir uma utilização suficiente de ligações técnicas, estéticas e emocionais em relação com a música, visando ajudar o desenvolvimento do tema da série.

As dificuldades corporais devem, de forma homogênea, ser divididas ao longo da série. Deve haver também uma lógica no encadeamento dos exercícios, de forma que a passagem de um movimento ou seqüência para outro tenha continuidade e fluidez, não devendo ser apenas uma justaposição. Em relação à escolha dos elementos corporais, o Código diz que todo o corpo deve participar dos movimentos, que devem ser acompanhados pela cabeça, mãos, braços, extensão dos ombros, alongamento do pescoço. Os elementos de ligação devem estar presentes nos pequenos detalhes, que vão dar ações mais expressivas à série, devendo também ser variados e coordenados com os elementos de aparelho.

A escolha dos elementos de aparelho deve ter equilíbrio entre todos os grupos de elementos técnicos de aparelho, ou seja, ele deve ser utilizado de forma bastante variada em relação às formas, amplitudes, direções de planos e velocidades. Os lançamentos também devem seguir esta regra: variedade. Os aparelhos não devem ser utilizados de forma decorativa, e sim, devem ser incluídos nos elementos corporais, numa constante relação entre a ginasta e o aparelho. Alguns elementos originais diferentes, estética e coreograficamente, podem ser utilizados até duas vezes em cada composição, desde que tenham curta duração e não interrompam a continuidade dos movimentos do aparelho.

Existem também em uma série os elementos pré-acrobáticos, como rolamentos e reversões, que só são permitidos sem tempo de suspensão e sem parada na posição vertical. Os diferentes tipos de apoio durante as reversões, sejam com o peito, antebraços ou mãos, são válidos. Ou seja, os elementos pré-acrobáticos devem ser executados de forma passageira, sem parada na posição e sem interrupção na continuidade do exercício, sendo realizados em ligação com um elemento técnico do aparelho. Assim como as dificuldades, os elementos pré-acrobáticos idênticos não podem se repetir. O que pode acontecer é uma série de elementos pré-acrobáticos iguais, não podendo o mesmo elemento ser repetido de forma isolada.

Alguns aspectos devem fazer parte da variedade, como o dinamismo na velocidade e intensidade dos movimentos, e a utilização do espaço, que deve ter direções, trajetórias, níveis e deslocamentos diversos.

O acompanhamento musical e todos os exercícios devem manter uma relação, sendo toleradas algumas pausas voluntárias curtas, desde que motivadas pela composição. Exercícios realizados sem acompanhamento musical não serão avaliados. São as características do acompanhamento musical que irão determinar a estrutura e o traço característico da composição coreográfica. A música ainda deve ter coerência com o exercício, num ritmo bem marcado e claro, para que os movimentos da ginasta o acompanhem. Essa harmonia entre o caráter e o ritmo da música com os movimentos é obrigatória, e para isso, a música deve possuir uma unidade, não podendo ser uma justaposição de diversas partes musicais, sem ligação nenhuma.

Basicamente todas essas regras valem para os exercícios individuais e em conjunto. A maior diferença é que os conjuntos são marcados pelas relações e colaborações entre as ginastas e trocas de aparelhos, num trabalho de grupo organizado, de forma bem visível e com característica homogênea e de espírito coletivo. Os movimentos iguais para todas as ginastas podem ser organizados de forma sincronizada, em rápida sucessão, em “*canon*” ou por “*contraste*”. Já os movimentos diferentes para todas as ginastas ou por subgrupos, podem ser organizados com execução “*coral*” ou em colaboração, observando-se que nenhum destes tipos de trabalho deve ser predominante na série. Esses elementos, incluindo uma relação entre as ginastas, devem ser escolhidos desde que correspondam ao espírito da modalidade, respeitando-se as características da estética gímnica e do manejo dos aparelhos da GR.

Em relação às formações, no mínimo seis diferentes devem aparecer, valendo como regra que as ginastas não devem permanecer muito tempo na mesma posição, e na composição do conjunto, toda a superfície deve ser utilizada, não só em sua variedade de formações, mas também apresentando diferença de amplitudes, com formações abertas e fechadas, e utilização de diferentes direções, ou seja, incluindo os aspectos de variedade já citados para as séries individuais.

Sobre os elementos pré-acrobáticos, o que muda do individual para o conjunto é que um mesmo elemento, se realizado simultaneamente ou em sucessão pelas cinco ginastas ou por subgrupos, conta como um elemento. É considerado repetição se for realizado por diferentes subgrupos em momentos diferentes, sendo contado então como um elemento cada vez, assim como se elementos diferentes forem realizados por um grupo de ginastas.

Alguns critérios para facilitar o processo de composição de uma série serão explicitados a seguir, de acordo com Laffranchi (2001): numa série, seja de individual ou conjunto, devem ser explorados os

movimentos já conhecidos das ginastas; indica-se que os elementos de dificuldades e originalidade sejam criados primeiro e depois sejam incluídos na composição; sempre, no início de uma série, deve-se colocar uma combinação de impacto com intuito de impressionar público e árbitros; o mesmo se refere ao final, deve-se culminar com uma combinação de impacto após a execução ascendente da série; indica-se que os elementos originais sejam explorados no final da série; deve-se também explorar elementos que propiciem efeitos visuais do que dificuldades propriamente ditas; intercalar entre as dificuldades elementos ou combinações de movimentos fáceis que não exijam tanto das ginastas; em função do estado mais tranqüilo das ginastas, na primeira parte da composição, devem estar os saltos e no final, deve-se ter o desejo de começar de novo, pois uma grande composição sempre deixa a sensação de que, combinações de alto grau de dificuldade com movimentos tecnicamente executados poderiam ser repetidas.

De acordo com Mesquita (2008, p. 65), “o espectador, de maneira geral, percebe as séries tanto tecnicamente quanto em relação às mensagens que cada ginasta ou ginastas (séries de conjunto) querem transmitir”. A emoção é elemento imprescindível na elaboração de séries, tanto por parte dos(as) técnicos(as) quanto das atletas, que nas palavras de Vianna (1990, p. 80) “ela é proveniente de uma técnica, é inerente aos músculos, ao espaço, aos ossos, ao corpo. Tudo isso, ao gerar um movimento limpo e claro, estará dando espaço para que a emoção se torne viva”. Para isso, é necessário que a ginasta possua total domínio de seu corpo, seus movimentos, sua relação com o aparelho e com as demais integrantes da equipe.

Porpino (2004, p.126) explicita que:

a composição das séries de conjunto e individuais também carece de uma visão estética que possibilite articular os movimentos necessários e possíveis de serem realizados, de forma que, além de garantir as exigências técnicas, também expressem plasticidade e originalidade. Para compor uma série que encante é preciso ousar, saber articular possibilidades do movimento criativamente para que o conjunto possa parecer belo e original para quem o aprecia.

O valor estético é a união dos movimentos técnicos e expressivos, sendo uma preocupação por parte das ginastas e dos(as) técnicos(as), e assim, o elo existente entre a técnica e a arte do movimento nessa modalidade, que encanta e comove, está presente nas composições coreográficas de tal forma que:

o virtuosismo, a maestria, a originalidade evidenciam não apenas uma plasticidade estética como também comunicam estados subjetivos mentais e/ou emocionais por meio da utilização dos inúmeros recursos que as composições podem apresentar: corpo, movimento, aparelhos, música e ocupação espacial – deslocamentos, planos e formações (séries de conjunto) e mesmo a própria vestimenta das ginastas porque este todo compõe o esporte e o espetáculo da GR (MESQUITA, 2008, p. 62).

## **METODOLOGIA**

Este trabalho se caracterizou por ser uma pesquisa de campo do tipo descritiva, que de acordo com Rudio (2009, p. 69) tem como finalidade “conhecer e interpretar a realidade, sem nela interferir para modificá-la”. A pesquisa descritiva, assim, “está interessada em descobrir e observar fenômenos, procurando descrevê-los, classificá-los e interpretá-los”. Dentre as formas em que uma pesquisa descritiva pode aparecer, optou-se pela pesquisa de opinião, (ou pesquisa de atitude) a qual, segundo Rudio (2009, p. 71) “procura saber que atitudes, pontos de vista e preferências têm as pessoas a respeito de algum assunto, com intuito geralmente de se tomar decisões sobre o mesmo”. Esse tipo de pesquisa objetiva também descobrir tendências e conhecer interesses e valores.

Para verificar a influência do trabalho de expressão corporal e balé clássico na GR, a pesquisa foi realizada com especialistas da área. A população foi formada por cinco professoras de Educação Física que atuam profissionalmente com a modalidade na perspectiva do alto rendimento, na Universidade Norte do Paraná, única instituição no país que oferece o curso de Especialização em GR.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário, que foi dividido em duas partes: a primeira com dados gerais sobre as participantes e a segunda contendo perguntas abertas acerca do fenômeno em questão.

## **RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS**

A seguir, são apresentados os dados referentes às respostas das participantes da pesquisa, com a transcrição de algumas citações importantes feitas por elas.

Em relação à primeira questão: Como se dá o trabalho de expressão corporal, da iniciação ao alto nível? – as respostas foram que este trabalho é realizado de acordo com o planejamento dos treinos, em aulas específicas. Esta aplicabilidade se faz necessária na medida em que *“a expressão é inata em algumas alunas, mas a maioria carece de um trabalho que seja desenvolvido e estimulado pelo(a) técnico(a)”* (participante 5).

Através da expressão corporal, a ginasta, segundo Mesquita (2008), aprende a dominar o seu corpo e os seus movimentos, utilizando-os melhor como recurso expressivo para demonstrar assim o seu estilo pessoal. Atividades corretamente orientadas, de forma a estimular a expressão com todos os meios que estiverem ao alcance, auxiliarão na comunicação e interação da ginasta com o mundo em geral, e com a platéia e arbitragem especificamente, através de um corpo não só flexível e hábil no manejo dos aparelhos, mas que também seja espontâneo, dinâmico e expressivo.

Segundo as participantes, este trabalho se dá de diferentes formas, podendo ser abordado através de *“interpretações livres, individuais ou em grupos, podendo também acontecer com base na própria série que a ginasta realiza”* (participante 4). Na iniciação, normalmente são utilizados *“jogos e atividades lúdicas, sem aparelhos, com aparelhos alternativos e com aparelhos oficiais da modalidade”*, e no alto nível, o trabalho é mais *“pontual, principalmente em relação às músicas, na descoberta de novas possibilidades de movimentos e elementos corporais”* (participante 3). É unânime a consideração que, da iniciação ao alto nível, a música é muito utilizada, objetivando a criatividade, a percepção, o ritmo e a consciência corporal.

Percebe-se a presença da expressão em praticamente todos os meios de trabalho na modalidade, seja a mãos livres, seja com manejo de qualquer tipo de aparelho, pela técnica corporal, acompanhamento musical e ocupação no espaço. De acordo com Mesquita (2008), o fenômeno da expressão se faz presente em cada um destes elementos, combinados ou separados.

Através dos movimentos da dança, a expressão está presente na GR, e assim, observa-se que esta modalidade e a arte mantêm uma estreita ligação, ainda mais forte com a presença da música, que a favorece e valoriza (LAFFRANCHI; LOURENÇO, 2006; MESQUITA, 2008). Para Laffranchi (2001), a arte na GR significa criatividade no caminho de composição das séries, e isso não se ensina, já que é algo inato nos(as) técnicos(as) e coreógrafos(as). No entanto, a busca pelo novo e pelo inédito, com movimentos originais e diferentes, deve ser estimulada constantemente. Assim, o lado artístico da GR acontece quando as ginastas, ao interpretarem sua música, se comunicam com o público e com a banca de arbitragem através de seus movimentos e sua expressão corporal.

Em relação à segunda questão: Quando a expressão corporal é abordada na periodização do treinamento? - as respostas foram que não existe uma fase específica para a realização deste trabalho, mas o importante é que ele aconteça e seja desenvolvido, pois é a expressão corporal que proporciona segurança às ginastas em suas interpretações, e é o *“algo mais que todos(as) os(as) técnicos(as) buscam em suas composições”* (participante 5). O que se pretende é que a ginasta consiga *“transcender a perspectiva do movimento para dialogar com o público, treinadores(as), árbitros e todos(as) aqueles(as) que apreciam o momento da apresentação”* (participante 5).

Cabe aqui salientar a importância do planejamento e organização de um programa de treinamento, que vão definir a periodização, de tal forma que o tempo disponível para o treinamento seja dividido em fases ou períodos, de maneira racional e objetiva, tendo metas pré-estabelecidas, que geralmente, são as competições. A periodização deve ser organizada para que as ginastas cheguem às principais competições com a máxima forma física e técnica. A partir de uma análise sobre as principais competições do ano e as secundárias, que servirão de preparo para a competição-alvo, o(a) técnico(a) irá determinar o tempo de treinamento para a periodização. Uma periodização simples, com apenas uma competição-alvo no ano, pode ser dividida basicamente em três períodos: Preparatório, Competitivo e Transitório, sendo que o Período Preparatório é dividido em dois: Preparatório Básico e Preparatório Específico (LAFFRANCHI, 2001).

Mesmo sendo abordada durante toda a periodização, há um desenvolvimento maior do trabalho de expressão no Período Preparatório Básico, quando novas composições são elaboradas, sendo a expressão treinada nos outros períodos através da própria série. No Período Preparatório Específico e no Período Competitivo, é quando o(a) técnico(a) irá exigir, através da série, maior expressividade, para que a *“ideia seja passada com maior intensidade, aliada a um desempenho máximo”* (participante 1).

O Período Preparatório, segundo Laffranchi (2001, p. 104), busca *“desenvolver uma sólida base desportiva como plataforma de partida para a aquisição da forma competitiva ótima”* visando um *“desenvolvimento geral das capacidades motoras e funcionais do organismo da ginasta, para depois dirigir-se aos componentes específicos da modalidade”*.

O Período Preparatório Básico tem como principal objetivo formar uma boa base física e técnica, que será a sustentação do treinamento de toda a temporada; através de um trabalho generalizado, de grande volume e abrangente para o desenvolvimento das qualidades físicas e técnicas da ginasta.

Como consequência, para o Período Preparatório Específico o objetivo será desenvolver a forma competitiva da ginasta, por meio da assimilação e aperfeiçoamento dos elementos técnicos da modalidade, adotando um trabalho específico e intenso de desenvolvimento das qualidades físicas e do treinamento das coreografias (LAFFRANCHI, 2001, p. 105).

Um Período Competitivo acontece quando há a participação da ginasta numa competição principal, sendo que nele a forma alcançada no período anterior deve ser mantida, além de se aperfeiçoar qualidades físicas e técnicas através de um trabalho de intensidade alta, para correção e controle dos pontos em que as ginastas ainda apresentem falhas. Já o Período Transitório tem como característica principal recuperar ativamente as ginastas tanto na parte física quanto mental, após os esforços que elas sofreram durante a competição (LAFFRANCHI, 2001).

A preparação tática está presente no Período Preparatório, e conforme as explicações de Laffranchi (2001, p. 95), relaciona-se à

montagem de coreografias, já que é por meio das composições que se organizam as ações individuais e de conjunto, de forma racional e dentro dos limites do regulamento do esporte. Busca-se, continuamente, criar movimentos originais, ressaltar as qualidades das ginastas e desenvolver uma estreita harmonia entre música e movimento, a fim de que o todo da composição seja sempre superior ao das equipes adversárias.

Para Róbeva e Rankélova (1991), a escolha da música é crucial, devendo satisfazer técnico(a) e ginasta, de tal forma que esta possa viver e sentir a música, podendo resultar no sucesso ou insucesso de uma composição. “Os movimentos da ginasta e a música devem combinar, como criados um para o outro. Cada pormenor deve cobrir-se de expressão musical, ambos percebidos pela treinadora, pela ginasta e pelo público” (RÓBEVA; RANKÉLOVA, 1991, p. 276).

Porpino (2004) chama atenção para o fato de que a sensibilidade, o bom gosto, a flexibilidade adaptativa e, principalmente, a experiência de apreciação crítica são fatores muito importantes no momento de elaboração das séries. Laffranchi (2001, p. 95) cita que o processo de montagem de uma série depende tanto da capacidade criativa do técnico quanto “da facilidade da ginasta em absorver o conteúdo artístico da composição. Depende também da capacidade de execução dos elementos corporais e dos elementos com os aparelhos”.

O(a) professor(a), coreógrafo(a) e também um(a) técnico(a) de GR deve estar sempre em busca de novos conhecimentos e se deixando aprender com suas ginastas e suas potencialidades, explorando as experiências e o que cada uma tem de melhor. Além disso, deve ser um(a) profundo(a) conhecedor(a) de suas alunas, pois é exigido dele(a) buscar perfeita harmonia entre a música e a personalidade delas, trabalho que deve ser objeto de reflexão maior em séries de conjunto.

Em relação à terceira questão: Como se dá o trabalho com o balé até o alto rendimento? – as participantes responderam que da iniciação ao alto rendimento acontecem aulas específicas, “*aplicadas de acordo com o crescimento da ginasta, e respeitando-se o processo de maturação corporal*” (sujeito 5).

Laffranchi (2001) afirma que as aulas de balé devem ser aplicadas por um(a) profissional da área, visando o aprendizado e aprofundamento da técnica. Segundo Aragão (2006), a forma como o(a) professor(a) inicia os exercícios, a maneira como explica cada seqüência e como procede nas correções são cuidados que merecem atenção especial numa aula de balé, independente do nível dos(as) alunos(as).

A maturidade e domínio da técnica, segundo Caminada e Aragão (2006), conduzirão o(a) aluno(a) a executar seus movimentos com limpeza, harmonia em suas formas, criatividade e confiança, para mover-se com liberdade e não transmitir esforço físico.

De acordo com as pesquisadas, na iniciação, o trabalho se dá de “*forma básica, visando postura e colocação corretas de cada segmento corporal*” (participante 3). Para “*facilitar as correções, bem como o aprendizado do encaixe corporal correto*” (participante 2), os exercícios são sempre de frente para a barra.

Desde o primeiro ano, nos exercícios na barra o(a) aluno deve entender a distribuição do peso de seu corpo sobre uma ou sobre ambas as pernas, nos mais variados exercícios, para que possa desenvolver sua estabilidade e equilíbrio, além de noções sobre eixo e postura correta (CAMINADA; ARAGÃO, 2006).

As participantes da pesquisa explicam que antes da equipe pré-infantil, a Universidade em questão tem uma pré-equipe, composta pelas alunas “*da escolinha*” (participante 2), selecionadas para iniciar o treinamento. Desde a pré-equipe até a categoria adulta, “*todas aprendem as técnicas básicas do balé*” (participante 1). De acordo com as respostas obtidas, a pré-equipe trabalha somente em 1ª e 6ª posição de pés, de frente para a barra, já com pernas a 90°. Inicia-se o trabalho com um alongamento na barra, seguido de exercícios com os pés, *plié, battement tendu, battement jeté, adage e grand battement*.

A partir da terminologia utilizada pelas participantes, percebe-se que é utilizado o método russo de balé, sistematizado por Agripina Vaganova na década de 20, e codificado em 1934. Sobre esta escola, Caminada (2006, p. 97) explica que ela:

é muito mais do que um método de ensino elaborado sobre fundamentos científicos rigorosos ou do que uma concepção estética e artística do balé clássico; é uma visão filosófica da arte de ensinar, da maneira de ministrar a aula e da forma de preparar artistas para quase todos os estilos de dança cênica.

Galvão (1968) cita que a técnica russa é resultado de uma fusão do estilo francês com o italiano, já que o francês tem passos mais delicados e leves, enquanto o italiano possui mais força, com movimentos vivos, rápidos e grandes saltos, sendo um meio excelente, mas que peca pelo excesso de virtuosismo. Quando esses dois estilos se fundiram na Rússia, foi criada então uma nova técnica, combinando a graça dos franceses com o vigor dos italianos, surgindo a expressão própria dos russos.

Vaganova estrutura os movimentos desde sua forma inicial, não só descrevendo-os com extrema clareza, mas definindo, de imediato, o objetivo dessa decomposição, a dinâmica própria do movimento, os elementos que o compõem peça por peça, dentro da mais rigorosa e lógica construção, não sendo introduzidas as direções pelas quais se deve iniciar seu ensino sistemático, por quanto tempo devem continuar a ser decompostos, em que tempo musical serão ministrados, quando dispensarão o apoio da barra, enquanto, ao mesmo tempo, as posições de cabeça e de braços vão sendo incorporadas de maneira coordenada e correta (CAMINADA, 2006, p. 98).

Seguindo as respostas, quando as atletas chegam à categoria pré-infantil, no primeiro ano é introduzida a 3ª posição, e no segundo ano, a 5ª. Os exercícios, “*todos bem simples, já podem ser feitos com uma mão na barra*” (participante 1), incluindo além dos nomes anteriormente citados, o *rond de jambe* e o *fondué*. No centro, são realizados equilíbrios, *pivots*, saltitos e saltos. Na categoria infantil, o trabalho já é em 1ª, 2ª, 3ª, 5ª e 6ª posição de pés, somente com uma mão na barra. Os exercícios são mais “*completos, introduzindo dificuldades da série*” (participante 1).

Na categoria juvenil, é introduzida a 4ª posição, em “*exercícios complexos, objetivando os equilíbrios e pivots do Código de Pontuação*” (participante 1). O mesmo ocorre na categoria adulta, de forma que a técnica do balé se combina aos elementos da GR. Em todas as categorias, no centro são realizados equilíbrios, *pivots*, saltitos e saltos.

Caminada (2006) alerta que a primeira providência de um(a) aluno(a), ao se colocar de lado na barra, é posicionada corretamente seu pé de base, de forma a evitar falhas de colocação dos quadris, induzindo o corpo, como um todo, a uma postura correta.

Em relação às questões quatro e cinco: O balé está presente na Preparação Física Geral ou Específica? e O balé é utilizado como aquecimento? Em quem parte de uma aula/treino ele é utilizado? - segundo as participantes da pesquisa, é na preparação física específica que ele é abordado, podendo ser aplicado no início ou no fim do treino. Normalmente, acontece no início da aula, “*podendo ser aplicado após o aquecimento, ou ser ele próprio o aquecimento do dia*” (participante 3).

Sobre a preparação física específica, Laffranchi (2001) explica que criou um sistema de trabalho chamado PFG, Preparação Física para Ginasta, e assim:

A preparação física específica deve ser executada no início das sessões de treino, já que pode ser utilizada como aquecimento e prepara o organismo da ginasta para realizar a preparação técnica com eficiência. A PFG consiste de dois tipos distintos de exercícios: os exercícios na barra, que visam aprimorar os exercícios da preparação física à condição real de execução dos elementos corporais, e os exercícios no centro, que visam à utilização do solo para facilitar as correções de postura e posição das articulações. (p. 31-32)

Em relação à questão 6: Quando há barra e quando há centro? Quais os exercícios presentes em cada um? - as participantes responderam que os exercícios feitos na barra e no centro são “*praticamente os mesmos, específicos do balé, e o que difere é a exigência do equilíbrio e do controle corporal*” (participante 2). Na pré-idade e na categoria pré-infantil, são realizadas em média dez seqüências de exercícios na barra e dez no centro, apenas uma vez na semana. Na categoria infantil, a barra é utilizada duas vezes na semana, e centro, uma vez. Categoria juvenil e adulta tem barra três vezes na semana, e centro normalmente, duas vezes.

A barra é composta por exercícios básicos e movimentos elementares, a partir dos quais virão outros mais complexos. Os exercícios na barra não devem ser tratados como aquecimento ou algo de pouca importância, pelo contrário, é através deles que o(a) aluno(a) irá se aperfeiçoar e reforçar os fundamentos

técnicos. Sequências mais elaboradas e de grau maior de dificuldade na execução são feitas no centro, reforçando os exercícios da barra (CAMINADA; ARAGÃO, 2006).

Segundo Sampaio (1999), a barra deve ser apenas um instrumento para se chegar ao equilíbrio, pois todo o aprendizado da dança depende da concepção de equilíbrio que o(a) bailarino(a) venha a ter. Quanto melhor a utilização e aproveitamento da barra, maior será o aproveitamento muscular, a força, a elasticidade, a agilidade e a saúde. Sem uma boa execução dos exercícios na barra, dificilmente um(a) bailarino(a) consegue enfrentar as dificuldades técnicas encontradas no balé ou em outros estilos de dança. O mesmo pode ser aplicado às ginastas de GR: se ela está apoiada incorretamente na barra, distribuindo mal seu peso, terá muito mais esforço e até problemas posturais, ocasionando erros de execução também na área de competição da modalidade.

Com relação à sétima questão: Dentro da Periodização, há um período de maior intensidade do trabalho com o balé? – as respostas foram que há maior intensidade no Período Preparatório Básico, no qual a *“carga da preparação física é mais acentuada, ficando mais forte e significativa. Esta fase do treino prepara a ginasta para estar mais condicionada para as composições específicas de competição”* (participante 5).

Neste período, de acordo com Laffranchi (2001) o trabalho é mais extenso e tem grande volume, para que as partes física e técnica da ginasta estejam aptas para o Período Preparatório Específico e, posteriormente, Período Competitivo.

Caminada e Aragão (2006, p. 26-27) fizeram uma importante colocação sobre a técnica do bailarino clássico que tem grande relação com as ginastas, principalmente as que já estão nesta etapa o treinamento:

É a conquista da técnica, fundamentada na flexibilidade (...) precisão de movimentos e musicalidade, que confere ao bailarino clássico a leveza que o caracteriza. Exatidão (...) é maturidade e domínio absoluto da execução técnica, conduzindo o aluno à harmonia das formas, limpeza dos movimentos, criatividade e confiança em seu próprio vigor, para mover-se com liberdade ou não transmitir, quando exigido, esforço físico.

Com relação às questões oito e nove: A ginasta utiliza sapatilha de ponta? e Em caso afirmativo, quando há uma percepção de que a ginasta está pronta para a utilização desta? - as participantes da pesquisa explicam que uma ginasta chega a utilizar sapatilha de ponta quando já tem uma *“técnica avançada no balé, normalmente quando chega à categoria Infantil, pois já possui três anos de balé”* (participante 1) e supõe-se que já possui domínio de todos os exercícios realizados na barra com controle corporal. Mas isso não segue uma regra e não é uma obrigatoriedade o uso dessa sapatilha. Muitos a utilizam com o objetivo de *“trabalhar os pés e aumentar o fortalecimento muscular dessa região”* (participante 3).

A sapatilha de ponta trouxe um grande desenvolvimento técnico, exigindo prática, aperfeiçoamento e anos de estudo. Com a sapatilha de ponta, o esforço corporal é muito mais rígido. Além de a bailarina ter domínio das movimentações do balé anteriormente trabalhadas, na sapatilha de meia ponta, ela deve ter força muscular suficientemente desenvolvida, uma postura ereta e consistente, e principalmente, um pé meticulosamente treinado (SIQUEIRA, 2006).

Seja sobre o pé inteiro, meia ponta, ou ponta, o corpo deve ter condições de se manter firme, equilibrado e seguro em qualquer exercício ou movimento no centro, ou seja, estabilidade, adquirida com um bom uso da barra.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscou-se com este trabalho refletir acerca das contribuições da dança em suas perspectivas subjetivas e objetivas, pensando, respectivamente, na expressão corporal e no balé clássico. Pode-se perceber que a objetividade do trabalho com o balé é capaz de levar a ginasta à execução de gestos perfeitos, exatos e leves, transmitidos com segurança. Já a subjetividade da expressão é um fenômeno capaz de levar ao público e à banca de arbitragem movimentos belos, elegantes, graciosos e emocionantes.

Pensando nas contribuições da dança para este esporte, percebe-se que há entre estes dois mundos muito mais ligações do que se imagina, e estes laços tendem a aumentar quando analisamos ainda os conceitos advindos da música e das artes cênicas.

Pode-se concluir que, de fato, a expressão corporal e o balé clássico quando aplicados à GR, tem o poder de influenciar a composição de base de uma série. Estas disciplinas são consideradas de extrema importância tanto no momento da preparação física, técnica e tática de uma atleta de GR, quanto durante a apresentação de sua série, devendo o(a) técnico(a) planejar a abordagem desses conteúdos de acordo com a

periodização do treinamento, visando aprimorar os elementos técnicos, artísticos e expressivos da modalidade, a partir do ensino do balé e da abordagem da expressão.

## REFERÊNCIAS

- ARAGÃO, V. Reflexões sobre o ensino do balé clássico. In PEREIRA, R.; SOTER, S. (Coord.) **Lições de Dança 1**. 2. ed. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.
- CAMINADA, E. Considerações sobre o método Vaganova. In PEREIRA, R.; SOTER, S. (Coord.) **Lições de Dança 1**. 2. ed. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.
- CAMINADA, E.; ARAGÃO, V. **Programa de ensino de ballet: uma proposição**. Rio de Janeiro: UniverCidade, 2006.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica**. 12º ciclo. 2009.
- GAIO, R. Ginástica Rítmica “Popular”: uma proposta educacional. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007.
- GALVÃO, N.N. Convite à dança. In SANTOS, M.F. **Convite à arte**. 5. ed. São Paulo: Logos, 1968.
- LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina: UNOPAR, 2001.
- LAFFRANCHI, B.E.; LOURENÇO, M.R.A. Ginástica Rítmica - da iniciação ao alto nível. In GAIO, R.; BATISTA, J.C.F. **A ginástica em questão: corpo e movimento**. Ribeirão Preto: Tecmedd, 2006.
- LOURENÇO, M.R.A. O julgamento na Ginástica Rítmica. In GAIO, R. (Org.) **Ginástica Rítmica: da iniciação ao alto nível**. Jundiaí: Fontoura, 2008.
- MESQUITA, R. Expressão na Ginástica Rítmica: um fenômeno a ser desvelado. In GAIO, R. (Org.) **Ginástica Rítmica: da iniciação ao alto nível**. Jundiaí: Fontoura, 2008.
- PORPINO, K.O. **Treinamento da Ginástica Rítmica: reflexões estéticas**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 26, n. 1, p. 121-133, set., 2004.
- RÓBEVA, N.; RANKÉLOVA, M. **Escola de campeãs: ginástica rítmica desportiva**. São Paulo: Ícone, 1991.
- RUDIO, F.V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. 36. ed. Petrópolis: Vozes, 2009.
- SAMPAIO, F. **Ballet essencial**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- SIQUEIRA, D.C.O. **Corpo, comunicação e cultura: a dança contemporânea em cena**. Campinas: Autores Associados, 2006.
- VIANNA, K. **A dança**. São Paulo: Siciliano, 1990.

## CONTATOS:

1º Autor: Marília Del Ponte de Assis  
Endereço: Rua João Carlos de Souza, 126. Santa Mônica. CEP: 88035-350. Florianópolis/SC.  
E-mail: mdpassis@yahoo.com.br

Co-autor 1: Michelle Guiramand  
Endereço: Rua José Gomes, 123/201. Tristeza CEP: 91910-280. Porto Alegre/RS.  
E-mail: michag@cpovo.net

Co-autor 2: Márcia Regina Aversani Lourenço  
Endereço: Rua Brasil Filho, 268. Jardim San Fernando. CEP: 86040-380. Londrina/PR.  
E-mail: marcia.lourenco@unopar.br

Co-autor 3: Roberta Cortez Gaio  
Endereço: Rua Nazaré Paulista, 743. Jardim Paineiras CEP: 13090-610. Campinas/SP.  
E-mail: rcgaio@ig.com.br



**O PROGRAMA BOLSA ATLETA E AS SUAS RELAÇÕES COM A GINÁSTICA ARTÍSTICA  
MASCULINA BRASILEIRA NO CICLO OLÍMPICO 2005-2008**

**EL PROGRAMA DE BECAS PARA ATLETAS Y SUS RELACIONES CON LA GIMNASIA  
ARTÍSTICA MASCULINA BRASILEÑA EN EL CICLO OLÍMPICO 2005-2008**

**THE ATHLETE SCHOLARSHIP PROGRAM AND ITS SUPPORT TO THE BRAZILIAN MEN'S  
ARTISTIC GYMNASTICS DURING THE OLYMPIC CYCLE 2005-2008**

**Prof. Ms. Mauricio dos Santos de Oliveira**

Doutorando EEF/USP

Membro do Grupo de Pesquisa em Ginástica FEF/UNICAMP

**Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto**

Docente FEF/UNICAMP

Líder do Grupo de Pesquisa em Ginástica FEF/UNICAMP

**RESUMO**

*Instituído pelo Governo Federal através da Lei nº 10.891 de 2004, o Programa Bolsa Atleta visa, mediante a concessão de bolsas, garantir a manutenção econômica dos atletas que não possuem renda através de patrocinadores e, por conseguinte, possibilitar dedicação integral ao treinamento e às competições. O programa investe prioritariamente nos esportes olímpicos e paraolímpicos com o objetivo de formar, manter e renovar as novas gerações de atletas com potencial para representar o país nos eventos internacionais. Este artigo teve por objetivo descrever e discutir como este programa vem auxiliando no desenvolvimento da Ginástica Artística Masculina (GAM) brasileira, destacando os principais aspectos positivos bem como os problemas observados ao longo do ciclo Olímpico 2005-2008. Metodologicamente efetuamos uma pesquisa bibliográfica e documental seguida por uma pesquisa de campo constituída por entrevistas semi-estruturadas junto a especialistas (ginastas, técnicos e árbitros) de destaque na GAM brasileira de alto rendimento. Os dados obtidos indicam que embora o Programa Bolsa Atleta possua, na atualidade, um papel significativo no apoio à GAM, beneficiando 56 atletas no período analisado, é patente a necessidade de mudanças nos seus parâmetros visando aumentar a abrangência do programa, minimizar a burocracia e tornar o programa mais transparente com relação aos trâmites, prestação de contas e nos procedimentos de seleção dos atletas beneficiados pelo Ministério do Esporte.*

**RESUMEN**

*Establecido por el gobierno federal, por medio de la Ley 10.891 de 2004, el Programa de Becas para Deportistas tiene como objetivo garantizar un ingreso financiero para el mantenimiento de los deportistas que no tienen patrocinadores, permitiendo que los mismos puedan dedicarse unicamente a los entrenamientos y competiciones. El programa se dedica, principalmente, a los deportes Olímpicos y Paralímpicos con el fin de apoyar, mantener y renovar las nuevas generaciones de deportistas con potencial para representar al país en los eventos internacionales. Este artículo tiene el objetivo describir y analizar cómo este programa contribuyó en el desarrollo de la Gimnasia Artística Masculina brasileña (GAM) discutiendo los aspectos positivos y sus debilidades en el ciclo olímpico 2005-2008. Metodológicamente se hizo una investigación bibliográfica y documental además de entrevistas semi-estructuradas con gimnastas, jueces y entrenadores que pertenecen a la elite de la GAM brasileña. Los datos obtenidos indican que, aunque el Programa de Becas para Deportistas tuvo un papel importante para el desarrollo de la GAM – ofreciendo 56 becas en el período, aún necesita de modificaciones que permitirán ampliar su alcance, minimizar los trámites y hacer más transparente el proceso de selección de los deportistas y un mayor control sobre la presentación de las cuentas por parte del Ministerio del Deporte.*

**ABSTRACT**

*Established by the federal government, through the Law 10.891 of 2004, the Athlete Scholarship Program aims to ensure a minimum maintenance fee to athletes who don't have income from sponsors to allow them*

*to devote themselves only to training and competitions. The program invests, primarily, in the Olympic and Paralympic sports in order to build, maintain and renew the new generations of athletes with potential to represent the country in the international events. This article aims to describe and discuss how this program has aided in the development of Brazilian Men's Artistic Gymnastics (MAG) discussing the strengths and weaknesses of this program throughout the Olympic cycle 2005-2008. Methodologically we have done a bibliographic and documentary research followed by a group of semi-structured interviews with renowned individuals who belongs to the elite of this Sport in Brazil. We conclude that although the Athletic Scholarship Program plays a significant role in supporting MAG development, we find out that it needs parameter changes that will allow the program to increase the scope, minimize bureaucracy and make more transparent the supervision on the maintenance fee's accounting and the procedures of athletes selection by Sports Ministry.*

## INTRODUÇÃO

Tubino (1987) relatou, já na década de 80, que o Estado vinha a cada ano assumindo uma cota crescente no financiamento do esporte. O apoio governamental vem aumentando proporcionalmente ao grau de importância que o fenômeno esportivo vem adquirindo na sociedade a cada ano.

Segundo Ferreira (2007), a política esportiva brasileira ainda se encontra em fase de desenvolvimento. O autor cita que nos últimos anos, *houve uma preocupação crescente do governo no sentido de ampliar a sua participação nas três diferentes vertentes esportivas: o alto rendimento, o esporte escolar e o esporte para todos* (p. 2). A criação do Ministério do Esporte em 2003 sinaliza esta preocupação.

As iniciativas que subsidiam o esporte ocorrem de diversas formas, desde o repasse direto dos recursos adquiridos através de impostos até o estabelecimento de incentivos fiscais.

O número de ginastas que possuem patrocinadores é restrito e pouco representativo no cenário brasileiro. Os patrocínios são raros, visto que a GA carece de visibilidade na mídia. Este fato dificulta o desenvolvimento dos atletas, principalmente na categoria masculina, que abandonam a ginástica devido à necessidade de inserirem-se no mercado de trabalho, deixando de alcançar o auge na modalidade que ocorre, na grande maioria, após os 20 anos. O Programa Bolsa Atleta, desenvolvido pelo Ministério do Esporte, vem suprimindo esta falta de patrocínios individuais fornecendo subsídios para que os ginastas possam ter condições de se dedicar aos treinamentos.

O objetivo deste artigo é apresentar o Programa Bolsa Atleta discutindo como ele vem contribuindo para o desenvolvimento da GAM brasileira explicitando seus problemas e pontos positivos através de uma revisão bibliográfica e documental, seguida por uma pesquisa de campo com personalidades nacionais da modalidade no alto rendimento.

Embora o Esporte tenha adquirido uma importância cada vez maior no país e, conseqüentemente, há um aumento da receita destinada a este setor, Veronez (2007) disserta que talvez não exista uma área de estudos tão pouco explorada como a área do financiamento do esporte brasileiro. Segundo o próprio Ministério do Esporte (2009a, p. 22), *o Brasil precisa de um processo permanente de avaliação que permita um direcionamento correto dos recursos disponíveis para o esporte*. Por isso, há a necessidade de pesquisas que acompanhem e analisem as políticas estabelecidas pelo governo para o desenvolvimento do Esporte brasileiro na tentativa de avaliar, de forma constante, se estes recursos estão sendo orientados de forma correta.

## METODOLOGIA

Na etapa inicial do estudo realizamos uma pesquisa bibliográfica que consistiu em selecionar, fichar e arquivar tópicos de interesse para o projeto a partir de informações, conhecimentos e dados que já tinham sido coletados por outras pessoas em pesquisas anteriores e demonstrados de diversas formas como livros, artigos, jornais, revistas e meios audiovisuais. Concomitantemente, efetuamos uma pesquisa documental onde procuramos fontes denominadas primárias que ainda não receberam um tratamento analítico ou que ainda podem ser reelaboradas de acordo com os objetivos da pesquisa (GIL, 1999). Neste momento foram consultados relatórios oficiais, decretos e Leis.

A pesquisa de campo foi constituída por entrevistas que segundo Lakatos e Marconi (1991, p. 195) consistem [...] *num encontro entre duas pessoas, a fim de que uma delas obtenha informações a respeito de um determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional*. De acordo com Triviños (1987), dentre as diferentes abordagens de entrevistas, a semi-estruturada consiste num dos principais meios para a obtenção de dados na pesquisa qualitativa. Na opinião deste autor, este método de entrevista valoriza a

presença do investigador e oferece aos sujeitos perspectivas para que eles alcancem a liberdade e a espontaneidade necessárias tornando o processo de investigação enriquecedor.

A população do estudo constituiu-se por nove indivíduos sendo dois ginastas, três técnicos, dois árbitros e dois dirigentes (um presidente de federação estadual e um membro do Comitê Técnico Nacional). Por se tratar de uma pesquisa qualitativa, a seleção dos sujeitos seguiu critérios externos como estratos sociais, funções e categorias onde o foco da investigação é a variedade de temas apresentados e a estrutura argumentativa utilizada (BAUER e AARTS, 2003 citados por LÜDORF, 2004).

No caso da nossa investigação, os sujeitos foram escolhidos segundo o seu grau de importância e representatividade na esfera nacional da GAM competitiva. Os ginastas e técnicos foram selecionados dentre aqueles que integravam a seleção brasileira e que haviam obtido resultados nacionais e internacionais no ciclo olímpico analisado. Os árbitros selecionados deveriam possuir o *brevet* internacional, no mínimo categoria 3 da FIG, e ter arbitrado pelo menos duas competições internacionais no ciclo 2005-2008. Com relação aos dirigentes, optamos por aqueles que estavam localizados nas federações que possuíam um grau mais elevado de desenvolvimento da modalidade masculina da GA, ou seja, as federações que tinham um maior número de competições, cursos e que abrangiam um maior contingente de ginastas atuando nas competições nacionais analisadas no estudo.

## O PROGRAMA BOLSA ATLETA E O APOIO À GAM BRASILEIRA

O programa Bolsa Atleta, instituído através da Lei n. 10.891 do ano de 2004, visa possibilitar a manutenção mínima de atletas que não possuem uma fonte de renda. O programa, lançado em julho de 2005 quando os primeiros atletas foram contemplados com o benefício, foi elaborado pelo ex-deputado e ex-ministro do esporte Agnelo Queiroz.

Segundo o Ministério do Esporte (2009b), esse programa busca fornecer condições para que os atletas sem renda de patrocinadores possam se dedicar ao treinamento e participar em competições com o objetivo de ter um pleno desenvolvimento de sua carreira esportiva. O Programa Bolsa Atleta investe com prioridade nos esportes olímpicos e paraolímpicos visando formar, manter e renovar os atletas que representam ou poderão representar o país nos Jogos Olímpicos e Paraolímpicos.

O art. 3º da Lei n. 10.891 explicita que além de não possuir renda de patrocínio, o atleta deve ter a idade mínima de 14 anos<sup>20</sup>, ter vínculo com alguma entidade de prática esportiva, estar em plena atividade, não receber salário e deve ter participado de competições em âmbito nacional ou no exterior no ano imediatamente anterior àquele em que tiver sido pleiteada a concessão da bolsa (REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL, 2009a).

O programa divide os beneficiários em categorias de acordo com a sua representatividade dentro do panorama esportivo baseando-se em competições nacionais e internacionais. Os valores para as bolsas fornecidas aos atletas e as categorias estão dispostas na Tabela 1.

TABELA 1 – Categorias e valores do programa Bolsa Atleta.

<b>Categoria</b>	<b>Valor R\$</b>
<b>Estudantil</b>	300,00
<b>Nacional</b>	750,00
<b>Internacional</b>	1.500,00
<b>Olímpica/Paraolímpica</b>	2.500,00

Fonte: República Federativa do Brasil (2009a)

Segundo as planilhas do Ministério do Esporte (2009b), foram beneficiados 73 ginastas artísticos distribuídos ao longo do período de existência do programa como podemos verificar na Tabela 2.

<sup>20</sup> No caso da Bolsa Atleta estudantil, o Artigo 21 da Lei n. 11.096 que alterou os incisos I, II e VII do caput do art. 3º da Lei nº 10.891, estabeleceu a idade mínima de 12 anos (REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL, 2009b).

TABELA 2 – Número de ginastas beneficiados com o programa Bolsa Atleta.

Ano	GAF	GAM	Número de Ginastas Beneficiados
2005	10	18	28
2006	0	4	4
2007	1	13	14
2008	6	21	27
<b>Total</b>	17	56	73

Fonte: Ministério do Esporte (2009b).

Aproximadamente 77% das bolsas distribuídas no período de 2005-2008, para a GA, foram destinadas aos atletas do masculino. Podemos inferir que o fato de a seleção permanente feminina possuir patrocinador oficial desde 2004 pode explicar este menor número de ginastas femininas contempladas com este programa. No ano de 2006, houve uma queda na quantidade de beneficiados na GA. Acreditamos que a entrada do novo patrocinador oficial para a CBG, que contemplava a categoria masculina e a feminina da GA, pode ter influenciado esta queda no número de ginastas que possuíam a bolsa neste ano.

Entre 2005-2008, o Ministério do Esporte investiu R\$ 93.043.200,00 neste programa beneficiando 7.313 atletas. Na Tabela 3 apresentamos uma síntese do programa durante todo este período.

TABELA 3 – Número de atletas contemplados e a receita financeira do programa bolsa atleta 2005-2008.

Ano	Número Total de Atletas Contemplados	Número de Ginastas Contemplados	Receita R\$
2005	975	28	13.179.000,00
2006	854	4	13.247.400,00
2007	2171	14	26.334.600,00
2008	3313	27	40.282.200,00
<b>Total</b>	<b>7313</b>	<b>73</b>	<b>93.043.200,00</b>

Fonte: Guimarães (2009).

Atletismo e natação foram os esportes que mais obtiveram bolsas no período analisado. Também devemos ressaltar que os números contidos na Tabela 3 incluem os atletas paraolímpicos. A quantidade crescente de atletas contemplados com o programa demonstra a dificuldade, não só dos ginastas, mas de todas as modalidades em conseguirem o apoio de patrocinadores. A seguir abordaremos alguns aspectos deste programa através da visão dos sujeitos da pesquisa.

## O PROGRAMA BOLSA ATLETA NA VISÃO DOS SUJEITOS<sup>21</sup>

Enquanto um dos indivíduos da pesquisa, o Árbitro 1, relatou não ter conhecimento acerca do Programa Bolsa Atleta do Ministério do Esporte, o Ginasta 1 cita ter sido contemplado com a bolsa afirmando que, em sua opinião, o programa funciona. O ginasta expõe que além de fornecer benefícios financeiros para os atletas, o Bolsa Atleta age como um aspecto motivador para os atletas evoluam:

*Funciona! Funciona, porque hoje eu vejo “neguinho” ralar pra ganhar uma medalhinha no brasileiro e ralar mais ainda pra ganhar uma medalhinha internacional, porque como eu falei: os que não têm resultado, hoje em dia, é difícil ganhar alguma coisa da cidade ou do clube que chegue no valor do bolsa atleta internacional, por exemplo, é difícil (Ginasta 1).*

Em consonância com o Ginasta 1, o Ginasta 2 diz que o programa funciona e que muitos atletas buscam essa opção não apenas para custear os materiais e suplementos necessários para os treinos e sim para a sua própria subsistência: *Funciona cara, conheço muitos atletas, até mesmo atletas da seleção, que utilizam essa opção como meio pra se sustentar, não só pra comprar equipamentos, protetores que precisa para a ginástica, mas pra sua vida pessoal (Ginasta 2).*

O Ginasta 2 menciona que o valor pago pelo Bolsa Atleta supera, na maioria dos casos, a remuneração feita pelo clube e até mesmo pela Confederação Brasileira de Ginástica: *Alguns clubes, quase*

<sup>21</sup> Abaixo apresentamos inúmeros trechos transcritos das entrevistas realizadas. Optamos por fazer uma transcrição direta das falas, sem quaisquer correções e interferências. Assim, por tratar-se de discursos orais, não houve, por parte dos interlocutores, preocupação com estilo e adequação gramatical. Encontrar-se-á redundâncias, falta de concordância, reelaborações, interrupções, marcas de oralidade, etc. Queremos deixar claro, no entanto, que a transcrição direta das falas foi uma opção nossa por um desejo de maior fidelidade aos discursos produzidos e que não faremos o uso repetido e cansativo de “sic” após os mesmos.

*que a maioria das vezes, não oferece este valor aí (fazendo referência ao valor pago pelo Bolsa Atleta internacional) pro ginasta e pela Confederação também não valeria a pena, então eles mantém o Bolsa Atleta.*

O atleta brinca que o valor pago, atualmente, no Bolsa Atleta escolar é o mesmo montante que ele recebia quando participou do seu primeiro campeonato mundial:

*Trezentos pilas ganhava eu quando eu ia pra mundial. Meu primeiro mundial eu ganhava isso aí. A realidade da ginástica é totalmente diferente. [...] os mais jovens que estão aqui, que entram na seleção já com toda essa estrutura, talvez não reconheçam toda a problemática que a gente tinha anteriormente (Ginasta 2).*

Apesar de todos os elogios citados anteriormente, o Dirigente 2 manifestou que o Bolsa Atleta federal é um bom projeto, mas que existem problemas a serem solucionados:

*É um projeto super bom que veio pra ajudar muito os clubes. Às vezes acho que tem algumas distorções. Tem modalidade, eu estou no clube, tem modalidade que o cara treina três vezes por semana e vai pra um campeonato mundial segunda divisão e o cara tem mil e quinhentos reais por mês, sabe? E a realidade do nosso esporte, na ginástica, pra você ter a Bolsa Atleta internacional você tem que ganhar uma competição individual fora (no exterior). Sul-americano, pan-americano é muito difícil (D2).*

Outros problemas foram elencados pelo Técnico 3:

*O Bolsa Atleta sim. Funciona. É assim, ela funciona com vários problemas é claro. Eles atrasam pra caramba o pagamento dos ginastas, quando vence o contrato eles demoram cinco meses pra retomar o pagamento e você não consegue ganhar o que perdeu. [...] tem atletas na ginástica que eu nunca ouvi falar. [...] tem cara recebendo o dinheiro da ginástica. Como é que eles conseguiram? Como eles conseguiram documentação da federação de ginástica? Dentro da documentação tem que sair da federação e da confederação (T3).*

Verificamos nessas falas uma insatisfação sobre os critérios para a concessão de bolsas que devem ser revistos visando uma melhor adequação do programa. Constatamos que não há uma preocupação do Ministério do Esporte em divulgar de forma completa e transparente os procedimentos de seleção dos beneficiados e, também, como o valor foi gasto por cada um dos indivíduos. Essa falta de transparência gera a dúvida explicitada pelo Técnico 3 que relatou não entender como atletas sem repercussão nacional estão recebendo a bolsa enquanto atletas com resultados não conseguem o benefício.

Através da pesquisa, comprovamos que não há informações públicas sobre as normas estabelecidas para a distribuição de bolsas por categorias ou por modalidades, não há dados sobre os critérios para a escolha dos atletas, não há um controle público do demonstrativo dos gastos e a prestação de contas dos atletas não é divulgada. Além de todos estes fatores, não é realizada uma análise da evolução dos atletas beneficiados durante o período em que receberam o subsídio.

Outro problema citado, anteriormente, pelos indivíduos da pesquisa está na transição entre o fim da bolsa e a sua renovação. Este procedimento deveria ser agilizado para que os atletas não fiquem sem o apoio durante os trâmites. No estudo realizado por Guimarães (2009), o autor revela que o Bolsa Atleta não tem um caráter de continuidade onde são poucos os atletas que recebem a bolsa por três ou quatro anos. Os atletas das categorias escolar, nacional e internacional devem renovar anualmente o benefício. Apenas atletas incluídos na categoria olímpica possuem a bolsa de forma automática durante quatro anos, embora esta categoria seja a que menos necessita, pois a grande maioria dos atletas olímpicos possui renda de patrocinadores.

O problema da falta de continuidade está no fato de que um atleta, que obteve grandes resultados nacionais e internacionais, corre o risco de se lesionar e não obter resultados em um determinado ano e, por causa disso, ficará sem o benefício no ano seguinte dificultando ainda mais o seu retorno às competições e aos resultados anteriores. Todos estes fatores devem ser revistos visando melhorar a implementação do programa.

Os valores pagos também devem ser revistos. Corroboramos com a perspectiva do Técnico 1 que o programa Bolsa Atleta auxilia a manter os atletas treinando por mais tempo, porém este programa não segura um atleta adulto que sustenta a sua família.

Os aspectos burocráticos do Bolsa Atleta poderiam ser minimizados através da eliminação das intermediações citadas pelo Técnico 3. Um processo direto entre os atletas e o Ministério do Esporte facilitaria as ações.

Finalizando a nossa discussão, concordamos com Guimarães (2009) quando este autor revela a necessidade de mudanças na Lei que regula o Bolsa Atleta. A ampliação do tempo do benefício, a criação da categoria atleta de base no lugar da categoria escolar, concessão da bolsa para atletas que estão abaixo do pódio caso os primeiros lugares não requeiram a bolsa e determinar percentuais limites para a concessão de bolsa para modalidades não olímpicas são algumas das alternativas que poderiam ser incluídas na Lei visando incrementar o programa.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Lançado em 2005, após quatro anos de tramitação entre a Câmara dos Deputados e o Senado, o Programa Bolsa Atleta contemplou 73 ginastas artísticos sendo 56 atletas do masculino.

Este programa do Ministério do Esporte tem por objetivo fornecer subsídios para que os atletas, sem renda de patrocinadores, possam se manter durante os treinamentos e participar de eventos competitivos visando o seu desenvolvimento na carreira esportiva.

Verificamos através das falas dos sujeitos da pesquisa que o Bolsa Atleta vem desempenhando um papel importante no desenvolvimento da GAM, mas que o programa necessita de mudanças que possam aumentar a sua abrangência, minimizar a burocracia e torná-lo mais transparente com relação aos trâmites e prestação de contas.

Corroboramos com Guimarães (2009) quando o autor afirma *que toda verba repassada ao esporte nacional é relevante, mas, em particular, as receitas oriundas de fontes públicas devem ser administradas segundo os princípios determinados pela Constituição Federal: legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência (art. 37, caput)*. O que confirma o nosso pensamento inicial de que há a necessidade de diagnósticos constantes que possam retratar os quadros financeiros a cada momento.

Reiteramos que o objetivo deste estudo foi apresentar e analisar as relações entre o Programa Bolsa Atleta e a GAM. Acreditamos que há a necessidade de diagnósticos que contemplem o estudo de forma global e profunda do Bolsa Atleta e que possam contribuir para o seu desenvolvimento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FERREIRA, R. L. **Políticas para o esporte de alto rendimento**: estudo comparativo de alguns sistemas esportivos nacionais visando um contributo para o Brasil. IN: Anais do XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Recife: CBCE, 2007.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996.
- GUIMARÃES, A. S. **O bolsa atleta eleva o desempenho de seus beneficiários? Análise do período 2005-2008**. IN: CONSULTORIA DO SENADO FEDERAL. **Textos para discussão**. Brasília: fev. 2009.
- LÜDORF, S. M. A. **Metodologia da pesquisa: do projeto à monografia**. Rio de Janeiro: Shape, 2004.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**: planejamento e execução de pesquisa, amostragem e técnicas de pesquisa, elaboração, análise e interpretação de dados. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1990.
- MINISTÉRIO DO ESPORTE. **Bolsa atleta – como participar**. Disponível em: [http://portal.esporte.gov.br/snear/bolsa\\_atleta/como\\_participar.jsp](http://portal.esporte.gov.br/snear/bolsa_atleta/como_participar.jsp) Acesso em: 25 mar. 2009a.
- MINISTÉRIO DOS ESPORTES **Bolsa atleta – atletas contemplados**. Disponível em: [http://portal.esporte.gov.br/snear/bolsa\\_atleta/lista\\_contemplados.jsp](http://portal.esporte.gov.br/snear/bolsa_atleta/lista_contemplados.jsp) Acesso em: 24 mar. 2009b.
- OLIVEIRA, M. S. **O Panorama da Ginástica Artística Masculina Brasileira: um estudo histórico-crítico do período 2005-2008**. FEF - Universidade Estadual de Campinas, 2010.
- REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL. **Lei n. 10.891**. 2004. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2004/lei/110.891.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2004/lei/110.891.htm) Acesso em: 25 mar. 2009a.
- REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL. **Lei n. 11.096**. 2005. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2005/Lei/L11096.htm#anexoi](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/Lei/L11096.htm#anexoi) Acesso em: 25 mar. 2009b.
- TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.
- TUBINO, M. J. G. **Teoria Geral do Esporte**. São Paulo: Ibrasa, 1987.
- VERONEZ, L. F. C. **O planejamento governamental e o orçamento do setor esportivo**. IN: Anais do XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Recife: CBCE, 2007.

## CONTATOS:

### Grupo de Pesquisa em Ginástica

Faculdade de Educação Física  
Departamento de Educação Motora  
Rua Érico Veríssimo, 701- Caixa Postal 6134 - CEP 13083-970  
Barão Geraldo - Campinas/SP  
Tel. (+55) (19) 3521-6618 - Fax 3521-4338

Mauricio dos Santos de Oliveira  
mauricio\_olliveira@yahoo.com.br

Marco Antonio Coelho Bortoleto  
bortoleto@fef.unicamp.br

## A INFLUÊNCIA DOS MATERIAIS, DA ESTRUTURA E DO ESPAÇO NA PRÁTICA DA GINÁSTICA DE ACROBACIAS

## LA INFLUENCIA DE LOS MATERIALES, LA ESTRUCTURA Y DEL ESPACIO EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA DE ACROBACIAS

## THE INFLUENCE OF MATERIALS, AND THE STRUCTURE OF SPACE IN THE PRACTICE OF TUMBLING

**Débora Jucá Lacerda**  
Faculdade Educação Física – FEF/ UNICAMP

## RESUMO

*Através de um intercâmbio promovido pela ISCA (International Sports and Culture Association) para Viborg, cidade no interior da Dinamarca, no segundo semestre do ano de 2008, foi realizado um relato de experiência com a ginástica ali vivenciada, chamada em dinamarquês de springgymnastik, mas que também pode ser entendida como ginástica de solo e salto por meio de acrobacias e preparo físico. O objetivo deste trabalho é trazer a reflexão sobre a importância dos materiais gímnicos, assim como a infraestrutura do ambiente, para a aprendizagem e aperfeiçoamento da prática desta modalidade que exige segurança na realização dos movimentos, a coragem dos praticantes e a preparação profissional dos professores. Para tal reflexão, o estudo se baseia na Ginástica Artística e de Trampolins, modalidades mais semelhantes a esta ginástica dinamarquesa. Além disso, o relato traz algumas comparações entre a cultura da ginástica dinamarquesa e a brasileira, as condições dos aparelhos, a disposição dos professores e as áreas que podem ser desenvolvidas nos indivíduos como um todo. É importante entender que as modalidades gímnicas que envolvem acrobacias não devem ser encaradas apenas como esporte de alto rendimento e de competição. Ao contrário, a visão dinamarquesa sobre essa questão trata a ginástica como elemento chave para o desenvolvimento dos indivíduos, em um aspecto lúdico, cultural, de aprendizagem e de relacionamentos. Isso nos traz outra perspectiva da prática da ginástica, sendo esta um meio das pessoas desfrutarem de um tempo de qualidade, da forma mais adequada.*

## RESUMEN

*A través de un intercambio promovido por la ISCA (International Sports and Culture Association) para Viborg, ciudad al interior de Dinamarca, en el segundo semestre del año de 2008, ha sido realizado un relato de experiencia con la gimnasia allí vivida, llamada en danés de springgymnastik, pero que también*

*puede ser entendida como gimnasia de suelo y salto por medio de acrobacias y preparo físico. El objetivo de este trabajo es de traer a la reflexión la importancia de los materiales gimnásticos, así como la infraestructura del ambiente, para el aprendizaje y perfeccionamiento de la práctica de esta modalidad que exige seguridad en la realización de los movimientos, el coraje de los practicantes y la preparación profesional de los profesores. Para esta reflexión, el estudio se basa en la Gimnasia Artística y de Trampolines, modalidades más semejantes a esta gimnasia danesa. Además de esto, el relato trae algunas comparaciones entre la cultura de la gimnasia danesa y la brasileña, las condiciones de los aparatos, la disposición de los profesores y las áreas que pueden ser desarrolladas por los individuos en su totalidad. Lo importante es comprender que las modalidades gimnásticas que implican en acrobacias no deben ser vistas solo como deporte de alto rendimiento y de competición. Al contrario, la visión danesa sobre esa cuestión trata la gimnasia como elemento esencial para el desarrollo de los individuos, en un aspecto divertido, cultural, de aprendizaje y de relacionamientos. Eso nos trae otra perspectiva de la práctica de la gimnasia, siendo esta un medio con el cual las personas disfruten de su tiempo con calidad, de la manera más adecuada.*

#### **ABSTRACT**

*Through an exchange program initiated by the ISCA (International Sports and Culture Association) in the city of Viborg, Denmark, during the second semester of 2008, a report was made of an experience of the local gymnastics, "springgymnastics" in Danish, which can be understood as floor gymnastics and tumbling through acrobatics and physical preparation. The goal of this work is to reflect upon the importance of the gymnastics material, such as the infrastructure of the environment, for the learning and perfecting of this sport, which requires safety in the practice of movement, courage of the athletes and the professional preparation on the part of the instructors. For such a study, the research is based upon Artistic Gymnastics and Trampolines, sports which are most similar to the "springgymnastics" of Denmark. Furthermore, the study will compare the gymnastics cultures of Brazil and Denmark, the conditions of the apparatuses, the availability of the teachers and the areas that can be developed in individuals as a whole. It is important to understand that the sports of gymnastics that involve acrobatics should not be seen as merely a high performance sport and of competition. Much to the contrary, the Danish view of this idea is that gymnastics is a key element for the development of individuals within a playful, cultural, relational and instructional aspect. That gives us another perspective of the gymnastics practice, which is a way for people to enjoy quality time, in the most appropriate way.*

#### **INTRODUÇÃO**

As modalidades gímnicas são grandes promotoras do desenvolvimento físico e motor de quem as pratica. As ginásticas de solo e salto, como a Ginástica Artística e de Trampolins, são excelentes meios de desenvolvimento das capacidades físicas básicas, além do progresso em importantes aspectos psicossociais como trabalhar em equipe e enfrentar desafios. Essas modalidades têm em comum o envolvimento dos praticantes com aparelhos. Segundo Günter Borrmann (1980), a "ginástica de aparelhos", como ele denomina, proporciona importantes contribuições para o desenvolvimento da Educação Física e apóia o aperfeiçoamento físico e do esporte.

Na realidade brasileira, infelizmente, essas modalidades não são muito utilizadas nas aulas de Educação Física Escolar, tampouco como iniciação desportiva ou ainda em centros esportivos. São diversos os fatores que afetam este quadro:

- Muitos profissionais acreditam que a Ginástica Artística, por exemplo, é uma modalidade esportiva muito complexa para ser aplicada em qualquer lugar e por qualquer professor.
- As condições dos materiais são freqüentemente insuficientes. Se a instituição (seja ela a escola, clubes, academias, etc.) já tem recursos limitados, isto pode restringir ainda mais.
- As leis que incentivam o esporte ainda estão em desenvolvimento e, dessa forma, os clubes encontram dificuldades para organizar e justificar projetos para a Lei de Incentivo ao Esporte. Esse processo exige muito tempo e envolvimento de pessoas especializadas.
- Falta de recursos financeiros e improvisações afetam projetos de trabalhos, que se tornam sem seqüência, persistindo os problemas no quadro financeiro, de organização e infraestrutura. A grande maioria dos clubes não possui uma estrutura adequada para elaborar os projetos de ginástica e encontrar aprovações.



Muitas vezes esses fatores parecem ser intransponíveis. Mas de acordo com a experiência vivida com a ginástica dinamarquesa, pode-se observar que a questão cultural influencia significativamente no incentivo da prática das modalidades gímnicas e que a presença de aparelhos e materiais auxiliares é de grande importância para aprendizagem e aperfeiçoamento das ginásticas de solo e salto, eliminando sentimentos de medo – tanto nos professores, quanto nos alunos –, e motivando ambos à se envolverem com a modalidade.

## OBJETIVOS

Este trabalho tem como objetivo instigar os leitores a uma reflexão sobre até que ponto os materiais e a estrutura interferem na prática da Ginástica de acrobacias, tanto as de solo quanto as de salto em trampolins. Outro aspecto a ser discutido é a qualidade dos materiais e o quanto é necessário o seu investimento para que a prática da ginástica seja melhor e mais frequente nas escolas, centros esportivos e clubes em geral.

## METODOLOGIA

Este trabalho é baseado nas observações feitas durante as aulas e nas fotografias tiradas nas mesmas. Durante todo o intercâmbio a aluna usou de anotações feitas posteriormente às aulas e, dessa forma, pode-se obter as memórias dos métodos, ambiente, pedagogia e estrutura do curso.

## O INTERCÂMBIO

De acordo com a *International Sport and Culture Association* (ISCA), foi possível realizar um intercâmbio para Dinamarca, no segundo semestre de 2008, na escola de esportes com ênfase em ginástica, a chamada *Gymnastik og Idrætshøjskolen ved Viborg* (em inglês, *Academy of Physical Education at Viborg*), na pequena cidade ao norte do país, Viborg. A ISCA é uma organização que reúne esporte, cultura e organizações de juventude de todo o mundo. Esta organização acredita que as atividades internacionais, como intercâmbios, são um meio incomparável de criar a compreensão de outras nações e que todos deveriam ter a oportunidade de participar. Dessa forma, a aluna teve a oportunidade de receber uma bolsa de estudos para participar do programa IYLE (*International Youth Leader Education*) e trazer consigo as experiências e compartilhá-las em sua volta ao Brasil.

A escola dinamarquesa recebe alunos na faixa etária de 18 a 30 anos e que normalmente estão no período educacional entre o ensino médio e o superior. A maioria dos estudantes é nativa. Os demais são alunos internacionais, de diversos lugares, como europeus, latinos, africanos. O intercâmbio consiste em aulas práticas e teóricas de um ensino informal. Não há avaliações por notas, apenas métodos que inspiram mudanças sociais nos indivíduos. A escola oferece cursos dos mais variados esportes, como escalada, canoagem, triathlon, esportes com bola, ginástica (principal elemento deste trabalho, a *springgymnastik*), além de oficinas manuais e excursões. Os alunos tem o direito a escolher cursarem as matérias por dois meses ou quatro meses, como forma de apenas experimentar os módulos na primeira parte do curso ou mantê-los até o final.

A partir dessa experiência internacional, da escolha em fazer o curso de *springgymnastik* e das frequentes visitas para outras escolas da região, foi possível ver grandes diferenças culturais entre Brasil e Dinamarca, no que diz respeito à modalidade gímica. Sempre há um "choque cultural" quando se viaja para o exterior. Destaca-se neste trabalho a grande impressão marcada pela forma de praticar-se a ginástica no país, diferenciada devido ao ambiente das aulas.

Através deste relato de experiência, destaca-se a relação entre o uso de materiais e a prática da ginástica que envolve acrobacias e saltos.

## A GINÁSTICA DINAMARQUESA E SUA ESTRUTURA

A primeira observação foi feita ao olhar a qualidade dos materiais. Foi possível perceber que existe uma grande valorização da prática da modalidade neste país europeu. A quantidade de materiais é proporcional ao número de alunos e há uma distribuição ótima no ambiente, permitindo que todos passem por diferentes aparelhos, o que ajuda a estimular a área cognitiva e a percepção dos indivíduos de que é possível executar movimentos idênticos, similares ou diferentes.

Devido ao nível de excelência e tecnologia dos materiais e aparelhos, existe uma facilidade maior

para executar os movimentos gímnicos neste contexto, tornando a prática mais agradável e excitante, em função do próprio sucesso do praticante e ainda do sucesso do companheiro de equipe. Segundo Knirsch (1976), o êxito causado pela satisfação em realizar a atividade influencia positivamente a estrutura da personalidade do indivíduo.

Como relato de experiência, nada mais adequado do que utilizar da experiência da autora como forma de ilustrar a relação entre qualidade dos aparelhos e a facilidade em executar os movimentos da ginástica. Debora Lacerda iniciou a prática da Ginástica Artística (antigamente chamada de Ginástica Olímpica) aos sete anos e encerrou a carreira de atleta ativa em competições em 2005, aos dezessete anos. Nesses dez anos de experiência na ginástica, a autora participou de pequenas competições, como o Troféu Paulista, não participando de grandes competições por opção da ginasta.

A oportunidade em participar do intercâmbio com o programa dinamarquês surgiu quando Lacerda já estava na universidade e não praticava mais a ginástica. Dessa forma, a autora teve novamente o contato com a ginástica, na modalidade Ginástica Geral quando se tornou integrante do Grupo Ginástico Unicamp (GGU), um grupo formado por ex-atletas, profissionais de educação física ou apenas estudantes universitários que se interessam pela modalidade.

As bolsas para o intercâmbio foram oferecidas pela ISCA para todos os integrantes do GGU. Iniciou-se então o processo de seleção entre os interessados e Debora Lacerda, juntamente com outros três integrantes e de acordo com o perfil da autora, a escola situada em Viborg a escolheu para participar do programa enfatizado na ginástica.

Em Viborg a autora teve contato com variados aparelhos que ela não tinha visto em dez anos de prática na ginástica. Devido à falta de estrutura encontrada nos ambientes em que Lacerda treinou anteriormente, a autora não tinha um nível elevado em suas acrobacias de solo e salto. Porém, ao iniciar o curso de *tumbling* no programa dinamarquês, foi possível executar acrobacias difíceis, como o duplo-mortal e uma seqüência longa de flic-flacs, nunca antes feitos por ela aqui no Brasil. Em apenas 4 meses, a autora teve oportunidade de realizar grandes movimentos da ginástica com facilidade, pois a estrutura dinamarquesa e seus aparelhos são excelentes para a prática de qualquer nível de ginasta.

Com isso, já se torna possível ver a influência dos materiais na aprendizagem e superação dos alunos.

O curso oferece muitas maneiras diferentes de saltar e cair, utilizando os diversos materiais, como o *tumble track* (uma espécie de cama elástica em forma de corredor acrobático), *tumbling* (pista de acrobacias), *bungyribs* (suporte elástico preso no teto e no indivíduo para saltos e rotações), camas elásticas normais e também a níveis do solo, trampolins (grandes facilitadores no aprendizado de exercícios básicos), colchões com sistema elétrico, *air track* (pista de ar também para acrobacias e elementos gímnicos), espaldares, mesa para saltar, entre outros. Para Borrmann (1980), a ginástica que envolve aparelhos como estes, é precisamente determinada pela estrutura e função do corpo humano, pelo estado de desenvolvimento físico e intelectual do praticante e sua motricidade, além da particularidade de estrutura de cada um dos aparelhos.

O ensino proporciona aos alunos a imersão em saltos individuais e técnicas. "Você tem tempo para repetir e aperfeiçoar o seu salto", informa a descrição sobre o módulo no endereço eletrônico da escola. E ainda pode-se ler que "você será treinado para saltar muito alto". E, realmente, por merecimento da qualidade dos aparelhos disponíveis na sala de aula, todos os alunos que quiserem, saltarão muito alto. Os alunos brasileiros beneficiados pelo intercâmbio ainda se lembram do primeiro contato com a pista de acrobacias: algo extremamente memorável, que por sua vez exigiu mais cautela ao realizarem os saltos, pois o impulso encontrado neste e nos demais aparelhos era muito maior do que aqueles vivenciados no Brasil, em suas experiências anteriores.

No início tudo é bastante motivante, principalmente para os alunos de outras nacionalidades, uma vez que os dinamarqueses tem contato com esse tipo de infraestrutura desde que são crianças e estão em período de desenvolvimento. Mas para não haver monotonia durante 4 meses, o curso de ginástica dinamarquesa (em inglês, *tumbling*) oferece a oportunidade de treinar com os alunos do Viborg College Gym – a equipe da cidade formada por ginastas jovens de elite. Essa iniciativa faz parte do ambiente bom e ativo da escola. "Nós garantimos-lhe o desafio – não importa o nível que você começar!", descreve a escola em sua página na web. De acordo com Brochado&Brochado (2005), oferecer situações desafiadoras é extremamente importante "para que [os alunos] possam aprender a reconhecer os perigos, avaliar os riscos e experimentar possíveis soluções".

Acontece que em modalidades como a ginástica de solo e salto são consideradas de risco. Realizar rotações, piruetas, saltos mortais, e combinações como saltos duplos, são possíveis para atletas de alto nível, por exemplo. Mas se tratando de uma escola de esportes, com ensino informal e que visa a troca de experiências culturais, talvez a idéia de evoluir em um curso de *tumbling* não seja naturalmente aceitável.

Essa prática esportiva é caracterizada pela especificidade dos movimentos, tendo como demanda um bom domínio dos mesmos e capacidades físicas, motoras e psíquicas. Exige-se igualmente uma boa estrutura e função do aparelho para possibilitar outros níveis individuais no que diz respeito à maturidade física e técnica. Voltamos então a considerar os materiais e estruturas gímnicas.

Knirsch (1976) nos mostra que a presença de aparelhos auxiliares ajuda a eliminar sentimentos de medo nos praticantes de ginástica artística e de trampolins. A ajuda externa (entende-se também por companheiros e professor) afeta positiva ou negativamente a área sócio-emocional do sujeito. Dessa maneira, preparar um ambiente adequado para a realização de movimentos mais difíceis para que essa influência seja positiva. No caso das acrobacias, um ótimo trampolim facilita a execução correta do movimento durante a fase de vôo, permitindo que o aluno chegue à posição final; um colchão auxiliar na chegada no solo deve ser particularmente macio. As características do aparelho na qual o elemento é executado favorecem ou limitam a possibilidade da sua execução como elemento fundamental, influenciando na ação de outros elementos.

Não somente os aparelhos, mas o professor também é um instrumento para a motivação dos alunos. Os praticantes de ginásticas encontram em seus técnicos a segurança para executarem algo que, a princípio, não estão em seus alcances e muitas vezes se sentem incapazes de realizar o movimento. Por isso é importante que o professor tenha segurança para passar a mesma aos seus alunos.

Como dito anteriormente, muitos profissionais de educação física não se sentem seguros em ensinar a modalidade nas escolas, iniciações ao esporte ou em clubes. Realmente a ginástica exige do professor a preparação profissional adequada, tanto na parte técnica básica, quanto na dinâmica das aulas e motivação dos alunos. É importante que o profissional saiba, ainda que teoricamente, como deve ser executado cada movimento e qual a maneira correta de fazer a segurança do mesmo, a fim de evitar acidentes e lesões nos alunos.

Na Dinamarca esse aspecto também foi observado durante as aulas. Os professores ensinavam os próprios alunos como ajudar os demais durante a execução das acrobacias, mostrando a todos onde segurar, quando segurar, etc. Dessa maneira os alunos sentiam-se seguros não apenas na presença do professor, mas também na presença dos colegas, que aprenderam a fazer a segurança e a corrigir os movimentos. A parte psicológica dos alunos era motivada pela garantia encontrada na preparação dos professores e, conseqüentemente, dos alunos que absorviam tal conhecimento. Tal importância deveria ser mais valorizada entre os profissionais da área no nosso país, se especializando em cursos, seminários, oficinas e palestras relacionados com modalidades gímnicas para que tenham o conhecimento suficiente para se sentirem seguros no momento de encarar o desafio de lecionar a ginástica nos diversos ambientes, para que esta seja mais difundida e acessível.

Pela experiência vivida, pode-se dizer que foi mais fácil a aluna presente superar os limites e encarar os desafios no momento de executar acrobacias no solo ou no salto pelo fato de a estrutura gímnica dinamarquesa ser excelente, dando segurança aos alunos, encontrada nos aparelhos ao redor do ambiente. A segurança é necessária para dar liberdade para os movimentos. Esses desafios não devem ser sugeridos apenas como forma de dinamizar a atividade, mas como mais uma ferramenta de progresso no grupo praticante. Günter Borrmann (1980) confirma e registra que "através da superação constante de novas situações, o praticante acumula novas experiências motoras e desenvolve sua capacidade de coordenação". As pessoas precisam experimentar a própria força e reconhecer seus limites para se tornarem melhores futuramente.

Os aparelhos gímnicos também podem favorecer a prática da ginástica através do órgão visual. A visão tem um grande valor para a ampliação das práticas motoras na ginástica de aparelhos. Através dela observamos, tomamos o conhecimento e executamos os movimentos expostos minuciosamente na sua estrutura geral. Em Viborg, a escola de esportes com ênfase em ginástica percebeu que o ensino da observação por parte dos alunos é primordialmente importante para o desenvolvimento com sucesso das práticas em sala de aula: existem recursos de mídia, como câmeras filmadoras espalhadas pelo ambiente, projetores e telões que são utilizados durante a prática de tumbling. As câmeras se encontram em lugares estratégicos que permitem captar diferentes ângulos de um indivíduo que está realizando certo movimento ou sequência gímnicos. A proposta de análise de vídeos é ajudar na correção dos erros e dar aos alunos maior consciência corporal. Fantástico! Após realizar o seu movimento, o sujeito tem certo tempo para se recuperar, ir até a tela respectiva à câmera que captou o movimento e então ele pode ver, de quatro ângulos diferentes como foi sua execução e, conseqüentemente, quais foram os erros cometidos!

Outra vantagem em cima da tecnologia adotada na Dinamarca com a mídia é o estímulo sobre a área social do praticante. O exame minucioso do movimento através do vídeo ajuda a comunicar aos companheiros suas falhas, caso não cheguem a tempo do *replay*, ajudando na correção dos demais e na aprendizagem em geral, pois também se aprender observando os outros. O trabalho em equipe e a união do

grupo também fazem parte do ensino da modalidade e do desenvolvimento de outras áreas dos alunos, permitindo que o conjunto estabeleça relacionamentos durante a atividade.

Este relato de experiência com a maneira que a ginástica é trabalhada na Dinamarca traz a importância dos aparelhos na prática de atividades gímnicas com acrobacias e saltos não apenas por motivos estéticos. Pelo contrário, deve-se exigir que os praticantes usem um equipamento conveniente e adequado, possivelmente uniforme, por razões de segurança. Outro ponto observado durante o intercâmbio foi a significância dada ao momento de montar, colocar e desmontar os materiais. O zelo com o ambiente e a mentalidade de que todos os aparelhos são propriedade dos praticantes, permite que estejam sempre em perfeitas condições e em seus devidos lugares, evitando acidentes para os próximos a frequentarem o local e desgaste dos materiais. Na escola há uma sala de materiais onde cada espaço é destinado a um tipo de material. Por exemplo, todos os mini-trampolins permaneciam juntos no canto esquerdo e os plintos eram dispostos de forma semelhante no canto direito.

Em algumas escolas que visitamos os aparelhos não eram removidos, eram encontrados em lugares fixos no ambiente, pois os ginásios eram maiores. Mas novamente vemos a questão social presente, uma vez que ao prepararmos a montagem e desmontagem do ambiente, utilizamos da ajuda externa (companheiros) para que a aula seja feita com segurança, evitando acidentes e valorizando a estrutura disponível para a prática a ser realizada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pelas comparações feitas entre as culturas brasileira e dinamarquesa, percebemos que há uma diferença na valorização da ginástica de acrobacias. Na Dinamarca visa-se muito mais o desenvolvimento motor da criança, a diversão, os movimentos, construção de relacionamentos em uma educação não formal para que mudanças sociais aconteçam da melhor forma, através da prática da ginástica. Dessa forma, o investimento adequado e de alta qualidade nesta cultura é fundamental. Ao contrário, vemos que no Brasil ainda existe o fascínio pelo esporte espetáculo, no qual a estrutura e equipamentos são, sim, de grande investimento, mas inacessíveis nas escolas, clubes e projetos de iniciação à ginástica. Valoriza-se em nosso país a performance, contribuindo para a formação de "elites representativas".

O esporte de alto rendimento é importante, mas por que não disponibilizar de tais materiais e estrutura para toda a população experimentar a ginástica de solo e salto com satisfação? As políticas setoriais desenvolvidas pelo setor público e ainda iniciativa privada, juntamente com profissionais da área, como os professores de Educação Física, deveriam começar a valorizar uma "cultura esportiva" e diminuir essa defasagem entre o gosto e a prática da ginástica e outros esportes que são tão importantes para a formação de qualquer indivíduo.

## REFERÊNCIAS

- BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviani. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.  
KNIRSCH, K. **Gerätturnen mit Kindern**. Stuttgart: Centrak-Druck, 1976.  
BORRMANN, Günter. **Ginástica de aparelhos**. Lisboa: Editorial Estampa, 1980.  
HOSTAL, Philippe. **Pedagogia da ginástica olímpica**. São Paulo: Manole, 1982.  
GIV: Gymnastik- og Idrætshøjskolen ved Viborg. Disponível em: <www.giv.dk>. Acesso em: 08 abr. 2010.

## CONTATO:

Debora Jucá Lacerda  
Rua Teresa Bonato Signori, 136  
Barão Geraldo – Campinas, São Paulo  
Cep.: 13084-777  
debo.jl@gmail.com

**DO MOVIMENTO GINÁSTICO EUROPEU DO SÉC. XIX À GINÁSTICA PARA TODOS DO SÉC. XXI: A EVOLUÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS GINÁSTICAS**

**DE LO MOVIMIENTO EUROPEO DE GIMNASIA DEL SIGLO XIX HASTA LA GIMNASIA PARA TODOS: LA EVOLUCION DE LAS PRATICAS CORPORALES DE GIMNASIA**

**FROM THE EUROPEAN GYMNASTICS MOVEMENT OF THE NINETEENTH CENTURY UO TO THE GYMNASTICS FOR ALL: THE EVOLUTION OF THE GYMNASTICS BODY PRACTICES**

**Bruno Barth Pinto Tucunduva**

Mestrando em Educação Física – Universidade Federal do Paraná  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná

**Caroline Inácio Molinari**

Bacharel e Licenciada em Educação Física – Faculdades Dom Bosco  
Federação Paranaense de Ginástica

**RESUMO**

*Como a Ginástica Para Todos é o esporte que melhor traduz a essência da prática da Ginástica, e como a Ginástica foi um elemento fundamental no desenvolvimento das atuais concepções populares de uso do corpo, é importante expor os caminhos históricos que levaram a formulação dessa modalidade que traz consigo o resgate dos valores da prática de atividade física para a formação humana. Far-se-á, então, uma análise a partir da história da ginástica, indicando as evoluções ocorridas desde o surgimento do Movimento Ginástico Europeu até a formulação da Ginástica Para Todos, ressaltando essa como uma modalidade que pode ocupar um papel central na superação de novas barreiras na aderência à atividade física. Objetivo: demonstrar os referenciais históricos da evolução das práticas corporais ginásticas. Metodologia: revisão bibliográfica.*

**RESUMEN**

*A medida que la Gimnasia para Todos es el deporte que mejor refleja la esencia de la práctica de la Gimnasia, y la Gimnasia fuera un elemento clave en el desarrollo de las actuales concepciones populares de uso del cuerpo, es importante para explicar los caminos históricos que llevaron a la formulación de este deporte que trae consigo la recuperación de los valores de la actividad física para el desarrollo humano. Por lo tanto, se hará un análisis basado en la historia de la gimnasia, lo que indica los avances realizados desde la creación del Movimiento Europeo de Gimnasia hasta la formulación de la Gimnasia para Todos, destacando esta como una modalidad que puede asumir un papel central en la superación de nuevos obstáculos a la adhesión a la actividad física. Objetivo: mostrar la trayectoria histórica de la evolución de las prácticas corporales de la gimnasia. Metodología: revisión de literatura.*

**ABSTRACT**

*As the Gymnastics for All is the sport that best reflects the essence of the practice of Gymnastics, and as Gymnastics was a key element in the development of current popular conceptions of body use, it is important to explain the historical paths that led to the formulation of this sport that brings with itself the recovery of values of physical activity for the human development. Thus, it will be done an analysis based on the history of gymnastics, indicating the various advances since the creation of the European Gymnastics Movement up to the formulation of the Gymnastics for All, highlighting this as a modality that can take a central role in overcoming new barriers to the adherence to physical activity. Objective: to show the historical path of the evolution of the gymnastics body practices. Methodology: literature review.*

## INTRODUÇÃO

As primeiras pesquisas a relacionar a prática de atividades físicas com o desenvolvimento da vitalidade e da saúde ocorreram na Europa do início do séc. XIX (VIGARELLO, 2003). Nessa época, um dos principais pontos para a comprovação desse método de promoção de saúde foi a utilização de um instrumento chamado dinamômetro (aparelho de aferição da intensidade da força aplicada em uma de suas extremidades) e outras formas de medidas e avaliação (tais como tempo, velocidade e distância) em estudos do exercício físico. Com os dados obtidos a partir dessas aferições e com a aplicação do método científico de análise, foi possível criar meios para comparar a evolução do praticante e comprovar que o treinamento corporal é uma forma de desenvolvimento da vitalidade e força (VIGARELLO, 2003).

Baseando-se nesses princípios de análise do movimento humano, surgiu o Movimento Ginástico Europeu do início do século XIX (VIGARELLO, 2003). Foi essa iniciativa que criou a Ginástica, nome cuja a etimologia de sua nomenclatura indica o ato de fortificar o corpo, e não somente o conjunto de práticas associadas a uma modalidade esportiva específica como o entendimento que temos hoje da palavra. Essa foi a primeira sistematização de exercícios físicos que instaurou o entendimento de que se poderia desenvolver as valências física do corpo através da prática ordenada de determinadas atividades. Assim, percebe-se como a Ginástica do séc. XIX teve um papel fundamental para o desenvolvimento cultural da concepção da sociedade sobre os usos do corpo e de prática corporal.

A corrente de pensamento do Movimento Ginástico Europeu foi fundamentada na demanda socioeconômica da época e utilizou o treinamento físico, a Ginástica, como ferramenta para a mudança de hábitos e costumes populares da sociedade (VIGARELLO, 2003). A partir da sistematização da Ginástica Científica, constituíram-se valores de utilização do corpo e de práticas corporais como instrumentos para aumentar a capacidade de trabalho e eficiência mecânica do corpo. Esses foram fundamentos do Movimento Ginástico Europeu para desenvolver os conteúdos práticos da Ginástica, a utilidade dessas atividades para o trabalho e para o Estado afirmava a necessidade de ela ser praticada no momento de não-trabalho ou como atividade de lazer (SOARES, 1998). A partir daí ocorre gradativamente a estruturação do entendimento de atividade física em direcionamento a uma utilidade final, ou seja, a prática corporal útil como ferramenta para atingir o resultado de melhora na condição física para o trabalho (SOARES, 1998).

Essa teoria foi amplamente defendida enquanto legítima e verdadeira, desenvolvendo a prática do exercício físico para além da vivência livre e descompromissada de atividades de lazer. Isso, apesar de ter sido excludente a outras atividades populares de lazer, ou seja, desvalorizou as práticas lúdicas e libertárias, foi importante no contexto histórico social da época para conscientizar a sociedade da necessidade de cuidados com os hábitos de vida para a manutenção da saúde e da força de trabalho através do exercício.

Em sua evolução histórica, um dos ramos do Movimento Ginástico Europeu, a Escola Francesa, daria origem a atual Educação Física, sendo esse um sinônimo de Ginástica durante muito tempo. Outro ramo, a Escola Alemã, daria origem à esportes ginásticos modernos, como a Ginástica Artística e Rítmica. E, por fim, com a Escola Sueca e seus grandes eventos ginásticos, as *Lingfadas*, teriam uma grande influência na criação da Ginástica Para Todos. Esse, que foi um dos últimos esportes ginásticos a serem formulados, retoma vários princípios presentes no surgimento inicial do Movimento Ginástico Europeu. Entre eles a idéia de uma prática gímnica participativa a ser realizada como forma de lazer, é um deles. A Ginástica Para Todos chega a ser até mesmo caracterizada pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) como a prática original da Ginástica (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2010).

Como a Ginástica Para Todos é o esporte que melhor traduz a essência da prática da Ginástica, e como a Ginástica foi um elemento fundamental no desenvolvimento das atuais concepções populares de uso do corpo, é importante expor os caminhos históricos que levaram a formulação dessa modalidade que traz consigo o resgate dos valores da prática de atividade física para a formação humana (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2010). Far-se-á, então, uma análise a partir da história da ginástica, indicando as evoluções ocorridas desde o surgimento do Movimento Ginástico Europeu até a formulação da Ginástica Para Todos, ressaltando essa como uma modalidade que pode ocupar um papel central na superação de novas barreiras na aderência à atividade física.

## OBJETIVOS E METODOLOGIA

O objetivo de estudo é demonstrar os referenciais históricos da evolução das práticas corporais ginásticas. Para isso, a metodologia empregada foi de revisão de literatura, buscando referências em pesquisas históricas que relatam a origem e a evolução dos métodos ginásticos contemporâneos, e, então, relacionar o seu desenvolvimento a uma das últimas modalidades gímnicas criadas: a ginástica para todos.

Dessa forma, analisam-se as mudanças ocorridas e os valores presentes na prática da ginástica para o desenvolvimento e formação humanas.

## **O SURGIMENTO E A EVOLUÇÃO DA GINÁSTICA**

Como citado em Lopes e Madureira (2006, p. 10), ao comentar sobre a história das práticas corporais, “De alguma forma, observamos que as aparições do corpo seguem uma tradição utilitarista e econômica do uso sempre moderado e comedido das forças físicas”. Essa concepção de atividade física está atrelada aos princípios desenvolvidos e propagados pelo Movimento Ginástico Europeu, pois em sua concepção, a atividade física deveria enfatizar sempre a utilidade de cada movimento em relação à otimização de valências físicas e estruturas corporais para o melhor rendimento no trabalho.

Constata-se, então, o foco de análise das práticas corporais sobre o seu efeito orgânico. Sendo o enfoque das pesquisas sobre a utilidade de cada movimento e na criação de exercícios para o melhor rendimento do corpo no trabalho, tomava-se um foco cartesiano de compreensão do ser humano, analisando o corpo como parte isolada da unidade desse ser (CARBINATTO, MOREIRA, 2006). Dessa forma, a atividade física mesmo sendo uma prática humana, que, por ser “humana”, influencia o desenvolvimento integral da pessoa que a pratica e não somente o seu corpo, acabou por ser abordada em uma perspectiva racionalista de entendimento do ser humano.

A referida tradição racionalista e positivista de desenvolvimento da ciência busca o conhecimento através da fragmentação estática e simulada da realidade (MORIN, 2006). Essa análise, segundo Morin, 2006, ocorre de duas maneiras: em redução, focalizando uma pequena parte e isolando-a do todo, ou em ampliação, generalizando o todo sem considerar devidamente a sua diversidade composta.

Assim, o Movimento Ginástico cria um afastamento entre a entidade orgânica (o corpo), e o ser humano (o todo). Como exemplo, tem-se a segmentação do estudo do corpo por articulação de cada membro e a criação de exercícios específicos para cada dinâmica de movimento, ignorando os efeitos adjacentes da prática corporal sobre a formação humana integral (VIGARELLO, 2003).

Enfim, Morin, 2006, ressalta a fragilidade desse sistema, pois nunca se tem uma análise completa que relacione a “parte” como dimensão inseparável do todo.

Dessa forma, a Ginástica Científica novecentista, perpetuou a compreensão do exercício como exclusivamente físico, como uma prática que traz benefícios unicamente orgânicos, criando, então, uma tradição de uso utilitário e funcional do corpo.

A Ginástica preconizava a “aquisição e a preservação da saúde” através de exercícios e atividades físicas baseadas em práticas corporais populares como corridas, jogos, danças, acrobacias e saltos (SOARES, 1998, p.18). No entanto, apesar dos exercícios ginásticos terem suas origens na cultura corporal popular, o Movimento Ginástico Europeu pautava-se na sistematização metódica e segmentada de movimentos, cada um com seu objetivo e finalidade (VIGARELLO, 2003, p. 13). A transposição dos elementos corporais populares para a ginástica científica previa a reformação dessas atividades a fim de “esterilizá-las” das emoções, do caráter lúdico e da apropriação livre do corpo presentes nesses elementos. O direcionamento das atividades era o uso módic e higiênico das forças físicas, formatando assim a educação da pessoa através do corpo e de suas práticas (SOARES, 1998).

Esse enfoque no desenvolvimento da disciplina, do vigor e da saúde da população através da prática da ginástica também foi influenciado pela classe financiadora do Movimento Ginástico, a burguesia. Conforme as novas demandas do sistema econômico, necessitava-se de um meio pelo qual adequar o povo aos novos moldes de trabalho e produção (SOARES, 1998, 1994).

Ao adentrar à lógica capitalista e alterar o sistema econômico da sociedade moderna, no século XIX que foi o princípio da Revolução Industrial, houve a necessidade de reformar os hábitos e comportamentos das grandes massas. O Movimento Ginástico teve como proposta a modificação do corpo e dos costumes do povo através da sistematização de exercícios e práticas corporais concordantes com a demanda de maior rendimento e disposição para o trabalho.

Deste modo, as práticas corporais populares e os conceitos de utilização do corpo a elas imbuídos foram renovados sob a ótica científica da Ginástica. Os alicerces deste método estavam organizados sob os saberes da anatomia e da fisiologia, abordando o homem a partir de sua porção biológica (SOARES, 1998). Com isso, ocorre a “esterilização” das práticas corporais, mencionada anteriormente, promovendo a compreensão do exercício físico como um utilitário, como uma ferramenta de preservação da força e da saúde para o trabalho no tempo livre das pessoas. Percebe-se, então, a expansão cultural da aceção do trabalho como elemento gerador da sociedade, trazendo consigo novas concepções da utilização “correta” do corpo.

Assim, para a comprovação do benefício do exercício sistematizado, a Ginástica se apoiou sobre o método científico aplicado a análise do corpo, sendo esse o maior propulsor para a popularização e legitimação dessa prática corporal. Com o exame criterioso da Ginástica através de procedimentos de medidas e avaliações foi possível quantificar os resultados do esforço físico e assim classificar os efeitos do exercício no corpo, tornando possível realizar comparações e descobrir a evolução ocorrida com o treinamento.

Vigarello (2003, apud BUCHEZ e TRÉLAT, 1825, p. 10), retrata a comprovação dos benefícios da prática da Ginástica através da avaliação dos resultados:

“A força de pressão de suas mãos dobrara (em cinco meses); com seus braços, ele se erguia a três polegadas do chão, e ficava assim, suspenso, durante três segundos; ele saltava três pés de largura, cento e sessenta e três passos em minuto e carregava, neste mesmo período de tempo, um peso de trinta e cinco libras sobre seus ombros [– um ano depois –] ele saltou, com impulso, seis pés de largura e percorreu quinhentos passos em dois minutos e meio”

Ao quantificar a atividade física ressalta-se a valorização resultado obtido com o esforço físico e, conseqüentemente, transpõe-se o significado de prática corporal aos objetivos úteis de aumento do desempenho e do vigor. O Movimento Ginástico dita, inclusive, a melhor forma de realizar as atividades do cotidiano sempre primando a economia de energia e o gesto eficaz (SOARES, 1998).

Como forma de maximizar os benefícios da Ginástica, modificam-se gradualmente os exercícios aplicados, reduzindo-os cada vez mais as suas unidades elementares: “essa ginástica do século XIX explora “o movimento parcial”, aquele cuja mobilidade se limita a uma única articulação óssea”(VIGARELLO, 2003, p.13). Parte-se, então, para o foco do exercício no desenvolvimento muscular, no “efeito especificamente orgânico” do exercício (VIGARELLO, 2003, p.13).

Da mesma maneira, os conhecimentos ginásticos são aplicados na medicina, principalmente na ortopedia, corrigindo a postura das pessoas com o resultado do efeito localizado dos exercícios. Progressivamente, a Ginástica se afirma junto às ciências médicas, tornando-se parte integrante dos métodos de promoção da higiene e fortalecendo a ótica científica sobre o exercício físico como forma hegemônica de entendimento da sociedade.

Como conseqüência da disseminação exclusiva desta ideologia, prezando somente a função orgânica da atividade física, é retratada uma “lenta inflexão da cultura do corpo”, uma reação ao foco constante na medida e no rendimento do esforço físico (VIGARELLO, 2003, p.14).

Percebe-se, então, a forma pela qual a prática cultural do corpo em movimento foi intencionalmente modificada, criando-se para isso um método sistematizado de treinamento para o emprego econômico das energias.

Uma das grandes preocupações da classe responsável pelo financiamento do Movimento Ginástico Europeu, a burguesia, eram os valores de liberdade e ludismo transmitidos através da prática física. Soares, 1998, explica este fenômeno a partir das Artes Circenses na sociedade da época. O circo foi uma das principais atividades que supriu o repertório inicial de técnicas corporais a Ginástica, e foi também uma das atividades a serem criticadas e marginalizadas por sua filosofia.

Havia uma necessidade da burguesia em conduzir a utilização do tempo livre do povo para práticas sociais úteis ao trabalho (SOARES, 1998). O circo, que tinha grande popularidade em todas as classes da sociedade da época, era uma ameaça à ordem social quista para eficiência do sistema de produção. O seu espetáculo contradizia os novos valores dessa sociedade industrial, pois era pautado na utilização excêntrica do corpo, explorando formas inusitadas de se movimentar:

“invertem a ordem das coisas. Andavam com as mãos, lançavam-se ao espaço, contorciam-se e encaixavam-se em potes, em cestos, imitavam bichos, vozes, produziam sons com as mais diferentes partes do corpo, cuspiam fogo, vertiam líquidos inesperados, gargalhavam, viviam em grupos” (SOARES, 1998, p.25)

A Ginástica, então, substituiu os elementos inusitados, artísticos, e o espírito libertário do mundo circense pela retidão e objetividade dos exercícios ginásticos. Como no circo, haviam exposições públicas do treinamento ginástico, mas, ao invés da comoção da platéia através da exploração expressiva e artística das capacidades corporais, buscava-se com o espetáculo ressaltar a utilidade e a seriedade com a qual se deveria desenvolver o condicionamento físico. O Coronel Francisco de Amorós, o fundador da Ginástica francesa, fala sobre as aulas abertas para espectadores no seu Ginásio:



“O Ginásio Normal nunca foi e não pode tornar-se um espetáculo, já que tenho a honra de dirigi-lo, já que todos os meus alunos não fazem as belas coisas que eles realizam para divertir espectadores, mas somente para se disporem a serem úteis ao Estado” (SOARES, 1998, apud AMORÓS, 1838).

Assim, perpetua-se um modelo de abordagem do exercício físico em sua redução aos efeitos orgânicos, constituindo a hegemonia utilitária do uso do corpo.

## **A GINÁSTICA PARA TODOS E A EVOLUÇÃO DAS PRÁTICAS CORPORAIS**

A partir do método Ginástico de análise do exercício físico se propagou uma compreensão fortemente enraizada na cultura da sociedade contemporânea que considera a prática corporal como algo predominantemente utilitário, sendo realizado como moeda de troca para alcançar benefícios relacionados principalmente a manutenção da saúde física. Diversos estudos indicam esse tipo de apropriação da atividade física e vários outros mostram quão grande é o nível de inatividade física, sendo esse um problema compartilhado por sociedades do mundo inteiro (LIVINGSTONE, 2001, LIVINGSTONE, 2003, ALMEIDA, 1999, STEFFEN, 2006, PITANGA e LESSA, 2005; MATSUDO, et al., 2002, SANTOS e KNIJNIK, 2006, TRUCOLLO e DE ROSE, 2003).

Logo, tem-se que apesar do Movimento Ginástico Europeu ter exposto como a prática de exercícios físicos gera grandes resultados corporais e auxiliam na promoção da saúde, ainda assim é necessário explorar maneiras de como cativar a população para sua prática.

Nesse ponto, analisa-se a criação da Ginástica Para Todos como uma forma de superar o modelo utilitário de apropriação da motricidade, expondo como a atividade física traz benefícios que estão muito além do mero condicionamento físico. Essa modalidade traz como fundamentos essenciais de sua prática quatro valores principais: diversão, condicionamento, fundamentos e amizade (adaptação do inglês para “fun, fitness, fundamentals and freindship”) (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2010). Assim, a Ginástica Para Todos é caracterizada pela acessibilidade as suas atividades, sendo uma modalidade onde não existe competição, onde se preza a participação e, acima de tudo, a prática da Ginástica em busca de vivenciar a motricidade como forma lazer e diversão.

Outra importante característica da Ginástica Para Todos é a sua integração com os outros esportes ginásticos, sendo ela considerada a base de todos esses esportes, mas tendo flexibilidade para inserir aos seus conteúdos elementos da cultura popular, dança, atividades artísticas, e jogos lúdicos.

Os fundamentos da Ginástica Para Todos, portanto, constituem uma abordagem do exercício físico em uma visão ampliada da motricidade humana. Apesar dessa modalidade ser descrita pela Federação Internacional de Ginástica como o seu formato original, ao realizar uma comparação entre a primeira versão do método ginástico, a Ginástica científica do séc.XIX, com a Ginástica Para Todos é possível perceber claramente as evoluções ocorridas até o ponto de criação dessa modalidade.

Esse novo método preconiza a prática de atividade física em integração a fatores subjetivos de promoção da qualidade de vida, como a sociabilidade, o prazer proporcionado pela prática, e a integração cultural presente em suas atividades. Por conseguinte, pode-se afirmar que um ponto chave para essas mudanças é a compreensão integralizada do homem.

Sob essa perspectiva, os efeitos da prática e da intervenção profissional com Ginástica Para Todos é um caminho para a superação das atuais barreiras no combate ao sedentarismo. Essa modalidade contempla o ser humano em sua complexidade, considerando a formação humana advinda da prática da Ginástica. Através do desenvolvimento das capacidades corporais em integração ao humano por trás do corpo, promove-se a vivência da motricidade como forma de experiência cinestésica do mundo.

Para isso, a Ginástica Para Todos considera o sujeito em unidade com seu corpo. Explora-se toda a gama de significados possíveis ao movimento humano e não somente a função mecânica do corpo (CARMO JUNIOR, 2005). Com isso, os horizontes de emprego do exercício vão além de metas e objetivos físicos, pois, ao assumir o homem em sua unidade, é possível compreender o corpo como via de relação humana com o mundo e respeitar a real abrangência da atividade física (SOARES, MADUREIRA, 2005).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Constata-se, portanto, que a Ginástica Para Todos respeita a filosofia de criação dos métodos ginásticos contemporâneos, pois traz consigo a essência da criação da Ginástica – a formação humana através da prática de exercícios físicos. No entanto, respeitando a evolução social ocorrida em dois séculos de história, apresenta a prática da Ginástica reformulada sob a abertura a conteúdos culturais, ao

desenvolvimento integral do ser humano, ao prazer resultante da prática física e ao intercâmbio social possível através da modalidade.

Dessa forma, indica-se o emprego da Ginástica Para Todos como uma forma de superar a inatividade física e conscientizar a população para a real abrangência e efetividade das práticas corporais ginásticas para o alcance de uma vida plena.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. D. V., GRAÇA, P., AFONSO, C., D'AMICIS, A., LAPPALAINEN, R., DAMKJAER, S. **“Physical activity levels and body weight in a nationally representative sample in the European Union”** Public Health Nutrition, n.2, 105-113, 1999.
- CARBINATTO, M., MOREIRA, W. W. **“Corpo e Saúde - A Religação dos Saberes”** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, V. 27, N. 3, P. 185-200, maio 2006.
- CARMO JUNIOR, W. **“Motricidade Humana: Aproximações Filosóficas com a Corporeidade”** Tese de Doutorado, UNICAMP, Campinas, SP, 2005.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA <http://www.fig-gymnastics.com> acessado em abril, 2010.
- LIVINGSTONE, M. B. E., ROBSON, P. J., WALLACE, J. M. W., MCKINLEY, M. C. **“How active are we? Levels of routine physical activity in children and adults”** Proceedings of the nutrition society, n. 62, p. 681-701, 2003.
- LIVINGSTONE, M. B. E., ROBSON, P. J., MCCARTHY, S., KIELY, M., HARRINGTON, K., BROWNE, P., GALVIN, M., WAREHAM, N. J., RENNIE, K. L. **“Physical activity patterns in a nationally representative sample of adults in Ireland”** Public Health Nutrition, n. 4, 1107-1116, 2001.
- LOPES, J., MADUREIRA, J. R. **“A Educação Física em Jogo - Práticas Corporais, Expressão e Arte”** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, V. 27, N. 2, P. 9-25, jan. 2006.
- MATSUDO, S. M., MATSUDO, V. R., ARAUJO, T., ANDRADE, D., ANDRADE, E., OLIVEIRA, L., BRAGGION, G. **“Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento”** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 10 n. 4, p. 41-50, out. 2002.
- MORIN, E. **“Introdução ao pensamento complexo”** Porto Alegre, Sulina, 2006.
- PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. **“Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos”** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, n.21, v.3, p.870-877, mai-jun, 2005.
- SANTOS, S. C., KNIJNIK, J. D. **“Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária”** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Ano 5, N.1, 2006.
- SOARES, C. L. **“Educação física: raízes européias e Brasil”** Campinas: Autores Associados, 1994.
- SOARES, C. L. **“Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX”** Campinas: Autores Associados, 1998.
- SOARES, C. L., MADUREIRA, J. R. **“Educação física, linguagem e arte: possibilidades de um diálogo poético do corpo”** Revista Movimento, V. 11, N. 2, P.75-88, Porto Alegre, maio-agosto/2005.
- STEFFEN, L. M., ARNETT, D. K., BLACKBURN, H., SHAH, G., ARMSTRONG, C., LUEPKER, R. V., JACOBS, D. R. JR. **“Population trends in leisure-time physical activity: minnesota heart survey, 1980-2000”** Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 38, p. 1716-1723, 2006.
- TRUCOLLO, A. B., DE ROSE, E. H. **“Comparação dos fatores determinantes da aderência ao exercício entre adultos brasileiros e americanos”** Revista Corpo em Movimento, V.1, N1, P. 15-17, Canoas, out, 2003.
- VIGARELLO, G. **“A Invenção da Ginástica no Século XIX: Movimentos Novos, Corpos Novos”** Tradução: CAMARÃO, M.S. T. R., Revisão técnica: SOARES, C. L. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, V. 25, N. 1, P. 9-20, set. – 2003.

## CONTATOS:

BRUNO BARTH PINTO TUCUNDUVA  
RUA LODOVICO GERONAZZO, 249, BOA VISTA, CURITIBA, PARANÁ  
CEP 82560-040  
[brunobarth@gmail.com](mailto:brunobarth@gmail.com)

CAROLINE INÁCIO MOLINARI  
RUA LODOVICO GERONAZZO, 249, BOA VISTA, CURITIBA, PARANÁ  
CEP 82560-040  
carolmolina.cm@gmail.com

## GINÁSTICA RÍTMICA NA COMUNIDADE CHAPECOENSE

### GIMNASIA RÍTMICA DA COMUNIDAD CHAPECOENSE

### RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE COMMUNITY CHAPECOENSE

**Daniela Zanini**

Especialista em Treinamento Desportivo  
Universidade do Oeste de Santa Catarina –UNOESC – unidade Chapecó

#### RESUMO

*O Programa Atividade Física, Saúde e Lazer é um projeto de Extensão do Curso de Educação Física da UNOESC – Unidade Chapecó, que desenvolve atividades para a comunidade Chapecoense oferecendo diversas opções de prática esportiva e de lazer para crianças e adolescentes. A modalidade de Ginástica Rítmica (GR) é oferecida em um dos núcleos que compõe este programa. Os objetivos do Núcleo GR consistem em propiciar às crianças a prática dessa modalidade, propondo um trabalho de iniciação e reconhecimento da modalidade por meio de atividades lúdicas que visam estimular a criatividade e expressividade das participantes. Participam das aulas meninas com faixa etária entre 06 e 13 anos. As aulas acontecem duas vezes por semana, atendidas por acadêmicas do curso de Educação Física em duas turmas, nos períodos matutino e vespertino. Como resultados podemos destacar a relação entre ensino e extensão como importante instrumento na formação acadêmica; e ampla participação das crianças que participam de atividades que colaboram para os seus desenvolvimentos psicomotores e aprendizagens das capacidades físicas: flexibilidade, coordenação, ritmo, equilíbrio, agilidade, resistência muscular localizada, anaeróbia e aeróbia. Tendo em vista que a proposta é de iniciação a prática, as aulas possuem caráter recreativo e as atividades desenvolvidas respeitam a individualidade de cada criança, seus limites e potencialidades. Assim consideramos como importante atividade que integra, socializa e educa buscando qualidade de vida e saúde dos participantes.*

#### RESUMEN

*El Programa de Actividad Física, Salud y Ocio es un proyecto de extensión del Curso de Educación Física UNOESC - Unidad de Chapecó, que desarrolla actividades para la comunidad Chapecoense proporcionar una variedad de deportes y recreación para niños y adolescentes. El deporte de la Gimnasia Rítmica (GR) se ofrece en uno de los núcleos que componen este programa. Los objetivos del Centro consistirán en dar a los niños de los recursos genéticos de la práctica de esta modalidad, lo que sugiere un trabajo de iniciación y el reconocimiento del deporte a través de actividades recreativas destinadas a fomentar la creatividad y la expresividad de los participantes. Participar en las clases con las niñas de edades comprendidas entre 06 y 13 años. Las clases se dictan dos veces por semana, al que asistieron curso académico en la educación física en las dos clases de turnos de mañana y tarde. Los resultados se pueden destacar la relación entre la educación y la extensión como una herramienta importante en el ámbito académico, y una amplia participación de los niños que participan en actividades que contribuyan a su aprendizaje y desarrollo psicomotor de las capacidades físicas: flexibilidad, coordinación, ritmo, equilibrio, agilidad, resistencia muscular, aeróbico y anaeróbico. Dado que la propuesta es la práctica de iniciación, han clases de personajes y actividades recreativas desarrolladas respetar la individualidad de cada niño, sus limitaciones y potencial. Por lo tanto consideramos como una actividad importante que integra, socializa y educa a la búsqueda de la calidad de vida y la salud de los participantes*

## ABSTRACT

*The Physical Activity Program, Health and Leisure is an extension project of the Course of Physical Education UNOESC - Chapecó Unit, which develops activities for the Chapecoense community providing a choice of sports and recreation for children and adolescents. The sport of Rhythmic Gymnastics (RG) is offered in one of the nuclei that make up this program. The goals of the Center consist of GR give children the practice of this modality, suggesting a work of initiation and recognition of the sport through recreational activities which aim to encourage creativity and expressiveness of the participants. Participate in classes with girls aged between 06 and 13 years. Classes are held twice a week, attended by academic course in physical education two classes in the morning and afternoon shifts. The results can highlight the relationship between education and extension as an important tool in academic, and broad participation of children who participate in activities that contribute to their learning and psychomotor development of physical abilities: flexibility, coordination, rhythm, balance, agility, endurance muscular, aerobic and anaerobic. Given that the proposal is the practice of initiation, have character classes and recreational activities developed respect the individuality of each child, their limitations and potential. Thus we consider as an important activity that integrates, socializes and educates seeking quality of life and health of participants*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva essencialmente feminina, que requer um bom nível de desenvolvimento de certas qualidades físicas, com exigência de rendimento elevadas, objetivando à perfeição técnica da execução de movimentos complexos com o corpo e com os aparelhos, Laffranchi (2001).

Barros (1998) descreve a Ginástica Rítmica como: "uma atividade psicomotora de expressão gímnica e artística, baseada na inter-relação entre elementos corporais, aparelhos manuais e música."

A Ginástica Rítmica propõe, a utilização de movimentos caracterizados pela Expressividade, Criatividade, Originalidade e Virtuosismo, integrados à manifestações de arte e de formação corporal. Deste modo, a Ginástica Rítmica torna-se uma atividade que envolve a arte e o esforço físico e mental, por meio do domínio da expressão corporal. É admirada pela harmonia e suavidade dos movimentos, por sua elegância e expressividade. A beleza, a variação de graduações nos níveis de dificuldade, a intensidade do ritmo e a música são integradas ao hábil manejo dos cinco aparelhos oficiais.

As principais características da modalidade são o acompanhamento musical, os movimentos realizados pela ginasta e a utilização de aparelhos (corda, arco, bola, maças e fita).

A iniciação em diferentes esportes tem sido um tema amplamente discutido dentro da Educação Física. Segundo Greco e Benda (2001) os métodos tradicionais levam a uma aprendizagem restrita, pois os educandos não conseguem incorporar o conhecimento teórico: limitados à apresentação prática do professor, são simples executantes de gestos e técnicas, de forma mecânica e automatizada. Outras constatações ainda são feitas por esses autores: é dedicado muito tempo ao ensino da técnica, tornando as aulas monótonas.

Todos estes aspectos nos levam a repensar a prática da iniciação nos esportes, visando despertar nas crianças o gosto pela prática desportiva e conseqüentemente pela atividade física, utilizando-se de uma metodologia que considere o esporte em sua forma global, que busque a autonomia do aluno em seus atos e decisões, em harmonia com o desenvolvimento integrado e simultâneo das capacidades coordenativas, técnicas, físicas, sociais e psicológicas (GRECO e BENDA, 2001).

Segundo Palmer (2003), na Ginástica Rítmica estas oportunidades são infinitas, as crianças usam sua criatividade natural e imaginação para manipular os aparelhos com formas diferentes e divertidas.

Para Alonso (2004) a GR é um dos esportes privilegiados, que por possuir habilidades motoras bem próximas da cultura corporal encontrada nas brincadeiras e nos jogos infantis, favorece desde os cinco anos de idade a possibilidade de vivências motoras na GR sem que estejamos iniciando precocemente na habilidade.

Sabendo dos benefícios que essa modalidade traz na formação integral de crianças e adolescentes a UNOESC – unidade Chapecó, incluiu em suas atividades de Extensão, a modalidade de Ginástica Rítmica através do Programa Atividade Física, Saúde e Lazer. Este programa é um projeto de Extensão do Curso de Educação Física da UNOESC – Unidade Chapecó, que desenvolve atividades para a comunidade Chapecoense oferecendo diversas opções de prática esportiva e de lazer para crianças e adolescentes.

Este projeto teve início no ano de 2009 e contribui para o seu desenvolvimento como modalidade esportiva, uma possibilidade de vivência motora para todas as crianças que quiserem praticá-la. A continuidade deste projeto em 2010, se dá devido a sua importância social, pois oportunizará a esta população (crianças e adolescentes), a realização de um trabalho educativo e artístico, proporcionando benefícios à saúde, uma melhor comunicação e interação com a sociedade.

## **OBJETIVOS**

Oferecer à comunidade Chapecoense a prática sistematizada e continuada da Ginástica Rítmica como um dos elementos institucionalizados da cultura corporal de movimento, propondo um trabalho de iniciação e reconhecimento da modalidade por meio de atividades lúdicas que visam estimular a criatividade e expressividade das participantes. Visa desenvolver o aprendizado dos fundamentos psicomotores necessários à prática da Ginástica Rítmica em nível não-competitivo. Além disso, permite a experimentação pedagógica no ensino de GR, pelos discentes do curso de Educação Física da UNOESC – unidade Chapecó.

## **METODOLOGIA**

As aulas de Ginástica Rítmica são desenvolvidas no Ginásio da UNOESC – Universidade do Oeste de Santa Catarina - unidade Chapecó. Participam das aulas meninas de faixa etária entre 06 e 13 anos. As aulas acontecem duas vezes semanais, atendidas por acadêmicas do curso de Educação Física em duas turmas, nos períodos matutino e vespertino, com duração de uma hora e meia para cada aula. Dispomos para isso de aulas predominantemente prática e de multimídia. Ao iniciar no projeto a grande maioria das crianças não tem o conhecimento sobre a Ginástica Rítmica e não conhecem os materiais característicos da modalidade. Portanto, se faz necessário, um processo de ambientação da criança nos aspectos mais relevantes da GR. Essa ambientação vai desde o conhecimento da forma, peso bem como as possibilidades de uso dos aparelhos.

São utilizados nas aulas de GR, os materiais oficiais e os materiais alternativos, tornando o trabalho mais atrativo para os participantes. O trabalho realizado é voltado para a iniciação da GR, sendo desenvolvido através da perspectiva lúdica e recreativa, utilizando a criatividade como maior aliado no processo educativo.

Logo após algumas semanas de ginástica rítmica a criança é levada para aulas de multimídia onde busca-se a observação, através de vídeos sobre a modalidade, o entendimento que as possibilidades de movimentos com a ginástica rítmica é muito maior que até, então, vista. Durante esses processos ditos anteriormente também damos enfoque na criação ou improvisação individual e coletiva de coreografias. Para isso são desenvolvidas aulas onde as crianças criam coreografias individuais ou em conjunto a partir dos critérios estabelecidos pelo professor. Esses critérios vão desde em tema para coreografia, bem como tendo em vista o desenho no espaço a trajetória e elementos que vão executar.

A avaliação acontece diariamente através de observação e por meio da construção de um relatório mensal. Além disso, as crianças executam coreografias tanto individual quanto em conjunto e, assim, semestralmente apresentam-se para os pais e convidados.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A ginástica rítmica é uma modalidade desportiva essencialmente feminina que se fundamenta na expressividade artística. É conceituada como a busca do belo, uma explosão de talento e criatividade, em que a expressão corporal e o virtuosismo técnico se desenvolvem juntos, formando um conjunto harmonioso de movimento (LAFFRANCHI, 2001).

Esta modalidade possui dimensão expressiva e requer criatividade. Como expressão gímnica é atividade gímnico-artística que exige da ginasta demonstração de suas qualidades de coordenação e destreza, aliadas à estreita inter-relação entre dinamismo, amplitude e ritmo de movimentos.

A GR é sustentada por uma estrutura trifásica: a execução de elementos corporais, manejo de aparelhos e acompanhamento musical. Pode ser apresentada em coreografias individuais com duração de até 1'30" ou 2'30" para séries em conjunto, em uma da área de apresentação delimitada em 13 X 13 metros. Os elementos corporais (giros, saltos, saltito, etc), são sempre acompanhados por músicas em seqüências apresentadas individualmente ou em conjunto de cinco ginastas. Atualmente, essa modalidade em caráter competitivo é baseada na obrigatoriedade de seguir o código de pontuação. As regras para a realização de

competições de GR, em qualquer nível, estão definidas no Código de Pontuação da Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Segundo o Código de Pontuação 2009-2012, as ginastas são avaliadas, pelos seguintes critérios: Dificuldade Corporal (D1); o árbitro avalia o valor técnico da composição (número e nível das dificuldades do grupo obrigatório do aparelho correspondente e dos outros grupos); Dificuldade de Aparelho (D2): avalia o valor dos elementos com o aparelho (maestria do aparelho, com ou sem lançamento, com risco); Artístico (A): avalia o valor artístico da Composição de Base: acompanhamento musical e coreografia (a escolha dos elementos do aparelho, dos elementos corporais, unidade e variedade); Execução: avalia as faltas técnicas. E, ainda são avaliadas por um árbitro Coordenador, o qual aplica as penalizações relativas a saída de quadra da ginasta, duração do exercício e todas as demais penalizações que respeitam a disciplina (aparelho, malhas, colocação na quadra, etc.).

Para o Código de Pontuação, os elementos corporais são divididos em grupos fundamentais e outros grupos. Assim o grupo fundamental é aonde se encontram os saltos, equilíbrio, pivots, flexibilidade e ondas. Os outros grupos são definidos como sendo as diferentes formas de mover-se como saltitos, giros, balanceios, circunvoluções, passos rítmicos (CODIGO DE PONTUAÇÃO, 2010).

Para que esses movimentos específicos da modalidade sejam realizados de forma satisfatória, é necessário ser feito um trabalho com foco nas qualidades essenciais à modalidade, tais como a força, a resistência muscular, a flexibilidade, o equilíbrio, o ritmo, a coordenação e a agilidade. Os aparelhos a serem usados por essa modalidade são a corda, a bola, o arco, a fita e a maça. É importante salientar que essa modalidade pode ser praticada também a mãos livres (ausência de aparelhos).

Outro aspecto importante na GR, é que entre essas habilidades, a flexibilidade, é essencial para a execução dos elementos corporais, pois esta valência permite a amplitude de movimento das diferentes partes do corpo, uma das características principais deste esporte (LAFFRANCHI, 2001). Devido a este fator é que é importante o início da prática da modalidade durante a infância.

Considerando este aspecto conclui-se que a criança deve iniciar na ginástica rítmica (GR) por volta dos seis anos. Segundo Alonso (2004, p. 439) a GR é um dos esportes privilegiados, que por possuir habilidades motoras bem próximas da cultura corporal encontrada nas brincadeiras e nos jogos infantis, favorecendo desde os cinco anos de idade possibilitar vivências motoras na GR sem que estejamos iniciando precocemente na habilidade.

Para PEUKER (1973) apud PIRES(2002) ressalta que um dos resultados positivos da utilização de aparelhos é a motivação, já que evitam a monotonia, o desinteresse e o desânimo dos participantes. Preocupando-se não só com o desenvolvimento e a aprendizagem motora, mas também com o desenvolvimento cognitivo e afetivos social. Deste modo tem-se a intenção de desenvolver a coordenação motora, a percepção espaço-temporal, a lateralidade, a consciência e a expressão corporal, a postura, as qualidades físicas e as habilidades perceptivo-motoras dos praticantes.

Segundo Palmer (2003 apud CACOLA, 2007) , é necessário propor oportunidades para uma auto-exploração do progresso do desenvolvimento de habilidades para proporcionar o seu refinamento. Na aprendizagem da GR, temos: Estágio 1: Noção espacial sem aparelhos, Estágio 2: Exploração e descoberta com aparelhos, Estágio 3: Identificação dos movimentos fundamentais, Estágio 4: Extensão da aprendizagem com tarefas e desafios, Estágio 5: Desenvolvimento de rotinas e sequência e Estágio 6: Demonstração e avaliação.

Assim, é importante notar que para além de movimentos técnicos, a GR tem inserido em sua essência o movimento rítmico e total, pois atinge o ser como um todo, baseando-se geralmente no princípio da totalidade.

De acordo com Nista-Piccolo (1999), tanto a Ginástica Artística (GA) quanto a GR podem contribuir para a formação integral da criança desde que a aprendizagem não seja ensinada por um sistema de adestramento convencional, pois os elementos 41 ginásticos e acrobáticos que compõem os fundamentos da ginástica são básicos para a evolução motora de qualquer criança. Mas, para que isso aconteça, é preciso que o processo de ensino-aprendizagem esteja integrado com as capacidades de compreensão e desempenho apresentadas pelas crianças.

Nos estudos desenvolvidos sobre a ação pedagógica e os objetivos da GR fizeram surgir novas perspectivas sobre como alcançar resultados favoráveis no processo de ensino de acordo com o desenvolvimento da criança com esta prática. Sobre este assunto, Velardi (1999, p. 25) comenta que:

O processo pedagógico da GR deve privilegiar os aspectos individuais de exploração da criatividade, de expressividade, de compreensão das estruturas musicais, das formas de manifestação do ritmo de movimento e da compreensão das diversas possibilidades de movimentação determinadas pela

cultura corporal, que influencia o meio social e que é parte dele [...] a GR é determinada internamente pelas capacidades físicas básicas e externamente pelas influências culturais e sociais.

Nota-se que existe também, a preocupação e a distinção com o trabalho de iniciação e treinamento da GR, que busca possibilidades para facilitar e motivar a sua aprendizagem.

Colocando uma proposta de um ensino da GR “popular”, Gaio (1996) desmistifica o esporte buscando uma prática da GR mais próxima da nossa realidade de vida, que oferece aos indivíduos possibilidades de vencerem seus próprios limites corporais, imbuídos de prazer, num ambiente de liberdade e criatividade.

A proposta da GR popular esta baseada nos seguintes princípios:

1. Os movimentos corporais são criados, construídos a partir dos movimentos naturais utilizados para suprir as necessidades diárias de locomoção;
2. Os aparelhos oficiais são utilizados, porém sem normas de tamanho, peso, cor específica, nem tão pouco os movimentos obrigatórios fundamentais são necessários. Esses movimentos devem ser executados de maneira espontânea e criativa;
3. A criação de novos aparelhos que proporcionem manejo por parte das crianças, com incentivo e orientação do professor;
4. Proporcionar oportunidades a criança, para identificar diferentes formas de “colocar” o corpo no solo, produzindo assim os conhecidos movimentos acrobáticos e pré-acrobáticos;
5. A GR popular tem como particularidade a “não” descaracterização da própria modalidade, porém tem como objetivo permitir que o lúdico apodere-se das atividades propostas;
6. O ritmo deve ser constantemente explorado e cultivado em atividades motoras diversas. Sendo assim, a GR pode contribuir significativamente com o desenvolvimento integral das crianças, pois, além de uma técnica rigorosa, também permite a livre manifestação corporal, ao passo que e uma modalidade que explora o ritmo, a criatividade e a expressão.

Portanto, parece ser função básica das escolinhas proporcionar um processo de ensino aprendizagem que venha a possibilitar um aprendizado da modalidade em questão, mas que este aprendizado técnico não tenha um fim em si mesmo, ou seja, este processo deve estar envolvido em todo um contexto vivido pelo aluno. Respeitar o desenvolvimento global de seus alunos, assim como, seus estágios de crescimento e desenvolvimento físico e cognitivo, onde por meio de sua práxis pedagógica transmita muito mais do que o aprendizado de gestos técnico-esportivos.

## DISCUSSÃO E RESULTADOS

Os objetivos do Núcleo GR consistem em propiciar às crianças a prática dessa modalidade, propondo um trabalho de iniciação e reconhecimento da Ginástica Rítmica por meio de atividades lúdicas que visam estimular a criatividade e expressividade das participantes.

Como resultados podemos destacar a relação entre ensino e extensão como importante instrumento na formação acadêmica, e a ampla participação das crianças que estão envolvidas nas atividades. Destacando a importância na contribuição para os seus desenvolvimentos psicomotores e aprendizagens das capacidades físicas: flexibilidade, coordenação, ritmo, equilíbrio, agilidade, resistência muscular localizada, anaeróbia e aeróbia. No campo do domínio afetivo-social a ginástica rítmica favorece inúmeras experiências. Fazem parte deste domínio a relação que a ginasta estabelece consigo mesma, com o ambiente e com as outras colegas. Tendo em vista que a proposta é de iniciação a prática, as aulas possuem caráter recreativo e as atividades desenvolvidas respeitam a individualidade de cada criança, seus limites e potencialidades. Assim consideramos que esta atividade integra, socializa e educa buscando qualidade de vida e saúde dos participantes.

## REFERÊNCIAS

- ALONSO, H. **Meu Corpo, Minha Cultura, Minha Ginástica Rítmica**. In: Anais do 3º Congresso Científico Latino Americano de Educação Física da Unimep, Piracicaba, p. 438-443, 2004.
- BARROS, D., NEDIALCOVA, G. T. **Os Primeiros Passos da Ginástica Rítmica**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra, 1998.

- CACOLA, P., **A iniciação esportiva na Ginástica Rítmica**. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 2, n. 1, p. 9-15, mar. 2007
- FEDERATION Internationale de Gymnastique. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com>> Acesso em 26/03/2010.
- GAIO, R. **Ginástica Rítmica Desportiva “Popular”**: Uma Proposta Educacional. São Paulo: Robel Editorial, 1996.
- GRECO, P.; BENDA, R.. **Iniciação esportiva universal/ 1**. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. 1. Ed. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 2001.
- LAFFRANCHI, B. **Treinamento Desportivo Aplicado à Ginástica Rítmica**. Londrina: UNOPAR Editora, 2001.
- NISTA-PICCOLO, V. L. **Pedagogia dos esportes**. Campinas: Papyrus, 1999.
- PALMER, H. **Teaching Rhythmic Gymnastics: A developmentally appropriate approach**. 1. Ed. Human Kinetics, 2003.
- PIRES, V. **Ginástica Rítmica: Um Contributo Pedagógico para as Aulas de Educação Física**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.
- VELARDI, M. **Ginástica Rítmica: a necessidade de novos modelos pedagógicos**. In: NISTA-PICCOLO, V. L. (org). Campinas: Papyrus, 1999.

#### **CONTATO:**

Daniela Zanini  
Rua Azaléia 40 D, Bairro Jardim Itália  
Chapecó/SC  
daniela.zanini@unoesc.edu.br

#### **QUANTIFICAÇÃO DE VOLUME DE TREINO EM GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA: A EXPERIÊNCIA DO CLUBE CAMPINEIRO DE REGATAS E NATAÇÃO**

#### **CUANTIFICACIÓN DEL VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO EN GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA: LA EXPERIENCIA DEL CLUB CAMPINEIRO DE REGATAS Y DE NATACIÓN**

#### **QUANTIFICATION OF WOMEN'S GYMNASTICS VOLUME OF TRAINING: CASE STUDY FROM THE CLUBE CAMPINEIRO DE REGATAS E NATAÇÃO**

**Rodrigo Fernandes Bueno**

Professor /Faculdades Vêris e Clube Campineiro de Regatas e Natação

**Laurita Marconi Schiavon**

Doutora/Universidade São Judas Tadeu e Faculdades Vêris Clube e Campineiro de Regatas e Natação

#### **RESUMO**

*Este estudo visa ampliar os conhecimentos acerca da modalidade de Ginástica Artística, mais objetivamente sobre controle do volume de treino nesse esporte. Para um acompanhamento mais fidedigno, foi utilizado o método de estudo de caso para a verificação do volume de treinamento. A amostra foi composta por uma atleta da categoria Adulta ( $\geq 16$  anos) durante o período de 45 semanas no ano de 2006, que compreendeu o macrociclo da ginasta, sendo as 10 primeiras semanas periodizadas como preparatórias gerais, 8 semanas em período preparatório específico, 14 semanas nos períodos pré-competitivo (PPC) e 3 semanas de competitivo (PC). Por fim, encerrou-se o macrociclo com 13 semanas em período de transição com cargas de manutenção. Os gráficos apresentados fazem referência, ao volume de elementos, às séries de solo, e aos saltos sobre a mesa, semanais durante o período de quantificação. O*



*estudo procurou incentivar a divulgação do resultado do controle do volume de treino obtido, para que treinadores de outras equipes ou clubes possam compará-los a outros atletas de mesmo nível e, ainda, sintam-se estimulados a reproduzir, refinar, adaptar e até mesmo divulgar os resultados desse tipo de pesquisa com seus atletas, em qualquer nível e em qualquer categoria, sempre visando um objetivo maior: o crescimento e aperfeiçoamento da modalidade no Brasil.*

## RESUMEN

*Este estudio que tiene como objetivo ampliar los conocimientos acerca de la modalidad de Gimnasia Artística, sobretudo en el control del volumen de entrenamiento en ese deporte. Para un acompañamiento más fidedigno, fue utilizado el método de estudio del caso para la verificación del volumen de entrenamiento. La muestra fue compuesta por un atleta de la categoría Adulto ( $\geq 16$  años) durante el período de 45 semanas en el año 2006, el macrociclo del gimnasta, siendo las 10 primeras semanas en período de preparación general, 8 semanas en período de preparación específica, 14 semanas en período pre-competitivo (PPC) y 3 semanas de competitivo (PC). Por fin, se cerró el macrociclo con 13 semanas en período de transición con cargas de manutención. Los gráficos presentados hacen referencia, al volumen de elementos, las series de suelo, y a los saltos sobre la tabla, semanales durante o período de cuantificación. El estudio buscó incentivar la divulgación del resultado del control del volumen de entrenamiento obtenido, para que los entrenadores de otros equipos o clubs puedan compararlos con otros atletas del mismo nivel y, todavía, se sientan estimulados a reproducir, redefinir, adaptar y hasta divulgar los resultados de ese tipo de investigación con sus atletas, en cualquier y en cualquier categoría, siempre viendo un objetivo mayor: el crecimiento y perfeccionamiento de la modalidad en Brasil.*

## ABSTRACT

*The aim of this study is to expand the knowledge about Gymnastics, more specifically on controlling the volume of training. For a more credible follow-up, we used the case study method in order to check the training volume. The sample was comprised of an Adult athlete ( $> 16$  years) during a 45-week period in 2006, which encompassed the gymnastics macrocycle, being the first 10 weeks set as general preparation, eight weeks as specific preparation, 14 weeks of pre-season preparation and three weeks of competition practice. Finally, the macrocycle program ended with a 13-week transition period with maintenance load. The charts presented refer to the weekly volume of elements, floor routines, and vault training during the quantification period. This study tried to stimulate the release of the results on training volume obtained so that other coaches or sports clubs can compare them with the training program of athletes in the same level and, moreover, feel encouraged to reproduce, refine or adapt their own program or even communicate the results of this study among their athletes, in any level or category, constantly aiming at a greater goal: development and enhancement of this sport in Brazil.*

## INTRODUÇÃO

A idéia deste estudo nasceu durante o período de estágio na modalidade feminina de Ginástica Artística Feminina (GAF), no Clube Campineiro de Regatas e Natação, no ano de 2005, e culminou no trabalho de conclusão de curso de Bacharelado em Educação Física e Esporte das Faculdades Veris.

No Brasil, é escassa a publicação sobre o treinamento de ginastas e não foi encontrado qualquer estudo que divulgue o controle de carga de ginastas brasileiras até a finalização do trabalho de conclusão de curso (2008). Existem publicações internacionais relacionadas à Ginástica Artística (GA) com direcionamento competitivo de alto rendimento esportivo apresentadas no decorrer do artigo, porém as experiências nacionais não têm sido publicadas.

A partir do estágio durante a graduação, foram reunidos estes dados controlando o volume de treino de uma ginasta da categoria Adulta do Clube Campineiro de Regatas e Natação (CCRN), com propósito de divulgar o mesmo para que possa servir como indicativo para técnicos de ginastas em mesmo nível, já que não há parâmetros nacionais para tal comparação.

## OBJETIVOS

Portanto, o objetivo geral deste estudo é divulgar o controle de cargas de uma ginasta da categoria adulta, integrante da seleção de Campinas durante o ano de 2006. A partir disso, temos como objetivos específicos:

⇒ Realizar a quantificação do volume de treinamento de uma ginasta da Seleção Campineira de GA durante um período de 45 semanas do ano de 2006.

⇒ Comparar os dados encontrados com os dados de literatura (internacional devido à escassez dos mesmos nacionalmente)

## REFERENCIAL TEÓRICO

O treinamento esportivo é um tema muito discutido por autores de diferentes linhas metodológicas no âmbito da educação física, graças à importância do desenvolvimento físico e a busca de objetivos e resultados que o esporte proporciona. Com isso, o planejamento de cada treino se torna essencial na preparação de um atleta que busca resultados de alto rendimento.

Zakharov e Gomes (2003) conceituam treino esportivo como um método organizado de exercícios físicos que tem como objetivo o aperfeiçoamento de potencialidades do organismo de um esportista, respeitando as exigências da modalidade na qual o atleta está inserido.

Por outro lado, Weineck, (1978 apud DE LA ROSA, 2001, p.11) cita que “o treinamento desportivo é, em termos gerais, um processo permanente de adaptação à carga de trabalho”, ou seja, o estímulo dado através da preparação física e/ou do treinamento específico faz com que o corpo humano reaja, não apenas de forma a recuperar-se daquela carga de treino, como a evoluir, fazendo com que o corpo suporte uma maior intensidade desses estímulos depois de recuperado.

Tricoli e Serrão (2005, p.143) afirmam que “Treinamento esportivo pode ser descrito como o processo abrangente que engloba diferentes áreas de atuação visando o aperfeiçoamento do atleta do ponto de vista físico, mental, técnico e tático”.

De modo mais completo, Matveiev (1985, apud, GRANELL; CERVERA, 2003) expressa que o treinamento esportivo é um processo didático, organizado e rigoroso na aplicação de todas as formas do processo de ensino e educação, este, baseado num sistema metodológico de exercícios físicos que, por objetivo, deve alcançar os maiores efeitos de desenvolvimento possíveis.

Nesse sentido, inserido no contexto do treinamento esportivo e visando quantificar suas cargas, encontra-se o volume de treino. O mesmo abrange grandezas como, o tempo ou duração de treinamento, à distância percorrida ou o peso levantado num espaço de tempo, e a quantidade de repetições de exercícios ou elementos técnicos, também por unidades de tempo (BOMPA, 2002).

Na mesma linha, Weineck (2003) considera volume, como sendo a duração e o número de estímulos isolados, ou de uma série de estímulos por sessão de treino. Segundo o autor, portanto, todos os exercícios propostos e realizados em conjunto com sua duração por sessão de treino são considerados “importância numérica do volume”.

Especificamente na GA, pode ser considerado volume de treino, uma combinação do número de dias, horas e elementos que foram realizados num período de treinamento (TRICOLLI; SERRÃO, 2005).

Para o melhor acompanhamento da evolução do treinamento, testes em datas estratégicas, geralmente em mudanças de etapas do macrociclo são realizados objetivando a verificação da preparação do atleta e a avaliação da eficiência do trabalho na etapa anterior. A esse acompanhamento se dá o nome de *Controle de Treino*.

O controle de treino objetiva a verificação do nível de preparação do atleta de avaliação da eficiência do trabalho na etapa anterior (GOMES, 2002).

Zakharov e Gomes (2003) revelam que na GA, por exemplo, a densidade do trabalho, o número de elementos por sessão de treino geralmente são como índices para a avaliação da intensidade.

Sabendo-se da importância de acompanhar a evolução da atleta no planejamento anual e servir como referência para a continuidade desse desenvolvimento nos próximos anos e até para posterior comparação com dados de outras entidades nas mesmas categorias e níveis, é imprescindível o controle dos treinamentos de cada uma das ginastas.

Quanto mais dados de treinamento forem controlados, maior será a possibilidade de encontrar possíveis falhas ou incoerências em um treinamento. Para isso é também imprescindível a utilização de métodos adequados à coleta desses dados.

## METODOLOGIA

A pesquisa realizada é caracterizada como um estudo de caso descritivo e que possui pesquisa de campo (THOMAS; NELSON, 2002).

Para esses autores, estudo de caso descritivo é aquele que pode servir como passo inicial ou como base de dados para estudos comparativos.

### Sujeito da pesquisa

O volume de treinamento foi quantificado tendo como sujeito uma atleta do CCRN nascida em 1989, durante o período de 45 semanas. Tal quantificação teve início no dia 06 de fevereiro de 2006 e foi finalizada no dia 15 de dezembro do mesmo ano. Neste período, a atleta encontrava-se na categoria *adulto* da modalidade com 17 anos.

A atleta ingressou na modalidade aos quatro anos na turma de “escolinha” de GA do CCRN. A partir dos cinco anos, foi encaminhada a um grupo de crianças selecionadas para a modalidade e gradativamente aperfeiçoando seu nível técnico para posterior carreira esportiva como ginasta. Essa ginasta praticou a modalidade até o encerramento de sua carreira competitiva aos 17 anos. Neste período, a então ginasta, participou de competições como os Jogos Regionais, os Jogos Abertos do Interior, Campeonatos Paulistas e Campeonatos Nacionais, jamais estando presente em competições ou torneios internacionais.

Para se ter uma referência maior do nível da atleta, a mesma conta os seguintes resultados ou classificações como os mais representativos de sua carreira:

- ⇒ Em 1999, pela categoria Pré-Infantil (9-10 anos), vice-campeã Paulista e sexto lugar no Campeonato Brasileiro
- ⇒ No ano 2000, já como Infantil (11-12 anos), foi quarta colocada no Campeonato Paulista e décima colocada no Brasileiro.
- ⇒ Em 2001, foi campeã dos Jogos Regionais na categoria infantil e integrou a Seleção Paulista que conquistou o sétimo lugar individual no Campeonato Paulista.
- ⇒ Pela categoria Juvenil (13-15 anos), conquistou o título de tri campeã dos Jogos Regionais (região de Campinas-SP) em 2002, 2003 e 2004. Foi quarta colocada no Campeonato Paulista e sexta colocada no Campeonato Brasileiro de 2002.
- ⇒ Em 2003, ficou classificada entre as 10 melhores ginastas do Campeonato Brasileiro.
- ⇒ No ano seguinte, 2004, integrou a equipe que ficou em terceiro lugar nos Jogos abertos do Interior, fato que se repetiu no campeonato Paulista (terceiro lugar por equipes) e no campeonato Brasileiro (terceiro lugar por equipes) do mesmo ano.
- ⇒ Nos dois anos em que competiu na categoria Adulto ( $\geq 16$  anos), a atleta venceu os Jogos Regionais (região de Campinas-SP) em 2005 e 2006.
- ⇒ Por fim, em seu último ano de competições (2006) conquistou, respectivamente, um quinto e um oitavo lugar nos Campeonatos Paulista e Brasileiro.

### Métodos do Controle de Volume de Treino

Para que fosse possível realizar a pesquisa de campo era de fundamental importância portar o planejamento diário dos treinos do CCRN, material este fornecido pela técnica da equipe com os dados de todos os elementos programados para serem realizados no período de treino. A própria ginasta durante os treinamentos anotava quais os elementos (habilidades esportivas específicas da modalidade ex.: rodante, flic-flac, diferentes tipos de mortais, saltos da dança, etc.) que realmente foram realizados pela mesma, quais não foram realizados e o porquê da não realização de tais elementos.

Nesse sentido, foi possível contabilizar o número total de elementos realizados por dia somando cada um dos quatro aparelhos oficiais – Solo, Trave de Equilíbrio, Barras Paralelas Assimétricas e Salto sobre a Mesa – e desprezando o aquecimento inicial, a preparação física e os elementos realizados em dias de competições.

Os dados foram contabilizados pelo estagiário a partir da planilha de treino diária, levando-se em consideração as anotações da ginasta e conferência da técnica, ao final dos treinamentos.

Tendo em mãos tais dados, foram gerados os gráficos de volume total de elementos, séries de solo e de saltos sobre a mesa além do cálculo semanal do volume de treino, indispensável para análise baseada nos resultados dos testes físicos visando o aprimoramento futuro da preparação física da ginasta. Para tal foi utilizado o programa Microsoft Office Excel.

Com o intuito de perceber a evolução da atleta em cada etapa de treinamento e avaliar a mesma, juntamente embasado nos dados de Controle de Volume de Treino e visando uma melhor preparação de objetivos para as etapas futuras, três sessões de treino foram dedicadas aos testes físicos.

## RESULTADOS

A seguir são apresentados os quadros sobre o volume diário de treino das 45 semanas que compreenderam o macrociclo da ginasta, separados em:

- Quadro 1: 10 primeiras semanas periodizadas (período preparatório geral/PPG)
- Quadro 2: oito semanas em período preparatório específico (PPE)
- Quadro 3: 14 semanas nos períodos pré-competitivo (PPC) e competitivo (PC) com 3 competições
- Quadro 4: 13 semanas em período de transição com cargas de manutenção de força com características de período preparatório geral.

Os números representam os elementos executados nas sessões de treino. Os dias que possuem o número “0” nos quadros, relatam que não houve treino, ou devido a folga da ginasta, como por exemplo em Julho ou algum problema particular que impossibilitou que comparecesse aos treinamentos ou feriados. Esta ginasta dificilmente se lesionava e no ano de 2006 não teve nenhuma lesão grave.

QUADRO 1: Volume de treino no PPG

Períodos	PERÍODO PREPARATÓRIO GERAL									
	Datas	06/02 a 10/02	13/02 a 17/02	20/02 a 24/02	27/02 a 03/03	06/03 a 10/03	13/03 a 17/03	20/03 a 24/03	27/03 a 31/03	03/04 a 07/04
<b>Semana</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Segunda</b>	150	0	183	0	70	0	48	52	61	25
<b>Terça</b>	180	181	115	0	126	0	37	74	23	37
<b>Quarta</b>	128	110	172	0	20	100	76	93	47	129
<b>Quinta</b>	125	125	57	148	83	63	29	51	36	36
<b>Sexta</b>	192	172	125	163	0	21	0	49	61	0
<b>Sábado</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Domingo</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>775</b>	<b>588</b>	<b>652</b>	<b>311</b>	<b>299</b>	<b>184</b>	<b>190</b>	<b>319</b>	<b>228</b>	<b>227</b>
Séries de Solo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saltos Sobre a Mesa	0	0	34	17	20	11	24	26	26	0

QUADRO 2: Volume de treino no PPE

Períodos	PERÍODO PREPARATÓRIO ESPECÍFICO							
	Datas	17/04 a 21/04	24/04 a 28/04	01/05 a 05/05	08/05 a 12/05	15/05 a 19/05	22/05 a 26/05	29/05 a 2/06
Semana	11	12	13	14	15	16	17	18
Segunda	83	0	0	63	0	102	83	97
Terça	93	0	34	24	62	60	58	72
Quarta	113	0	106	58	107	47	115	131
Quinta	105	0	50	47	83	98	105	70
Sexta	0	0	107	122	86	90	101	115
Sábado	0	0	0	0	0	0	0	0
Domingo	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>394</b>	<b>0</b>	<b>297</b>	<b>314</b>	<b>338</b>	<b>397</b>	<b>462</b>	<b>485</b>
Séries de Solo	0	0	0	0	0	0	0	0
Saltos Sobre a Mesa	23	0	9	10	5	29	18	7

QUADRO 3: Volume de treino no Período Pré-competitivo e Competitivo

Períodos	PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO						PC	PPC		PC	PPC		PC	
	Datas	12/06 a 16/06	19/6 a 23/06	26/6 a 30/06	03/07 a 07/07	10/07 a 14/07	17/07 a 21/07	24/07 a 28/07	31/07 a 04/08	07/08 a 11/08	14/08 a 18/08	21/08 a 25/08	28/08 a 1/09	4/09 a 08/09
Semana	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Segunda	125	95	115	51	0	100	0	80	0	74	0	125	111	108
Terça	118	107	128	156	0	56	0	71	107	85	0	115	126	86
Quarta	133	92	128	133	0	53	0	65	88	47	117	108	107	84
Quinta	0	0	108	134	0	65	0	87	70	0	139	141	0	64
Sexta	146	95	90	111	0	47	61	95	77	47	147	206	58	0
Sábado	0	0	0	0	0	47	35	0	0	0	0	0	0	0
Domingo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>522</b>	<b>389</b>	<b>569</b>	<b>585</b>	<b>0</b>	<b>368</b>	<b>96</b>	<b>398</b>	<b>342</b>	<b>253</b>	<b>403</b>	<b>695</b>	<b>402</b>	<b>342</b>
Séries de Solo	6	4	9	12	0	10	2	9	4	4	6	10	7	5
Saltos Sobre a Mesa	8	10	22	8	0	14	4	16	8	4	6	0	2	15

QUADRO 4: Volume de treino no Período de Transição (após final da temporada competitiva)

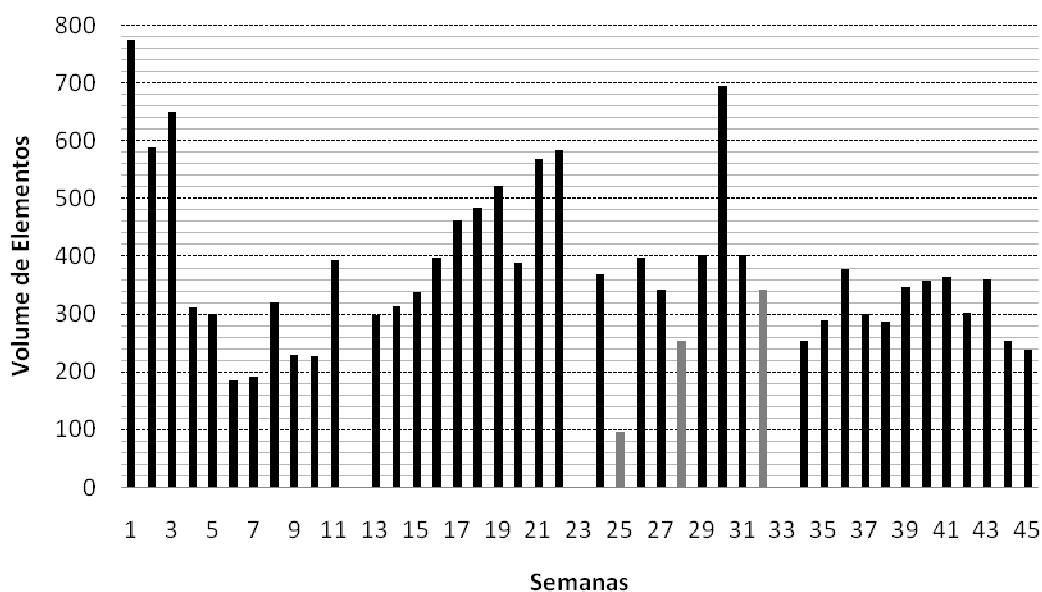
Períodos	PERÍODO DE TRANSIÇÃO - MANUTENÇÃO DE CARGAS												
Datas	18/09 a 22/09	25/09 a 29/09	02/10 a 06/10	09/10 a 13/10	16/10 a 20/10	23/10 a 27/10	30/10 a 03/11	06/11 a 10/11	13/11 a 17/11	20/11 a 24/11	27/11 a 1/12	04/12 a 08/12	11/12 a 15/12
Semana	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Segunda	0	0	0	71	0	0	97	0	0	0	0	0	0
Terça	0	60	114	139	92	79	148	108	129	107	112	112	87
Quarta	0	0	0	167	0	0	101	0	0	0	142	142	150
Quinta	0	120	94	0	77	77	0	148	121	110	106	0	0
Sexta	0	73	80	0	131	131	0	101	115	86	0	0	0
Sábado	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Domingo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>253</b>	<b>288</b>	<b>377</b>	<b>300</b>	<b>287</b>	<b>346</b>	<b>357</b>	<b>365</b>	<b>303</b>	<b>360</b>	<b>254</b>	<b>237</b>
Séries de Solo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salto Sobre a Mesa	0	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	0	0

Os dados apresentados fazem referência às 45 semanas do período de treino da atleta. Neste período a atleta participou de três competições, nas semanas 25, 28 e 32 em destaque no Quadro 3. Nas semanas 5, 21 e 42, em datas também destacadas nos quadros, foram realizados testes físicos, que também fizeram parte deste estudo, porém não são apresentados neste artigo.

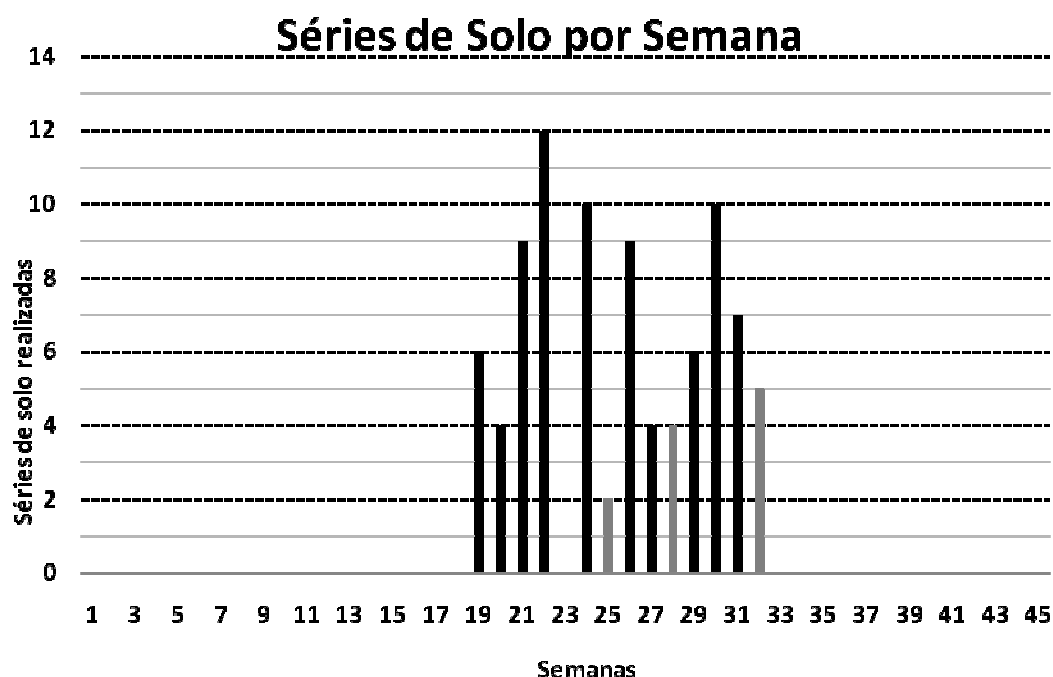
Os números de elementos realizados nas séries de solo e nos saltos sobre a mesa semanais apresentam-se inclusos no volume diário em que foram realizados, constando apenas como dado extra para o estudo.

Em poder de tais dados, foram gerados os gráficos a seguir:

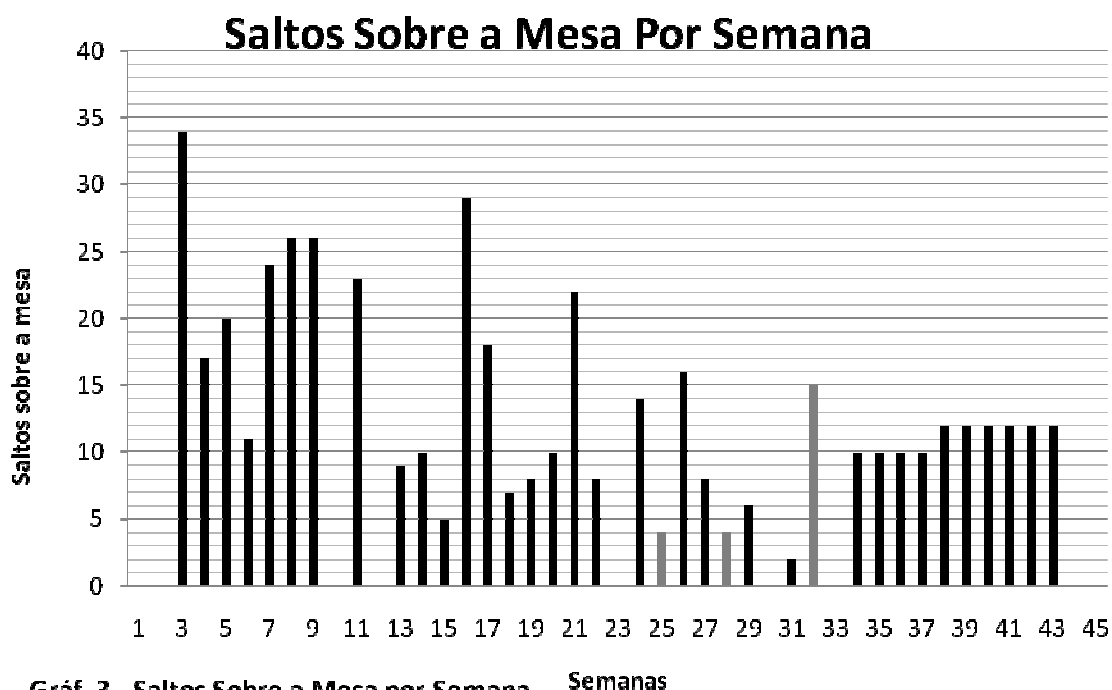
### Volume de Elementos Por Semana



Gráf. 1 - Volume de Elementos por Semana



Gráf. 2 - Distribuição das séries de solo realizadas no decorrer de 45 semanas



Gráf. 3 - Saltos Sobre a Mesa por Semana

Os gráficos apresentados fazem referência, respectivamente, ao volume de elementos, às séries de solo, e aos saltos sobre a mesa, semanais durante o período de quantificação. É comum nos gráficos o destaque nas semanas 25, 28 e 32, que representam as competições que a atleta participou.

Para ser utilizado como efeito comparativo e base de dados para discussões, a tabela do volume de carga de treinamento de ginastas de diferentes níveis de preparação, proposta por Smoleuskiy e Gaverdouskiy (1996, p. 289), é apresentada a seguir:

QUADRO 5 - volume da carga de treinamento de ginastas de diferentes níveis de preparação (um dia de treino)

Volume da Carga de Treinamento de Ginastas de Diferentes Níveis de Preparação (Um Dia de Treino)									
Período da Preparação	Zonas de Carga	Idade (anos)							
		5-5	7-8	10			12-16		
		Exercício, Elemento	Exercício, Elemento	Elementos	Séries	Saltos Sobre a Mesa	Elementos	Séries	Saltos Sobre a Mesa
Período Inicial	Pequena	150	200	275-325	0	11-14	350 máx.	3-7	6-10
	Média	180	260	350-390	1-2	15-16	350-450	8-12	11-15
	Grande	225	280	460-500	2-3	19-23	460-550	13-12	16-20
Período Competitivo	Pequena			290-340	5-6	8-10	300 máx.	3-10	4-8
	Média			350-400	6-7	11-14	330-400	11-16	9-13
	Grande			400-500	8-9	15-18	450-500	17-22	14-18
Período Transitório						150-250			

Fonte: SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996, p.289.

Com base nas tabelas e gráficos apresentados, além da observação prática do processo de controle do volume de treino durante 45 semanas é possível considerar que:

O gráfico 1 revela que nas primeiras quatro semanas a atleta tem um alto volume em seu treinamento, assim como também apresentado no Quadro 5 (SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996). Considerando que no período preparatório geral (Semana 1-10) o treino tem como foco aumentar o nível de preparação física da atleta, trabalhos que envolvem maior especificidade não são, momentaneamente, o principal objetivo do treinamento.

A partir do período preparatório específico (Semana 11-18) os exercícios passam a ter características mais próximas da modalidade. Gradativamente, ocorrem aumentos nos números de educativos, repetições dos elementos e inicia-se o trabalho de séries nos aparelhos, apesar da preparação física ter ainda bastante importância.

No período pré-competitivo e competitivo (Semana 19-32) as séries são a essência do treinamento, exigindo-se séries completas nos aparelhos trave de equilíbrio, paralelas assimétricas e solo. O salto sobre a mesa deixa de ser realizado com auxílio dos professores ou outras facilidades como planos elevados nas aterrissagens e ficam mais evidentes as falhas.

Com a entrada das séries completas no treinamento, um aumento gradativo no volume de elementos ocorre até a semana anterior à competição, caindo fortemente no período competitivo devido a fatores como: diminuição do risco de lesão às vésperas da competição e avaliações / simulações do rendimento da atleta, além de uma recuperação da ginasta. A queda se explica considerando a especificidade do treinamento. Quanto mais próximo da competição, mais parecidos com esses eventos serão os treinamentos.

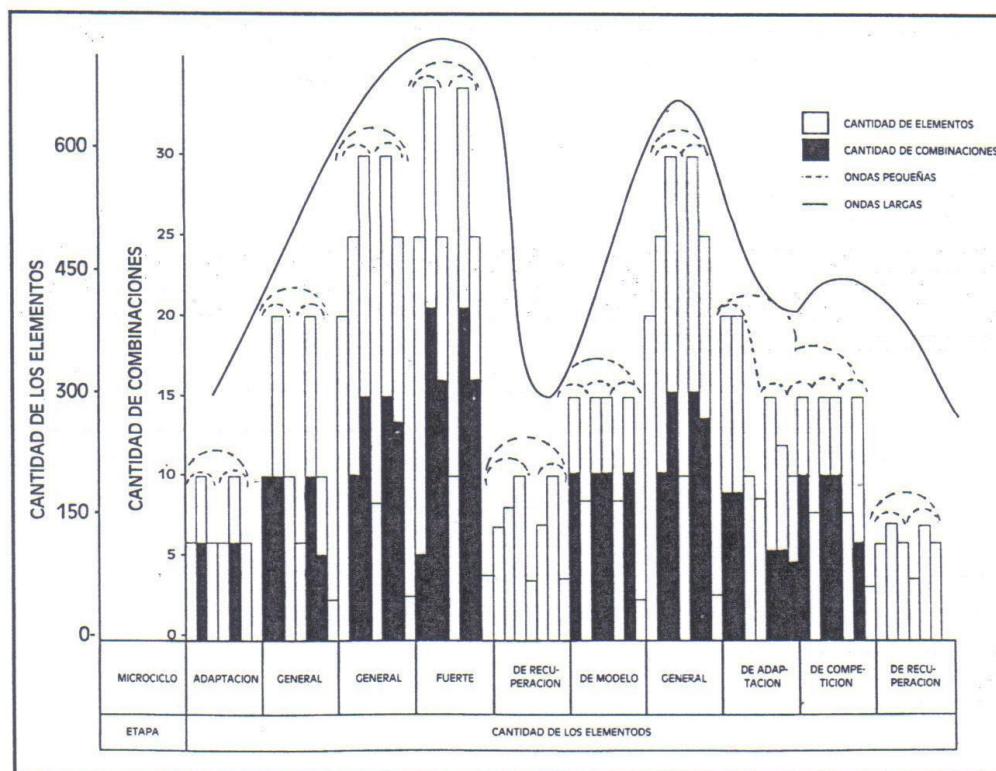
As competições de GA feminina basicamente se resumem a uma série de trave, uma série de solo, uma série de paralela e dois saltos, por dia de competição, e o treinamento nesse período chega até a simular estes eventos. Fica justificado, então, o número menos elevado do volume de treino.

Após as três competições, as sessões de treino voltaram a ter características de período preparatório geral, com cargas de manutenção objetivando o início de um novo ciclo anual. É possível visualizar através do Gráfico 1 e do Gráfico 3, que o volume de treino (ou de saltos) sofreu pequenas oscilações, sem grandes picos ou quedas. Há também a retirada da realização de séries completas após o período competitivo, como observado no Gráfico 2.

É possível notar, portanto, que o volume de elementos durante o macrociclo anual desenvolve-se de forma ondulatória, assim como sugere Smoleuskiy e Gaverdouskiy (1996, p.288) no gráfico a seguir, que representa o caráter ondular da dinâmica das cargas de treinamento.



GRÁFICO 4 – O caráter ondular da dinâmica das cargas de treinamento.



Fonte: SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY (1996, p.288)

Neste gráfico, as barras claras revelam a quantidade de elementos realizados e as barras escuras o número de séries.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo objetivou publicar estes dados, não como referencial único, mas como um exemplo de uma entidade com ginastas em nível de Jogos Regionais e Jogos Abertos do Interior, para que o mesmo possa servir de comparação para outros técnicos e de estímulo para outros estudos com ginastas mais experientes, visando uma maior divulgação do trabalho que tem sido desenvolvido no Brasil em diferentes níveis.

Vale considerar que os dados utilizados neste estudo são de uma ginasta de nível médio, de destaque na região de Campinas, mediana no estado e com resultados não significativos em nível nacional, o que sugere uma diferença em relação às ginastas de destaque nacional e internacional, no volume de elementos considerando o valor numérico, mas não no comportamento da carga (ondulatória), comparando dados da pesquisa com os apresentados pela literatura.

Estudos futuros poderiam incluir a quantificação do volume de treino em categorias diferentes, para que também sirvam como modelo para outras entidades com ginastas no mesmo nível e treinadores que pretendam buscar o aperfeiçoamento da técnica de controle de treino, ou até mesmo reproduzi-la em sua equipe.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4ed. São Paulo: Phorte Editora, 2002.  
DE LA ROSA, A. F. **Treinamento Desportivo: carga, estrutura e planejamento**. São Paulo: Phorte Editora, 2001.  
GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo: estruturação e periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

- GRANELL, J. C.; CERVERA, V. R. **Teoria e Planejamento do Treinamento Desportivo**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- SMOLEUSKIY, V.; GAVERDOUSKIY, I. **Tratado General de Gimnasia Artística Desportiva**. Barcelona, Editorial Paidotribo, (1996).
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- TRICOLLI, V.; SERRÃO, J. C. Aspectos Científicos do Treinamento Esportivo Aplicados à Ginástica Artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICOLLO, V. L. (Org.). **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, 2005.
- WEINECK, J. **Treinamento Ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. Barueri: Editora Manole, 2003.
- ZAKHAROV, A.; GOMES, A.C. **Ciência do treinamento desportivo**. 2ª. ed. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 2003.

#### CONTATOS:

Rodrigo Fernandes Bueno

E-mail: rodrigobueno@mpc.com.br

Endereço: Rua: Lupércio Arruda Camargo, 22 – Campinas –SP CEP: 13088-658

Laurita Marconi Schiavon

E-mail: lauritaschi@hotmail.com

Endereço: Rua: Fernão Lopes, 1400/01 – Campinas-SP CEP: 13087-051

#### O DESENVOLVIMENTO DA GINÁSTICA RÍTMICA MASCULINA NO BRASIL SOB UM PUNTO DE VISTA HISTÓRICO, ACADÊMICO E CULTURAL

#### EL DESARROLLO DE LA GIMNASIA RÍTMICA MASCULINA EN BRASIL BAJO UN PUNTO DE VISTA HISTÓRICO, ACADÉMICO Y CULTURAL

#### THE DEVELOPMENT OF THE RHYTHMIC MALE GYMNASTICS IN BRAZIL UNDER A HISTORICAL POINT OF VIEW, ACADEMIC AND CULTURAL

**Thiago Xavier de Oliveira**

Faculdades Integradas de Santo André (FEFISA)<sup>22</sup>

**Profa. Ms. Maria Teresa Bragagnolo Martins**

Faculdades Integradas de Santo André (FEFISA)

#### RESUMO

*Apesar de ter se tornado um esporte exclusivamente feminino, a Ginástica Rítmica tem atraído cada vez mais o público masculino em diversos países. No entanto, mesmo possuindo um conjunto de regras claras e específicas, a modalidade masculina não é reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica ou pela Confederação Brasileira. Assim, esse estudo tem como objetivo identificar os fatores relacionados ao desenvolvimento da Ginástica Rítmica Masculina no Brasil, destacando a sua presença no meio acadêmico, além de aspectos culturais relacionados às questões de gênero. Realizou-se um levantamento bibliográfico acerca da evolução da Ginástica, da Ginástica Rítmica Feminina e Masculina; além das relações entre*

---

<sup>22</sup> Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física – Bacharelado, 2009.

*gêneros na sociedade, compreendendo a influência destas sobre o esporte. Fizeram parte da pesquisa de campo 20 professores de instituições públicas e privadas de Ensino Superior, que atuam ou atuaram com Ginástica Rítmica e/ou Ginástica Geral no meio acadêmico, representando 27 instituições em diferentes estados do Brasil. Buscou-se conhecer o perfil desses professores e analisar as relações existentes entre suas práticas metodológicas e o desenvolvimento da modalidade no país. Também foram realizadas comunicações pessoais e via e-mail com profissionais envolvidos com a modalidade no Brasil e em outros países. Percebeu-se que, no Brasil, aspectos culturais relacionados às questões de gêneros exercem influência para a prática de determinados esportes. No meio acadêmico, verificou-se que a Ginástica Rítmica Masculina é abordada nos cursos de Educação Física, em menor proporção, comparado à Feminina, mas a falta de recursos e informações dificulta a sua divulgação. Verificou-se que existe interesse por parte de estudantes pela modalidade masculina e que os professores acreditam que ela pode ser desenvolvida no Brasil. Por fim, considerou-se importante uma maior divulgação da Ginástica Rítmica Masculina no meio acadêmico, bem como um maior incentivo a pesquisas e trabalhos práticos envolvendo a modalidade, contribuindo assim, para o seu reconhecimento.*

## **RESUMEN**

*A pesar de haberse tornado un deporte exclusivamente femenino, la Gimnasia Rítmica ha atraído cada vez más el público masculino en varios países. Sin embargo, incluso teniendo reglas claras y específicas, la modalidad masculina no es reconocida por la Federación Internacional de Gimnasia o por la Confederación Brasileña. Así, este estudio tiene como objetivo identificar factores relacionados al desarrollo de la Gimnasia Rítmica Masculina en Brasil, destacando su presencia en el campo académico, además los aspectos culturales relacionados a cuestiones de género. Se realizó una revisión de literatura acerca de la evolución de la Gimnasia Rítmica Femenina y Masculina; además las relaciones de géneros en la sociedad, comprendiendo su influencia en deporte. Participaron en la investigación 20 profesores de instituciones públicas y privadas de Enseñanza Superior, que actuaron con Gimnasia Rítmica y/o Gimnasia General en el campo académico, representando 27 instituciones en diferentes estados. Se buscó conocer su perfil y analizar las relaciones entre sus metodologías y el desarrollo de esta modalidad en el país. Se realizaron también comunicaciones personales y por e-mail con profesionales envueltos con la modalidad en el Brasil y otros países. Se observó que en el Brasil, aspectos culturales relacionados con las cuestiones de género influyen la práctica de algunos deportes. En el campo académico, se constató que la Gimnasia Rítmica Masculina se aborda en los cursos de Educación Física, en menor proporción en comparación con la Femenina, pero la falta de recursos e informaciones perjudica su divulgación. Se encontró que existe un interés por los estudiantes por la modalidad masculina y los profesores creen que esta puede ser desarrollada en el Brasil. Por fin, se consideró importante una mayor difusión de la Gimnasia Rítmica Masculina en el campo académico, además mayor incentivo a investigaciones y trabajos prácticos envolviendo la modalidad, contribuyendo así, para su reconocimiento.*

## **ABSTRACT**

*Despite having become an exclusively female sport, the Rhythmic Gymnastics has attracted the male public in several countries. However, even having clear and specific rules, the male modality is not recognized by the International Gymnastics Federation or by the Brazilian Confederation. Thus, this study aims to identify factors related to development of Rhythmic Male Gymnastics in Brazil, highlighting its presence in academic area, besides other cultural aspects related to genders issues. It was realized a bibliographic survey about the evolution of the Rhythmic Female Gymnastics and Male; besides the gender relations in society understanding their influences on sport. 20 teachers from private and public institutions of Higher Education that have worked with Rhythmic Gymnastics and/or Gymnastics for All in academic area, were part of the research, representing 27 institutions in different states from Brazil. It was sought to know their profiles and to analyze the relations between their methodological practices and the development of the male modality in the country. Were also held personal communications and by e-mail with some professionals involved with the modality in Brazil and other countries. It was noticed that, in Brazil, cultural aspects related to gender issues influence the practice of certain sports. In the academic area it was found out that the Rhythmic Male Gymnastics is discussed on courses of Physical Education, to a lesser proportion compared to Female, but the lack of resources and information makes difficult its disclosure. It was found out that there is interest from some students by the male modality, and the teachers believe that is possible to develop it in Brazil. Finally it was considered important a wider disclosure of Rhythmic Male Gymnastics in academic area, as*

*well as a greater incentive to researches and practical works involving the modality, thus contributing to its recognizing.*

## **INTRODUÇÃO**

Em diversos países como Japão, Estados Unidos, Canadá, Austrália, Coreia do Sul, entre outros, a Ginástica Rítmica Masculina se consolidou, apresentando hoje um conjunto de regras claras e específicas, contribuindo para o desenvolvimento gradativo do esporte no mundo. No entanto, a Federação Internacional de Ginástica (FIG) ainda não inclui a modalidade em seu calendário oficial de competições, considerando a Ginástica Rítmica um esporte estritamente feminino.

Em se tratando do ambiente esportivo nacional, a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) também não reconhece a Ginástica Rítmica Masculina, o que dificulta a propagação da modalidade no nosso país. No entanto, ao considerar os benefícios que a modalidade proporciona a seus praticantes, é importante refletir sobre os aspectos que influenciam o desenvolvimento da mesma.

## **OBJETIVOS**

Esta pesquisa possui como objetivo geral identificar os fatores que podem estar relacionados ao desenvolvimento da Ginástica Rítmica Masculina no Brasil, destacando a presença da modalidade no meio acadêmico e outros aspectos culturais relacionados às questões de gêneros.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Segundo Gaio (1996), a origem da GR, enquanto modalidade estritamente feminina teve início ainda no começo do século XIX, sob influência das Artes Cênicas, da Dança, do estudo da Música e da Pedagogia, passando por períodos de estruturação e refinamento até adquirir as características que possui hoje. Velardi (1999) destaca ainda que esse esporte teria surgido a partir da necessidade de se educar o corpo como um todo, indo mais além do que o aprimoramento apenas das habilidades e capacidades físicas. Os sentimentos e emoções do ser humano passaram a ser valorizados por meio da elaboração de trabalhos coreográficos, já que antes, devido à rigidez do balé clássico, valorizava-se apenas a beleza dos movimentos.

Mendes e colaboradores (2003) citam que, ao longo dos anos, a modalidade foi sendo desenvolvida e estruturada até tornar-se um esporte competitivo, sendo reconhecida pela FIG em 1962. No entanto, somente em 1984 o Comitê Olímpico Internacional passou a considerá-la uma modalidade olímpica. Já no Brasil, Gaio (1996) afirma que a introdução da GR só ocorreu na década de 1950.

Apesar da sua expansão ainda ser recente no país, Lanaro Filho e Böhme (2001) afirmam que a prática da GR tem sido cada vez mais frequente, graças ao apoio de técnicos e profissionais provenientes de países da Europa e devido ao trabalho desenvolvido com seriedade no Brasil, tornando-se esta, mais uma alternativa de trabalho no campo da Educação Física, ainda que pouco explorada por seus profissionais.

De acordo com Barros e Nedialcova (1998, p. 1), a GR pode ser definida como “[...] uma relação harmoniosa entre o corpo em movimento, os objetos manipulados, o espaço envolvente inter-relacionados à música, possibilitando assim toda a sua expressão.”. Segundo as autoras, trata-se de um desporto competitivo que utiliza a linguagem corporal e os gestos gímnicos e artísticos de uma forma integrada para descrever a linguagem e o movimento através do corpo.

Assim, Mendes e colaboradores (2003) afirmam que a GR proporciona o aprimoramento de todas as qualidades que envolvem o desenvolvimento integral de seus praticantes. Velardi (1999) destaca o desenvolvimento da expressividade por meio da GR, além de outras capacidades físicas tais como: força, flexibilidade, resistência aeróbia e anaeróbia. Já Martins (2000) afirma que a GR é uma atividade muito rica e versátil, contribuindo para o desenvolvimento da coordenação motora, da percepção espacial, da lateralidade, da consciência corporal, da postura e das qualidades físicas.

A GR, segundo Gaio (1996), pode ser praticada tanto por homens quanto por mulheres, ainda que se possa encontrar na literatura muitas obras que desconsiderem a possibilidade da prática pelo público masculino. Velardi (1999) afirma também que a regulamentação atual da GR pela FIG a considera um esporte essencialmente feminino. Porém, a autora destaca a prática da modalidade por homens, assim como a existência de equipes competitivas, principalmente na Ásia e Europa.

Dessa forma, é importante destacar que a GR apresenta características específicas para cada gênero, que diferem na execução de elementos corporais, na utilização de determinados aparelhos de pequeno porte,

entre outras regras gerais estabelecidas, de acordo com suas especificidades.

Velardi (1999) descreve que na GR Feminina destacam-se como elementos obrigatórios: saltos, pivôs, equilíbrios e exercícios de flexibilidade. A autora também cita como movimentos ou dificuldades corporais que podem aparecer junto com os movimentos obrigatórios: deslocamentos, saltitos, exercícios acrobáticos (sem fase de voo) e pré-acrobáticos, ondas corporais, balanceios, circunduções e giros.

Em se tratando da manipulação dos aparelhos de pequeno porte, devemos considerar, segundo Gaio (1996), a utilização dos seguintes aparelhos para a GR Feminina: corda, bola, arco, fita e maçãs. Cada aparelho possui um grupo técnico específico de manejo que deve ser integrado aos elementos corporais, de maneira que produzam uma relação harmoniosa entre os movimentos, a manipulação e a música, promovendo a expressão e interpretação da linguagem corporal.

Em se tratando da GR Masculina, Lima<sup>23</sup> (2009) afirma que sua origem se deu por volta da década de 1950, ao final da II Guerra Mundial, quando professores japoneses passaram a utilizar exercícios advindos principalmente do método ginástico calistênico, com o objetivo de promover a saúde e elevar a auto-estima da população de seu país. Com a utilização de música e de alguns aparelhos de pequeno porte, característico do método calistênico, passou a ser institucionalizada uma nova modalidade gímnica, que mais tarde tornou-se conhecida como GR Masculina, haja vista que era praticada apenas por homens.

Masaaki<sup>24</sup> (1988 apud LIMA, 2008) afirma que o objetivo da GR Masculina está relacionado à correção da postura, ao desenvolvimento da força, da flexibilidade, de destrezas e também contribui para o relaxamento neuromuscular. Inicialmente foi criada para a comunidade, mas, gradativamente, grupos específicos a tornaram uma modalidade com normas e regras claras e específicas.

Em 1969, de acordo com Lima (2009), a GR Masculina foi regulamentada pela Confederação Japonesa de Ginástica (JGA – Japan Gymnastics Association) que proporcionou, no mesmo ano, o primeiro campeonato oficial japonês. Devido à constante divulgação, a modalidade passou a ser conhecida também em outros países, possibilitando a realização do primeiro campeonato internacional, em 2003, no Japão.

A partir de então, segundo a autora, os países e confederações envolvidas passaram a promover cada vez mais a divulgação da modalidade por meio de eventos e congressos, visando à sua integração à FIG. No entanto, mesmo hoje existindo um regulamento claro e definido promulgado pela JGA, o qual é seguido por inúmeros países de quase todos os continentes, a GR Masculina jamais foi reconhecida pela FIG.

Lima (2009) especula que essa não aceitação da modalidade, poderia estar relacionada ao interesse da FIG em manter uma modalidade restrita ao público feminino, no caso a GR, devido aos motivos relacionados à sua origem. Ou ainda, segundo ela, devido à dificuldade da FIG em reconhecer a força de uma confederação asiática, o que romperia com a tradição européia no destaque de suas modalidades oficiais.

Já a FIG, segundo a autora, alega que não existe um número suficiente de países praticantes da modalidade, além da inexistência de um regulamento claro que permita a sua universalização entre as confederações. Entretanto, é importante destacar que hoje, segundo a autora e alguns sites especializados, além do Japão, diversos países já competem entre si em torneios internacionais, com base no regulamento da JGA. Portanto, conclui-se que a não aceitação da GR Masculina pela FIG ainda não possui motivos claros.

No Brasil, de acordo com Lima (2009), o início da modalidade teve origem na década de 1980, quando o Professor Diretor Jarbas Gonçalves, da Universidade de São Paulo (USP), e o Professor Doutor Antonio Boaventura da Silva, Chefe do Departamento da Faculdade de Educação Física, aceitaram o convite da Universidade Kokushikam, no Japão, para conhecerem o esporte. Após essa visita, a USP promoveu, em 1981, um curso no Ibirapuera, por meio do Professor Assakura Masaaki, representando a Universidade de Kokushikam. Com isso, a modalidade passou a ser divulgada a nível acadêmico.

Já em 2004, foi realizado o primeiro campeonato da modalidade no Brasil. Porém, segundo Lima (2009), a GR masculina até então não tinha características claras e específicas como as apresentadas pela JGA, demonstrando, portanto, características associadas à versão feminina da GR. Mesmo hoje, São Paulo (2008) destaca a pouca divulgação por parte da mídia em relação à GR Masculina. Dessa forma, o pouco conhecimento sobre a modalidade, tanto por parte dos profissionais de Educação Física quanto por parte da população em geral, prejudica o seu desenvolvimento.

De acordo com estudos realizados por Lima (2009) desde a década de 1980, foram identificadas e determinadas algumas normas e regras específicas da GR Masculina que hoje são levadas em consideração para a estruturação de um programa de treinamento da modalidade. Assim, considera-se que uma série de GR Masculina, assim como a Feminina, é composta tendo como base uma música orquestrada, com duração de

---

<sup>23</sup> Comunicação pessoal com a Profa. Ms. Carmem Lúcia Leme de Lima, da FMU – Faculdades Metropolitanas Unidas, São Paulo: (SP) em 9 de junho de 2009.

<sup>24</sup> MASAOKI, A. Comunicação pessoal. 1981.

1'15" a 1'30" para as séries individuais. Já as séries para o conjunto diferenciam-se das séries femininas, dentre outros fatores, por apresentarem um tempo de execução de 2'45" a 3'00". O tempo para a modalidade masculina é maior, segundo Lima (2009), devido à necessidade de um tempo de preparo para as acrobacias de vôo mais complexas que não estão presentes na modalidade feminina.

Os aparelhos de pequeno porte para as séries individuais de GR Masculina, segundo Leite (2008), são: corda, bastão, maças e dois arcos pequenos. Já a série do conjunto é realizada por seis integrantes, realizada apenas a mãos livres e sendo exigido um número mínimo de seis formações.

De acordo com Lima (2009), a JGA determina que os movimentos corporais que constituem o código de pontuação da modalidade baseiam-se em grupos de elementos fundamentais e elementos de ligação. Os grupos fundamentais são compostos por deslocamentos (por meio de corridas e saltitos), saltos, equilíbrios, rolamentos, flexibilidade e exercícios acrobáticos. Já os elementos de ligação são compostos por afundos, balanceios, circunvoluções, giros, ondulações e elementos denominados colaborações.

Em se tratando do aspecto desportivo, Caçola e Ladewig (2005) consideram a GR atual um esporte de alta complexidade, porém de baixa iniciação. Caçola (2007) cita que a GR, por possuir habilidades que se relacionam à maneira de brincar da criança, permite a sua aproximação da mesma, já com cinco anos de idade, sem que se esteja iniciando a modalidade de maneira precoce. No entanto, em se tratando da GR Feminina, a autora cita que é possível ver a aplicação de treinamento específico quando a criança ainda deveria estar experimentando a modalidade.

Segundo Lanaro Filho e Böhme (2001), é importante que o profissional de Educação Física, ainda durante a sua graduação, tenha contato com a GR de modo que possa compreendê-la enquanto manifestação cultural e instrumento pedagógico tanto no ambiente escolar, quanto no ambiente competitivo.

Leite (2008) afirma que hoje a GR já é abordada no Ensino Superior para ambos os gêneros, o que não era tão comum há algumas décadas. Porém, Belão, Machado e Mori (2009) destacam que, nos cursos de graduação, os alunos do sexo masculino acabam aderindo ao preconceito em relação à GR, pois suas dificuldades corporais e de musicalidade se evidenciam na prática, acarretando certa aversão à modalidade.

Ao considerar a discussão das questões de gêneros, Sayão (2002), partindo de uma análise histórica, considera que o conceito de gênero se apresenta sob o mesmo patamar que os conceitos de classe, etnia e geração, visto que as suas relações são determinadas por fatores semelhantes tais como cultura, momento histórico ou ambiente social. Assim, desde a antiguidade, homens e mulheres têm exercido diferentes papéis na sociedade em que, aos homens muitas vezes lhes cabiam as funções relacionadas à guerra e ao trabalho, enquanto que, às mulheres, o compromisso do casamento e o papel de cuidar da família.

Gaio (1996) afirma que ao longo da História, ambos os gêneros sempre estiveram limitados quanto às suas possibilidades de movimentos, visto que homens e mulheres deveriam manter suas características sociais determinadas culturalmente. Porém, Gaio (1996) afirma que a emancipação das mulheres a partir de suas conquistas na sociedade contribuiu para a sua participação no trabalho e, sobretudo, no ambiente esportivo. Já em relação aos homens, a autora descreve que estes sofrem maiores limitações, impostas pelo preconceito cultural que ainda hoje existe.

No âmbito do esporte e da dança, enquanto conteúdos da Educação Física, Luz Júnior (2002, p. 74) alerta que “durante muito tempo adotaram / adotam instrumentos de diferenciação e hierarquização dos sexos a partir das suas práticas.”. Segundo ele, esse posicionamento da Educação Física e do esporte justifica os atributos de superioridade e inferioridade que geram preconceitos e diminuem a participação dos homens em atividades expressivas, como a dança e a ginástica, e das mulheres em atividades como o futebol e as artes marciais, ainda nos dias de hoje.

Gaio (1996) confirma que a discriminação esportiva ao longo da História provocou o surgimento de modalidades esportivas somente para o público feminino, como o Nado Sincronizado e a GR. No entanto, a inversão de papéis na sociedade, ocasionada por fatores relacionados à urbanização e globalização, implicou na mesma inversão em algumas áreas do ambiente esportivo. Assim, tem sido cada vez mais comum a prática de diferentes modalidades por ambos os gêneros, inclusive aquelas que foram consideradas, por muito tempo, como práticas estritamente masculinas ou femininas.

Entretanto, Gaio (1996) afirma que as diferenças entre os gêneros ainda são determinantes para a nossa atual cultura de atividade física, e que estas podem influenciar a prática e aceitação da GR pelo público masculino no Brasil. Segundo ela, é importante que se considere e valorize o respeito às diferenças entre os gêneros, de modo que se possa diminuir a força de determinados aspectos negativos vistos na nossa sociedade como a violência, o sexismo e o preconceito.

De fato, Jesus e Devede (2006) defendem a implementação de uma proposta de caráter educativo na Educação Física e no Esporte brasileiro, que problematize as questões de gênero e contribuam para uma melhor convivência entre as pessoas. Para eles, além de contribuir para uma melhor organização da

sociedade, tal medida também poderia refletir na prática corporal dos cidadãos de diferentes gêneros.

Terezani (2007) propõe que essa visão rumo à desmistificação das relações de gêneros deve partir do Ensino Superior, pois os professores das disciplinas esportivas dos cursos de graduação são responsáveis por disseminar a cultura dos respectivos esportes, contribuindo para a sua aplicação na realidade prática do graduando. Dessa forma, em se tratando da GR, a autora ressalta a importância do respeito que deve existir por parte destes professores pelas relações de gênero, pois suas atitudes servirão de base para a formação de novos conceitos para futuros professores.

## **METODOLOGIA**

Foi realizado um levantamento bibliográfico acerca do histórico da Ginástica e da GR, além das características gerais da GR Feminina e Masculina, analisando a presença destas no cenário esportivo. Também foram pesquisadas as relações entre gêneros na sociedade ao longo da História, de modo a compreender a influência destas sobre a nossa atual cultura de atividade física e sobre a prática da GR.

Posteriormente, foi realizada uma comunicação pessoal com a Prof<sup>a</sup>. Ms. Carmem Lúcia Leme de Lima, que ministra a disciplina de GR no curso de Educação Física das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), onde também coordena o curso de Pós-Graduação em GR Feminina e Masculina. Por meio da sua experiência e conhecimento acerca da modalidade masculina desde a década de 1980, foi possível obter informações importantes para o esclarecimento das principais características do esporte.

Ao consultar alguns sites internacionais que propagam a GR Masculina em seus países, foi possível encontrar vídeos e diversas formas de informação que complementaram os dados teóricos apresentados. Por meio de um destes sites<sup>25</sup>, foi possível entrar em contato com Mario Lam, um dos precursores da GR Masculina no Canadá. A partir da comunicação com ele, via e-mail, foi possível conhecer a inserção da GR Masculina em seu país, como uma modalidade competitiva, baseada nas regras estabelecidas pela JGA. Dessa forma, tornou-se viável a utilização dos dados transmitidos por ele de modo que viessem a complementar os resultados obtidos na pesquisa.

Para a pesquisa de campo, visando identificar a presença da modalidade no meio acadêmico, foi elaborado um formulário, tendo este sido encaminhado por e-mail a diversos professores do país que atuam ou já atuaram com GR e/ou Ginástica Geral (GG) no Ensino Superior. Os professores que ministram a disciplina de GG foram inclusos no encaminhamento do formulário, pois, segundo Martins (2007), a GG como modalidade esportiva é fundamentada em outras modalidades gímnicas, como a própria GR. Assim, subentende-se que estes profissionais possuem o conhecimento das diferentes modalidades gímnicas que compõem a GG, de modo que propagam as características gerais destas a partir de suas ações metodológicas.

Todos os professores de GR e GG a quem lhes foi encaminhado o formulário, foram selecionados de forma aleatória, independentemente do local ou do tipo de instituição em que atuam. Dentre estes, 20 professores, representando ao todo 27 instituições de cinco estados brasileiros, responderam ao e-mail, passando a fazer parte da amostra da pesquisa. A partir das considerações de alguns destes profissionais, viu-se importante uma comunicação mais aprofundada com alguns deles, via e-mail, o que contribuiu para que novas visões e informações viessem a acrescentar os dados obtidos.

Com base no que foi apresentado, é possível definir o presente estudo como uma pesquisa exploratória. (GIL, 1999). A abordagem utilizada durante o processo de pesquisa divide-se em dois momentos. Em um deles, quando foram aplicados os formulários, foi utilizada a abordagem quantitativa. Já o momento referido às comunicações pessoais e por e-mail caracteriza-se pela utilização da abordagem qualitativa. (RICHARDSON, 2007). Quanto à amostragem da pesquisa, composta pelos professores selecionados, a mesma pode ser definida como não-probabilística e intencional, com base em (GIL, 1999).

## **ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS**

Com base nas respostas obtidas por meio dos formulários, foi possível extrair importantes dados, apresentados a seguir:

Ao investigar a atividade exercida pelos professores, fora do meio acadêmico, em relação às modalidades da GR, observou-se que 55% dos professores já atuaram como técnicos (as) de GR Feminina em clube ou escola, enquanto que para a Masculina, apenas 20% afirmaram já terem aplicado a modalidade sob este contexto. Com base nesse resultado, conclui-se que 45% dos professores selecionados na pesquisa nunca ministraram GR Feminina fora do campo acadêmico. Isso pode indicar que não é obrigatória ou

---

<sup>25</sup> <http://www.menrg.com>. Acesso em: 12 de set. 2009.

essencial uma experiência prática com a aplicação de determinada modalidade esportiva para obter-se um conhecimento necessário para lecionar, no Ensino Superior, uma disciplina referente à respectiva modalidade. Assim, supõe-se também que não é necessário ter atuado na prática com GR Masculina para se adquirir conhecimentos necessários para abordá-la no meio acadêmico.

Ao investigar a relação dos professores selecionados com seus respectivos alunos no Ensino Superior, verificou-se que todos ministram sua disciplina a todos os alunos, independentemente de gênero ou idade. Assim, observou-se que tanto alunos homens quanto mulheres vivenciam a GR no meio acadêmico.

Ao verificar a boa aceitação das disciplinas em questão, por parte tanto dos alunos homens quanto das mulheres, pôde-se observar que 80% dos alunos aceitam bem a modalidade, segundo as respostas dos professores. Assim, a maioria dos alunos parece vivenciar as disciplinas de maneira positiva. No entanto, alguns professores que, mesmo afirmando terem boa aceitação da sua disciplina por seus alunos, citaram certa aversão em relação aos alunos do gênero masculino.

Já em relação ao interesse por parte dos alunos pela modalidade, 55% dos professores afirmaram que alguns de seus alunos demonstram interesse pela GR Masculina. Dessa forma, conclui-se que a maioria dos professores observou que, a partir da vivência da modalidade em sua disciplina, despertou-se o interesse de alguns discentes pela mesma. Em comunicação com a Prof<sup>a</sup> Dra. Roberta Gaio<sup>26</sup>, ela destaca que os cursos de graduação em Educação Física devem abordar a GR para meninos e meninas, especialmente na Licenciatura. Mas, segundo ela, nem sempre isso acontece e muitas vezes a GR é vista pelos próprios profissionais de Educação Física como uma modalidade possível de ser aplicada apenas por mulheres, podendo contribuir para o desinteresse por parte de muitos profissionais em atuar com o esporte.

Quanto aos conhecimentos acerca da GR Feminina e Masculina e meios de abordá-las, verificou-se que todos os professores possuem conhecimento acerca do histórico da GR Feminina, enquanto que para a Masculina, 65% também afirmaram que conhecem o seu histórico. Verificou-se também que todos os professores abordam em sua disciplina as características específicas da GR Feminina, como os aparelhos utilizados, as técnicas empregadas, os elementos corporais, entre outras, enquanto que 60% também abordam tais características para a GR Masculina.

Verificou-se ainda que todos exibem vídeos aos alunos que permitem facilitar a compreensão da GR Feminina, enquanto que 70% também exibem vídeos sobre a GR Masculina. No entanto, alguns professores destacaram a dificuldade em se ter acesso a este instrumento para a GR Masculina. Considerando a aplicação de trabalhos práticos durante a disciplina, observou-se que 75% dos professores aplicam trabalhos com a elaboração de coreografias específicas de GR Feminina e 50% aplicam trabalhos com elaboração de coreografias de GR Masculina, o que parece demonstrar um conhecimento suficiente por parte de metade dos professores para tal. Por fim, 70% dos professores aplicam trabalhos com elaboração de coreografias envolvendo elementos e aparelhos da GR Feminina e Masculina de forma integrada.

Dessa forma, constatou-se que parte significativa da amostra possui conhecimento acerca das características da GR Masculina, ainda que em menor proporção comparado à Feminina. Porém, em diversos momentos os professores citaram a dificuldade em se ter acesso a informações relevantes acerca do esporte.

Lima (2009) citou a dificuldade que existe em se adquirir maiores recursos sobre a GR Masculina, pois as fontes de divulgação são estrangeiras, na maioria das vezes, sendo ainda em grande parte de origem asiática. Em comunicação com Mario Lam<sup>27</sup>, este relatou que, ao tentar demonstrar a possibilidade da prática da GR pelo público masculino no Canadá, também encontrou muita dificuldade em obter recursos que pudessem fundamentar o seu trabalho. Segundo ele, não há disponibilidade de um código de pontuação da modalidade via web, o que dificulta o seu acesso. Dessa forma, notou-se que essa dificuldade não faz parte apenas da realidade dos profissionais analisados, mas também em outras partes do mundo.

Tendo em vista que a origem e disseminação da GR Masculina estão estritamente ligadas à contribuição da JGA, assim como as principais regras adotadas pelos países praticantes, buscou-se investigar se os professores reconhecem a modalidade conforme as especificidades descritas por este órgão e não apenas como uma adaptação da GR feminina. Assim, verificou-se que 55% identificam a GR Masculina tendo como base as características definidas pela JGA. Ainda que este valor represente a maioria dos professores, convém destacar que este valor é menor comparado a alguns resultados obtidos anteriormente, em que uma maior porcentagem da amostra afirmou ter conhecimento do histórico da modalidade masculina, além de exibir vídeos sobre a GR Masculina e de abordar suas características aos alunos.

De fato, alguns professores afirmaram aplicar trabalhos com elaboração de coreografias específicas de GR Masculina, com base, porém, na GR Feminina. Assim, supõe-se que alguns profissionais direcionam

---

<sup>26</sup> Comunicação via e-mail. Outubro de 2009.

<sup>27</sup> Comunicação via e-mail. Outubro de 2009.



suas práticas metodológicas a favor da modalidade masculina, porém, devido ao pouco aprofundamento do assunto, visto até mesmo as dificuldades em se ter acesso a informações mais detalhadas sobre a modalidade, as características adotadas na prática refletem uma adaptação da GR Feminina.

Com base ainda dos formulários, observou-se que 95% dos professores reconhecem que a GR Masculina apresenta modalidade no calendário oficial da CBG. Porém, apenas 30% incentivam ou participam de pesquisas na área acadêmica envolvendo a modalidade. Tal fator pode indicar a pouca divulgação desse esporte e, conseqüentemente, influenciar no seu desenvolvimento, de um modo geral.

De fato, Roberta Gaio destaca que para o desenvolvimento da modalidade no Brasil, há a necessidade de uma discussão de gêneros na Educação Física, principalmente no campo da ginástica, ainda que este seja um longo processo. Mario Lam ainda destacou que no Canadá a modalidade passou a ser gradativamente valorizada à medida que os benefícios proporcionados por ela passaram a ser reconhecidos.

Apesar do pouco incentivo às pesquisas na área da GR Masculina, notou-se que existe grande apoio por parte desses profissionais para o reconhecimento da modalidade masculina no Brasil pelas entidades esportivas responsáveis, visto que a modalidade já é comum em tantos outros países.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando que a GR Masculina está presente no cenário esportivo como modalidade competitiva e/ou de demonstração em diversos países, pode-se afirmar que esta modalidade está se desenvolvendo gradativamente pelo mundo, ainda que sem o reconhecimento e apoio da FIG.

Os resultados obtidos a partir do levantamento bibliográfico, dos dados apresentados nos formulários e das considerações dos professores participantes da amostra da pesquisa, permitiram concluir que a GR Masculina é uma modalidade esportiva que, por apresentar benefícios aos seus praticantes e por ser constituída de regras e características específicas, possui condições de ser desenvolvida no cenário esportivo nacional e ser implantada na nossa cultura de atividade física.

Em se tratando dos aspectos relacionados às questões de gênero, verificou-se que a GR sofre com os preconceitos advindos dessa relação. Devido a sua tradição histórica como uma modalidade criada exclusivamente para mulheres, idéia esta que de certo modo é reforçada até hoje pela FIG, a prática da GR ainda é limitada para os homens, e pode ser este um motivo para a dificuldade de sua aplicação no nosso país.

No Ensino Superior, notou-se que, em geral, a GR Masculina, assim como a Feminina, é apresentada, sendo abordado o seu histórico, suas características técnicas, sendo realizadas ainda construções coreográficas com base nas características específicas de cada gênero. Notou-se ainda, que há interesse por parte de alguns alunos pela modalidade masculina em diferentes instituições. No entanto, percebeu-se que a abordagem da GR Masculina ocorre em menor proporção quando comparado à Feminina. Isso implica em um menor reconhecimento e divulgação da modalidade no meio acadêmico e na sociedade de uma forma geral. Tal fato pode ser explicado pelas dificuldades encontradas por grande parte dos profissionais envolvidos para se obter um conhecimento mais aprofundado acerca das características da GR Masculina.

De fato, é bastante reduzida a quantidade de recursos disponíveis no nosso país referente a esta modalidade, principalmente, no campo científico. Alguns professores descreveram que seu conhecimento acerca da modalidade é restrito, justamente devido à falta de materiais de consulta. Assim, o conhecimento transmitido aos graduandos pode não ser o suficiente para prepará-los para trabalharem com a GR Masculina.

Por fim, conclui-se que a GR Masculina ao mesmo tempo em que apresenta condições para ser desenvolvida no nosso país, também se depara com diversas barreiras. O ideal seria que a modalidade fosse inserida gradativamente em ambientes de iniciação esportiva, como “escolinhas de esportes”, pois um caráter educacional e pedagógico inicial da modalidade formaria a base para a mesma, possibilitando, posteriormente, o desenvolvimento de um trabalho mais voltado para o caráter desportivo e competitivo.

Assim, espera-se que essa pesquisa contribua para motivar os profissionais que dela se utilizarem a propor novos caminhos para a GR Masculina no Brasil e ainda que cada vez mais se reflita sobre a possibilidade da inclusão do esporte como forma de evolução da área da Ginástica, em geral, contribuindo para a diminuição dos preconceitos relacionados às questões de gênero que persistem em nosso país.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, D.; NEDIALCOVA, G. T. **Os primeiros passos da ginástica rítmica**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1998.
- BELÃO, M.; MACHADO, L. P.; MORI, P. M. M. A formação profissional das técnicas de ginástica rítmica. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.1 p. 61-68, jan./mar. 2009.

- CAÇOLA, P. M. A iniciação esportiva na ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Educação Física**, v. 2, n. 1, p. 9-15, mar. 2007.
- CAÇOLA, P. M.; LADEWIG, I. A utilização de dicas na aprendizagem da ginástica rítmica: um estudo de revisão. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 10, p. 82, 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd82/gr.htm>. Acesso em: 18 de out. 2009.
- GAIO, R. **Ginástica rítmica desportiva popular**: uma proposta educacional. São Paulo: Robe, 1996.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- JESUS, M. L. de.; DEVIDE, F. P. Educação física escolar, co-educação e gênero: mapeando representações de discentes. **Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 3, p. 123-140, set/dez. 2006.
- LANARO FILHO, P.; BÖHME, M. T. S. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em ginástica rítmica desportiva: um estudo de revisão. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 154-168, jul. /dez. 2001.
- LEITE, E. A. **A trajetória da ginástica rítmica especial no Brasil**. Trabalho de Conclusão de Curso Especialização - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- LUZ JÚNIOR, A. A. Gênero e educação física: tornando visíveis fronteiras e outras formas de reconhecimento. **Motrivivência**, Florianópolis, v.13, n.19, p.69-76, dez. 2002.
- MARTINS, S. **Ginástica rítmica desportiva**: aprendendo passo a passo. Rio de Janeiro: Shape, 2000.
- MENDES, E. H. et al. Ginástica rítmica, sua origem e evolução em Marechal Cândido Rondon - PR. **Caderno de Educação Física**, Paraná, v. 5, n. 9, p. 119-124. 2003.
- RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- SÃO PAULO (Estado). Secretaria da Educação. **Caderno do professor**: educação física, ensino médio - 1ª série, 2º bimestre. São Paulo: SEE, 2008.
- SAYÃO, D. T. A construção de identidades e papéis de gênero na infância: articulando temas para pensar o trabalho pedagógico da educação física na educação infantil. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 5, p. 1-14, jul/jun. 2001-2002.
- TEREZANI, L. A. **(Des) encontro de gêneros na ginástica rítmica**: um estudo sobre formação profissional em Educação Física. Trabalho de Conclusão de Curso Mestrado – Educação Física, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba, 2007.
- VELARDI, M. Ginástica rítmica: a necessidade de novos modelos pedagógicos. In: NISTA-PICCOLO, V. L. **Pedagogia dos esportes**. 4.ed. Campinas: Papirus, 1999. p. 13-34.

#### CONTATO:

Thiago Xavier de Oliveira  
Xavier de Toledo, 777  
Paulicéia, São Bernardo do Campo - SP  
CEP: 09692-030  
e-mail: thiagoxavier\_ef@hotmail.com

**A CONTRIBUIÇÃO DA GINÁSTICA ARTÍSTICA NO DESENVOLVIMENTO DA  
COORDENAÇÃO MOTORA GERAL DE CRIANÇAS**

**LA CONTRIBUCIÓN DE LA GIMNASIA ARTISTICA EN EL DESARROLLO DE LA  
COORDINACIÓN MOTOR DE LOS NIÑOS**

**THE CONTRIBUTION OF ARTISTIC GYMNASTICS IN CHILDREN GENERAL MOTOR  
COORDINATION DEVELOPMENT**

**Gladston Alvim Horta Medina**

Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário do Leste de Minas Gerais – Unileste-MG

**Renilson José de Assis**

Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário do Leste de Minas Gerais – Unileste-MG

**Flávia Costa Pinto e Santos**

Mestre em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília – UCB  
Docente do Curso de Educação Física do Unileste-MG

**RESUMO**

*A ginástica artística, também conhecida no Brasil como ginástica olímpica, exige uma sincronia perfeita do corpo com o aparelho em combinação com os saltos e manobras acrobáticas. Devido à complexidade de alguns movimentos o ensino da ginástica artística começa logo na infância, pois as habilidades devem ser coordenadas e enriquecidas progressivamente através dos treinamentos para se transformarem nos movimentos acrobáticos característicos da modalidade. Este esporte pode ser considerado de grande valor na educação motora global de crianças, entretanto não há estudos que quantifiquem o desenvolvimento desta capacidade em crianças praticantes quando comparadas às não praticantes desta modalidade. Desta forma, o objetivo desta pesquisa foi analisar a influência da prática da ginástica artística na coordenação geral das crianças. Foi selecionada uma amostra de 30 crianças de 6 a 12 anos, estes foram divididos em dois grupos: GE (grupo experimental, com no mínimo 6 meses de prática) e GC (grupo controle, crianças iniciantes na modalidade, com no máximo 1 mês de prática). As crianças foram avaliadas através do teste KTK (Körperkoordinatiostest für Kinder), teste este composto por 4 tarefas, que visa medir o nível de coordenação corporal em crianças. A coordenação geral das crianças praticantes de ginástica artística foi classificada como de alto nível, enquanto que as não praticantes apresentaram-se em nível normal de desenvolvimento. Os resultados indicam que, para as crianças avaliadas, a prática da ginástica artística pode ser considerada grande estimuladora de seu desenvolvimento motor.*

**RESUMEN**

*La gimnasia artística, también conocido en Brasil como gimnasia olímpica, requiere un aparato de cuerpo perfecto en combinación con saltos y maniobras acrobáticas. Debido a la complejidad de algunas entradas en la enseñanza de la gimnasia artística comienza en la infancia, porque habilidades deben ser coordinadas y enriquecidas progresivamente a través de la formación en movimientos acrobáticos convertido en característica de modalidad. Este deporte puede ser considerado de gran valor en la conducción de los niños de educación global, sin embargo no hay estudios para cuantificar el desarrollo de esta capacidad en los niños atletas cuando se compara aquellos que nos son los atletas de gimnasia. De esta forma, el objetivo de esta investigación fue examinar la influencia de la práctica de la gimnasia en la coordinación general de los niños. Fue seleccionado un grupo de 30 niños de 6 a 12 años, estos se dividieron en dos grupos: GE (grupo experimental, con al menos 6 meses de práctica) y GC (grupo de control, los niños principiantes en la modalidad, con un máximo de 1 mes de práctica). Los niños fueron evaluados por pruebas KTK (Körperkoordinatiostest für Kinder), prueba esta compuesto por 4 tareas, que pretende medir el nivel de organismo de coordinación en los niños. La coordinación general de los niños disfrutando de gimnasia ha sido clasificada como alto nivel a La inversa de los no atletas, que no se presentó en el nivel normal de desarrollo. Los resultados indican que, para los niños evaluados, la práctica de la gimnasia artística puede considerarse importante estímulo para el desarrollo de la coordinación motora en la infancia.*

## ABSTRACT

*The artistic gymnastics, also known in Brazil as Olympic gymnastics requires perfect synchronization of the body with the apparatus in combination with the jumps and acrobatic maneuvers. Due the complexity of some movements, the artistic gymnastic education begins in childhood, because the skills must be coordinated and progressively enriched through training to become the acrobatic movements characteristic of the modality. This sport can be considered of great value in overall motor education of children; however there are no studies that quantify the development of this ability in practitioner's children when compared to non-practitioners of this method. Therefore, the objective of this research was to study and analyze the influence of the practice of artistic gymnastics in the general children coordination. Was randomly selected a sample of 30 children 6 to 12 years, these were divided into two groups: EG (experimental group, with at least 6 months of practice) and CG (control group, children in beginner mode, with a maximum 1 month of practice). The children were evaluated by KTK test (Körperkoordinatiostest für Kinder); this test consists of 4 tasks, which aims to measure the level of body coordination in children. The overall coordination of children practicing artistic gymnastics was classified as high level, while not practicing, were in normal level of development. The results indicate that for children evaluated, the practice of artistic gymnastics can be considered great for stimulating their motor development.*

## INTRODUÇÃO

A ginástica artística (GA), também conhecida no Brasil como ginástica olímpica, segundo Santos e Albuquerque Filho (1986) é um dos esportes mais populares em vários países europeus e asiáticos, além de ser um dos esportes olímpicos mais apreciados. É uma modalidade que encanta pessoas em todo o mundo. A sincronia perfeita do corpo com o aparelho em combinação com os saltos e manobras acrobáticas fascina a todos os que assistem. De acordo com Publio (1998) os aparelhos na GA são 6 para o sexo masculino (solo, cavalo com alças, argolas, salto, paralelas simétricas e barra fixa) e 4 para o sexo feminino (trave de equilíbrio, paralelas assimétricas, salto e solo), exigindo do ginasta qualidades como coordenação, flexibilidade e força (BREGOLATO, 2002).

A literatura afirma que a prática da GA é excelente estímulo ao desenvolvimento da coordenação motora geral. Tubino (1979) apud Gorla (1997) define coordenação motora geral como sendo a qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando a uma integração progressiva de aquisições e favorecendo uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma sequência de movimentos com um máximo de eficiência e economia. Devido à complexidade de alguns movimentos o ensino da GA começa logo na infância, pois de acordo com Martim (1982) citado por Santos (1997), a coordenação apresenta o período favorável ao seu desenvolvimento entre os dez e os doze anos de idade. Nessa idade a criança está em um período de grande expressão de mobilidade e vivacidade, além de apresentar uma grande disposição de resolver tarefas motoras. Alves, Alves e Rocha (s.d.) afirmam que as crianças são levadas a explorarem os aparelhos da ginástica artística, apossar e adaptar seu corpo a ele, de modo a transformá-lo em um instrumento de sua própria habilidade. Este esporte torna-se um aspecto de educação total da criança, um processo que permite adquirir conhecimentos e domínios motores, entretanto não foram encontrados estudos que quantifiquem o desenvolvimento desta capacidade em crianças praticantes da modalidade, comparadas ao de não praticantes da mesma.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2003), a criança dispõe de uma bagagem de capacidades motoras já ricas previamente, pois na realização das atividades do dia-a-dia, caracterizados por ações motoras imprecisas, os padrões motores vão se refinando e, com a prática e experiência, ocorre o aprimoramento para habilidades mais complexas. Conseqüentemente quando colocada diante do mundo dos aparelhos da GA a criança os descobrirá, fazendo evoluir essas capacidades já existentes, pois um dos princípios fundamentais da motricidade humana é que o comportamento motor é adaptável, no entanto, essa adaptação só ocorre à medida que existam situações que desafiem a capacidade de movimento já adquirida, de forma que novas estruturas de ação tenham que ser formadas para atender às exigências impostas pelo ambiente (TEIXEIRA, 2004). Ou seja, a partir dos movimentos naturais e espontâneos a criança obtém recursos que permitem desenvolver com mais facilidade as ações motoras mais difíceis através dos movimentos básicos, pois a GA proporciona à criança movimentos que elas gostam de fazer quase que naturalmente. Segundo Leguet (1987), as habilidades motoras básicas para a prática da GA são: deslocar-se em bipedia, equilibrar-se, abertura e fechamento, volteio, saltar, aterrissar, girar sobre si mesmo, balancear em apoio, balancear em suspensão, passar pelo apoio invertido, passar pela suspensão invertida, etc. Essas habilidades devem ser coordenadas e

enriquecidas progressivamente através dos treinamentos para se transformarem nos movimentos acrobáticos característicos da modalidade, pois a GA não é um esporte de fácil domínio, exige por à prova a habilidade, força e paciência do principiante, porém a sensação de triunfo e a emoção do êxito ao dominar um novo movimento e vencer cada um dos obstáculos é uma recompensa que nenhum outro esporte pode oferecer.

Com base nesses pressupostos constitui-se o objetivo deste trabalho analisar a influência da prática da GA na coordenação geral das crianças, pois apesar dos inúmeros benefícios comprovados que a prática da GA oferece na coordenação motora de seus praticantes, há insuficiência de pesquisas publicadas sobre o assunto. Percebe-se, então, claramente que há necessidade de se encontrar caminhos para a análise da influência direta da prática deste esporte a nível de iniciação no desenvolvimento motor.

Acredita-se que a prática da GA na infância pode ter grande influência no desenvolvimento da coordenação motora geral da criança praticante quando comparados a crianças não praticantes da modalidade.

## METODOLOGIA

Este estudo descritivo, com abordagem quantitativa, analisou a contribuição da GA na coordenação motora geral das crianças. De uma população de 77 alunos matriculados no núcleo de ginástica artística do Unileste-MG, a amostra foi composta por 30 ginastas de ambos os sexos, assíduos, na faixa etária de 6 a 12 anos, divididos em 2 grupos: grupo experimental (GE), com média de idade de 9,9 anos ( $dp = 1,62$ ), e com no mínimo 6 meses de prática na GA, totalizando 15 crianças; e grupo controle (GC) que foi composto por 15 crianças, com média de idade de 8,7 anos ( $dp = 2,16$ ), que eram iniciantes na prática de GA, com menos de 1 mês de prática e que não praticavam nenhuma outra modalidade esportiva. A seleção da amostra foi feita através da análise da ficha de inscrição do aluno no núcleo de GA, a qual dispunha do registro das datas de matrícula dos ginastas e data de nascimento, com respaldo das assinaturas dos responsáveis.

Para a realização da presente pesquisa foi utilizado o teste KTK – *Körperkoordinatiostest für Kinder* de Kiphard e Schilling (1974) citado por Gorla *et al.* (s.d.), Gorla *et al.* (2000) e Gorla e Araújo (2007). Teste este composto por 4 tarefas: trave de equilíbrio (3 traves de madeira com 3 metros de comprimento, 5 cm de altura e com 6 cm, 4,5 cm e 3 cm respectivamente de largura. De pé e parado na trave, o probando inicia um deslocamento a frente; pára na outra extremidade por alguns segundos, com pés junto, após o qual inicia o deslocamento para trás, que será a parte válida do teste.), salto monopedal (12 placas de espuma com 50cm x 20cm x 5cm. O probando salta, a um pé (direito e esquerdo) por cima de uma ou mais placas sobrepostas, colocada transversalmente à direção do salto.), salto lateral (uma plataforma de madeira com 100cm x 60cm x 2cm, com uma divisória ao meio. O probando coloca-se em uma das metades da plataforma, com os pés juntos, ao sinal irá saltar lateralmente durante 15 segundos o mais rápido possível de um lado para o outro da plataforma.) transferência sobre plataforma (2 plataformas de madeira com 25cm x 25cm x 1,5cm. As plataformas são colocadas uma ao lado da outra, o avaliado coloca-se de pé em uma das plataformas, sendo que a outra ficará do seu lado esquerdo. Ao sinal abaixa-se, pega a plataforma do seu lado esquerdo, passa para o seu lado direito, transfere-se para ela e assim sucessivamente durante 20 segundos o mais rápido possível.). Essas tarefas visam medir o nível de coordenação corporal em crianças.

A análise dos resultados do teste KTK foi realizada por meio da soma dos pontos obtidos em cada uma das tentativas de cada prova, em que a somatória destes pontos (RW) gera um resultado que reporta a uma tabela individual de cada teste, obtendo-se seu RW correspondente de acordo com a idade da criança. Posteriormente esse RW foi comparado na tabela de valores de acordo com a idade e o teste, obtendo-se o coeficiente motor (QM, que no teste original é denominado MQ – *Motor Quoeficient*) para aquele teste. Feito isso com os 4 testes, obteve-se quatro valores de QM, que somados resultaram no QM geral, que foi comparado na tabela, soma do teste MQ1 – MQ4, que varia de 42 a 148 pontos. A classificação por meio deste score, na proposta inicial de Kiphard e Schilling, determina o nível de desenvolvimento coordenativo das crianças em: alta coordenação (QM de 131 a 145), boa coordenação (QM de 116 a 130), coordenação normal (QM de 86 a 115), coordenação regular (QM de 71 a 85) e baixa coordenação (QM de 56 a 70). Com isso a análise dos resultados do teste pode ser feito de duas formas: separados por prova ou por QM geral (LOPES *et. al.* 2003; COLLET *et. al.* 2008).

A coleta dos dados foi feita no núcleo de ginástica artística e trampolim do Unileste-MG em Coronel Fabriciano-MG. Os dados foram analisados empregando-se estatística descritiva e inferencial. Para análise estatística, foi utilizado o software *Statistical Package for the Social Sciences – SPSS for Windows*, versão 11.0. As variáveis quantitativas foram descritas através de média e desvio padrão. Foi aplicado o teste t de Student para amostras independentes. O nível de significância adotado foi de 5%, sendo considerados significativos valores de  $p \leq 0,05$

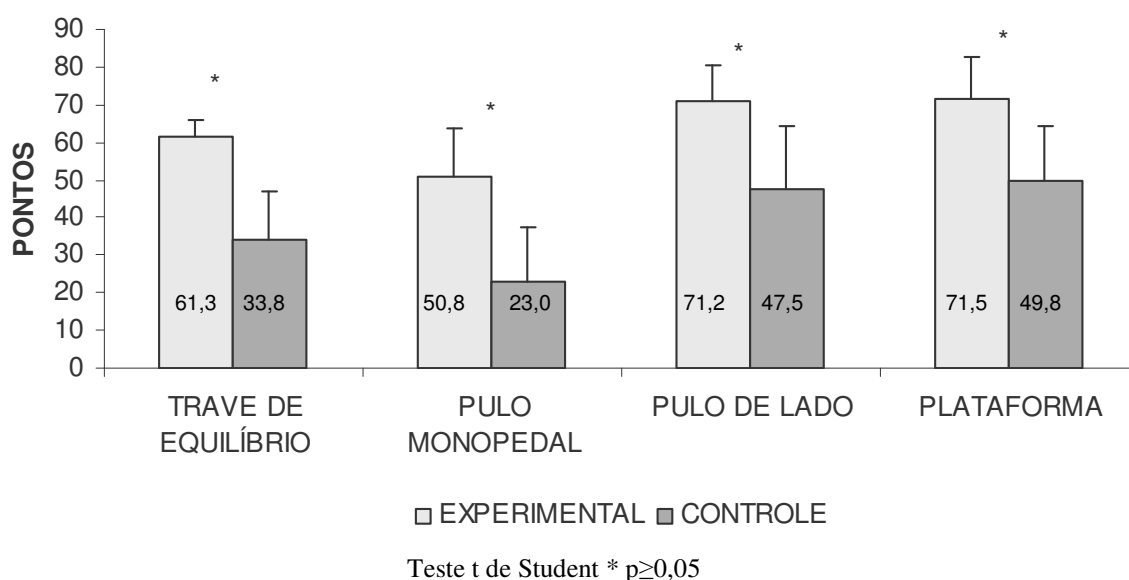
Durante a pesquisa foram respeitados os princípios éticos no trato com aos participantes do estudo, assegurando-lhes beneficência, autonomia, não maleficência e justiça, mantendo sua integridade e dignidade para contribuir no desenvolvimento da pesquisa. Os pais ou responsáveis autorizaram a participação dos ginastas através da assinatura de um termo de consentimento livre e esclarecido, através do qual ficaram cientes dos objetivos do estudo, e de que os resultados poderiam ser publicados, porém os nomes dos voluntários ficariam em sigilo absoluto. Tal termo foi elaborado de acordo com o disposto no capítulo IV da Resolução CNS Nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde do governo brasileiro. (BRASIL, 1996).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Com a finalidade de comparar os valores obtidos no teste KTK dos grupos experimental (GE) e controle (GC), foi utilizado o teste t de Student para amostras independentes com nível de significância de 5%.

A figura 1 apresenta a média dos pontos obtidos (RW) pelo grupo experimental e controle, nas 4 tarefas do teste KTK. Os resultados revelaram que o GE apresentou valores médios superiores aos do grupo controle em todas as tarefas. Estas diferenças foram estatisticamente significativas ( $p \leq 0,05$ ) de acordo com o teste t de Student.

FIGURA1: Pontos obtidos no teste KTK

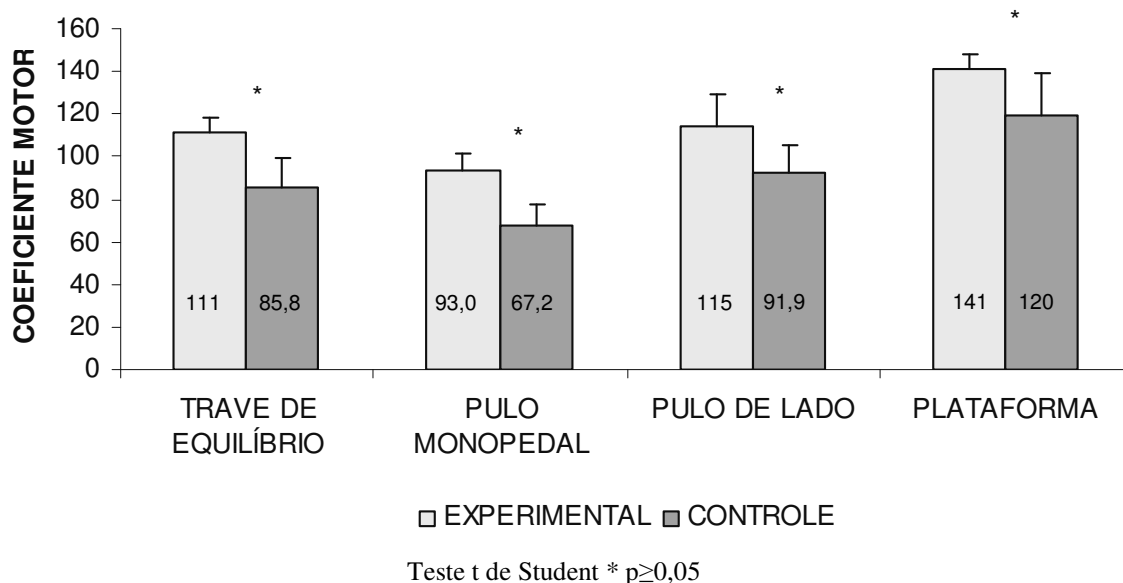


Segundo Collet (2008) espera-se que crianças mais ativas apresentem melhores desempenhos em termos de coordenação e habilidades motoras. O autor também afirma que a qualidade e a quantidade da prática de atividades físicas devem ser adequadas às idades e ao desenvolvimento de cada indivíduo. Os dados encontrados no presente artigo confirmam essa afirmação. Enquanto a maioria das crianças que praticam GA há no mínimo 6 meses possuem alta coordenação, as crianças iniciantes na modalidade apresentam níveis de coordenação normal. Patatas e Freitas (2008), em um estudo com crianças cardiopatas também verificaram melhorias nas pontuações do teste KTK em um grupo de crianças cardiopatas com  $9 \pm 1,7$  anos de idade, avaliadas antes e após um programa de exercícios físicos, três vezes por semana com uma hora de duração, consistindo de atividades lúdicas esportivas e recreativas, incluindo diversas atividades dentro das modalidades esportivas, tais como Ginástica Olímpica, Natação, Basquete e Futebol, além de estimulação psicomotora. Esse estudo não relata o tempo de duração do treinamento recebido pelas crianças portadoras de cardiopatas congênitas.

O coeficiente motor (QM) é um indicador global da capacidade de coordenação motora, que é resultado dos valores dos pontos obtidos em cada teste da bateria KTK.

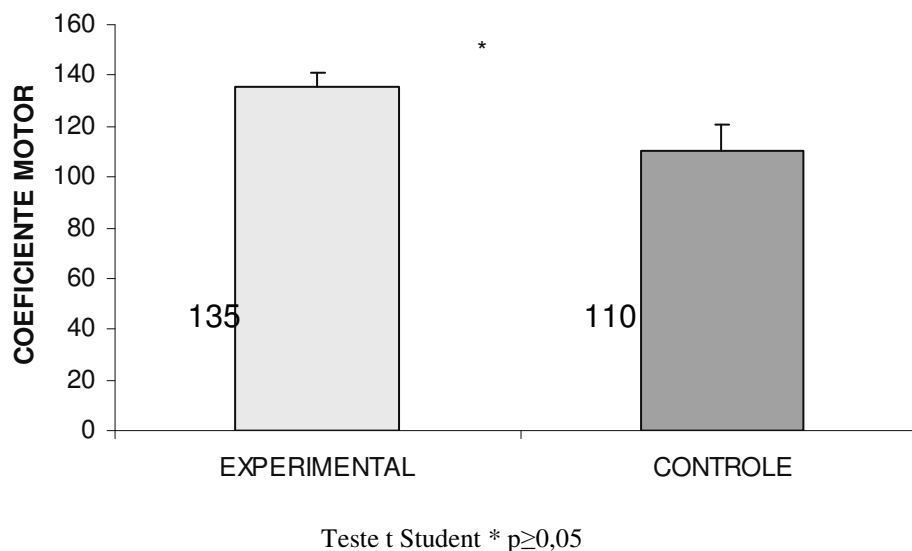
A figura 2 apresenta os valores médios de QM obtidos pelos dois grupos analisados. Os valores obtidos revelam que houve diferença estatisticamente significativa ( $p \leq 0,05$ ) entre os grupos GE e GC nos quatro testes analisados.

FIGURA 2: Valor médio de QM



Apesar de haver relação entre as figuras 1 e 2, observa-se que na figura 2 os valores do GE e GC ficaram mais próximos, pois para se achar o QM os cálculos são efetuados ajustando os valores de acordo com a idade. Ao contrário da figura 1, que leva em consideração somente os pontos obtidos no teste onde os valores ficaram mais distantes devido ao fato da maior média de idade do GE (9,9 anos  $\pm$  1,62) em comparação ao GC (8,7 anos  $\pm$  2,16), pois segundo Valdivia et. al. (2008) citado por Collet (2008) a idade é considerada determinante fundamental no desenvolvimento da coordenação motora dos indivíduos.

FIGURA 3: Valor médio do QM geral



Na figura 3 são apresentadas as médias do QM geral das crianças dos dois grupos analisados. Esses valores foram obtidos através da tabela proposta pelos criadores do teste (Anexo A), com o somatório do QM das quatro tarefas realizadas. Houve diferença significativa entre o GE e o GC com os valores classificando o GE em coordenação alta (QM=135) e o GC em coordenação normal (QM=110)(Anexo B). Nota-se que os valores de QM geral dos dois grupos foram elevados em comparação com os primeiros testes feitos por Kiphard e Schilling (1974) citado por Gorla et. al. (s.d.) pelo fato dos valores terem sido obtidos a 35 anos

atrás, e que consideravam a realidade das crianças alemãs. Collet et. al. (2008) citam que tais valores podem estar desajustados com a realidade brasileira, bem como com a realidade mundial atual.

Zaichkowsky e Martinek (1978) citado por Lopes e Maia (1997) estudaram o efeito de uma aula de 50 minutos por semana no desenvolvimento da coordenação motora de crianças de 6 a 11 anos de idade. Constataram que, após seis meses, o grupo experimental obteve melhor resultado nas provas do teste KTK do que o grupo controle. Estes resultados, assim como os resultados do presente estudo, indicam que a participação em atividade física organizada durante seis meses, tem efeitos benéficos no desenvolvimento da coordenação geral.

Outro estudo envolvendo o KTK foi realizado por Santos et.al. (1999) que avaliaram o nível de desenvolvimento da coordenação motora geral em um grupo de 7 crianças portadoras de deficiência mental leve, moderada, severa e não portadoras de deficiência mental do núcleo de GA da Universidade Estadual de Londrina. Para verificar os efeitos das atividades de GA sobre a coordenação geral foram coletados dados utilizando-se o KTK, antes e depois da intervenção. O grupo obteve na primeira avaliação um coeficiente motor regular, após intervenção, no re-teste, o coeficiente motor indicou níveis normais. Assim sendo, a prática da GA, dentro da proposta de trabalho, influenciou na melhora do desenvolvimento da coordenação motora geral dos participantes. Observa-se assim uma tendência a resultados semelhantes para as crianças portadoras de deficiência mental leve como no estudo acima citado (SANTOS et.al., 1999) e não portadoras como é o caso do presente estudo, pois em ambos a prática regular da GA propiciou o avanço de um grau na classificação da coordenação motora pela escala do teste KTK.

Cristaldo *et al* (2010) publicaram ainda uma avaliação do nível de coordenação motora geral de crianças participantes de um projeto esportivo educacional avaliadas pelo teste KTK, encontrando níveis de coordenação motora em crianças de 8 e 9 anos de ambos os sexos com classificação, em sua maioria, de normal a alto. Os autores apresentam a dedução, em sua conclusão, que “a prática de atividades físicas extra-escolares pode ser um fator para a melhoria da coordenação motora do indivíduo”.

## CONCLUSÃO

Diante do presente estudo, podemos concluir que a hipótese formulada confirmou-se, tendo em vista que o GE apresentou diferenças significativas em relação ao GC, no que diz respeito ao desenvolvimento da coordenação motora geral, demonstrando que a prática da GA contribui para desenvolvê-la. Com isso, os resultados apresentados e a falta de estudos sobre o nível de coordenação motora geral na realidade brasileira, permitem sugerir o aumento de pesquisas concretas e detalhadas, principalmente para incrementar dados científicos nesta área de estudo.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, Cleusa Medina Custódio; ALVES, Raquel Custódio; ROCHA, Milton Hurlpia da. **Ginástica artística: prática de atividades psicomotoras**. In: congresso. s. d., Bauru: Anais Eletrônicos, Bauru. Disponível em: [http://proex.reitoria.unesp.br/congressos/Congressos/2\\_Congresso/sa\\_de/Saude129.htm](http://proex.reitoria.unesp.br/congressos/Congressos/2_Congresso/sa_de/Saude129.htm). Acesso em: 02 nov 08.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 196-96, de 10 de outubro de 1996. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos**. Diário Oficial da União, Brasília, 16 out.1996.
- BREGOLATO, Roseli Aparecida. **Cultura corporal da ginástica**. São Paulo: Ícone, 2002. 232 p.
- COLLET, Carine et. al. **Nível de coordenação motora de escolares da rede estadual da cidade de Florianópolis**. Motriz, Rio Claro, v.14, n.4, p. 373-380, out/dez. 2008. Disponível em: <http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/viewFile/2066/1941> Acesso em: fev. 2009
- CRISTALDO, Marcelo Henrique et al. **Nível de coordenação motora de crianças de oito e nove anos participantes em projeto esportivo-educacional**. Revista Digital EFDeportes, Buenos Aires, v. 14, n.140, Jan. 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd140/coordenacao-motora-de-criancas.htm>. Acesso em: 30 abr. 2010.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2003. 641 p.
- GORLA, J. I.; ARAÚJO, P. F. **Avaliação motora em Educação Física Adaptada: teste KTK para deficientes mentais**. São Paulo: Phorte, 2007.
- GORLA, José Irineu et al. **O teste KTK em estudos da coordenação motora**. Revista Conexões, Campinas, v. 1 n. 1, p. 1-7, s.d. Disponível em: <http://www.fef.unicamp.br/publicacoes/conexoes/v1n1/3testektk.pdf> Acesso em: nov. 2008.



- GORLA, José Irineu et al. **Testes de avaliação para pessoas com deficiência mental: identificando o KTK.** Arq. Ciênc. Saúde Unipar, v. 4 n. 2, p. 121-128, 2000. Disponível em: <http://revistas.unipar.br/saude/article/view/1016/879> Acesso em: 20 abr. 2010.
- LEGUET, Jacques. **As ações motoras em ginástica esportiva.** São Paulo: Manole, 1987. 225 p.
- LOPES, V. P. et al.; Estudo **do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 a 10 anos de idade) da região autônoma dos Açores.** Revista Portuguesa da Ciência do Desporto, Porto, v.3, n.1,p. 47-60, 2003. Disponível em: [http://www.fade.up.pt/rpcd/\\_arquivo/RPCD\\_vol.3\\_nr.1.pdf#page=49](http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/RPCD_vol.3_nr.1.pdf#page=49) Acesso em: 15 nov. 2008
- LOPES, Vítor Pires; MAIA, José Antonio Ribeiro. **Efeitos do ensino no desenvolvimento da capacidade de coordenação corporal em crianças de oito anos de idade.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.11 n.1, p. 40-48, jan./jun. 1997. Disponível em: <http://www.usp.br/eef/rpef/v11n1/v11n1p40.pdf> Acesso em: 12 maio 2009.
- PATATAS, Jacqueline Martins; FREITAS, Patrícia Silvestre de. **A prática da atividade física na melhora da qualidade de vida em crianças cardiopatas.** In: VIII ENCONTRO INTERNO E XII SEMANA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA. Uberlândia: Universidade Federal de Uberlândia, 2008, Anais eletrônicos. Disponível em: <http://www.ic-ufu.org/anaisufu2008/PDF/IC2008-0043.PDF> Acesso em: 30 abr. 2010.
- PUBLICO, Nestor Soares. **Evolução histórica da ginástica artística.** 2. ed. Guarulhos: Phorte, 1998. 311 p.
- SANTOS, Ana Paula Costa. **O contributo da dança no desenvolvimento na coordenação de crianças e jovens.** 1997. 227 f. Dissertação (mestrado em ciência do desporto) – Faculdade de ciência do desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 1997. Disponível em: [http://www2.ufp.pt/~lmbg/monografias/msc\\_paula97.pdf](http://www2.ufp.pt/~lmbg/monografias/msc_paula97.pdf). Acesso em: 2 nov. 2008
- SANTOS, José Carlos Eustáquio dos; ALBUQUERQUE FILHO, José Arruda de. **Manual de ginástica olímpica.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986. 214 p.
- SANTOS, W. et al. **A influência da ginástica olímpica na coordenação motora de crianças portadoras de deficiência mental.** In: Congresso Brasileiro Multidisciplinar de Educação Especial, 1999, Londrina. Anais Eletrônicos. Londrina. Disponível em: <http://www2.uel.br/cef/sgo/PROJETO/SGO8-1-1-16.htm> Acesso em: Maio 2009
- TEIXEIRA, L. A. Aprendizagem de habilidades motoras da ginástica artística. In: Nunomura, M. & Nista-Piccolo V. L., **Compreendendo a ginástica artística.** São Paulo: Phorte, 2004. P.77-106.

#### CONTATOS:

Flávia Costa Pinto e Santos - [br.flavia@gmail.com](mailto:br.flavia@gmail.com)  
Rua Cedro, 254 – Horto – Ipatinga – MG – CEP 36160-296

Gladston Alvim Horta Medina - [gladstonalvim@yahoo.com.br](mailto:gladstonalvim@yahoo.com.br)

Renilson José de Assis - [assis782@hotmail.com](mailto:assis782@hotmail.com)

**GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA E HISTÓRIA ORAL: A FORMAÇÃO DESPORTIVA DE GINASTAS BRASILEIRAS PARTICIPANTES DE JOGOS OLÍMPICOS (1980-2004)**

**GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA E HISTORIA ORAL: LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE GIMNASTAS BRASILEÑAS PARTICIPANTES EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS (1980-2004)**

**WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS AND ORAL HISTORY: THE SPORT FORMATION OF BRAZILIAN GYMNASTS TAKING PART IN OLYMPIC GAMES (1980-2004)**

**Laurita Marconi Schiavon**

Doutora/Universidade São Judas Tadeu e Faculdades Vêris

**Roberto Rodrigues Paes**

Doutor/FEF-Unicamp

**RESUMO**

*Os resultados das atletas brasileiras da Ginástica Artística feminina nos últimos 10 anos apresentaram uma expressiva evolução nas competições de nível internacional. Na busca de informações científicas dessa evolução, o presente estudo teve o propósito de conhecer o processo de formação desportiva das atletas brasileiras participantes de Jogos Olímpicos, na modalidade de Ginástica Artística Feminina, de 1980 a 2004. Para isso foi desenvolvida uma pesquisa qualitativa utilizando-se o método de História Oral, com os depoimentos das dez ginastas brasileiras classificadas para os Jogos Olímpicos neste período, para se obter o diagnóstico das suas histórias de vida desportiva. A análise abrangeu 14 temas e categorias – alguns inicialmente elencados para a pesquisa de campo e outros que emergiram dos depoimentos: iniciação desportiva na GA, participação em outras modalidades desportivas, seus ídolos, condições de infra-estrutura dos treinamentos, estrutura e organização dos treinamentos, aspectos nutricionais, aspectos psicológicos, incidência de lesões, a participação nas Olimpíadas, relação técnico-ginasta, apoio familiar, condições financeiras, influências determinantes e encerramento da carreira desportiva na GA. Como resultado, são oferecidas diretrizes para reflexões sobre a formação desportiva em GAF.*

**RESUMEN**

*Los resultados de las atletas brasileñas de Gimnasia Artística femenina en los últimos 10 años presentaron una significativa evolución en las competiciones de nivel internacional. En la búsqueda de informaciones científicas de esa evolución, el presente estudio tuvo el propósito de conocer el proceso de formación desportiva de las atletas brasileñas participantes de los Juegos Olímpicos, en la modalidad de Gimnasia Artística Femenina, de 1980 a 2004. Para eso fue desarrollada una investigación cualitativa utilizándose el método de Historia Oral, con los testimonios de las diez gimnastas brasileñas clasificadas para los Juegos Olímpicos en este periodo, para obtener el diagnóstico de sus historias en la vida deportiva. El análisis abarcó 14 temas y categorías- algunos inicialmente enumerados para la investigación de campo y otros que surgieron de los testimonios: iniciación desportiva en la GA, participación en otras modalidades deportivas, sus ídolos, condiciones de la infraestructura de los entrenamientos, estructura y organización de los entrenamientos, aspectos nutricionales, aspectos psicológicos, incidencia de lesiones, la participación en las Olimpíadas, relación técnico-gimnasta, apoyo familiar, condiciones financieras, influencias determinantes y el cierre de la carrera deportiva en la GA. Como resultado se ofrecen directrices para reflexiones sobre la formación desportiva en GAF.*

**ABSTRACT**

*Brazilian female athletes' results in Artistic Gymnastics evolved hugely in international level competitions in the last ten years. In the search of scientific information about this evolution, the present study aimed to learn about the long-term athlete development of the Brazilian female Artistic Gymnastics participating in Olympic Games in the period between 1980 and 2004. In order to do so it was developed a qualitative research which made use of the Oral History methodology. Testimonies were gathered among the ten*

*classified Brazilian athletes for the Olympic Games in this period of time, to obtain the diagnosis of their sport life. From the field research and testimonies 14 themes emerged and were analysed: sport initiation in Artistic Gymnastics, participation in other sports modalities, their idols, facilities of trainings, designing training programs, nutritional aspects, psychological aspects, injuries, the participation in the Olympic Games, the relationship coach-athlete, parental support, financial conditions, most important influences and retirement in Artistic Gymnastics. As a result of this analysis there is an indication of an educational proposal for long-term athlete development in Women's Artistic Gymnastics.*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística (GA) é uma modalidade desportiva que nos últimos 10 anos, no Brasil, teve uma crescente evolução de resultados internacionais e, conseqüentemente, uma ampla visibilidade na mídia, o que gera uma aproximação com o público leigo, numa dimensão até então não atingida. A partir desses acontecimentos a GA torna-se um assunto atual de discussão no “senso comum” pelos muitos espectadores, mas não tem sido acompanhada na mesma proporção por pesquisas e estudos no âmbito acadêmico, voltados para o alto rendimento desportivo da modalidade, que acompanhem especificamente este desenvolvimento no cenário nacional.

Esta situação pode ser um reflexo de inúmeros fatores, como a existência de poucos pesquisadores na área, falta de interesse dos mesmos no assunto, ou ainda a falta de aproximação de pesquisadores de universidades brasileiras com os órgãos que organizam as modalidades desportivas, o que não acontece apenas com a Confederação Brasileira de Ginástica, mas também com muitas outras modalidades desportivas no país.

Outra questão que levanta discussões na GA brasileira é a falta de um programa de capacitação de técnicos na modalidade. Durante os nove anos de permanência dos técnicos ucranianos no Brasil (1999-2008), que nitidamente colaboraram para essa rápida evolução de resultados da seleção brasileira, não houve um programa em que os técnicos nacionais pudessem se capacitar para então dar continuidade ao trabalho desenvolvido. Dessa forma, é possível que não os tendo mais no Brasil, a ginástica brasileira volte aos resultados não expressivos obtidos anteriormente, pois não houve uma preparação dos técnicos nacionais, ou divulgação do processo de formação desportiva das ginastas, para a continuidade do trabalho com as gerações posteriores.

A falta de divulgação de informações sobre o processo de formação de ginastas no Brasil é corroborada pela carência de publicações mais especificamente nacionais sobre o assunto. Em outros países, o aumento das publicações é normalmente acompanhado da evolução de resultados.

A partir desta problemática surge a pesquisa de doutorado “Ginástica Artística feminina e História Oral: a formação desportiva de ginastas brasileiras participantes de Jogos Olímpicos (1980-2004)” (SCHIAVON, 2009<sup>28</sup>), sintetizada neste artigo, na busca por informações inéditas para estudiosos e técnicos do país, não apenas nas questões quantitativas do treinamento desportivo que também emergem na coleta de dados, mas principalmente nos aspectos qualitativos do processo de preparação desportiva de jovens atletas, que especificamente nesta modalidade requer uma especialização desportiva inicial com baixa faixa etária (próximo aos oito anos de idade), por particularidades que a GA possui e que no decorrer do estudo são discutidas.

Na organização do marco teórico da pesquisa, entre outras possibilidades, utilizou-se uma referência relacionada à formação desportiva. Portanto, embasado principalmente por autores de países tradicionais da ginástica artística (ARKAEV; SUCHILIN, 2004; PLATONOV, 2004; SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996; ZAKHAROV; GOMES, 2003) que são referência também em outras modalidades, optou-se pelos países socialistas, que muito influenciaram e influenciam outras potências do desporto contemporâneo, principalmente após a abertura da União Soviética, e que são personagens relevantes na evolução da ginástica artística mundial, como é o caso dos técnicos ucranianos que atuaram e atuam na seleção brasileira.

A partir disto, o primeiro capítulo da tese (SCHIAVON, 2009) é abordada a Ginástica Artística, com dados sobre sua evolução e organização no cenário brasileiro e mundial. O segundo capítulo, sobre a Teoria Geral da Preparação do Desportista, trata do sistema de preparação desportiva e da preparação desportiva de muitos anos. O sistema de preparação desportiva divide-se em: sistema de competições, sistema de treinos e

---

<sup>28</sup> Disponível em [www.unicamp.br/bc](http://www.unicamp.br/bc) - biblioteca digital

sistema de fatores complementares; e a preparação desportiva de muitos anos passa pelo processo de determinação, detecção, seleção e promoção de talentos desportivos e pelas seguintes etapas: preparação preliminar, especialização inicial, especialização aprofundada, resultados superiores e manutenção dos resultados e encerramento da carreira desportiva. O terceiro capítulo aborda o caminho metodológico da pesquisa desenvolvida e a análise dos resultados, divididos em tópicos, a partir dos depoimentos das ginastas que fazem parte deste estudo.

## **OBJETIVOS**

Portanto, o objetivo geral desta pesquisa foi conhecer e registrar o processo de formação das atletas brasileiras participantes de Jogos Olímpicos (JO) na modalidade de Ginástica Artística Feminina e, a partir disso, direcionar os objetivos específicos:

1. Analisar a história de vida desportiva de atletas brasileiras de Ginástica Artística Feminina, participantes de JO;
2. Oferecer diretrizes que possibilitem reflexões para a formação desportiva em GAF no contexto da preparação de muitos anos.

## **METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento desta pesquisa qualitativa foi utilizado o método de História Oral (MEIHY, 2005; VON SIMSON, 1997). O método utilizado baseia-se na possibilidade de receber informações de pessoas que participaram desses importantes períodos da GAF no Brasil, reconstruindo o processo de formação de ginastas a partir da técnica de depoimento oral (QUEIROZ, 1988).

O critério estabelecido para determinar o universo da pesquisa foi: ginastas brasileiras participantes (ou classificadas) de Jogos Olímpicos, na modalidade de Ginástica Artística feminina até 2004.

Participaram da pesquisa dez ginastas, apresentadas a seguir em ordem cronológica de participação nos Jogos Olímpicos: Cláudia Magalhães (1980), Tatiana Figueiredo (1984), Luisa Parente (1988 e 1992), Soraya Carvalho (1996), Daniele Hypólito (2000, 2004 e 2008), Camila Comin (2000 e 2004), Ana Paula Rodrigues (2004), Caroline Molinari (2004), Daiane dos Santos (2004 e 2008) e Laís Souza (2004 e 2008). O critério estabelecido para determinar o universo da pesquisa foi: ginastas brasileiras participantes (ou classificadas) para os Jogos Olímpicos, na modalidade de Ginástica Artística feminina até o ano de 2004.

Esta pesquisa foi previamente aprovada pelo Comitê de Ética em pesquisa da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas em 27 de março de 2007, tendo o número de parecer: 136/2007.

### **Análise dos dados pelo método comparativo**

A análise da pesquisa foi realizada a partir dos dados coletados pela pesquisa de campo nos depoimentos das colaboradoras. Posteriormente, as informações de cada ginasta foram cruzadas para ser possível estabelecer relações entre elas e, a partir disso, confrontá-las, destacando e refletindo sobre as diferenças e, principalmente, as semelhanças da formação desportiva das ginastas.

Cada uma das categorias levantadas foi separada em arquivos diferentes, denominados tópicos de análise, em cada um dos quais constam os relatos e registros das diferentes ginastas sobre um mesmo tema. Cada “recorte” do discurso de cada ginasta foi identificado com o seu nome e a página de sua textualização. A partir disso foi feita a análise e discussão dos dados dos depoimentos, utilizando-se do embasamento proveniente das informações levantadas na literatura estudada, discordando, confirmando, ou mesmo oferecendo colaborações com novas abordagens.

Posteriormente, em cada tópico de análise foi realizado o agrupamento dos depoimentos das ginastas, que foram divididas em três grupos:

1. **Grupo das ginastas pioneiras:** foram incluídos nesse grupo os depoimentos de Cláudia Magalhães, Tatiana Figueiredo e Luisa Parente. Elas foram as primeiras ginastas que representaram o Brasil em JO, principalmente na década de 1980. Essas ginastas, em relação às das gerações posteriores, viveram situações de menor apoio dado ao sistema de treinos, no que se refere às condições financeiras, material e de recursos humanos. Houve carência de apoio nesses aspectos,

tanto em seus clubes, como também na seleção brasileira. Naquele momento a CBG ainda não havia conseguido se estruturar adequadamente. Essas ginastas buscavam uma boa participação nos JO, no entanto sem chances concretas de disputa de medalhas, ou mesmo de uma final olímpica.

**2. Grupo das ginastas de transição:** esse grupo viveu uma fase sem apoios e estrutura, num determinado momento, semelhante ao que foi experimentado pelas ginastas pioneiras, contudo, posteriormente elas tiveram a oportunidade de viver uma fase de maior apoio. As ginastas desse grupo, inclusive, participaram das primeiras conquistas brasileiras de destaque nas competições internacionais; Fizeram parte desse grupo: Soraya Carvalho, Daniele Hypólito, Camila Comin e Daiane dos Santos.

**3. Grupo das ginastas da nova geração:** fazem parte desse grupo as ginastas que desde que chegaram à seleção brasileira já se depararam com condições de excelência para uma adequada preparação desportiva, nos moldes de potências mundiais que disputam medalhas em Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos. Fizeram parte desse grupo: Laís Souza, Caroline Molinari e Ana Paula Rodrigues.

Os tópicos de análise foram ordenados em 14 temas; cada um desses temas forneceu subsídios para a construção da análise dos depoimentos na tentativa de desvelar quais foram os elementos-chaves do processo de formação desportiva de ginastas brasileiras:

1. Detecção e Iniciação desportiva na Ginástica Artística
2. Participação em outras modalidades desportivas
3. Ídolos
4. Condições de infra-estrutura dos treinamentos na Ginástica Artística
5. Estrutura e organização dos treinamentos
6. Aspectos nutricionais relacionados à carreira de ginasta
7. Aspectos psicológicos relacionados à carreira de ginasta
8. Lesões ao longo da carreira desportiva
9. A participação nos Jogos Olímpicos
10. Relação entre o(s) técnico(s) e a ginasta
11. Apoio familiar e a Ginástica Artística
12. Condições Financeiras na carreira como ginasta
13. Influências determinantes na carreira das ginastas
14. Encerramento da carreira desportiva na GA

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a apresentação e discussão dos dados de 14 tópicos de análise na tese de doutorado, foi possível ter um panorama da formação desportiva das representantes brasileiras na Ginástica Artística feminina em Jogos Olímpicos e despertar reflexões na direção desta formação, não apenas nos tópicos de análise, mas como em todo o texto. Alguns tópicos puderam ser discutidos mais profundamente com a literatura, mas outros, pelas referências insuficientes, têm sua importância pelo registro inédito e poderão ser base para futuras discussões.

Durante os 24 anos de participações brasileiras em JO estudados (SCHIAVON, 2009), algumas questões ficam mais nítidas, como a evolução técnica e de resultados da GAF brasileira perante a comunidade internacional, já divulgada pela mídia, mas aqui exposta com dados concretos desta evolução.

Além disso, há também a clareza das dificuldades e entraves relacionados à ginástica artística brasileira nas diversas regiões do Brasil, que não retrata e nem se aproxima da organização e do apoio oferecido à seleção brasileira de GAF. Esses problemas, que revelam concentração de desenvolvimento da modalidade em um único local e com determinadas pessoas, ficam evidentes quando se expõem no texto os dados, não apenas do Brasil, mas de outras potências mundiais e suas organizações desportivas, para compará-los com a realidade brasileira. Algumas reflexões serão destacadas com o propósito de contribuir para as discussões sobre o desenvolvimento e aperfeiçoamento da ginástica no Brasil.

Número de ginastas adultas de elite próximo ao número de ginastas necessário para compor a seleção brasileira, sem reservas do mesmo nível técnico, o que deixa os técnicos sem escolha. Não há renovação suficiente, as mesmas ginastas permanecem durante vários ciclos olímpicos, já bastante lesionadas, mas ainda representando seu país até que outra ginasta seja formada no mesmo nível. Citando dados da Federação Norte Americana de Ginástica, nos EUA há duas equipes de elite com 24 ginastas cada,

uma júnior e outra sênior<sup>29</sup>, além de outras 400 ginastas que competem no campeonato nacional júnior e disputam estas vagas. O Brasil, no ano de 2008, somando-se todas as categorias (pré-infantil, infantil, juvenil e adulto) teve 146 ginastas em campeonatos brasileiros, o que representa 36,5% de apenas uma categoria de ginastas norte-americanas.

Concentração de ginastas nas Regiões Sul e Sudeste: após 30 anos de fundação da CBG ainda permanecem os Estados destas Regiões brasileiras não apenas como destaque, mas como únicos participantes na maioria das vezes. Além disso, com a máxima possibilidade de 27 federações estaduais (26 Estados mais o Distrito Federal) e com 18 federações existentes, alguns Estados não só não possuem representantes nos principais campeonatos, como também não têm entidades filiadas apesar de haver a Federação Estadual de Ginástica, como é o caso de Alagoas e Roraima. Interessante pensar que essas federações existem já há alguns anos e, no entanto, ainda não conseguiram mobilizar as instituições de seus Estados para promover a modalidade e filiar-se à entidade, ou ter ginastas de nível para participar ao menos em campeonatos de massificação. Logicamente, esse tipo de problema também envolve a política regional de cada Estado, mas que pode ser promovida e incentivada pelas federações estaduais. Não é, portanto, difícil pensar que estas regiões precisam ter um incentivo para o desenvolvimento da ginástica, com capacitação de técnicos e condições materiais para que estes possam desenvolver um bom trabalho desde o início em seus estados.

Grigoryants (2004) expondo problemas atuais na ginástica russa retrata que as regiões da Rússia foram completamente esquecidas, depois que concentraram todos os ginastas no mesmo local e sob os olhos de uma mesma pessoa e aponta que é necessário começar por desenvolver a ginástica nas pequenas cidades, e com independência para o trabalho dos técnicos.

O mesmo acontece no Brasil com a centralização das ginastas em Curitiba. O conhecimento ficou centralizado e privilegia apenas os profissionais do Centro de Excelência, concentrando ainda mais a ginástica nas mesmas regiões.

Capacitação dos técnicos do país: com os resultados obtidos com os técnicos ucranianos e os depoimentos das ginastas sobre a diferença de treinamento destes técnicos e da falta de experiência dos técnicos brasileiros, é possível apontar a falta de capacitação dos técnicos brasileiros. A permanência dos mesmos no Brasil durante quase 10 anos não contribuiu para promover uma melhor capacitação dos técnicos brasileiros. Como o Brasil é um país novo na GA, faz-se necessário que estes técnicos experientes de países renomados na modalidade venham e auxiliem o país no desenvolvimento da modalidade. Isso ocorreu parcialmente, pois eles auxiliaram somente a seleção brasileira a se desenvolver, ensinando apenas os técnicos que dela fazem parte e não disseminando mais amplamente o precioso conhecimento acumulado durante anos, ao qual todos gostariam de ter tido acesso.

No depoimento das ginastas (SCHIAVON, 2009) desde a sua iniciação na GA é possível verificar a falta de organização desportiva brasileira, que conta com a sorte desde a descoberta de talentos desportivos e espera que tenham uma formação desportiva e cheguem ao Campeonato Brasileiro adulto com um nível técnico que permita representar o Brasil em Campeonatos Mundiais. Como esse método foi utilizado durante anos, nas gerações de ginastas pioneiras e de transição, e não teve sucesso na representação brasileira internacional, resolveu-se na última década, importar um sistema ucraniano que formou muitas ginastas campeãs olímpicas, evidenciando ainda mais as falhas na formação de nossos técnicos.

Os técnicos ucranianos desde que chegaram reclamam das falhas técnicas na formação das ginastas brasileiras, como mencionado em reportagem da Folha de São Paulo (2007), com a fala do técnico Oleg Ostapenko: “Sou o técnico da seleção, mas tenho que corrigir erros da base. Corrigir é mais difícil do que criar coisas novas. Perde-se tempo. Não há muitos técnicos que conhecem a fundo a ginástica e que a praticaram a ponto de não deixar a atleta com erros básicos”. A partir disso é possível notar que ele aborda conseqüências da falta de capacitação de técnicos brasileiros, que conseqüentemente faz com que ginastas percam, às vezes, anos para corrigirem esses problemas e possam evoluir. Mas sem a adequada e contínua capacitação, as ginastas continuarão a chegar à seleção brasileira com os mesmos erros técnicos, pois os técnicos desenvolvem o trabalho de base da mesma forma, ou seja, sem mudanças profundas.

A ginasta Laís Souza, em seu depoimento<sup>30</sup>, ressalta que sofreu muito para corrigir problemas da base quando começou a treinar com os ucranianos, o que revela que mesmo os técnicos com resultados nacionais de destaque, como os treinadores de Laís, ainda possuíam falhas técnicas em seus ensinamentos que dificultaram o desenvolvimento das ginastas durante a sua carreira. Isto acontece com a maioria dos

---

<sup>29</sup> Poderíamos relacionar essa nomenclatura como juvenil e adulto, no Brasil.

<sup>30</sup> Exposto na tese de doutorado (SCHIAVON, 2009)

técnicos brasileiros, senão com todos que, conscientes dessa situação, estão sempre ansiosos por novas dicas, detalhes, orientações que possam ser adquiridas em cursos, ou com outros técnicos estrangeiros que estejam no país, ou em intercâmbios com outros países. Caroline Molinari e Camila Comin, em seus depoimentos também falam que os técnicos anteriores não exploravam suficientemente suas potencialidades, pois em um ano treinando com a técnica Iryna Ilyashenko, ambas evoluíram significativamente, tanto na exigência técnica da execução dos exercícios, como no nível de dificuldade.

Como foi abordado anteriormente, segundo Públio (2005), o último registro de curso de capacitação continuada de técnicos oferecido no Brasil foi realizado em 1973, em parceria com o MEC, com o objetivo de capacitar técnicos para atuarem nos Jogos Escolares Brasileiros.

Mas, mais curioso é o fato da aplicação de recursos da Lei Agnelo/Piva, em relatório da CBG ao COB, relativo aos anos de 2006-2007, não ter registrado absolutamente nenhum investimento na área de recursos humanos, que poderia desenvolver cursos de capacitação de treinadores brasileiros como parte do orçamento da CBG.

Recentemente, houve uma iniciativa de curso técnico no Brasil, que faz parte de um programa de capacitação da FIG, mas infelizmente oferecido apenas para poucos técnicos brasileiros convidados pela CBG, não aberto à maioria dos técnicos brasileiros.

Nunomura (2001), em sua tese de doutorado sobre a formação do técnico de GA, sugere a exigência de uma certificação, assim como acontece em outros países e aborda também o assunto sobre a falta de capacitação no Brasil:

Diante dos problemas enfrentados com a formação de profissionais não houve, até o momento, nenhuma iniciativa por parte da Confederação ou das Federações de Ginástica em se criar cursos para formação dos nossos técnicos. Parte desta responsabilidade também compete a estes órgãos, que devem primar pela qualidade dos serviços prestados neste setor.

A vinda de técnicos de várias partes do mundo também não resolveu o problema, uma vez que não houve uma intenção de se disseminar o conhecimento e a experiência desses técnicos, ficando restrito apenas àquelas instituições que puderam custear a sua estada no país (p.45).

A mesma autora ainda ressalta que “importar técnicos resolve o problema momentâneo e particular da instituição porque eles não estão preparados para trabalhar na formação de novos técnicos” (p.153). Além disso, muitas vezes não estão abertos a novas experiências e adaptações de seus trabalhos para outras culturas.

Sugere-se, neste caso, a aproximação entre os centros de pesquisa e as entidades desportivas para que os esforços para a capacitação de técnicos da modalidade no Brasil sejam somados, reunindo profissionais capacitados para a formação de novos técnicos.

Outro fato de destaque levantado neste estudo e que tem sido tratado por diferentes autores desde os princípios do sistema contemporâneo da preparação desportiva, é a questão das tradições fazerem parte dos treinamentos desportivos com um poder, muitas vezes, maior do que as próprias pesquisas e comprovações científicas. Pelos depoimentos das ginastas (SCHIAVON, 2009) foi possível levantar esta discussão, pois nos treinamentos dos técnicos ucranianos, que seguem as orientações de sua nação de origem para formarem atletas campeões, não deve ter sido refletido sobre evidências científicas básicas como a proibição da ingestão de água adequada. Este tipo de atitude, não garante a reposição de líquidos suficiente, atrapalha na própria recuperação das atletas, desencadeando retenção de líquido no organismo e podendo causar, como já aconteceu com Caroline Molinari e Laís Souza, cálculos renais. Atualmente há suficientes comprovações científicas que contra-indicam essa prática, adotada inexplicavelmente pelos técnicos ucranianos sob a alegação, de acordo com o que foi colhido nos relatos, que haveria aumento do peso corporal das ginastas.

O interessante é pensar que existe uma comissão de profissionais da saúde com médico, fisioterapeuta e nutricionista que devem orientar as ginastas a partir das evidências científicas, mas a tradição e os status dos técnicos devem fazer com que suas ordens prevaleçam acima desses profissionais, que com certeza não proibiriam a reposição de líquido adequada, relata por várias ginastas.

Bortoleto (2004) também observa o predomínio de tradições nos treinamentos de ginastas espanholas ao dizer:

Depois de muitos anos de pura repetição, este estilo de formação também ofusca a espontaneidade e a capacidade de criação dos ginastas e dos treinadores, pois a dinâmica de treino quase não sofre modificações. A maior parte do tempo, a tradição parece ganhar o combate à inovação (p.390).

Outro apontamento a ser discutido é a centralização de poder e decisões sempre nas mesmas e poucas pessoas. Obviamente, uma ou duas pessoas não podem dar conta dos vários níveis e modalidades de

ginástica em um país como o Brasil, o que impossibilita o crescimento da ginástica como um todo. Grigoryants (2008) relata o mesmo problema levantado na Rússia, onde os técnicos mais jovens, que foram grandes ginastas, com competência para cargos tanto técnicos como administrativos, reclamam do acúmulo de funções em poucas pessoas na Rússia, e da centralização do desenvolvimento da GA apenas em algumas regiões do país, onde os atletas se concentram.

Existem vários estudos finalizados e outros sendo realizados nas universidades brasileiras, sobre o desenvolvimento da ginástica de base, sobre a certificação de cursos de capacitação técnica, entre outros assuntos, que já foram discutidos, pensados, confrontados com outros países e que não têm a oportunidade de serem colocados em prática pela centralização das decisões sempre nas mesmas pessoas. Muitos projetos já estão prontos para serem desenvolvidos, no entanto, as pessoas perdem tempo querendo inventar o que já foi estudado durante anos nas universidades. O distanciamento das federações estaduais e da CBG das universidades não soma forças para o crescimento da ginástica brasileira.

Sugere-se, portanto, o estreitamento das relações entre os centros de pesquisa e as entidades desportivas a fim de conduzir esforços direcionados para o aprimoramento da ginástica artística brasileira.

O que é possível notar após verificar os estudos relacionados ao treinamento desportivo, as experiências publicadas de outros países e os depoimentos das ginastas brasileiras é que, independente do que a ciência propõe, muitos técnicos estão trabalhando para cumprir as exigências impostas pelas organizações desportivas. Principalmente na questão de recuperação aos treinamentos, se seguissem o que a ciência propõe talvez houvesse menos lesões, mas não se teria as dificuldades técnicas suficientes para os tão almejados pódios. O que se tem feito para atingir as dificuldades necessárias, impostas pelo código de pontuação elaborado pela FIG, é um ritmo forte de treinamento, que tem conduzido aos diversos problemas de lesões e overtraining, enfrentados inclusive, ou principalmente, pelas grandes potências mundiais da modalidade.

A ex-URSS, China, Romênia, EUA, ou seja, países que durante anos formaram muitas ginastas campeãs, muitas vezes utilizaram-se de treinamentos que geraram muitas lesões, mas como o número de ginastas sempre foi muito grande nestes lugares, algumas “sobreviviam” aos métodos aplicados. Atualmente esses sistemas foram levados para países que não possuem o mesmo número de atletas que a ex-URSS ou a China, como é o caso do Brasil, e têm encontrado problemas com a questão do excesso de lesões nas poucas ginastas existentes, fato que remete à questão da relação possivelmente inadequada entre a carga de treino à que são submetidas as ginastas e a sua recuperação.

A própria característica da GA de movimentos baseados na potência alática, não condiz com o número de repetições e o número de horas de treinamento seguidas. Dificulta-se a reprodução de exercícios com a máxima ou necessária potência após horas de treinamentos exaustivos. Segundo Issurin (2007), desde a década de 80, muitos princípios da tradicional teoria de periodização têm sido discutidos, seguindo uma nova tendência no desporto mundial. Um dos principais fatores que afetam essa reforma é o aumento no número de competições e performances desportivas e a redução do volume total da carga de treinamento.

Essa redução do volume de carga de treinamento tem sido desenvolvida em diferentes modalidades e países. Segundo Bondarchuk (2007), citado por Issurin (2007), existe uma tendência similar notada em desportos como lançamento de martelo, disco e arremesso de peso, com cerca de 120 a 150 lançamentos por sessão e atualmente passando para 30 lançamentos por sessão.

Todos os dias as ginastas treinam com impacto e séries nos aparelhos, e não há tempo suficiente para recuperação da carga imposta ao aparelho locomotor o que, a médio prazo, gera fraturas por estresse e outras lesões crônicas, como foi visto nos depoimentos de várias ginastas

Sugere-se que seria adequado que esse aspecto do sistema de treinos fosse revisado, a fim de garantir a integridade física das atletas.

É preciso repensar o porquê de a ciência ter sido desprezada em alguns casos. Talvez porque não seja possível formar grandes ginastas levando-se em consideração a teoria adequada para um bom desenvolvimento do atleta? Talvez as regras e exigências impostas pela FIG não estejam considerando os estudos publicados sobre a incidência de lesões, por exemplo. Nesse caso é necessário que se aprofundem os estudos para adequar o código de pontuação da GA a fim de sanar essa questão. Em relação a esse aspecto parece que a mídia tem tido um papel preponderante no desenvolvimento da modalidade, em busca da espetacularização, e muitas vezes tem tido mais importância do que as informações de cunho científico.

Atualmente com o conhecimento disseminado pelo mundo por meio dos técnicos das repúblicas soviéticas, há a necessidade de evoluir e fazer-se diferenciar novamente, caso contrário os pódios também serão divididos com os países que também adquiriram o conhecimento para formar campeões.

O interessante é constatar que até as grandes potências mundiais na GA estão repensando os métodos desenvolvidos (GRIGORYANTS, 2004), que durante anos lhes garantiu sucesso, mas que



atualmente necessitam de atualizações, reflexões e adaptações, que a própria nação de origem dos técnicos (ex-URSS) já tem discutido.

Após percorrer e registrar o processo de formação das atletas brasileiras participantes de Jogos Olímpicos na modalidade de Ginástica Artística Feminina e atingir os objetivos específicos da pesquisa, que era o de analisar a história de vida desportiva destas atletas e oferecer diretrizes para reflexões sobre a formação desportiva em GAF, encerra-se com a certeza de que ele contribuiu, principalmente com seu ineditismo, para essa modalidade. E espera-se que este seja apenas o primeiro de muitos estudos com a formação de ginastas brasileiras de alto rendimento desportivo, para que cada vez mais possam se aproximar os estudos científicos da real formação de ginastas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARKAEV, L.I; SUCHILIN, N.G. **Gymnastics: how to create champions**. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2004.
- BORTOLETO, M. A. C. **La lógica interna de la gimnasia artística masculina (GAM) y estudio etnográfico de un gimnasio de alto rendimiento**. 2004. 668f. Tese (Doutorado em Educação Física)-Instituto Nacional de Educación Física, Universitat de Lleida, Lleida, 2004.
- GRIGORYANTS, I.A. **Sport Gymnastics: from Sydney to Athens**. Disponível em: <<http://Lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005N4/p28-34.htm>>. Acesso em: 29 aug. 2008.
- ISSURIN, V. **Block periodization versus tradicional training theory: a review**. J. Sports Med Phys Fitness, n.47, p.1-11, 2007.
- MEIHY, J. C. S. B. **Manual de história oral**. 5ª. ed. São Paulo: edições Loyola, 2005.
- NUNOMURA, M. **Técnico de ginástica artística: uma proposta para a formação profissional**. 2001. 181f. Tese (Doutorado em Educação Física)- Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2001.
- PLATONOV, V.N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- PÚBLIO, N.S. **Ginástica Artística (GA)**. In: DACOSTA, L.(org.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Shape, 2005
- QUEIROZ, M. I. P. **Relatos orais: do indivizível”ao “divizível”**. In: VON SIMSON, O. R. M. (org.). **Experimentos com histórias de vida: Itália-Brasil**. São Paulo: Vértice, 1988.
- SCHIAVON, L. M. **Ginástica Artística feminina e História Oral: a formação desportiva de atletas brasileiras participantes de Jogos Olímpicos (1980-2004)**. 2009. 379f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2009.
- SMOLEUSKIY, V.; GAVERDOUSKIY, I. **Tratado general de gimnasia artística deportiva**. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- VON SIMSON, O. R. M. (comp.). **Experimentos com histórias de vida**. Revista dos Tribunais e Vértices, 1988.
- ZAKHAROV, A.; GOMES, A.C. **Ciência do treinamento desportivo**. 2ª. ed. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 2003.

## CONTATOS:

LAURITA MARCONI SCHIAVON

Docente da Universidade São Judas Tadeu/SP e Metrocamp/Campinas-SP

E-mail: lauritaschi@hotmail.com

Endereço: Rua: Fernão Lopes, 1400/01 – Campinas-SP CEP: 13087-051

ROBERTO RODRIGUES PAES

Docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas

E-mail: roberto.paes@funcamp.unicamp.br

Endereço: Rua João Baptista Geraldi nº 61 – Campinas – SP - CEP 13085-020

**ANÁLISE DO TESTE DE SALTO VERTICAL, EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DO MUNICÍPIO DE  
GUARATINGUETÁ/SP**

**ANALISIS DE TEST DE SALTO VERTICAL EM LOS ATLETAS DE GIMNASIA RÍTMICA EN LA CIUDAD DE  
GUARATINGUETÁ/SP**

**VERTICAL JUMP ANALYSIS IN RHYTHMIC GYMNASTICS ATHLETES FROM GUARATINGUETÁ CITY/SP**

**Camila Ferezin do Amarante**  
Prof<sup>ª</sup> Especialista em Ginástica Rítmica  
Universidade Norte do Paraná

**Larissa Cristina Ribeiro**  
Prof<sup>ª</sup> Especialista em Ginástica Rítmica  
Universidade Norte do Paraná  
Pós- graduando em Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo  
Universidade Federal de São Paulo

**RESUMO**

*A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte que fascina a todos por sua expressividade artística, elegância e plasticidade de movimentos acompanhados pelo ritmo, música e pela técnica corporal. Os elementos corporais responsáveis por tanta plasticidade são: os saltos, os equilíbrios, os pivôs e as flexibilidades e ondas. No entanto, para se trabalhar a técnica desses elementos é preciso treinar as capacidades físicas específicas da modalidade. Neste estudo, tratamos do elemento salto vertical, relacionado aos fatores que influenciam a força explosiva de salto, que são a força muscular pura, os componentes elásticos no ciclo alonga-contrai e a coordenação intramuscular. O objetivo deste estudo foi analisar e identificar a influências desses fatores em três tipos de salto vertical: Squat Jump (SJ), o Contramovimento sem auxílio dos braços (CMSA) e o Contramovimento com auxílio dos braços (CMCA) na equipe de conjunto de GR do município de Guaratinguetá-SP. A coleta de dados foi realizada com 10 ginastas do sexo feminino, que tinham de 13 a 16 anos. Esta foi uma pesquisa de campo de caráter descritivo, a qual utilizou as médias, desvio padrão e variância para análise dos resultados. Estes, mostraram que o SJ, que determinava a força muscular pura, foi o salto que as ginastas tiveram valores mais baixos em relação média dos saltos de Contramovimento com ou sem auxílio dos braços, que tiveram um parâmetro maior. Relevando que as ginastas possuem uma deficiência no trabalho de saltos quanto à força muscular pura, e melhor desempenho nos saltos devido aos componentes elásticos e a coordenação intramuscular.*

**RESUMEN**

*La Gimnasia Rítmica (GR) es un deporte que fascina a todos por su expresividad artística, la elegancia y la plasticidad de los movimientos acompañados por el ritmo, la música y técnica corporal. Los elementos responsables de la plasticidad del cuerpo como son los saltos, equilibrios, los giros y las flexibilidades y ondas. Sin embargo, para trabajar la técnica de estos elementos es necesaria la capacitación de las capacidades físicas de la modalidad específica. En este estudio, tratamos el elemento de salto vertical, relacionados con los factores que influyen en el salto de potencia explosiva, que son la fuerza muscular pura, los componentes elásticos en el ciclo se alarga y contratos y de coordinación intramuscular. El objetivo de este estudio fue analizar e identificar las influencias de estos factores en tres tipos de salto vertical: Squat Jump (SJ), contramovimiento sin la ayuda de los brazos (CMSA) y contramovimiento con la ayuda de los brazos (CMCA) en el equipo conjunto de GR la ciudad de Guaratinguetá-SP. La recolección de datos se realizó con 10 gimnasta femenino, que había 13 a 16 años. Este fue un estudio de campo de carácter descriptivo, que utilizó la media, desviación estándar y varianza para el análisis de los resultados. Estes, mostraron que el SJ, lo que determinó la pura fuerza muscular fue el salto que los gimnastas presentaron un menor promedio de saltos con contramovimiento con o sin brazo, que tiene un parámetro importante en el SJ. Tomando nota de que las gimnastas tienen una incapacidad en el trabajo*

*saltando en la fuerza muscular pura, y un mejor rendimiento en saltos debido a los componentes elásticos y la coordinación intramuscular.*

## ABSTRACT

*The Rhythmic Gymnastics (RG) is a fascinating sport due to its artistic expressiveness, elegance and movement plasticity followed by rhythm, music and body technique. The body elements responsible for this plasticity are: jump, balance, pivot, flexibility and waves. However, for working this elements technique is necessary to practice the particularities of the mode. This study considered the vertical jump, related to jump high force influential elements that are pure muscular force, the stretch components and the intramuscular coordination. This research main objective was analyzing and identifying these elements according to three kinds of vertical jump: Squat Jump (SJ), Counter movement with no aid of the arms (CMSA) and Counter movement with aid of the arms (CMCA) in the RG team from Guaratinguetá – SP. The data collect was carried out with 10 feminine gymnasts between 13 – 16 years old. This fieldwork had a descriptive characteristic utilizing the average, standard deviation and variation for analyzing the results. The results demonstrated that what determined the pure muscular force was the jump that the gymnasts had the lower values related to the Counter movements with or without the aid of the arms, and they were what had a higher parameter in the SJ. It is important to say that the gymnasts have a deficiency in the jump work related to the pure muscular force, and better work in the jumps due to the flexibility and intramuscular coordination.*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva praticada exclusivamente por mulheres que consiste na expressividade artística, elegância e plasticidade de movimentos acompanhados pelo ritmo, música e pela técnica corporal. As habilidades técnicas que compõem a GR denominam-se também como elementos corporais obrigatórios dentro de uma coreografia, que são eles: os saltos, os equilíbrios, os pivôs e as flexibilidades e ondas. Para que haja o desenvolvimento de um bom trabalho e o treinamento dos elementos corporais, têm-se as principais capacidades físicas, sendo elas: a flexibilidade, a coordenação, o ritmo, o equilíbrio, a resistência (aeróbia, anaeróbia e muscular localizada), a agilidade e a força explosiva.

Em função da modalidade, as ginastas precisam de níveis motores elevados referentes à flexibilidade, potência de membros inferiores e força de membros superiores, velocidade e agilidade (RÓBEVA; RANKÉLOVA, 1991). Com isso, a força de salto é um dos elementos fundamentais no treinamento específico de força rápida ou explosiva.

Barbanti (1996) define a força rápida (potência ou explosiva) como a capacidade de resistir externamente a um movimento com uma contração, o mais rápido possível.

O presente estudo tem o objetivo de abordar uma análise do parâmetro salto vertical através dos testes *Squat Jump* (SJ), que é sem contramovimento e sem auxílio dos braços, o *Contramovimento sem auxílio dos braços* (CMSA), que é com contramovimento e sem auxílio dos braços, e o *Contramovimento com auxílio dos braços* (CMCA) e a influência dos fatores força muscular (explosiva), capacidade elástica do músculo e a coordenação motora com a equipe de GR do município de Guaratinguetá, onde se fundamentou a pesquisa de campo de caráter descritiva. Puderam ser observados a média, o desvio padrão e o quanto variou de um salto para o outro, para então relacionar esta capacidade física com a força explosiva e suas influências.

Essa temática foi escolhida visando identificar o parâmetro de salto vertical (através da análise de fatores da força explosiva) característico da equipe, e com este, busca-se auxílio nos treinamentos. Esta a pesquisa vem mostrar, através dos resultados dos testes, discussões para análise das influências dos fatores no salto vertical e como cada um foi influente nos resultados da análise da equipe de GR de Guaratinguetá.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A GR tem como requisito um alto nível de desenvolvimento de certas capacidades físicas, visando uma perfeita execução de movimentos com o corpo e aparelhos, formando um conjunto harmonioso entre movimento e ritmo (LAFFRANCHI, 2001). A modalidade envolve sincronia perfeita entre corpo e ritmo, bem como elementos corporais (dificuldades), parte artística e execução dos movimentos.

De acordo com Laffanchi (2001), a Ginástica Rítmica tem suas raízes fundamentadas no que gerou os movimentos corporais: o ritmo. Rousseau (1712-1778, apud Laffanchi, 2001, p. 5), afirma os primeiros relatos dessa atividade física associada ao ritmo em suas pesquisas. Delsarte (1811-1871, apud

Laffranchi, 2001, p. 5) foi o pioneiro no lado artístico da GR, caracterizando seu trabalho na busca da expressão através do corpo. Surge então o sistema de ginástica expressiva, desenvolvido por Bode (1881-1971), que pregava a importância do fluir do movimento e seu caráter natural e integral, onde o sistema se caracterizava pela música, o caráter feminino da atividade e a utilização do aparelho tendo como finalidade a apresentação. “Foi Bode quem estabeleceu os princípios básicos da ginástica rítmica, os quais até hoje são considerados importantes e seguidos. Suas teorias são fundamentadas na contração e relaxamento, que é a própria essência do movimento humano e forma a unidade do ritmo corporal” (LAFFRANCHI, 2001, p. 5).

Em 1962, a GR é reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG). Para entendermos a processo de terminologia dessa modalidade Gaio (1996) cita que no ano de 1963 denominava-se Ginástica Feminina Moderna, em 1972 passa a ser chamada de Ginástica Rítmica Moderna, em 1973 Ginástica Rítmica Desportiva (GRD) e desde 1998 a FIG a denomina de Ginástica Rítmica. A realização do primeiro campeonato foi em 1963, em Budapeste na Hungria. Só em 1984, em Los Angeles a GR se tornou um esporte olímpico, e teve sua primeira competição de conjunto nos Jogos Olímpicos de Atlanta, em 1996.

A modalidade chega ao Brasil, em meados de 1953 e 1954, através da professora austríaca Margareth Frohlich. Logo depois, a principal divulgadora desta nova concepção de ginástica foi a professora húngara Iona Peuker, que formou um grupo chamado Grupo Unido de Ginastas (GUG), que divulgou a ginástica em todo o país. Esse trabalho foi regido por Peuker, mas formou grandes treinadoras que contribuíram para o desenvolvimento da GR no Brasil, são elas: Dayse Barros, Ingeborg Crause, Vera Miranda, Eliza Rezende e Elisabeth Laffranchi. (LAFFRANCHI, 2001). Nas Olimpíadas de Sydney, em 2000, o conjunto brasileiro ficou em oitavo lugar, sua melhor classificação em Jogos Olímpicos. Mas a primeira medalha de ouro foi em 1999 nos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg (Canadá), onde o conjunto de ginastas brasileiras teve o comando da técnica Bárbara Elisabeth Laffranchi.

Pode-se afirmar então, que a ginástica teve sua origem na expressividade e harmonia entre corpo, ritmo e técnica. Resultado dessa integração é o que vemos nos dias de hoje estampados nos movimentos de beleza e plasticidade da GR.

Róbeva e Rankélova (1991), afirmam que as atletas de GR, de acordo com as características próprias da modalidade, precisam de altos níveis motores referentes à flexibilidade, potência de membros inferiores, força de membros superiores, velocidade e agilidade.

Nos elementos corporais ou habilidades motoras específicas da GR chamadas de dificuldades corporais, estão envolvidos: os saltos, os equilíbrios, os pivôs e a flexibilidade e ondas, sendo que abordaremos neste estudo o salto e suas variações, para que se possa, através de uma análise de força explosiva e salto vertical, conseguir transportar parâmetros para a GR.

Um dos principais componentes do treinamento na GR é a preparação física, pois esta objetiva o desenvolvimento das capacidades físicas básicas e específicas. Esta preparação é dividida de duas maneiras: geral, na qual se dirige ao desenvolvimento potencial da ginasta e suas capacidades físicas generalizando o trabalho, e específica, que se designa a desenvolver as capacidades físicas específicas da GR visando a qualidade de execução (LAFFRANCHI, 2001).

Um dos tipos da capacidade física de força muscular que é tratada é a força explosiva ou potência, que segundo Laffranchi (2001), consiste na capacidade do corpo de realizar o máximo de energia num ato de explosão em que os movimentos de força são exercidos com maior velocidade. Na GR, os saltos (membros inferiores) e os lançamentos (membros superiores) são exemplos de força explosiva e exigências de dificuldades corporais realizadas nas coreografias, tanto de conjunto como individuais.

A capacidade física força explosiva, que é um dos elementos principais para o desenvolvimento potencial da ginasta, e pelo qual é analisado o salto vertical, tendo em vista que para se alcançar padrões elevados na GR, é necessário ter as capacidades físicas bem desenvolvidas de acordo com os movimentos da modalidade.

Força é uma qualidade física na qual um músculo ou grupo muscular produz uma tensão, para vencer uma resistência (TUBINO, 1994). Barbanti (1996), no entanto, afirma que é necessário diferenciar a força como grandeza física, que é o produto da massa pela aceleração (lei de Newton) e a força de execução de movimentos esportivos, que se classifica em força interna e força externa. A força interna é aquela que é realizada por músculos, ligamentos, tendões, já a força externa é realizada por agentes externos, como a gravidade, a resistência do ar, a oposição exercida por um adversário ou um peso a ser levantado.

Fleck e Kramer (2006) definem força como a quantidade máxima de força que um músculo ou grupo muscular pode gerar em um padrão específico de movimento em determinada velocidade específica.

A melhora da capacidade de força é um fator determinantemente importante em todas as atividades esportivas. Contudo, a força por si mesma, trabalhada sem levar em consideração a especificidade do esporte, pode influir negativamente no rendimento. A força então influencia na execução da técnica, e muitas vezes, a

falta técnica é causada pela falta de força nos grupos musculares, e não somente por falta de coordenação ou habilidade (BADILLO; AYESTARÁN, 2001).

De modo geral, a força é definida como a capacidade de superar a resistência externa à custa dos esforços musculares. No contexto do esporte, a força deve ser considerada como a condição que assegura a velocidade de deslocamento do praticante (VERKHOSCHANSKY, 2001).

Para que se possa fazer uma classificação, é necessário considerar que a força pode se manifestar e caracterizar-se pelos aspectos de força geral e força específica (WEINECK, 1999). O mesmo autor define que a força geral, independentemente da modalidade esportiva, é a força utilizada de todos os grupos musculares. E, a força específica, é entendida como a força desenvolvida por um determinado grupo muscular para desenvolver certo movimento em uma modalidade específica.

Babanti (1996) diferencia numa terminologia esportiva os tipos de força em: capacidade de força máxima, capacidade de resistência de força e capacidade de força rápida (capacidade de força explosiva).

Segundo Frey *apud* Weineck (1999), força máxima é a maior força que o sistema muscular pode dar movimento, através de uma contração muscular que se opõe a uma determinada resistência. Ainda o mesmo autor revela que a força máxima dinâmica é a força que o sistema neuromuscular pode desenvolver uma contração muscular rápida dentro de determinada seqüência de movimentos. Já a força máxima estática é sempre maior que a dinâmica.

Para Harre *apud* Weineck (1999) a resistência de força é a capacidade de resistir à fadiga em condições de desempenho prolongado de força. Os critérios para a resistência de força são a intensidade do estímulo (dada em percentual da força de contração máxima), e o volume do estímulo (soma de repetições).

Weineck (1999) afirma que a capacidade de força rápida (explosiva) compreende a capacidade do sistema neuromuscular de movimentar o corpo ou partes do corpo (braços, pernas) ou ainda objetos (bolas, esferas, discos, etc.) com uma velocidade máxima. O autor explica ainda que os movimentos de força rápida são processados através do sistema nervoso central. Os atletas aptos a desenvolver movimentos com maior rapidez possuem um processo mais rápido do que os menos aptos e estes são influenciados de maneira parcial pelo treinamento.

De acordo com Badillo e Ayestarán (2001), a capacidade de manifestar a força explosiva está relacionada com a composição muscular, com a porcentagem do tipo de fibra, a frequência do impulso, a sincronização, a coordenação intermuscular, a capacidade de força máxima, a aceleração e a velocidade de encurtamento do músculo.

A força explosiva específica em cada esporte, vista do ponto anatômico-fisiológico-psicológico, depende essencialmente de fatores como: tamanho do corte transversal das fibras musculares em ação, do número de fibras musculares, da estrutura do músculo, da velocidade de contração da musculatura, da coordenação neuromuscular, das condições psicológicas como a motivação, descanso, ânimo, vontade, entre outros (HOLLMANN; HETTINGER, 1989).

Concordando com a definição e levando em conta a psicomotricidade, o autor Hernandes Jr. (1998) caracteriza a força potência como a capacidade psicomotora, em que as alavancas ósseas e seus respectivos músculos executam o maior número possível de contrações mantendo uma alta velocidade média em máximo de tempo.

Badillo e Ayestarán (2001, p.42) classificam a força rápida (explosiva) como:

a força explosiva máxima seria definida como a melhor relação entre a força aplicada e o tempo empregado para tanto na manifestação da força máxima contra qualquer resistência. Equivale ao máximo gradiente de força (N/s) obtido em uma contração voluntária máxima diante de qualquer resistência.

Contudo, a força por si mesma, trabalhada sem levar em consideração a especificidade do esporte, pode influir negativamente no rendimento. A força então influencia na execução da técnica e muitas vezes a falta técnica é causada pela falta de força nos grupos musculares, e não somente por falta de coordenação ou habilidade (BADILLO; AYESTARÁN, 2001). Estes autores explicam que a força explosiva está presente em todas as manifestações de força. Sem o pré-alongamento, a força explosiva fica dependente da capacidade contrátil, ou seja, a força máxima isométrica ou dinâmica (força pura) e é necessário desenvolver uma grande força pelo recrutamento e sincronização imediatamente do maior número de unidades motoras. Para medir a força explosiva usa-se o salto vertical sem contramovimento, pois vai depender da capacidade do indivíduo de aplicar força o mais rápido possível (força explosiva), enquanto a altura de saltos vai depender da velocidade de decolagem.

Dentro das características mecânicas e fisiológicas do salto vertical, a força de salto é um dos elementos fundamentais no treinamento específico de força rápida ou explosiva. Para a realização do salto

vertical, com o intuito de alcançar maior altura, é necessário imprimir a aceleração ao próprio corpo para superar o seu peso. Para compor a força de salto são necessárias três qualidades: a força, a velocidade e a coordenação (BARBANTI, 1996). Este autor afirma que os saltos verticais, como exercícios, são voltados para obter impulsões, tendo como objetivo elevar o centro de gravidade do corpo no máximo de altura que se pode alcançar podendo ser realizados com uma ou duas pernas.

Quanto à sua atividade mecânica, o salto caracteriza-se por duas fases, o amortecimento ou contra movimento e a impulsão. Na fase de amortecimento ou contramovimento a contração é do tipo excêntrica (fase dinâmica negativa), que objetiva uma ação de frear o movimento, sendo que a energia elástica armazena-se e restitui-se em energia mecânica. Nesta fase, ocorre um alongamento (pré-estiramento) dos músculos extensores das pernas, e na fase de impulsão, ocorre uma contração concêntrica e explosiva (fase dinâmica positiva), que começa no momento da trajetória final descendente do centro de gravidade, finalizando com a extensão de toda a perna, tronco, e balanceamento da cabeça e braços.

Seguindo orientações para o treinamento de força, de acordo com Weineck (1999), no decorrer do ano de treinamento, começa-se com treinamento da força máxima (pré-requisito) desenvolvimento realizado no período preparatório. Com as competições, a transição é realizada através do treinamento da melhora da coordenação inter e intramuscular.

Devido à grande importância da força rápida (potência) em diversas modalidades esportivas, os testes para seu controle constituem um meio eficaz para a orientação no treinamento (WEINECK, 1999). Para este autor, o controle da força rápida pode ser avaliado indiretamente de uma maneira simples em diversas modalidades (saltos, chutes, lançamentos e corridas de *sprint*).

## OBJETIVO

Verificar se houve diferença significativa entre os valores do teste de salto vertical executando três tipos de teste: o *Squat Jump* (SJ), o *Contramovimento sem auxílio dos braços* (CMSA) e o *Contramovimento com auxílio dos braços* (CMCA), e a partir destes, analisar fatores que influenciam a potência muscular nos membros inferiores da equipe de GR do município de Guaratinguetá/SP.

## METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo de caráter descritivo com os três tipos de saltos verticais citados anteriormente. Participaram deste estudo 10 atletas do sexo feminino, entre 13 e 16 anos, da categoria juvenil (tendo participado dos Jogos Regionais). Foi considerada também a variável tempo de treinamento, com o mínimo de 24 meses.

O instrumento de coleta foi o questionário, através do qual foram obtidas informações relativas aos dados pessoais e dados a serem coletados. Foram coletados os dados dos sujeitos como peso (kg) em uma balança simples, altura (cm) com a fita métrica fixada a parede e as medidas de salto vertical também utilizando uma fita métrica fixada a parede. Foi utilizado pó de giz passado nos dedos indicadores da mão dominante para que a atleta saltasse e marcasse a altura alcançada.

De acordo com Fernandes Filho (2003), o instrumento a ser utilizado pode ser uma tábua de 1.50 m de comprimento e 30 cm de largura, fixada a uma parede com marcadores em cm, ficando afastada no mínimo 15.2 cm da parede, para não prejudicar o testando durante o teste. Portanto, neste estudo, o instrumento foi adaptado utilizando uma fita métrica fixada à parede tendo a mesma medida da tábua.

Para a coleta dos dados referentes ao parâmetro de salto vertical foram utilizados os três testes: *Squat Jump* (SJ), o *Contramovimento sem auxílio dos braços* (CMSA) e o *Contramovimento com auxílio dos braços* (CMCA).

Granell e Cervera (2003) apontam os testes *Squat Jump* (SJ) e os de *Contramovimento* (CM) sendo testes verticais que objetivam verificar, em centímetros, a potência muscular dos membros inferiores. Como indicadores de força explosiva, analisa-se a relação obtida entre esses testes, onde oferece uma informação objetiva da qualidade elástica muscular e da capacidade pliométrica.

No entanto, neste estudo foi preciso adaptação de algumas variações nos testes já citados para que fosse possível verificar fatores que foram influentes no salto vertical. No teste *Squat Jump* (SJ) pode-se analisar a força muscular de membros inferiores (força pura), pois neste salto o sujeito permanece com o joelho à 90° imobilizado durante 5 segundos e depois realiza o salto sem o auxílio dos braços, portanto isola-se o movimento para analisar somente a força pura. No teste de *Contramovimento* (CM) foram adaptadas duas variações. O *Contramovimento sem auxílio dos braços* (CMSA) analisa a capacidade elástica da musculatura envolvida também conhecida como ciclo alongamento-encurtamento, pois este permite que o

testando saia para o salto da posição em pé, realize uma flexão e salte, porém não há auxílio dos braços, permitindo-se verificar este ciclo alonga-contraí. E, no *Contramovimento com auxílio dos braços* (CMCA) pode-se analisar a coordenação motora, sendo que este tem o mesmo procedimento de salto do CMSA, diferenciando-se nos braços que devem ser utilizados como impulso, caracterizando assim a relação força e coordenação motora.

Para realizar o teste, a atleta posicionava-se em pé junto a uma linha marcada no solo, a 30 cm da parede. Com giz nas pontas dos dedos indicadores da mão que realizará o teste, fica-se em pé com a mão o mais alto que possa alcançar, com os calcanhares no chão, para que se possa coletar a altura alcançada, ou seja, o ponto de referência (PR). Logo em seguida, a atleta saltava (de acordo com o tipo especificado) fazendo outra marca na tábua, no mais alto que conseguir. Não pode ser realizada a distância para saltar e o andar, ou seja, o salto deve ser realizado sem deslocamento (FERNANDES FILHO, 2003).

O resultado é obtido em centímetros através da distância entre a primeira marca (ponto de referência) e a segunda (alcance do salto). Cada atleta realizou três tentativas (alcance de salto), sendo utilizado para análise o melhor salto (maior alcance) de cada atleta. A análise estatística dos dados foi de caráter descritivo utilizando a média, o desvio padrão e as variações absolutas e relativas.

### ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

O salto vertical sofre influência de vários fatores, entre os quais, a força muscular de membros inferiores (força pura), a capacidade elástica da musculatura envolvida, também conhecida como ciclo alongamento-encurtamento, e a coordenação motora. Este trabalho procurou identificar a influência desses fatores na capacidade de salto vertical para que se pudesse realizar uma análise do salto vertical desta equipe escolhida neste trabalho e diagnosticar o que precisa ser treinável na mesma.

TABELA 1: Alcance do salto vertical (cm) para três tipos de saltos: *Squat Jump* (SJ), *Contramovimento sem auxílio dos braços* (CMSA) e *Contramovimento com auxílio dos braços* (CMCA).

Sujeitos	Idade	SJ	CMSA	CMCA
1	13	231	232	234
2	15	226	227	227
3	14	245	247	243
4	14	232	235	236
5	15	235	236	239
6	16	230	231	235
7	16	256	256	266
8	13	241	245	246
9	13	233	233	239
10	14	266	268	270
Média	14,30	239,50	241,00	243,50
DP	1,16	12,78	12,94	13,93

Como podemos ver, a tabela 1 mostra os dados obtidos em centímetros do alcance dos três tipos de salto vertical, contendo também a idade de cada sujeito da pesquisa. A média de idade desta equipe foi de 14,30 anos de idade, com um desvio padrão de 1,16 anos.

Com relação aos tipos de salto, o *Squat Jump* (SJ) foi o teste em que a média de alcance foi a mais baixa, sendo de 239,50 cm devido aos valores de cada sujeito terem dado mais baixos relacionados aos outros testes, e, o desvio padrão maior ou menor não é consequência de uma média maior ou menor e sim de uma variação dispersa dos resultados, mostrando mais homogeneidade entre os sujeitos e/ou também mostrando maior deficiência na influência relacionada a este teste que é a força pura. Badillo e Ayestarán (2001) vem condizer com a idéia manifestando que para medir a força explosiva usa-se o salto vertical sem

contramovimento, pois vai depender da capacidade do indivíduo de aplicar força o mais rápido possível (força explosiva), enquanto a altura de saltos vai depender da velocidade de decolagem.

Com o CMSA foi obtida uma média de 241,00 cm e um desvio padrão de 12,94 cm. Já o CMCA a média obtida foi a maior dos três tipos de salto, sendo de 243,50 cm e tendo um desvio padrão de 13,93 demonstrando então maior discrepância entre os resultados do mesmo tipo de teste, porém o maior alcance que as ginastas conseguiram realizar foi neste tipo de salto.

TABELA 2: Altura de salto obtida (cm) nos três tipos de saltos: *Squat Jump* (SJ), o *Contramovimento sem auxílio dos braços* (CMSA) e o *Contramovimento com auxílio dos braços* (CMCA).

Sujeitos	Idade	SJ	CMSA	CMCA
1	13	46	47	49
2	15	36	37	37
3	14	47	49	45
4	14	43	46	47
5	15	36	37	40
6	16	40	41	45
7	16	51	51	61
8	13	47	51	52
9	13	36	36	42
10	14	45	47	49
Média	14,30	42,70	44,20	46,70
DP	1,16	5,42	5,92	6,75

A tabela 2 retrata a altura real de salto obtida de cada sujeito. Observando os resultados entre as médias dos saltos, verificamos que houve um ganho gradativo nos valores sendo o do *Squat Jump* com uma média de 42,70 cm, o *Contramovimento sem auxílio dos braços* de 44,20 cm e o *Contramovimento com auxílio dos braços* de 46,70 cm. Houve então um pequeno aumento nas alturas de salto respectivamente. Fatalmente, o aumento dos valores dos saltos foi gradativo, levando em consideração os fatores que influenciam cada salto. O SJ foi o primeiro teste sem nenhum contramovimento e sem auxílio dos braços, onde foi obtida a média mais baixa e também o menor desvio padrão que foi de 5,42 cm, e de acordo com Badillo e Ayestarán (2001), sem o pré-alongamento, a força explosiva fica dependente da capacidade contrátil, ou seja, a força máxima isométrica ou dinâmica (força pura) exerce uma grande força pelo recrutamento e sincronização imediatamente do maior número de unidades motoras. Desta forma, o alcance de salto quando se utilizou somente a força pura isolada foi o de menor resultado, efetivando uma deficiência maior no trabalho de treinamento da força explosiva das ginastas dessa equipe.

O salto com *Contramovimento sem o auxílio dos braços* está relacionado ao ciclo alongamento-encurtamento e tiveram alturas um pouco maiores que as do *Squat Jump*, porém menores, se forem relacionadas ao do *Contramovimento com o auxílio dos braços*. Esse fato se dá devido a que, no salto CMCA, as ginastas puderam utilizar o auxílio dos braços e devido a isso os valores foram maiores, podendo concluir que quando as ginastas utilizaram a coordenação motora para obter um alcance elas tiveram um maior impulso. Em contra partida, tiveram um aumento no CMSA em relação ao SJ, mas a utilização do ciclo alongamento-encurtamento não foi maior do que a utilização do uso da coordenação motora.

Houve ginasta, porém, que manteve a mesma altura no primeiro e no segundo salto, e no terceiro, teve seu valor aumentado em até 10 cm, mostrando que essa ginasta até possui a força muscular pura e os componentes elásticos no mesmo nível, contudo possui um grau elevado e desenvolvido da coordenação motora quanto ao movimento de salto.

Do mesmo modo que houve particularidades no aumento, houve uma ginasta que quando se tratou do salto CMCA, ou seja, o que utiliza a coordenação motora, esta diminuiu em relação aos valores de saltos anteriores, sendo que no SJ ela teve sua altura de salto de 47 cm, aumentando na realização do CMSA com o



valor de 49 cm e, no último salto, o de CMCA, a ginasta diminuiu, ficando com a altura de salto de 45 cm. Neste caso, a ginasta apresentou um bom desempenho gradativo em relação à força pura, a capacidade elástica e uma diminuição em relação à coordenação motora.

TABELA 3: Valores da variação absoluta (cm) e variação relativa (%) entre os três tipos de salto: *Squat Jump* (SJ), o *Contramovimento sem auxílio dos braços* (CMSA) e o *Contramovimento com auxílio dos braços* (CMCA).

Sujeitos	Idade	Variação	Variação	Variação	Variação	Variação	Variação
		Absoluta (SJ-CMSA) (cm)	Relativa (SJ-CMSA) (%)	Absoluta (CMSA-CMCA) (cm)	Relativa (CMSA-CMCA) (%)	Absoluta (SJ-CMCA) (cm)	Relativa (SJ-CMCA) (%)
1	13	1	2,17	2	4,26	3	6,52
2	15	1	2,78	0	0,00	1	2,78
3	14	2	4,26	-4	-8,16	-2	-4,26
4	14	3	6,98	1	2,17	4	9,30
5	15	1	2,78	3	8,11	4	11,11
6	16	1	2,50	4	9,76	5	12,50
7	16	0	0,00	10	19,61	10	19,61
8	13	4	8,51	1	1,96	5	10,64
9	13	0	0,00	6	16,67	6	16,67
10	14	2	4,44	2	4,26	4	8,89
<b>Média</b>	14,30	1,50	3,44	2,50	5,86	4,00	9,38
<b>DP</b>	1,16	1,27	2,73	3,72	8,10	3,13	6,75

Nesta última tabela, podemos observar o quanto variou absolutamente e relativamente do SJ para o CMSA, do CMSA para o CMCA e do SJ para o CMCA.

A média da variação absoluta entre o SJ e o CMSA foi de 1,50 cm, sendo que houve uma ginasta que variou em até 4 cm do primeiro para o segundo salto. Contudo, houve ginastas que não tiveram variação nenhuma de um salto para o outro, mostrando que ela manteve o mesmo nível de força pura (explosiva) e dos componentes elásticos no ciclo alongamento-encurtamento.

Segundo Badillo e Ayestarán (2001) para a força ser entendida por completa, deve compor-se de alguns fatores: um deles é a composição do músculo que é área muscular, o número e espessura de fibras; o tipo de fibras é a proporção de fibras rápidas e lentas; contudo, os fatores que contribuem para a contração são: o reflexo de alongamento, a elasticidade muscular e a diminuição da atividade de células inibitórias (Golgi). Pode-se relacionar então que a ginasta que não teve variância pode ser que esta relaciona o tipo de fibras rápidas e uma boa diminuição da atividade das células de Golgi.

Na relação entre a variação absoluta do salto de CMSA e o CMCA, a média foi maior, sendo de 2,50 cm, tendo em consideração a relação de que os dois testes possuam o contramovimento, que facilita a impulsão. E na variação absoluta entre o SJ e o CMCA a média foi bem maior, sendo de 4,00 cm podendo afirmar a distancia de valores do SJ que foi baixa, com o CMCA, que foi mais alta.

Quanto à variação relativa (%), as médias cresceram gradativamente de 3,44, 5,48 e 9,38 em variação a relação do SJ e CMSA, do CMSA e CMCA, e do SJ e CMCA, respectivamente, sendo que os valores maiores foram os de componentes elásticos junto com a coordenação, que foi de quase 10% em relação a força muscular pura.

Contudo, Badillo e Ayestarán (2001) afirmam que a força trabalhada sem considerar a especificidade do esporte pode influir negativamente no rendimento. A força então influencia na execução da

técnica e muitas vezes a falta técnica é causada pela falta de força nos grupos musculares e não só pela falta de coordenação ou habilidade.

Um caso a parte foi a de uma ginasta que teve uma variação negativa do teste CMSA para o CMCA, mostrando que esta teve um decréscimo no valor, onde esta teve melhor desempenho no ciclo alongamento-encurtamento e pior na coordenação motora.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que através da realização dos três tipos de salto vertical, o primeiro teste, que verificava a capacidade de força muscular pura (explosiva), foi o que as ginastas indicaram os valores mais baixos relacionados aos outros que eram permitidos o contramovimento. Ou seja, as ginastas apresentaram maior deficiência no desempenho de salto quanto à força muscular pura, e quando utilizaram os componentes elásticos, realizando um ciclo de alonga-contraí e posteriormente utilizaram junto com este a coordenação intramuscular, o desempenho dos saltos foi melhor.

Na GR, e especialmente nas competições de conjunto, deve-se ter um balanço entre os elementos corporais. Os saltos (membros inferiores) são exemplos de força explosiva, exigidos nas composições de base das séries. Sendo o salto um pré-requisito para ter todos os elementos da GR, foi detectado baixo nível na análise do parâmetro salto vertical quanto à força muscular relacionado à coordenação intramuscular e a estrutura dos componentes elásticos.

Sugere-se então, que é preciso trabalhar mais o treinamento para a força muscular, com treino específico para força explosiva, por exemplo, o treino pliométrico, em conjunto com o que possivelmente já está sendo trabalhado.

## REFERÊNCIAS

- BADILLO, J.G.; AYESTARÁN, E.G. **Fundamentos do Treinamento de Força**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- BARBANTI, V.J. **Treinamento Físico: Bases Científicas**. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.
- FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- GAIO, R. **Ginástica Rítmica “Popular”**: uma proposta educacional. São Paulo: Editora Robe, 1996.
- GRANELL, J.C.; CERVERA, V.R. **Treinamento Desportivo**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- HERNANDES JR, B.D.O. **Treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- HOLLMANN; HETTINGER. **Medicina do Esporte**. São Paulo: Manole, 1989.
- LAFFRANCHI, B. **Treinamento Desportivo aplicado a Ginástica Rítmica**. Londrina: Unopar, 2001.
- RÓBEVA, N.; RANKÉLOVA, M. **Escola de Campeãs: Ginástica Rítmica Desportiva**. São Paulo: Ícone, 1991.
- TUBINO, M.J.G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1994.
- VERKHOSCHANSKY, Y.V. **Treinamento Desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- WEINECK, Jürgen. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

## CONTATOS:

1º Autor:

Camila Ferezin do Amarante

Endereço: Rua Agostinho dos Santos, nº 176 Jardim Leonor. CEP: 86071-330. Londrina/PR

E-mail: cagr@hotmai.com

2º Autor:

Larissa Cristina Ribeiro

Endereço: Rua José de Castro Coelho, nº 123 Nova Guará. CEP 12.517-080. Guaratinguetá/SP

E-mail: lary\_gr@hotmai.com

## A HISTÓRIA QUE VIVI: A GÊNESE DA GINÁSTICA RÍTMICA “DESPORTIVA” EM BELÉM

## LA HISTORIA QUE VIVI: LA GÉNESIS DE GIMNASIA RÍTMICA "SPORT" EN BELÉM

## THE STORY THAT VIVI: THE GENESIS OF RHYTHMIC GYMNASTICS "SPORT" IN BELÉM

**Carmen Lilia da Cunha Faro**  
MESTRE-NEPAEL/CEDF/UEPA

### RESUMO

*O presente estudo narra a gênese da Ginástica Rítmica “Desportiva”, em Belém, nos anos de 1977, 1978 e 1979, constituindo-se, portanto, um recorte histórico da chegada desse esporte em solo belenense. E teve como objetivo reconstruir o início da história da GRD na capital paraense. A metodologia utilizada para a realização da pesquisa foi a história oral e teve como técnica a história oral temática, que se utiliza de entrevistas para contar a visão e opinião das pessoas que vivenciaram um determinada história, ou que pelo menos dela tenham alguma versão discutível, contestatória ou que comprove um determinado fato. Concomitantemente, foi realizada uma análise documental que serviu de base para comparação e confrontação desses dados. Para recuperar essa história e essa memória utilizou-se, em grande parte, narrativas orais, dados que foram organizados e interpretados, objetivando compor imagens do passado, esquecidas, mas recuperadas pelas narrativas e fontes documentais como: imagens, certificados, jornais, portarias, decretos, diplomas, revistas, regulamentos, medalhas, troféus e outros materiais interpretados como fontes históricas do passado e relíquias no presente. Este trabalho teve como resultado o registro escrito e sistematizado dos materiais coletados durante a pesquisa do início da GRD em Belém, bem como a construção de um acervo composto por cd's contendo as entrevistas, fotos e documentos doados pelas participantes, tanto os utilizados para este trabalho, e os não utilizados que servem de base para novas pesquisas acadêmicas, como também ajudou a ampliar e aprofundar os conhecimentos sobre a história da Educação Física e do esporte no Pará.*

### RESUMEN

*Este estudio relata la génesis de Gimnasia Rítmica "Deporte" en Belén, en los años 1977, 1978 y 1979, convirtiéndose así en un destino histórico de este deporte en el suelo belenense. E objetivo de reconstruir los primeros historia de la GRD en Belém. La metodología utilizada para realizar el estudio fue la historia oral y la técnica fue la historia oral temática, que utiliza entrevistas para contar los puntos de vista y opiniones de personas que experimentaron una historia en particular, o al menos tener alguna versión de lo cuestionable, contestataria o para probar un hecho determinado. Al mismo tiempo, llevamos a cabo un análisis de los documentos que sirvieron de base para la comparación y la confrontación de estos datos. Para recuperar esta historia y esta memoria se utilizó, en gran parte las narraciones orales, los datos fueron organizados e interpretados, con el objetivo de componer las imágenes del pasado olvidado, pero se recuperó por la narrativa y las fuentes documentales, como imágenes, scripts, revistas, ordenanzas, decretos, diplomas, revistas, reglamentos, medallas, trofeos y otros materiales de interpretar las fuentes históricas como reliquias del pasado y el presente. Este trabajo dio lugar al registro escrito y sistematizado el material recogido durante la búsqueda del principio de GRD en Belén, y la construcción de un cuerpo compuesto de CD con entrevistas, fotos y documentos donados por los participantes, tanto los utilizados en este trabajo, no se utiliza y se utiliza como base para la investigación académica sino que también ayudó a ampliar y profundizar los conocimientos sobre la historia de la educación física y el deporte en Pará.*

### ABSTRACT

*This study chronicles the genesis of Rhythmic Gymnastics "Sports" in Bethlehem, in the years 1977, 1978 and 1979, becoming thus a historical arrival of the sport in soil belenense. E aimed to reconstruct the early history of GRD in Belém. The methodology used to conduct the study was oral history and was thematic oral history technique, which uses interviews to tell the views and opinions of people who experienced a particular story, or at least have some version of it questionable, contestatory or to prove a particular fact.*

*Concurrently, we conducted an analysis of documents which formed the basis for comparison and confrontation of these data. To recover this history and this memory was used, largely oral narratives, data were organized and interpreted, aiming to compose images of the past forgotten, but recovered by the narrative and documentary sources such as images, scripts, journals, ordinances, decrees, diplomas, magazines, regulations, medals, trophies and other materials interpret historical sources as relics of the past and the present. This work resulted in the written record and systematized the material collected during the search of the beginning of GRD in Bethlehem, and the construction of a body composed of CDs containing interviews, photos and documents donated by the participants, both those used in this work, unused and used as a basis for further academic research, but also helped to broaden and deepen the knowledge about the history of physical education and sport in Pará*

### **ERA UMA VEZ...**

Meu pai contou para mim, eu conto para meu filho e quando eu morrer ele conta ao filho dele e assim ninguém esquece (KELE MAXAKALI, 1994,p.28).

Uma cidade, um período da história, um desejo. A cidade: Belém; o período, 1977,1978,1979 e o desejo, contar como a Ginástica Rítmica surgiu com o desafio de contar “a” e não “sobre”. Este artigo é um recorte da narrativa da história da Ginástica Rítmica Desportiva (GRD), vinculada ao contexto do período de 1979 a 1989, em Belém/Pa, a partir da história oral de seus praticantes, buscando não apenas narrar fatos e eventos datados mas, também, sobre como os “fatos e eventos são relatados de um modo que lhes atribui um significado social.” (Thompson, 1998, p.149).

Para a reconstrução dessa história foi necessário um registro escrito e sistematizado da memória desses praticantes e, assim, compreender as transformações e mudanças de atitudes em suas vidas. Além disso, surpreendi-me rememorando minha vida e fornecendo informações para a reconstrução dessa história. Há um fator importante: as contribuições bibliográficas relativas à GRD, produzidas no âmbito de Belém – Pará, que se mostraram incipientes, ficando a maioria dos registros no âmbito de relatos orais, daqueles que praticavam a GRD, e em documentos esparsos. O assunto me apaixonou, começando, assim, um sonho. A temática era interessante e relevante para ser investigada. Assim, comecei a pensar quais conhecimentos, teorias e materiais lançaria mão para escrever essa lembrança, essa memória, essa narrativa desse passado, que, até então, se apresentava em forma de lembranças do empírico.

Considerando que a memória são fragmentos de memórias, este artigo foi centrado nas seguintes proposições que serviram de ponto de partida: o entendimento de que essas experiências não deveriam se perder no tempo, uma vez que elas estavam latentes na memória de “arquivos vivos” e, portanto, passíveis de uma sistematização escrita para preservação dessa memória; para servir de base para futuras pesquisas acadêmicas; e a evidente carência de referenciais bibliográficos, tematizando manifestações corporais na perspectiva dessa ginástica no âmbito belenense.

Essas proposições apontaram o delineamento de uma abordagem histórica e clarificaram o objeto de estudo, gradativamente construído a partir dos depoimentos dos entrevistados e de leituras pertinentes ao tema. Para recuperar essa memória utilizei, em grande parte, narrativas orais – dados que organizei e interpretei, objetivando compor imagens do passado, esquecidas, mas recuperadas pelas falas dos informantes e dos documentos, tais como: fotos, certificados, jornais, portarias, decretos, diplomas, regulamentos, medalhas, troféus – materiais interpretados como fontes históricas do passado e como relíquias no presente. Ao selecionar as fontes primárias, dei-me conta de um fato “sui generis”: eu, no papel também de informante, dentre as 10 informantes (9 ex-ginastas que participaram de competições no período citado).

O número de informantes, no qual me incluo, acredito ser representativo do universo de sujeitos que estavam naquele período trabalhando com a GRD. Vale ressaltar que a utilização das histórias de vida ocorreram mediante consentimento prévio dos entrevistados, uma vez que essas fontes, por serem “arquivos vivos”, demandam o compromisso de o pesquisador assegurar o sigilo das informações confidenciais e a privacidade dos informantes.

Os eventos ocorridos, no período estudado, foram examinados dialeticamente a partir das diferentes “narrativas” dos informantes – atores que vivenciaram o fenômeno- por esta via, foi possível captar o “fluxo de vida” da GRD, os fatos acontecidos e as histórias individuais do coletivo e, assim, o processo de reavivamento dessas lembranças possibilitou reconstruir o passado de forma dinâmica, posto que o distanciamento entre o corpo vivo e o corpo lembrado foi recuperado por meio da história oral temática e dos documentos.

Nesse espaço do artigo, ao historiar a GRD e situá-la no espaço e no tempo de comemorações e de recordações, privilegiei um tecido narrativo vindo da matéria da recordação (o que se lembra) e do modo de recordação (como se lembra) dos sujeitos envolvidos.

Certamente, há a possibilidade de algumas informações distorcidas, “influenciadas pelas sucessivas mudanças de valores e normas que podem, talvez, inconscientemente, alterar as percepções” (Thompson, 1998, p. 149). Apesar disso, as recordações das pessoas, que vivenciaram a GRD, permitiram compreendê-la melhor, no período citado, assim como, permitiram, também, “reconstruir” uma história viva, a partir da perspectiva de diferentes memórias.

Foi realizado o levantamento da bibliografia sobre a temática de um modo geral, incluindo a relação de referenciais teórico-metodológicos sobre coleta de dados de campo e fontes primárias, considerando que, sobre o estudo, grande parte das informações se encontram dispersas em documentos não sistematizados e na memória daqueles que vivenciaram a GRD. Houve o mapeamento de informantes, mediante entrevista-piloto com a ex-ginasta Ana Glória Guerreiro Nascimento.

Após essa fase, procedo à formulação de estratégias para a coleta de dados, direcionada aos “arquivos vivos”, incluindo-me como informante. Os primeiros contatos foram feitos por telefone, para agendar uma primeira aproximação. Para isso, foram escolhidos os informantes-chave e, por meio deles, formou-se a “teia” e a “trilha” que conduziram a outras “pistas”. A técnica de coleta de dados foi a entrevista aberta semi-estruturada, gravada em cassete com o devido consentimento do informante.

Na fase das entrevistas, e por estar trabalhando com “história de vida”, foram consultados os autores que dimensionam estudos sobre a questão, conforme descrito na bibliografia. Durante as entrevistas, a linguagem não-verbal, (expressão de emoções prazerosas ou não) era registrada em um “caderno de campo”. A “cadeia” de informações, formada durante as entrevistas, possibilitou o acesso a dados inéditos e ao resgate de documentação escrita e iconográfica, dispersa nos acervos pessoais dos informantes e/ou das instituições, incluindo-se considerável acervo da pesquisadora.

O tratamento dos dados empíricos compreendem: a gravação das entrevistas (transcrição e transcrição); análise das falas dos informantes; organização dos eixos temáticos; e registro escrito preliminar. Quanto aos referenciais teóricos (conforme lista ao final do artigo), compreenderam a leitura e a interpretação das teorias circulantes e utilizadas pelos informantes; a leitura contextual, seguindo os paradigmas requeridos na contemporaneidade, focalizando a corporeidade/motricidade humana; e a conexão entre os dados empíricos e os teóricos, tendo em vista os objetivos da pesquisa e os resultados.

Assim, o presente artigo é um pouco dessa configuração histórica da GRD, sua gênese, em Belém/PA, no período de 1977, 1978 e 1979, a partir das falas dos informantes e de suas histórias de vida.

## TEMPO DE LEMBRAR

[...] A lembrança é a sobrevivência do passado. O passado, conservando-se no espírito de cada ser humano, aflora à consciência na forma de imagens – lembrança. A sua forma pura seria a imagens presente nos sonhos e nos devaneio (BOSI, 2003,p.53)

É uma releitura teórico-prática, do fluxo e refluxo do “processo histórico de construção de cada ação motrícia, considerada nas suas manifestações genérica e singular” (Kolyniak, 2003:47). É o registro das práticas corpóreas na narrativa desses informantes, que foram gradativamente recuperando o tempo passado-presente e indicando a dimensão assumida pela prática da GRD no contexto referido, ressaltando-se que essas lembranças não são só o resultado das vivências, mas também a interpretação atual dos fatos passados, tanto dos que permaneceram na memória, quanto dos que foram “esquecidos”, mas recuperados pelos documentos escritos.

Para falar desse recorte histórico, remonto a 1977 e 1978, dois anos embrionários do surgimento da GRD, em Belém, quando começaram a surgir os primeiros eventos relacionados à questão. O Corpo Vivido e o Corpo Rememorado foram construídos a partir da memória dos precursores da GRD no Pará. Tais memórias subsidiaram minha dissertação de Mestrado, a partir da qual este artigo foi construído.

## AQUI COMEÇA UMA PAIXÃO...

Tenho uma história, minha, pequena, mas única. Pergunte-me o que quiser, mas deixe-me falar o que sinto. Dir-lhe-ei minha verdade como quem talha o passado flanado sobre dores e alegrias. Contar-lhe-ei o que preciso como alguém que anoitece depois da aventura de auroras e tempestades, como alguém que destila a emoção de ter estado. Farei de meu relato mais que uma oração, um registro. Oração e registro simples, de indivíduo na coletividade que nos une. (MEIHEY,1996,p.7)

Foi em 1977 que começou oficialmente a história da GRD, em Belém. O entusiasmo pela nova modalidade de prática desportiva trouxe Daisy Barros a Belém, com um arcabouço teórico e, assim, envolveu

os multiplicadores desse conhecimento – as professoras e alunas. Para intermediar a questão, o Ministério da Educação e Cultura (MEC), através do Departamento de Educação Física e Desportos (DED), realizou, em Belém, o “Curso de Atualização em Ginástica Rítmica Desportiva”, cujo objetivo era o de divulgação e aprendizagem da técnica e arbitragem em GRD. Essa iniciativa possibilitou, a inúmeros professores, o conhecimento dessa nova prática desportiva com bases em um código de pontuação, até então desconhecido da maioria dos professores de Educação Física do Estado.

A partir desse curso, a GRD começou a crescer, ganhar espaço nas escolas, tornando necessário o aprimoramento de recursos humanos, como evidenciava, na época, a Política Nacional de Educação Física e Desportos:

“O PNED, elaborado para o quadriênio 1976-1979, previa ações na área de Educação Física e esporte estudantil, esporte de massa e esporte de alto nível, tendo como objetivos gerais: ...; capacitar os recursos humanos necessários às atividades a serem desenvolvidas no sistema desportivo nacional” (1991 p.93 apud Brasil, MEC, 1976 p. 60).

Aos interesses do MEC, atrelava-se também o objetivo de, através da GRD e de outras modalidades esportivas, elevar o nível desportivo em todas as áreas para, assim, adotar “o pragmatismo” que orienta o indivíduo para o resultado e a competição (Betti, 1991 p.110). Essa era a doutrina adotada na condução da política da Educação Física e Esporte, repassada através de vários cursos de capacitação nacional, subsidiados pelo MEC. Não foi outro o direcionamento que deu, ao curso, a equipe mandada pelo MEC – professoras Daisy Regina Pinto Barros e Ingborg Ingrid Crause. A primeira, trabalhou a teoria e a prática da GRD; a segunda, o código de pontuação para julgamento de séries individuais e de conjunto em competições. Com elas, vieram várias experiências inovadoras, visto serem, naquele momento, referências nacionais em GRD e também fazerem parte da coordenação nacional da GRD (DED – MEC), para os Jogos e Campeonatos Escolares Brasileiros – eventos competitivos que estimulavam a participação e o envolvimento de estudantes dos estados brasileiros.

Através desse curso, apresentava-se ao Pará, sobretudo em Belém, a oportunidade de manusear materiais ainda não experienciados. Lembro, nesse curso, de uma série obrigatória com o material maçãs; era linda, estava vendo um par de maçãs mais fino e como manejar essas maçãs: molinetes, pequenos círculos, entre outros.

A arbitragem foi outra temática trabalhada nesse curso. Para ser árbitro, era preciso estudar minuciosamente o regulamento da GRD, traduzido em um código disciplinar, o quê e como fazer / arbitrar.

O objetivo desse curso foi formar multiplicadores–professores e estes, por sua vez, contagiar as estudantes nas diversas escolas de Belém; então, era requerido aos participantes aprender e repassar.

Nesse curso aprendi a série obrigatória de maçãs e repassei para as minhas alunas de ginástica olímpica feminina. Até então, eu era assistente técnica dessa modalidade, ou melhor, do professor “João Borracha”. Convoquei as ginastas Ana Glória, Waldeisa Monteiro, Andréa Fontes, Giselle Moreira, Janete Moura, Eneida Celeste, que eram minhas alunas. Nos festejos da Semana da Pátria, espaço dos desfiles militares/escolares e das demonstrações de ginástica, a intenção era criar uma corporeidade cívica, ou seja, criar, nos corpos dos cidadãos, sentimentos de patriotismo onde se externavam corpos ordenados e disciplinados e a ginástica era um artifício para formar esses corpos dóceis, “uma máquina dócil, pronta a ser montada e desmontada em um piscar de olhos pelas necessidades de uma causa” (Ozouf, 1976 p.34).

Em setembro, 1977, apresentamos uma série de ginástica com maçãs. Foi lindo, aplausos, aqueles movimentos ordenados, aquelas batidas, ta, ta, ta, ta, tata, ginásio lotado, com corações pulsando um mesmo sentimento: o de amor à pátria. Isto tudo foi muito significativo para mim e fui chamada pela professora Raimunda Albuquerque (a Dica), para ser a técnica da equipe paraense. Eu já trabalhava com Educação Física, no Estado, e a Profª Dica era a coordenadora de Educação Física do Núcleo de Educação Física – NEF.

Nesse mesmo curso conheci o manuseio com o material fita. Ao final do ano, na abertura dos Jogos Internos do Colégio Santa Maria de Belém, apresentei uma composição com várias alunas, manuseando a fita de cor branca. As pessoas ficaram encantadas, até porque não tinham ainda presenciado trabalhos dessa natureza. O público aplaudiu muito e, no outro dia, era só comentário “lindo”, “pareciam umas garças”, “uma corporeidade harmoniosa e disciplinada.”

As experiências vividas, nesse primeiro contato com a GRD, certamente configuraram o ano de 1977 como o marco inicial da GRD, em Belém, e isso ficou na memória de muitos que participaram daquele momento.

“Desse curso eu e a Maria José aproveitamos tudo e esbanjamos, em nossas aulas; aqui era pobre de livro e de conhecimento da modalidade. A empolgação foi tanta que, no ano seguinte, em 1978, realizamos o 1º Campeonato de GRD” (Nazaré Bestene Eluan).

Corria 1978. A repercussão dos ensinamentos aprendidos, no ano anterior, fomentou estudos sobre a GRD, a exemplo, Marilene Melo e eu fizemos parte do curso oferecido em Aracaju, participando do I Campeonato Escolar Brasileiro (CEB). Tal foi nosso empenho que fomos convocadas para integrar a equipe de arbitragem do Campeonato Brasileiro de Clubes de GRD, categoria aberta e infanto-juvenil, em Salvador-Bahia. Além do convite, que teve um sentido e significado muito grande para nós, foi muito bom o aprendizado. Estávamos em contato com as pessoas que, no momento, alavancavam a GRD, no Brasil. Estava acontecendo um misto de magia, de beleza, de estética, de mistério; uma revolução no manejo dos arcos, no conjunto, na corda, arco, maças e fita nos individuais. Com o trabalho do corpo e com os materiais, transcendia nossa imaginação. Foi um marco histórico em nossas vidas. Foi nosso primeiro convite, inclusive feito pela Confederação Brasileira de Desportos, para fazer parte de uma equipe de arbitragem nacional.

A equipe de arbitragem, durante o campeonato, foi numerosa. Me recordo de alguns nomes: Esther Lima, Ártemis Soares, Vânia Rezende, Maria Dolores Guimarães, Lucy Godoy, Lia Beckhauser e Fátima Motta.

Ainda em 1978, ocorreu o 1º Campeonato Intercolegial de GRD, organizado pelo Núcleo de Educação Física (NEF) e pela Escola Superior de Educação Física do Pará (ESEFPA), coordenado pela professora Marilene Melo. Nesse campeonato, houve uma prova apenas: conjunto obrigatório com material “corda”, com música obrigatória, executado por oito ginastas de cada colégio. Não houve provas individuais e as competidoras foram alunas dos Colégios Santa Maria de Belém, Núcleo Pedagógico Integrado (NPI/UFPA) e Moderno, sendo este, o vencedor, com as ginastas Ana Paula, Jacqueline, Waldeisa, Suely, Márcia, Mônica, Ourovida e Ana Glória Nascimento, cuja técnica foi a professora Edna Faria.

Entre copélia, colants coloridos de lycra e helanca e penteados variados em tranças e fitas, aconteceu esse 1º Campeonato e foi marcado por mudanças no conhecimento. Por outro lado, mostrou que o conhecimento não é “algo de rígido e fixo que se acumula indefinidamente; é um processo contínuo de mudança cujo crescimento se aproxima mais de um organismo do que de um banco de dados”. (Manuel Sérgio, 1994 p.46).

O pensamento sobre a GRD, na época, nas escolas, era de algo inusitado, diferente; os movimentos, os aparelhos, a música, eram interessantes e chamavam muita atenção, em outras palavras:

“Na escola, era algo inusitado as apresentações de GRD, eu me sentia muito privilegiada, nessa época, era algo diferente: a gente se apresentava na abertura dos jogos, me interessei muito, me envolvi, achei aquilo muito movimento, muita ação, muita dinâmica, não eram coisas muito paradas e repetitivas, você podia criar, podia imaginar algo, tentar fazer e realizar, era algo muito diferente” (Mônica Villas).

Essa presença da GRD, no tempo pedagógico do espaço escolar, é corporal marcada pelas experiências vividas a partir do movimentar-se, que “expressa a unidade entre os aspectos internos e externos do corpo em movimento” (Nóbrega, 2000 p.76).

Ao final de 1978, a GRD já fazia parte da educação do corpo feminino, em várias escolas de Belém, conforme o seguinte depoimento:

“Eu comecei a ginástica rítmica desportiva no Colégio Santa Maria de Belém. Foi quando eu conheci a primeira pessoa que me mostrou o que era e como fazer a ginástica, os materiais, o corpo fazendo aqueles movimentos: foi a Carmen Lília Faro. Até então, para mim, era desconhecida, foi uma descoberta muito importante, fiquei maravilhada com tudo aquilo que foi apresentado; o meu corpo fazendo aqueles movimentos com materiais; essa novidade foi essencial para mim, na minha vida”. (Eneida Celeste).

Assim, o movimentar-se transcendia; as alunas estavam apreendendo o mundo com o corpóreo, a partir das situações vividas; a repetição dos movimentos padronizados aconteciam, mas procuravam encontrar um sentido e significado no espaço e no tempo, de formas diferenciadas em suas práticas com a GRD; em outras palavras, “os hábitos humanos, que são hábitos motores, não são simplesmente mecânicos, mas possuem um sentido, uma direção, uma significação” (Nóbrega, 2000 p.59).

## **PELOS RUMOS DA PAIXÃO: O MOVIMENTAR-SE DIANTE DA PRIMEIRA COMPETIÇÃO FORA DE BELÉM.**

No primeiro semestre de 1979, um ofício circular do diretor geral do Departamento de Educação Física e Desportos mudou os rumos da GRD, no Pará. Tratava-se do regulamento dos X Jogos Escolares Brasileiros – JEB´S, que seriam realizados em Brasília/DF. Isso provocou a convocação de algumas ginastas, que haviam se destacado em 1978, com o objetivo de criar uma equipe representativa do Estado. Essa seria a primeira competição fora de Belém e se revestia de muita expectativa, uma vez que o Pará constava entre os Estados aptos a participar das competições.

A equipe de Ginástica Rítmica viajou com Ana Glória Nascimento, Maria de Nazaré Santos, Ana Paula Moreira, Lílian Chaves da Cunha, Eneida Celeste, Rosemary Botelho, Mônica Villas, Janete Moura, Maria Lúcia Pandolfo e Maria Francisca Souza. Era a primeira viagem da GRD, circunstanciada por inúmeros preparativos e expectativas; foi uma revolução na família dessas ginastas. A equipe viajou para fora do estado, de ônibus, com pessoas diferentes do seu convívio, mas tudo isso foi superado com o entusiasmo no embarque. Toda aquela gente na frente do Núcleo de Educação Física – NEF, aquela alegria toda, tirando foto, era gente chegando, se abraçando, era um movimentar-se e, dentro do ônibus, uma festa só, muita música, principalmente as de Rita Lee que eram muito presentes na época. Foram acontecimentos marcantes na vida dessas ginastas. Vale ressaltar que, apesar de eu ser a técnica no momento, quem viajou com a equipe foi a professora Edna Faria, haja vista que, por motivos particulares, a técnica titular, eu, Carmen Lília da Cunha Faro, não pode viajar.

Esse JEB´S proporcionou, às ginastas paraenses, conviver e intercambiar com ginastas de outras cidades brasileiras. A partir desse campeonato, divulgou-se um ranking em que a equipe do Pará ficou entre as dez melhores desse evento. Para nós, era uma coisa muito nova; nova no conhecimento e no tempo de treinamento. O primeiro impacto nesses JEB´S foi o nosso arco que era de ferro e de madeira e pesados. O início foi difícil para nós; toda essa evolução da GRD demorava chegar até nós e, quando chegava, os estados do Sul e Sudeste já estavam com outros avanços. Eles tinham intercâmbios culturais com outros locais, sobre a cultura de movimentar-se, sobre as técnicas corpóreas com o manejo dos materiais, inclusive livros mais atualizados. Era preciso criar condições para essa transcendência da GRD, em nosso Estado. Isso fez com que as ginastas comessem a se dedicar mais intensamente, até porque esse momento teve também outros significados, como pode ser percebido no relato da informante Ana Glória Nascimento: “o sacrifício e os esforços nos treinos foram recompensados em aprender outras coisas, conhecer outras pessoas, outra cidade; nossa condição econômica não possibilitava viajar.”

Nesse sentido, Nóbrega (2000, p. 60) argumenta: “Quando aprende, quando encontra um sentido e uma significação para um acontecimento em sua existência, o ser humano passa a habitar o espaço e o tempo de uma forma diferente.”

Para Manuel Sérgio (1994), a corporeidade representa a presença do homem no espaço da história: com o corpo, desde o corpo e através do corpo. Isto dá a ele (corpo) uma condição de transcendência - ser mais, agir para ser mais. Para o autor, o homem realiza valores em âmbito intrinsecamente cultural e, com isso, ele transforma e se transforma, desde uma fase adaptativa, uma evolutiva e outra criativa, ou seja, a corporeidade-motricidade impulsiona o ter e o ser do desenvolvimento, enquanto “ascensão do homem e de todos os homens ao mais humano.”

### **PALAVRAS FINAIS**

As reflexões levantadas revelaram a satisfação, o prazer, a emoção e a paixão em contar o início desta história que marcou a minha vida e de tantos outras pessoas, deixando marcas tatuadas de vitórias, de conquistas, de paixões em nossos corpos.

Assim, a opção pelo estudo, teve a intenção de não apenas fazer um recorte temporal, em que a sociedade belenense viu nascer a GR, em Belém, mas, também, provocar reflexões e pontos de partida para novas pesquisas de reconfiguração dessa memória cultural. É certo que não foi possível resgatar o conjunto integral dos fatos, dos ângulos e das formas do objeto de estudo. Contudo, ficam caminhos para a recuperação de novos fragmentos dessa corporeidade/motricidade, em sua existencialidade na Amazônia.

Não se pode deixar de destacar a necessidade de se dar sequência a essa pesquisa com a análise de outras fontes documentais, bem como de realização de outras entrevistas de pessoas que deixaram suas marcas na construção da trajetória da GRD, na cidade de Belém, preenchendo possíveis lacunas deixadas ao se contar essa história.



Ficou, portanto, pontuado que a história não está concluída, até porque esta é construída pela “memória, lacunas, silêncio e esquecimentos”(POLLAKI,1989,p. 3-15).Assim, este estudo não termina aqui, pois a história continua sendo construída e reconstruída. E, portanto, a história continua.....

## REFERÊNCIAS

- BETTI, M. Educação Física e sociedade. São Paulo: Movimento. 1991.  
BOSI, E. Memória e sociedade: lembrança de velhos. São Paulo: Companhia das Letras. 2003.  
CEDEFES. A luta dos Índios pela Terra –Contribuição à História Indígena de Minas Gerais. Contagem. 1987.  
FILHO KOLYANIAK, C. Contribuições para a Formação de um Glossário para a Ciência da Motricidade Humana. In Perspectivas XXI. Sociedade, espaço e tecnologias. Maia, ano 6. 2003.  
MANUEL SÉRGIO. Motricidade Humana. Lisboa: Instituto Piaget. 1994.  
MEIHY, J.C.S.B. Manual de História Oral. São Paulo: Loyola. 1996.  
NOBREGA, T.P. Corporeidade e Educação Física: do corpo-objeto ao corpo-sujeito. Natal: EDUFRN. 2000.  
POLLAK, M. Memória, esquecimentos, silêncio. 1989. In: [HTTP://www.cpdoc.fgv.br/revista/org/43.pdf](http://www.cpdoc.fgv.br/revista/org/43.pdf) . acessado em 10/06/2004.  
THOMPSON, P. A Voz do Passado; história oral. Trad. De Lótilo Lourenço de Oliveira, 2ª Ed. São Paulo: Paz e Terra. 1998.

## CONTATO:

Carmen Lilia da Cunha Faro:  
Endereço: Conjunto Marex, Rua Vitória, nº 66, Bairro: Val de Cans, Belém-PA, CEP: 66617-040.  
lili.cf@terra.com.br

## A IMPORTÂNCIA DA PSICOMOTRICIDADE PARA INICIANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA LA IMPORTANCIA DE GIMNASIA PARA PRINCIPIANTES PSICOMOTRICIDAD RITMICO THE IMPORTANCE OF PSYCHOMOTRICITY FOR BEGINNERS GYMNASTICS RHYTHMIC

**Maria Francisca de Souza Bordalo**  
Drnda em Ciências do Desporto – UTAP/PT  
Universidade do Estado do Pará – UEPA  
Laboratório de Biociências e Motricidade Humana – LABIMH - RJ

**Ligia Gisely dos Santos Chaves Ribeiro**  
Drnda em Ciências do Desporto – UTAD/ PT  
Colégio Rego Barros  
Laboratório de Biociências e Motricidade Humana – LABIMH - RJ

**Maria de Nazaré Dias Portal**  
Drnda em Ciências do Desporto – UTAD/ PT  
Escola Superior da Amazônia – ESAMAZ  
Laboratório de Biociências e Motricidade Humana – LABIMH - RJ

**Estélio Henrique Martin Dantas**  
Phd em Educação Física  
Universidade Castelo Branco – UCB/RJ  
Laboratório de Biociências e Motricidade Humana – LABIMH - RJ

## RESUMO

*O objetivo da presente pesquisa foi investigar a importância da psicomotricidade para a aquisição das habilidades da criança iniciante de Ginástica Rítmica. Procuo através deste estudo identifica o desenvolvimento psicomotor, o processo de aprendizagem e os fatores integradores da Ginástica Rítmica, estudo preocupa-se em verificar como pode ser feito a avaliação, e qual a melhoria da postura, do equilíbrio, da coordenação e da lateralidade, procurando verificar a importância da Ginástica Rítmica e da psicomotricidade para crianças iniciantes desta modalidade. Procuo investigar as relações que existe entre a iniciação à psicomotricidade da criança, quais os processos de aprendizagem, etapas, leis e movimentos psicomotores na fase de iniciação e que exercícios permitem ampliar o desenvolvimento psicomotor na Ginástica Rítmica. Esta pesquisa caracterizou-se como um estudo descritivo de natureza qualitativa, por meio de pesquisa prática e bibliográfica. Participaram do estudo doze ginastas iniciantes na faixa etária de 06 a 11 anos, da escolinha de ginástica rítmica do Colégio Moderno - Belém-Pará. Foram coletados dados através de questionários com perguntas fechadas. Durante seis meses foram realizadas aulas de Ginástica Rítmica. Foram usados os seguintes instrumentos: sala de aula, som, banco sueco, aparelhos de Ginástica Rítmica (corda, arco, bola, maçãs e fita), trave de Ginástica Artística, giz, máquina fotográfica, filmadora e fita de vídeo. Os resultados deste estudo demonstram que a psicomotricidade é um sistema funcional complexo em verificar e constatar a integração de todos os fatores para as crianças iniciantes de Ginástica Rítmica; a equibração, que fornece o controle postural e a segurança gravitacional; a lateralização, que assegura a orientação bilateral do corpo; a noção do corpo, que reclama da estrutura e das necessidades; e por último as praxias que traduzem as melodias cinéticas de um movimento intencional e programado. Concluímos que a psicomotricidade é o produto de uma integração inteligível entre a criança e o meio. A psicomotricidade compreende, portanto, uma tonalidade expressiva através da qual a organização cortical se edifica e manifesta-se requisito da manutenção ao sistema nervoso, ela está efetivamente na base do seu desenvolvimento psicomotor e da sua aprendizagem, contribuindo para o papel crucial no desenvolvimento do potencial de crianças iniciantes na Ginástica Rítmica, uma vez que a psicomotricidade contém o sentido concreto ao comportamento corporal e da aprendizagem dando relevância ao corpo, buscando desenvolver a sua inteligência.*

## RESUMEN

*El objetivo de este trabajo fue investigar la importancia del desarrollo psicomotor de los niños de la gimnasia principiante. Esta investigación se caracterizó como un estudio cualitativo descriptivo, a través de la investigación práctica y la literatura. Los participantes del estudio eran doce gimnastas principiantes años 06 a 11 años, la escuela moderna de Gimnasia Rítmica Escuela - Belém-Pará. Los datos fueron recolectados a través de cuestionarios con preguntas cerradas. Durante seis meses fueron las clases de gimnasia rítmica. Se utilizaron las siguientes herramientas: salón de clases, el sonido, banco sueco, equipos de gimnasia rítmica (cuerda, aro, pelota, los clubes y la cinta) haz gimnasia, tiza, cámara, cámara de vídeo y la cinta de vídeo. Los resultados de este estudio demuestran que la función psicomotora es un sistema complejo en comprobar y verificar la integración de todos los factores para principiantes niños gimnasia rítmica. El desequilibrio, que proporciona el control postural y la gravedad de seguridad; lateralización, que garantiza la orientación del cuerpo bilaterales y, finalmente, las prácticas que reflejan la cinética de las melodías y programado un movimiento intencionado. Se concluye que la psicomotricidad es el producto de una integración entre el niño y la forma inteligible. La psicomotricidad entiende, por tanto, un tono expresivo por el que la organización cortical se construye y expresa la exigencia de mantener el sistema nervioso, es eficaz sobre la base de su desarrollo psicomotor y su aprendizaje, contribuyendo a un papel central en el desarrollo de potencial para principiantes niños en Gimnasia Rítmica, ya que la psicomotricidad contiene el significado real a la conducta corporal y el aprendizaje con especial relevancia para el cuerpo, desarrollar su inteligencia.*

## ABSTRACT

*The objective of this research was to investigate the importance of psychomotor development of children's beginner gymnastics. This research was characterized as a descriptive qualitative study, through practical research and literature. Study participants were twelve starters gymnasts aged 06 to 11 years, the school of Modern Rhythmic Gymnastics College - Belém-Pará. Data were collected through questionnaires with closed questions. During six months were rhythmic gymnastics classes. We used the following tools:*

*classroom, sound, Swedish bank, rhythmic gymnastics equipment (rope, hoop, ball, clubs and ribbon) beam gymnastics, chalk, camera, camcorder and video tape. The results of this study demonstrate that psychomotor function is a complex system in check and verify the integration of all factors for children beginners rhythmic gymnastics. The imbalance, which provides the gravitational postural control and security; lateralization, which ensures the orientation of the bilateral body, and finally practices which reflect the kinetics of melodies and programmed an intentional move. We conclude that psychomotor is the product of an integration between the child and intelligible way. The psychomotor understand, therefore, an expressive tone by which the cortical organization is built and expresses the requirement of maintaining the nervous system, it is effectively on the basis of their psychomotor development and their learning, contributing to a pivotal role in the development of potential for children beginners in Rhythmic Gymnastics, since the psychomotor contains the actual meaning to bodily behavior and learning with special relevance to the body, to develop their intelligence.*

## **INTRODUÇÃO**

A humanidade está se habituando a viver em virtudes e ambientes passivos tais como olhar televisão, brincar no computador e jogar vídeo-game. Cada vez mais as crianças vivem em edifícios os quais não possuem pátio disponível para as atividades lúdicas próprias para a sua infância. É bem comum também nos colégios, onde constatamos que as crianças apresentam dificuldade de realizar movimentos básicos da infância como: rastejar, quadrupelar, andar, correr, saltar e praticar movimentos básicos. Com isso, adquirem poucas habilidades físicas e baixa capacidade de moverem-se, ou mesmo de utilizar o movimento, pois é fundamental para que possibilite seu crescimento psicomotor.

O sistema de Ginástica Rítmica está incluído nas aulas de Educação Física e tem como um dos seus fundamentos principais o movimento natural e espontâneo, essencialmente rítmico.

A prática da Ginástica Rítmica enriquece a formação da criança nos aspectos físicos, emocional, intelectual e social e contribui para o desenvolvimento da psicomotricidade visto por Rego Barros (2001); como uma forma de educação. A psicomotricidade é uma forma educação, reeducação e ou terapia perceptivo- motora fundamentada na educação global do ser humano, no qual se procura harmonizar o comportamento humano.

Analisa-se através do movimento uma forma de educação para o corpo como um todo onde o ritmo das atividades da Ginástica Rítmica estimula a repetição, permitindo a incorporação em seu esquema corporal do domínio de novas formas de movimentos no aspecto cognitivo e oportuniza movimentos criativos próprios da sensibilidade pessoal.

Notamos que as crianças ao praticarem um esporte, não apresentam base psicomotora desenvolvida desde as aulas de Educação Física, do ambiente em que vive, como o lar e a escola. Tamaña dificuldade, leva a alertar que a prática de um desporto deve possuir objetivos educativos tanto para os professores como para os alunos.

Toda criança na sua infância passa pelo processo de aprendizado psicomotor enquanto busca o desenvolvimento contínuo de exercícios corporais. A atividade do aluno no processo de aprendizagem, desenvolver a movimentação da atenção, ajudando a ativação das funções intelectuais levando o indivíduo como um todo para a prática de Ginástica Rítmica.

A educação psicomotora progride pela maturação do sistema neurológico auxiliada pelo movimento, pelo ritmo e pela estruturação espacial e temporal. As ginastas que não apresentam maturidade não conseguem trabalhar os movimentos com sentimento e expressão, pois os níveis de aprendizagem são importantes e devem ser aplicados de forma adequada às fases do desenvolvimento psicomotor da criança.

Considerando que certos exercícios desenvolvem a conscientização dos segmentos corporais e considerando que tanto a psicomotricidade como a Ginástica Rítmica favorece tomada da consciência da corporal deve ser desenvolvido na fase de iniciação das ginastas, o estudo apresentou o seguinte objetivo geral investigar a importância da psicomotricidade para o desenvolvimento da criança iniciante na Ginástica Rítmica.

## **METODOLOGIA**

Esta pesquisa caracterizou-se como um estudo descritivo de natureza qualitativa, por meio de pesquisa de pesquisa prática e bibliográfica. Foram coletados por meio de fichas de identificação com as ginastas e suas famílias. Foram utilizados os seguintes instrumentos: sala de aula, som, banco sueco,

aparelhos de ginástica rítmica (corda, arco, bola, maçãs e fita), trave de ginástica olímpica, giz, máquina fotográfica, filmadora e fita de vídeo.

Participaram do estudo doze ginastas iniciantes, que estavam na faixa etária de 6 a 11 anos, provenientes de famílias favoráveis à prática do esporte. As ginastas que fizeram parte do estudo residiam em Belém – Pará e faziam parte da escolinha de Ginástica Rítmica do Colégio Moderno, onde como professora destas alunas e pesquisadora já pertencia ao convívio de relações a ser investigado.

As ginastas receberam questionários com perguntas fechadas sobre a sua identificação. Esta coleta de dados foi realizada exclusivamente pela pesquisadora.

Este estudo enfocou a importância da psicomotricidade nas crianças, que possuem, falta de equilíbrio, lateralidade, coordenação e estrutura corporal. Envolveu um conhecimento histórico, social, psicológico, e procurou mostrar através de desenvolvimento psicomotor a teoria e a prática da psicomotricidade na Ginástica Rítmica.

## **RESULTADOS**

No decorrer de 6 meses, foram realizadas aulas de Ginástica Rítmica na sala de dança, com alunas da escolinha do colégio Moderno, com a participação de doze crianças em duas turmas: Turma A (iniciantes) com seis crianças, na faixa etária de 6 a 8 anos de idade no horário de 15:40 às 16:20 nos dias de segunda e quarta-feira; Turma B (iniciantes) com seis crianças na faixa etária de 9 a 11 anos, no horário de 16:30 às 17:20 nos dias de segunda e quarta-feira.

Na primeira etapa utilizou-se questionário e fichas de identificação social da família para coleta de dados das mães das alunas.

Neste primeiro momento visou-se identificar informações a respeito das mães onde se destaca as seguintes: mães das crianças que variam entre 23 a 32 anos, que todas tem no máximo 2 filhos, possuindo segundo grau de escolaridade até o nível superior, das 12 mães apenas 2 mães trabalham fora de casa, fazem parte de uma classe social de média para alta.

Na segunda etapa, realizou-se a coleta de dados com as crianças. Identificou-se que das doze crianças, dez são primogênitãs, sete nasceram de parto cesáreo e cinco de parto normal, todas as genitoras tiveram acompanhamento pré-natal. Na pesquisa constatou-se que todas as crianças passaram pela fase de andar e correr sem problemas, e dez crianças praticam as aulas de Educação Física. Quanto à vida em casa, todas ficam, por dia, quatro horas em frente a televisão e participam de outra atividade além da Ginástica Rítmica (inglês, dança, balé e outros).

As aulas realizadas foram todas iguais, apenas com algumas alterações nas sequências dos exercícios, para evitar que as aulas não ficassem monótonas.

Todas as crianças realizaram as aulas com um conceito BOM para ÓTIMO demonstrando exercícios corporais estruturados conforme as suas idades mostradas através de um panorama interpretativo. Observou-se também com base no referencial teórico, os fundamentos dos movimentos psicomotores em si, a maneira descritiva, observou-se ainda cada detalhe dos movimentos apresentados pela participante do estudo. Do ponto de vista analítico, verificou-se os movimentos básicos e sua performance geral.

A terceira etapa teve por objetivo descrever o desenvolvimento das aulas de equilíbrio, lateralidade e coordenação com a finalidade de ressaltar a dupla importância da psicomotricidade, para o desenvolvimento da criança iniciante em Ginástica Rítmica e o processo de aprendizagem dos praticantes dessa modalidade esportiva.

Para finalizar este relato descrevo neste momento, os resultados obtidos através da pesquisa de campo, baseadas nas aulas de Ginástica Rítmica. Com as crianças da Turma A, foram observadas nas ginastas iniciantes um domínio bom onde se procurou trabalhar as seis primeiras aulas como adaptação, pois analisando o grupo desde o início as crianças tiveram algumas dificuldades nos exercícios das aulas de lateralidade com a bola. Após o período de adaptação no decorrer da pesquisa as ginastas 1 e 2 (6 anos), 3 e 4 (7 anos), 5 e 6 (8 anos) realizaram um desempenho e melhoraram bastante no final da pesquisa, progredindo no seu amadurecimento psicomotor.

A outra turma B (iniciantes) com as ginastas 1 e 2 (9 anos), 3 e 4 (10 anos), 5 e 6 (11 anos) realizaram as aulas com o desempenho de bom para ótimo, mais estruturadas e com algumas falhas ao trabalhar o banco sueco, mas apresentando pouca dificuldade. No final da pesquisa tiveram ótimo desempenho com progressos relevantes, foram preparadas para execução de exercícios mais complexos e dinâmicos.

Os benefícios que as aulas de psicomotricidade, trouxeram foram muitos bons, em termos de aprimoramento e desempenho das qualidades físicas, baseados nos aspectos adquiridos, tendo sido levado em

consideração a equilíbrio, a lateralidade e a coordenação motora global em diferentes níveis da estruturação corporal.

Em todas as aulas na metodologia pedagógica, passaram-se as instruções, que foram transmitidas verbalmente às crianças de forma a observar a sua capacidade em traduzir a estrutura simbólica em movimentos concretos, só em último recurso se recorreu à imitação ou à realização motora assistida.

O desenvolvimento destas aulas de psicomotricidade para a Ginástica Rítmica, onde procuramos tentar atingir um bom nível de desenvolvimento da coordenação psicomotora. É preciso considerar a maturação da criança, pois é ela que ditará o comportamento motor.

Com isso procuramos planejar atividades adequadas para que sejam ampliados os conhecimentos dos aspectos psicomotores da criança, deveremos fazê-lo no sentido de capacitar a criança a resolver situações embaraçosas e momentâneas.

Para que a criança possa completar de forma correta um movimento na Ginástica Rítmica é preciso antes de tudo que tenha consciência do próprio corpo. A tomada de consciência das diversas partes do corpo no espaço melhora a disponibilidade global dela como conjunto organizado, permitindo localizar todo deslocamento segmentar com exatidão cada vez maior.

Então, estas aulas devem-se estruturar por meio da prática constante, é que as potencialidades coordenativas solicitadas serão desenvolvidas, e as novas qualidades cognitivas serão aprendidas, por turmas de ginástica, para um aprendizado psicomotor global.

Em conclusão, podemos observar que a psicomotricidade é um sistema funcional complexo, onde verificamos a integração de todos os fatores para as crianças iniciantes de ginástica rítmica. A equilíbrio, que fornece o controle postural e a segurança gravitacional; a lateralização, que assegura a orientação bilateral do corpo; a noção corporal, que reclama a estrutura as necessidades; e por último as praxias, que traduzem as melodias cinéticas de um movimento intencional e programado.

Esta pesquisa, tenta mostrar uma visão da psicomotricidade, para a ginástica rítmica, conferindo-lhe um papel crucial no desenvolvimento do potencial de aprendizagem da criança iniciante desta modalidade, uma vez que a psicomotricidade contém o sentido concreto do comportamento corporal e da aprendizagem, dando relevância ao corpo, buscando desenvolver a inteligência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAM, Y. **Desporto e Desenvolvimento Humano**. Lisboa: Seana Nova, 1987.
- AJURIAGUERRA, J. **Manuel de Psychiatrie de l'enfant**, Ed. Masson. Paris, 1970.
- \_\_\_\_\_. "L'enfant et son corps", in *inform psychiat*, 1971.
- BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Editora Manole, 1994.
- BRASIL, Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental.
- CAMUS, Y & DELACOUR, A. **Coment Faire l' education Psychomotricité dans les classes de perfectionnement**, Nathan, 1966.
- DANTAS, Estélio H. M. **Pensando o Corpo e o Movimento**. Rio de Janeiro: Shape, 1994.
- EVANS, Phil. **Motivação**. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.
- FEIJÓ, G. **Psicologia para o Esporte: Corpo e o Movimento**. 2ª Edição. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- FRACAROLI, José Luiz. **Análise Mecânica dos Movimento Gimnicos Esportivos**. 3ª Edição. Rio de Janeiro: Cultura Média, 1988.
- GONÇALVES, Maria Cristina; PINTO, Roberto Alves & TEUBER, Silva Pessoa. **Aprendendo a Educação Física**. Curitiba: Bolsa Nacional de Livro, 1998.
- HAL, Susan. **Biomecânica Básica**. Traduzido por Adilson Dias Salles. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1991.
- LABAN, Rudolf. **Dança Educativa Moderna**. Traduzida por: Maria da Conceição Parayba Campos. São Paulo: Ícone, 1990.
- LE BOUCHE, J. " **Leducacion par le Mouvement**" E,S,F., 1979.
- MARET P. H. & HOUZEL, D. **Psychiatrie de l'enfant et de l' adolescent**, Tomo I, Maloine, 1975.
- MOREIRA, Wagner Way. **Corpo Presente**. Campinas – SP: Papirus, 1995.
- OSTERRIETH, P. A. **Intrduction à la Psychologie de l'enfant**.
- PIAGET J. & INHELOER B. **La Psychologie de l'enfant**, Paris, Presses Universitaires de France, 1966.
- RÊGO BARROS, Darcymires. **Especialização Neurofisiológica da Motricidade e Psicomotricidade**. Rio de Janeiro, 2001.
- SALZER, Jacques. **A expressão Corporal: uma Disciplina da Comunicação**. São Paulo: Difel, 1982.
- TEIXEIRA, Hudson Ventura & PINI, Márcio Carvalho. **Aula de Educação Física**. São Paulo: Ibrasa.

- VIEIRA, Éster de Azevedo. **Ginástica Rítmica Desportiva**. São Paulo Ibrasa, 1982.  
VIAL, M. – **Quelques Reflexions Surla Notion de Psychomotricité Ver**. Thérapie Psychomotrice, 1972.  
Referencial Curricular Nacional para Educação Infantil / Ministério da educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental – Brasília: MEC/SEF, 1998. 3v.  
WALLON H. **Les Origenes dos Caractere chez l'enfant**, Paris Puf, 1973.

## SELECCÃO DE TALENTOS NA GINÁSTICA ARTÍSTICA EM MOÇAMBIQUE

## SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA GIMNASIA ARTÍSTICA EN MOZAMBIQUE

## SELECTION OF TALENTS IN ARTISTIC GYMNASTICS IN MOZAMBIQUE

**Edmundo Roque Ribeiro**

UP - Facultad de Educación Física e Deporte; Federación de Gimnasia de Mozambique.

**Inês Fernandes**

UP - Facultad de Educación Física e Deporte; Federación de Gimnasia de Mozambique.

### RESUMEN

*Posteriormente a la introducción, con suceso, del proyecto de masificación de la gimnasia en el nivel escolar, la FGYM, en colaboración con la FEFD, quiere implementar un nuevo proyecto, que es el de selección de talentos entre aquellos que practican la gimnasia artística deportiva. La misma es una modalidad de gran exigencia técnica que está en constante evolución siendo cada vez más difícil llegar a altos niveles de preparación sin un riguroso proceso de preparación. Por el hecho de que la gimnasia artística exige características determinadas de sus adeptos es necesario que haya mucho cuidado en la selección de los talentos para tener éxito en la obtención de los resultados. Existió en Mozambique, en los años 80, un proyecto multi-deportivo que incluía la selección de atletas, desarrollado por el Instituto Nacional de Educación Física, que tuvo buenos resultados en el progreso técnico de los seleccionados. Este proyecto aquí presentado tiene por objetivo revivir esta práctica a través de la creación de un modelo de selección de talentos que tenga en cuenta la realidad del país apoyándose en las potencialidades actuales de la FEFD. El presente proyecto contempla 18 (dieciocho) pruebas para la evaluación física PDGO propuestos por Patricia Arruda e Paulo Farinatti y 3 (tres) para la evaluación de las características antropométricas seleccionadas por Heath & Carter. El proyecto será implementado en un grupo de 200 (doscientas) criaturas de ambos sexos con edades entre 5 (cinco) y 9 (nueve) años. Los mismos serán sometidos a un proceso de entrenamiento y los resultados obtenidos serán comparados con aquellos de un segundo grupo que no tendrá la misma preparación física. Con este procedimiento se espera encontrar una batería de pruebas que sean perfectamente adaptadas a la realidad de Mozambique.*

### ABSTRACT

*Once successfully implemented the project of Massification gymnastic at school, FGYM in partnership with FEFD intends to implement the selection of talent for practitioners of Artistic Gymnastics Sports. In artistic gymnastics is a sport of high technical requirements, which are constantly evolving and becoming increasingly difficult to reach the top level without a consideration of the entire preparation process. Being the artistic gymnastics a sport that requires specific characteristics of its practitioners it is essential that the selection of talent is a key factor in achieving results. Rescuing a multi-sports program developed in the '80s by the National Institute of Physical Education, designated CLE (Link Community School), which included the selection of talent, resulting in a smooth continuation of the athletes, this study aims to rebuild this practice by creating a model selection of suitable talent to present reality by taking advantage of the potential current FEFD. The study will apply a battery of 18 tests for assessment of physical fitness PDGO proposed by Patricia Arruda & Paulo Farinatti and three tests for the assessment of anthropometric*

*characteristics shown by Heath & Carter. The study includes a sample of 200 children of both sexes from 5 to 9 years old, who shall undergo a training process and evaluated the results compared with a pilot group that has not been subjected to the selection process. It is expected after one year, propose a battery of tests more appropriate to Mozambican reality.*

## **INTRODUÇÃO**

Pretende-se desenvolver a ginástica em Moçambique em duas vertentes, uma pelo aspecto lúdico e social desta modalidade e outra para a vertente competitiva. Na primeira vertente muitas crianças optam pela ginástica para desenvolver as suas capacidades corporais que podem ser transferidas para outras modalidades desportivas ou situações do quotidiano. Desta forma, a ginástica pode ser praticada desde os níveis recreativos até aos níveis de competição (FEENY, 1993).

O atleta que pretende treinar a um nível de competição necessita antes de tudo de ter as características físicas e psicológicas específicas exigidas pela modalidade e que seja considerado um “Talento Desportivo”. Os atletas da linha de competição que têm por objectivo atingir a performance máxima em busca de resultados de alto nível, devem para isso submeter-se a treinos rigorosos dedicando grande parte do seu tempo a atingir os objectivos que lhe vão sendo impostos durante os treinos para que possam atingir as metas definidas.

A ginástica artística é uma modalidade de grande exigência técnica, que está em constante evolução e que cada vez mais é difícil chegar ao alto nível. Sendo a ginástica artística uma modalidade que exige características específicas dos seus praticantes torna-se imprescindível que a selecção de talentos seja um factor fundamental para a obtenção de resultados. Desta forma, é necessário que a selecção de talentos seja feita de uma maneira precoce para que se possa direccionar o trabalho de forma diferenciada desde o inicio, ou seja, verificar quais as crianças que irão atingir o alto rendimento e as que irão pratica-las como forma de lazer. Assim a selecção de talentos não é só importante na identificação de futuros atletas, bem como na adequação do plano de trabalho em atletas que não o possuem talento, evitando assim sobrecargas desajustadas em crianças cujo a ginástica é praticada sem fins competitivos, ou seja, torna-se mais fácil para o treinador aplicar o treino certo para a pessoa certa.

Com base nisso e à semelhança do que aconteceu na década de 80 dirigido pelos Russos que faziam nas escolas um programa de selecção que consistia em três fase: a 1º de Triagem a 2º de Pré-Seleção e a 3ª de Seleção a Federação de Ginástica, pretende no presente fazer a Seleção de Talentos nas escolas primárias em crianças dos 5 aos 10 anos, utilizando uma bateria de testes que verifique que as capacidades físicas, as características psicológicas e os aspectos somatotípicos são importantes na selecção de talentos para GA (ginástica artística).

## **OBJECTIVOS**

Podemos considerar que o objectivo principal deste projecto, é identificar por meio de um conjunto de características, os atletas com talento e os atletas que praticarão ginástica de uma forma recreativa e assim, fazer um plano de trabalho com os treinadores, para os atletas cujo o objectivo é o alto rendimento e outro para os atletas que praticam ginástica numa vertente recreativa.

## **METODOLOGIA**

Pretende-se para este estudo uma amostra de 200 crianças de ambos os sexos praticantes ou não de ginástica artística, nascidas em 2001 (nove anos) e 2005 (cinco anos) no decorrente ano em que vai ser feito o estudo. Excluiremos as crianças nascidas antes de 2000 e depois de 2004, por não estarem na faixa etária ideal para a participação em testes de selecção de talentos, conforme o indicado na literatura.

Vão ser aplicados 18 testes para a avaliação da condição física, três testes para a avaliação das características antropométricas.

## **Descrição dos testes**

Para a avaliação das medidas de somatotipo irão ser conseguidas através do método somatotipológico Heath & Carter, que permite um estudo apurado, sobre o tipo físico ideal de cada modalidade desportiva; este método é um excelente instrumento a empregar-se na descoberta de talentos, além de permitir uma contínua monitorização da composição corporal, no decorrer de uma temporada de

competição, (ISAK, 2000). Segundo CARTER & HEATH, (1990, p.371), o método possui um  $r=0,98$ , constituindo-se um excelente e seguro, método de avaliação.

#### **Determinação do primeiro componente – Endomorfia;**

Coleta dos valores das dobras cutâneas tricipital, subescapular e suprailíaca.

#### **Determinação do segundo componente – Mesomorfia;**

O segundo componente se identificará através do registro da estatura em cm, do diâmetro ósseo do úmero e do fêmur, e ainda o registro da circunferência do braço e da perna, circunferências estas corrigidas através da subtração dos valores, obtidos nas pregas cutâneas tricipital e perna.

#### **Determinação do terceiro componente – Ectomorfia;**

A determinação deste componente é extremamente simples: para isto registrar-se-á o peso corporal total e a estatura do avaliado.

Após o registro dos dados calcula-se o índice de cada componente.

Para a avaliação da condição física iremos nos basear nos testes PDGO, Patricia Arruda e Paulo Farinatti, que consiste em dezoito testes compostos por testes de:

- Flexibilidade
- Potência
- Força dinâmica
- Força estática
- Equilíbrio dinâmica
- Coordenação

### **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A Ginástica Artística é uma modalidade que evoluiu muito tecnicamente, e tornou-se extremamente difícil chegar ao alto nível, exigindo assim, características especiais dos praticantes que pretendem atingir altos resultados. Uma das condições necessárias para se conseguir o sucesso no alto nível, é o talento inato ou aptidão do atleta. Segundo HARRE (1982) citado no Talent Opportunity Program Manual 1998 (TOP) da Federação Americana de Ginástica, o desenvolvimento do jovem atleta pode ser otimizado se ele treina o desporto para o qual tem maior potencial. WEINECK (1999) define o atleta talentoso como aquele que, com disposição, prontidão para o desempenho e possibilidades, apresenta um desempenho acima da média comprovada para aquela faixa etária (desempenho este comprovado por competições).

Sendo a ginástica considerada uma modalidade desportiva “tecnicamente complexa”, por exigir uma complexidade de coordenação dos exercícios e elevadas exigências de estabilidade durante a execução dos exercícios. Filin e VolKov afirmam que alguns ginastas, de diferentes faixas etárias, possuem os índices de força muscular relativa e de flexibilidade similares aos apresentados por campeões da modalidade. Desta forma, seria importante obter essa informação precocemente sobre essas variáveis. Por esse motivo, a seleção do talento precoce é factor fundamental para obtenção de êxito na carreira desportiva.

Vários autores, entre eles podemos citar FILLIN (1998) e BOHME (1994), tem recomendado a elaboração de um modelo, fundamentado cientificamente, que sirva de base para um prognóstico confiável, para seleção e detecção do talento desportivo. Este modelo deve basear-se no perfil genético, funcional, somatotípico e psicológico dos atletas de alto rendimento, e serem criados segundo os dados e índices da população à qual pertence o talento. Como este estudo vai ser efectuado num intervalo etário dos 5 aos 10 anos iremos excluir os testes psicológicos por ser difícil para as crianças interpretarem as questões, e o perfil genético por não termos os materiais para a avaliação.

A avaliação das medidas antropométricas, entre elas, o somatotipo, foi expressa e muito bem por CARTER, SLEET e CLIMIE (1982), ao se referirem ao Projecto Antropométrico, desenvolvido durante a olimpíada de Montreal, em 1976. Por meio da Somatotipologia, visualiza-se o tipo de tendência para um determinado desporto.

Quanto à condição física, Patricia Arruda e Paulo Farinatti (2007) elaboraram PDGO (Programa de desenvolvimento da Ginástica Olímpica), que inclui dezoito testes, Flexibilidade, Potência, Força Dinâmica,



Força estática, Equilíbrio Dinâmico e Coordenação como características fundamentais na avaliação da condição física do ginasta.

## RESULTADOS

Ainda a serem colectados

## ANÁLISE

Após a recolha dos dados é que iremos proceder às análises

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALBUQUERQUE PA, FARINATTI PTV. **Desenvolvimento e validação de um novo sistema de selecção de talentos para a ginástica olímpica feminina: a Bateria PDGO**. Publicada na Revista Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte Vol. 13, nº3. Maio/Junho 2007
- CARTER, J.E.L. ., SLEET D.A . & CLIMIER J.F. Sumary and applications. In: FEENEY, Rik. **Gymnastics: A guide for parents and athletes**. Master Press- 3ª ed. Indianapolis-USA. 1993.
- FILIN V. P., VOLKOV V. M. **Seleção de Talentos nos Esportes**. Londrina: Miograf, 1998.
- J.E.L. CARTER (Ed.) Medicine and Sport Cience. V.16. **Physical structure of Olympic athletes**. Part I.p.138-149. Basel: karger. 1982.
- JOÃO A . **Identificação do perfil genético, somatótipo e psicológico das atletas brasileiras de ginástica olímpica feminina de alta qualificação desportiva**. Publicada na revista Fitness e Performance Vol. 1 Nº 2, 2002.
- USA Gymnastics. **Talent Opportunity Program Manual**. USA Gymnastics Federation. USA, 1998.
- WEINECK, J. H. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Ed. Manole. 1999.

## CONTATOS:

Edmundo Ribeiro; Maputo/Moçambique; email: edroquer@gmail.com

Inês Fernandes; Maputo/Moçambique; email:inescorte13@hotmail.com

## PASSADO, PRESENTE E FUTURO DA GINÁSTICA EM MOÇAMBIQUE

## PASADO, PRESENTE Y FUTURO DE LA GIMNASIA EN MOZAMBIQUE

## PAST, PRESENT AND FUTURE OF GYMNASTICS IN MOZAMBIQUE

**Edmundo Ribeiro**

**Inês Fernandes**

## RESUMEN

*Con el objetivo de encontrar informaciones en el pasado que nos impulsen hacia el futuro estudiamos los principales hechos ocurridos, relacionados con la gimnasia en Mozambique, en dos periodos: antes y después de la independencia del país. En la época colonial fue introducida la gimnasia solo para una un grupo restricto de personas en estrecho contacto con los colonizadores, habiéndose alcanzado algún suceso por parte de deportistas nacionales. A pesar de las barreras sociales existentes, fue implementado un proyecto, en las escuelas localizadas en las zonas suburbanas de la ciudad Lorenzo Marques (actual Maputo), que popularizó la práctica de la gimnasia en estadios construidos al aire libre. Después de la*

*independencia, fue introducida la gimnasia, en finales de los años 70, en las ceremonias de abertura y de cierre de cada Festival Nacional de Juegos Escolares. Además, en los años 80 existió el proyecto LEC (unión entre la escuela y la comunidad) do INEF, que tenía el apoyo del gobierno alemán en su componente gimnasia. Este proyecto, que solo duro 5 (cinco) años por motivos de la coyuntura, tuvo resultados prometedores porque hubo selección de atletas, entrenamiento diario, evaluación sistemática de los resultados e acompañamiento del aprovechamiento escolar y social de los deportistas. En los últimos años fue constituida la Federación de Gimnasia Mozambicana (FGYM), que llenó un vacío de más de 3 (tres) décadas de esta modalidad que no estaba estructurada y no tenía visión. Entre los proyectos elaborados por la FGYM se puede mencionar el de gimnasia escolar, implementado en 2006, que creó competiciones regulares de gimnasia en el nivel escolar, con el objetivo de la preparación, en cada año, del Festival Nacional de Juegos Escolares, existiendo diversas fases en los niveles del distrito, de la provincia y de la nación. Además, en la ciudad de Maputo fue introducida la gimnasia aeróbica y acrobática deportiva. Existen varios proyectos que serán desarrollados en el futuro entre los cuales se puede citar el de selección de talentos inspirado en trabajo realizado por la escuela alemana en los años 80.*

## ABSTRACT

*Aiming to get references that inspire us in building the future, this article captures the key moments of the gym in Mozambique, recording facts and events most striking in two periods, before and after independence. The introduction of gymnastics in Mozambique begins in the colonial past as a type of elite sport and the success achieved by some native practitioners. Despite social barriers, there is still the "Reed Project" implanted in school units located in suburban areas of Maputo City, which massified the gymnastics through outdoor gym. After independence, and the introduction of gymnastics in the massive opening and closing ceremonies of the National School Games Festival in the late '70s, the evidence goes to the LEC project (Link Community School) from INEF in the mid-80s, which in component of fitness was supported by the German government. The project showed promising results in the selection of talent, practice daily, systematic evaluation of results and monitoring of school performance and social development of athletes, unfortunately by cyclical considerations only lasted five years. At present, emphasis goes to the constitution of the Federation of Gymnastics of Mozambique (FGYM), which fills a gap of over three decades, a gym with no structure, no vision and no union. Projects prepared by FGYM, distinguished the Gymnastics School Project introduced in 2006 which allowed the insertion in the National School Games Festival of regular competitions of gymnastics at school at all stages of preparation, and in Maputo City Schools it is evident the introduction of aerobic sports and gymnastic acrobatic sport. For the future, among many projects, highlights the selection of talents study inspired the work of the German school in the mid 80s.*

## INTRODUÇÃO

Inspiramo-nos no passado, colhendo as experiências de outrora para melhor gerimos o presente e prepararmos o futuro.

Nesse âmbito, no presente artigo registaremos as experiências e ensinamentos mais marcantes do passado e as práticas do presente.

## PASSADO

O passado dividimo-lo em dois períodos: Antes e pós independência

No período antes da independência de Moçambique, destacamos os seguintes factos:

- Introdução da ginástica em Moçambique na década de sessenta caracterizado por uma prática com acesso restrito aos nacionais (negros moçambicanos),

- O sucesso obtido por alguns nativos ( Mussa Tembe e Lazaro Sengo) que não obstante as dificuldades tais como segregação racial, as míseras condições sociais em que viviam como nativos (o que de certa forma deve ter condicionado a alimentação, as condições de treino) devido a dedicação e afino sagraram-se campeões não só a nível de Moçambique, mas também nas competições entre as colónias.

- O sucesso da prestação dos nativos para a ginástica levou as autoridades coloniais entre 1970 a 1974 a inserir a modalidade de ginástica artística no “projecto do caniço” nos bairros periféricos da Cidade de Maputo. O “projecto do caniço” era constituído essencialmente pela construção, de escolas pré fabricadas, de entre outros equipamentos desportivos, eram munidas de ginásios ao ar livre com aparelhos da ginástica artística masculina e feminina implantados no solo.

Aliando o sucesso obtido pelos campeões de ginástica acima referidos, nas condições em que o treino era realizado e tendo em conta os resultados obtidos no projecto de caniço, que apesar de ter sido muito curto registou uma rápida massificação da modalidade nas zona suburbanas, o gosto dos moçambicanos pela ginástica artística e a relativa facilidade na assimilação, leva-nos a supor a existência de uma provável predisposição do nativos para a ginástica que deveria ser aproveitada.

No período pós independência em 1975 realça-se :

- a destruição de toda a estrutura gímnica existente no período colonial, a degradação e desaparecimento de todos os ginásios ao ar livre, a ocupação dos ginásios localizados na zona urbana para outros fins, a interrupção de competições oficiais de ginástica

Não obstante, a situação vigente a veia da ginástica manteve-se , grupos informais de ginástica em várias provinciais do país ao longo de mais de 30 anos tem continuado a prática da modalidade, na vertente da ginástica acrobática devido a falta dos aparelhos e acessórios da ginástica artística.

- Aproveitando um projecto do Instituto Nacional de Educação Física de Moçambique, designado LEC , ligação Escola Comunidade, destacou-se o projecto piloto do sistema de ginástica alemã, entre 1985 e 1989.

Este projecto tinha o auxílio de governo da Ex RDA (Republica Democrática Alemã), através do envio de aparelhos de ginástica e de técnicos que trabalharam no país durante a vigência do projecto acompanhados por técnicos moçambicanos.

O sistema era composto pelas seguintes etapas:

- Triagem (No pátio da escola)
  - Observação e pré-selecção de crianças com 6 anos de idade com base em dados antropométricos (peso, altura, composição corporal e postura);
  - 100 alunos passavam à fase seguinte
- Pré-selecção
  - Aplicação de bateria de testes (força - abdominal, membros superiores, membros inferiores; Flexibilidade – membros inferiores, membros superiores e tronco; agilidade)
  - 60 alunos eram seleccionados
- Selecção
  - As crianças pré seleccionadas, durante 3 meses, foram submetidos a sessões de treino voltando a ser submetidos aos testes da pré-selecção 2 para se apurar o grau de evolução;
  - Apuravam-se 40 crianças.
- Treino
  - As crianças seleccionadas foram submetidas a um processo de treino diário de 2 horas, enfatizando o desenvolvimento das capacidades físicas, a domínio dos padrões básicos de movimento e execução de elementos técnicos nos diversos aparelhos existentes : barra fixa, paralelas assimétricas, salto de cavalo e solo.

Durante os cinco anos em que durou o projecto , anualmente se repetia o processo, enquanto que os grupos iniciais iam progredindo quanto ao grau de exigência e nível de dificuldade dos exercícios. Neste projecto além da ginástica artística desportiva masculina e feminina era praticada também a ginástica rítmica desportiva.

Acontecimentos sócio políticos, ocasionaram a interrupção abrupta do projecto ainda não suficientemente amadurecido. A queda do muro de Berlim fez regressar os técnicos alemães ao seu país, em 1989 cessaram os apoios do governo alemão, nos anos seguinte findou a integração do núcleo de ginástica ao clube que garantia os subsídios aos monitores, o Instituto nacional de Educação foi extinguido e o equipamento de ginástica foi transferido para novas instalações, mal cuidadas acabaram por se deteriorar.

O projecto aplicou e introduziu uma nova filosofia , metodologia de treino que num curto espaço de tempo, mais uma vez provou a existência de uma facilidade dos moçambicanos para a ginástica.

## **PRESENTE**

Motivados pelos experiência do passado, professores, antigos praticantes da modalidade reunidos desde 2006 conseguiram criar e oficializar a Federação de Ginástica de Moçambique que tem como missão aglutinar todos os interesses da modalidade, reestruturar a modalidade, re-implementar e organizar competições nacionais de ginástica no país, estabelecer contactos internacionais e filiar Moçambique nos órgãos oficiais da modalidade e projectar o desenvolvimento futuro da modalidade em todas as vertentes.

Entre os vários projectos delineados pela FGYM, destacamos o projecto de “Ginástica Escolar para Todos”, que consiste em implantar actividades gímnicas nas escolas como actividade extra curricular na vertente competitiva e não só, desde os 06 anos aos 16 anos, para crianças e jovens normais e portadores de deficiência.

O projecto iniciou estrategicamente em 2006 com modalidades de baixos recursos materiais e financeiro, tendo sido eleita a modalidade de Rope Skipping “ Salto Acrobático e Corda” , por ser uma modalidade acessível em termos de conteúdo , material e espaço.

O programa de salto a corda inclui provas de velocidade e provas coreografadas podendo ser realizadas individualmente ou em equipas. O programa esta a ter um sucesso motivador, pois actualmente em todo o país, já se fala em ginástica ao nível escolar e nos festivais escolares, não só como uma actividade para abrilhantar as cerimónias de abertura e encerramento, como vem acontecendo desde 1980, mas como uma modalidade com personalidade própria.

O programa de provas inicia com competições entre turmas da mesma escola, passando-se a fase de competições entre escolas da mesma localidade, distrito e assim sucessivamente ate chegar-se à fase nacional. A ginástica estreou-se como modalidade de competição no Festival Nacional de Jogos Escolares Julho de 2009.

O sucesso da implantação do Salto a Corda, a nível escolar abre espaço para a introdução de mais modalidades gímnicas que não exijam muitos recursos na sua fase inicial, tais como a ginástica Aeróbica Desportiva e a ginástica Acrobática Desportiva (dois programa que se encontram em fase experimental da Cidade de Maputo)

## **FUTURO**

Caminhando em direcção ao futuro, contamos com a existência da Faculdade de Educação Física e Desporto, já com experiência acumulada na área da docência e pesquisa, com cursos de mestrados, laboratórios bem equipados, com óptimas condições em instalações e equipamento para a prática da Ginástica Artística Desportiva, Trampolins Elásticos, Acrobática Desportiva e Rítmica Desportiva, a FGYM pretende recuperar em linhas gerais o projecto de ginástica desenvolvido pela Escola Alemã , fazendo um projecto de selecção de talentos à semelhança do que foi feito nos finais dos anos 80, adequando-o à nova conjuntura e criar o Centro de Excelência em Ginástica, onde as crianças pré seleccionadas não só através desse projecto da selecção de talentos, bem como em campeonatos nacionais, possam preparar-se para integrar os futuros representantes da modalidade nas competições internacionais.

## **CONTATOS:**

Edmundo Ribeiro  
Maputo/Moçambique  
E-mail: edroquer@gmail.com

Inês Fernandes  
Maputo/Moçambique  
E-mail: inescorte13@hotmail.com

**INFLUÊNCIA DE PAIS NA INICIAÇÃO, NO ACOMPANHAMENTO E NA MANUTENÇÃO DA PRÁTICA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA**

**INFLUENCIA DE LOS PADRES EN LA INICIACION, MANTENIMIENTO Y VIGILANCIA EN AL GIMNASIA ARTÍSTICA**

**INFLUENCE OF PARENTS IN THE INITIATION, MAINTENANCE AND MONITORING IN TO ARTISTIC GYMNASTICS**

**Douglas de Almeida Cipriano**  
EUNEGI – Universidade de São Paulo

**Myrian Nunomura**  
EUNEGI – Universidade de São Paulo

**RESUMO**

*Esta pesquisa trata-se de um recorte do projeto intitulado “Iniciação à ginástica artística e futebol: um olhar dos pais sobre a prática dos filhos”. O objetivo deste trabalho foi qualificar a influência dos pais na prática da ginástica artística dos filhos analisando a frequência de acompanhamento, as atitudes para a manutenção e os motivos para o início da prática. Foram analisadas as respostas de 30 pais, sendo 63,3% de mães e 36,6% de pais, com média de 35,9 anos. Os respectivos filhos estão engajados em um programa de iniciação esportiva na Prefeitura da cidade de Pindamonhangaba, estado de São Paulo e foram submetidos a um questionário, elaborado pelo próprio pesquisador, constituída por oito questões fechadas e três questões abertas, analisadas quantitativamente. Os resultados mostraram que, para o início da prática, a maior parte dos incentivos partiu dos pais, os quais citaram os seguintes motivos: benefícios da GA (52%), o filho (a) gostava da modalidade (16%), influência de outras pessoas (16%), iniciativa do filho (13%), desejo do pai que o filho venha ser um atleta (3%). Para motivar os filhos, 76% utilizam estratégias positivas para motivar seus filhos, 21% estratégias positivas e negativas e 3% não opinaram. Sobre o papel dos pais na manutenção dos filhos na GA, a maior parte apresentou atitudes positivas caso os filhos desejassem desistir da GA. E, o nível de acompanhamento dos pais apresentou-se baixo nas aulas. A partir destes dados, podemos concluir que, em geral, os pais influenciam, positivamente, seus filhos, fomentando a participação destes na GA. Observamos, também, que há a necessidade de mais estudos que levantem mais dados e informações a respeito do assunto ora discutido para que os pais se conscientizem da importância de sua influência na participação esportiva de seus filhos.*

**RESUMEN**

*Esta investigación, viene de un proyecto titulado “Introducción a la gimnasia y el fútbol: una visión de los padres sobre los hijos hasta la práctica”. El objetivo era calificar la influencia de los padres en la práctica de la gimnasia para los niños mediante el análisis de la periodicidad de los controles, las actitudes hacia el mantenimiento y las razones para el inicio de la práctica. Se analizaron las respuestas de 30 padres, madres y padres de familia 63,3% 36,6% con un promedio de 35,9 años. Sus hijos están inmersos en un programa de formación en el City Hall deportes Pindamonhangaba, estado de São Paulo y se sometieron a un cuestionario preparado por el investigador, constaba de ocho preguntas cerradas y tres preguntas abiertas, para su análisis cuantitativo. Los resultados mostraron que para el inicio de la práctica, la mayor parte de los incentivos provino de los padres, que citó las siguientes razones: los beneficios de la IA (52%), el hijo (a) le gustaba el acuerdo (16%), la influencia de otras personas (16%), una iniciativa del niño (13%), el deseo del padre por el hijo para ser un atleta (3%). Para motivar a los niños, el 76% utiliza estrategias positivas para motivar a sus niños, 21% positivas y negativas estrategias, y el 3% no opinan. En cuanto al papel de los padres en mantener a los niños en el GA, la mayoría mostró una actitud positiva si los niños querían renunciar a la Asamblea General. Y el nivel de orientación de los padres se presentan a continuación en la clase. A partir de estos datos, podemos concluir que, en general, los padres de influir positivamente en sus hijos, fomentando su participación en la Asamblea General. También notamos que hay una necesidad de*

*más estudios que elevan más datos e información sobre el asunto de que se trata aquí de modo que los padres son conscientes de la importancia de su influencia en la participación deportiva de sus hijos.*

## **ABSTRACT**

*This research comes from a clipping from a project entitled "Introduction to gymnastics and soccer: a view of the fathers upon the children to practice." The objective was to qualify the influence of parents in the practice of gymnastics for children by analyzing the frequency of monitoring, the attitudes to the maintenance and the reasons for the start of practice. We analyzed the responses of 30 fathers, mothers of 63.3% and 36.6% of parents, with an average of 35.9 years. Their children are engaged in a training program at City Hall sports Pindamonhangaba, state of São Paulo and were submitted to a questionnaire prepared by the researcher, consisted of eight closed questions and three open-ended questions, analyzed quantitatively. The results showed that for the start of practice, most of the incentives came from the parents, who cited the following reasons: the benefits of AI (52%), the son (a) liked the arrangement (16%), influence of other people (16%), an initiative of the child (13%), father's wish that the son will be an athlete (3%). To motivate children, 76% use positive strategies to motivate their children, 21% positive and negative strategies, and 3% did not opine. On the role of parents in keeping children in GA, the majority showed positive attitudes if the children wanted to give up on GA. And the level of parental guidance presented below in class. From these data, we conclude that, in general, parents influence positively their children, encouraging their participation in the GA. We also noted that there is a need for more studies that raise more data and information on the matter at issue here for parents to be aware of the importance of their influence on sports participation for their children.*

## **INTRODUÇÃO**

O esporte tem um grande potencial de benefícios que se concretizam desde que o ambiente e a instrução sejam adequados, entre eles a possibilidade de auxiliar no processo de socialização de crianças e adolescentes, influenciados por quatro elementos: pais, familiares, técnicos e pares. No decorrer da infância e início da adolescência, a predominância familiar é diminuída pela crescente influência dos amigos. Assim, a referência dos pais durante a prática esportiva de seus filhos, no acompanhamento e incentivo, agregam fatores que proporcionarão prazer e satisfação para as crianças e adolescentes (VERARDI et al, 2008). Muitos aspectos relacionados ao desenvolvimento global da criança são inerentes a influência da família, como a auto-estima, a construção da identidade, que são fatores que sustentarão sua vontade de ser um futuro atleta de sucesso (RUBIO et al, 2000; VILANI e SAMULSKI, 2002).

A qualidade do processo interacional que ocorre entre pais e filhos resulta na aquisição de valores, atitudes, condutas e expectativas semelhantes. Por isso é importante o entendimento desta relação interpessoal no esporte e, em especial, no modo como a participação de pais durante a prática esportiva pelos iniciantes é interpretada e percebida (FILGUEIRA et al, 2007). A formação do comportamento humano vai se concretizando, também, através das interferências familiares, da escola e da sociedade que se caracteriza por um complexo fenômeno. Outras sociedades mais estruturadas do que a brasileira têm exibido uma alta tendência entre os hábitos de vida dos pais e o comportamento dos filhos, principalmente a interdependência com a prática de atividades físicas (JUNIOR et al, 2000).

Em suma, muitas pesquisas têm relatado o papel importante de apoio dos pais na participação das crianças no esporte. No entanto, poucos autores têm procurado estudar a dinâmica integral da família e como esta é afetada pela participação das crianças no esporte (COTÊ, 1999).

### **Acompanhamento dos pais: manutenção e motivação**

Durante a prática esportiva, muitos fatores corroboram para que os praticantes de várias modalidades esportivas continuem a se dedicar neste processo, como aqueles de ordem psicológica, física, social e afetiva, apresentados como fatores intrínsecos e extrínsecos ao ambiente esportivo. No início, estes podem ser diferentes daqueles responsáveis pela manutenção da prática do indivíduo (ACSM, 1994).

As circunstâncias para o ingresso à manutenção em programas de atividades físicas também interagem com os fatores ambientais que poderão agravar na desistência da atividade, devido a sua influência nos determinantes de ordem pessoal (RAMOS, 2000 apud LUZ, s/d).

Zanetti et al (2008), investigaram os motivos pelos quais adolescentes procuravam a prática de voleibol e verificaram que a influência da família é o terceiro motivo responsável por esta prática, mais apontado dentre outros seis motivos indicados pelos sujeitos.

A análise e a compreensão de fatores motivacionais que contribuem para o ingresso de crianças no esporte facilitam a elaboração de estratégias de ensino-aprendizagem para que se mantenham na prática por um período mais longo (LOPES et al, 2007).

O conceito de motivação é constantemente solicitado para esclarecer as variáveis de determinados comportamentos, o qual é de extrema importância para a compreensão do comportamento humano. Havendo uma necessidade constrói-se um estado interno, a motivação, despertando um comportamento a fim de suprir esta necessidade (DAVIDOFF, 1983 apud PAIM, 2001).

## **OBJETIVO DO ESTUDO**

O objetivo é qualificar a influência dos pais na prática da ginástica artística de seus respectivos filhos e analisar os motivos para o início da prática, a frequência de acompanhamento e as atitudes para a manutenção.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

O presente estudo teve seu início após a aprovação do Comitê de Ética da Universidade de Taubaté sob o protocolo nº 314/09.

Foram analisados 30 pais, 63,3% mães e 36,6% pais com média de 35,9 anos. Os respectivos filhos estão engajados em um programa de iniciação esportiva na Prefeitura da cidade de Pindamonhangaba, estado de São Paulo

A coleta de dados ocorreu sob a autorização do sujeito da pesquisa, via Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os sujeitos foram solicitados a responder um questionário elaborado pelo próprio pesquisador, constituído de oito questões fechadas e três questões abertas.

Foram utilizadas quatro questões fechadas relacionadas às informações gerais, à manutenção e ao acompanhamento dos pais, tendo a escolha de assinalar mais de uma opção e duas questões abertas relacionadas ao aspecto motivacional e ao início da prática, com um prazo de entrega definido em acordo comum (pesquisador e sujeito). Posteriormente, procedeu-se uma análise descritiva dos dados.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

QUADRO 1 - Questão nº 3 referente aos motivos pelos quais os pais inscreveram seus filhos na GA: Por que você colocou seu filho (a) para praticar GA?

Categories	Unidade de registro
1° - Benefícios (52%)	- P13: trabalha as capacidades físicas - P24: incentivar a prática de esporte - P8: comunicação social - P10: interação social e desenvolvimento motor - P19, P16: para praticar atividade física - P15: interação social, autonomia. - P14: interação social, disciplina e responsabilidade - P6: importância da atividade física - P5: benefícios, motores, físico, emocional, cognitivo, etc - P2: qualidade de vida e disciplina - P30: convívio social e qualidade de vida - P29: filha com necessidade de movimentar-se (hiper-ativa) - P22: não ter vida sedentária - P21: aprender valores e ser persistente - P20: desenvolvimento e novas amizades - P1: faz bem para saúde, mente, convívio social, formação do cidadão - P4: faz bem para saúde - P3: disciplina, postura - P7: importante para o desenvolvimento físico e intelectual, disciplina
2° - O filho(a) gostava da modalidade (16%)	- P1, P26: ela gosta da GA - P28: ela gosta das atividades - P27: ela gosta - P12: gosta muito e faz em casa sem segurança - P 17: gosta de virar estrela
2° - Influência de outras pessoas (16%)	- P6: a atuação do professor com atividades lúdicas - P4, P3: seu irmão praticava - P18: bem recebido pelo professor - P9, P11: foi convidado
3° - Iniciativa do filho(a) (13%)	- P25: meu filho quis - P28: ela pediu para fazer - P23: sempre quis ser uma ginasta - P18: ela queria praticar um esporte - P29: interesse dela.
4° - O filho ser um atleta (3%)	- P15: ser uma atleta

A maior parte da amostra relatou, com mais frequência (52%), como os motivos para a iniciação à GA dos filhos os benefícios da própria prática do esporte, como a melhora das capacidades físicas, das habilidades motoras básicas, de aspectos atitudinais, cognitivos, afetivos, de interação social e fisiológicos (DARIDO & RANGEL, 2001; ESTAPÈ et al, 1999, apud LIAMAS, et al 2004; SEVERGNINI, et al, 2002). A outra parte da amostra relatou com uma frequência bem inferior (16%) o fato do filho já gostar da modalidade e pela influência de outras pessoas (16%), como o perfil do professor, o fato de alguém da família já ter praticado a GA, pelo convite de pessoas que trabalham com a GA e pela iniciativa do próprio filho (13%). A minoria da amostra relatou, com uma frequência mínima (3%), pelo fato de sua filha vir a ser uma atleta.

Sawrey et al, (1976), explica que o motivo define-se como condição intrínseca ao indivíduo e que permanece por um longo período e o leva ou o predispõe a continuar um comportamento orientado para um objetivo, ajudando na transformação ou na continuidade da situação. Comumente a motivação também recebe duas classificações básicas: motivos intrínsecos e motivos extrínsecos (ZANETTI et al, 2008).



QUADRO 2 - Questão nº 4 referente às estratégias de motivação utilizadas pelos pais: Como você motiva seu filho?

<b>Categorias</b>	<b>Unidade de registro</b>
<b>1° - Estratégias positivas (76%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- P18, P19, P28: falando sobre a importância do esporte para uma vida saudável</li> <li>- P13: mostrar a ele a importância da prática do esporte, andamos de bicicleta, jogamos, brincamos em casa.</li> <li>- P8: assistir alguns treinos, apoiá-lo nos momentos bons e ruins</li> <li>-P10: dizendo a ele que poderá ser um atleta no futuro, e para o bem de sua saúde.</li> <li>- P15: falando para não faltar, participar de todas as atividades do treino</li> <li>- P14: elogiando seu desempenho durante as aulas</li> <li>- P6: elogiando, comentando com parentes, mostrando a importância de praticar, não deixando faltar</li> <li>- P2: mostrando o lado bom da atividade física</li> <li>- P30: dizendo que a atividade física é bom para a saúde e corpo</li> <li>- P29: indagando sobre como foi o dia de treino e diálogo</li> <li>- P22: diálogo e explicando que a atividade física é boa para a saúde</li> <li>- P21: falando para ser esforçada nesta prática, persistência.</li> <li>- P20: ensinando responsabilidade e participando de outras atividades com ela</li> <li>- P7: apoiando sua decisão e acompanhando suas atividades quando possível</li> <li>- P3: levando e buscando sempre que possível, incentivando a fazer exercícios faz bem para a saúde</li> <li>- P11: diálogo sobre a responsabilidade, dedicação e respeito ao próximo</li> <li>- P9: diálogo sobre a responsabilidade e dedicação, persistência</li> <li>- P26: por que ele gosta da GA</li> <li>- P27: dando apoio ao que precisa</li> <li>- P25: matriculando-a</li> </ul>
<b>2° - Estratégias negativas e positivas (21%)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- P5: peço a ela que me mostre ou fale sobre o que fez na aula, assistimos na televisão a modalidade, converso para que não falte nas aulas</li> <li>- P4: assistindo GA na tv, acompanhando-o, viabilizando seu acesso as competições, diálogo, benefícios da atividade física (barriga de tanquinho, músculos fortes, etc)</li> <li>- P1: levando em competições, na escola, diálogo sobre obediência em casa, a vida, se não perde tudo</li> <li>- P12: não deixo a faltar, reclamo quando não consegue fazer os exercícios, insisto que ela consegue, que tem que treinar</li> <li>- P17: aconselhando não faltar, a praticar em casa</li> <li>- P23: não deixando faltar, levando nas aulas sempre motivando para que ela seja a melhor</li> </ul>
<b>3° - Não opinou (3%)</b>	P16: -----

A partir dos dados do quadro 2 podemos observar que a maior parte das estratégias positivas está relacionada ao fato dos pais comentarem com os filhos sobre os valores da prática de atividade física ou esporte para a saúde. Outras estratégias que também ficaram evidentes foram o diálogo sobre a responsabilidade, persistência, assiduidade, dedicação, utilização de elogios e também o acompanhamento dos filhos em outras atividades como, por exemplo, andar de bicicleta, buscá-lo na escola, assistir GA na TV, entre outros.

Nas estratégias positivas e negativas algumas delas não foram consideradas apropriadas para a motivação dos filhos, como pedir para que estes demonstrassem os movimentos ginásticos em casa, o que pode acarretar em possíveis acidentes para o atleta (P5 e P17). Outra estratégia é valorizar os benefícios do esporte pela corpolatria (culto ao corpo) e poder desenvolver, na criança, valores errôneos sobre a estética corporal (P4). P1 utiliza-se da psicologia do medo para a motivação, alegando que se a filha não se comportar de acordo com seu ponto de vista irá perder tudo, ou seja, as coisas que o filho gosta de fazer; alguns dos pais se apresentam um pouco exigentes em relação à prática dos filhos (P12 e P23). Estes comportamentos podem sobrecarregar, excessivamente, os atletas de cobrança por parte dos pais. “Alguns pais cobram demais de seus filhos por resultados, impõe regras alimentares rígidas e, não raras vezes, chegam a querer desempenhar o papel de treinadores dos filhos” (NUNOMURA, p.131, 2008).

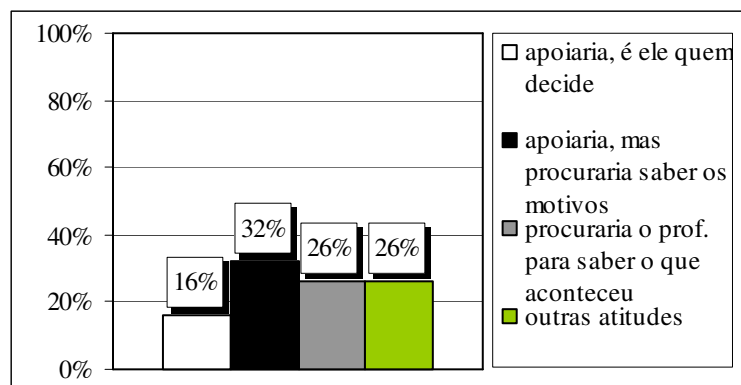


FIGURA 1 – Questão nº 5 referente às atitudes dos pais em caso de abandono da prática da GA dos filhos: Se em determinado momento seu filho (a) quisesse abandonar a prática da GA, quais atitudes você teria?

Em relação ao abandono da prática esportiva muitos são os motivos que contribuem para que essa ação seja realizada, como os motivos intrínsecos a esta prática, ambiente das aulas, afetividade com os pares, relacionamento com o professor, perfil das aulas e do professor, condição não favorável para a realização de determinados movimentos, carência de capacidades físicas (força, flexibilidade, agilidade, velocidade ou resistência), observação de outra modalidade no mesmo horário das aulas de GA. E os motivos extrínsecos à aula como a influência dos pais e da família em geral, condução até o local de aula, condições sócio-econômicas, demográficas e climáticas, condições pessoais de saúde ou de motivação, por exemplo. Dentre as outras atitudes, os pais relataram que teriam um diálogo com o filho e com o técnico ou apoiariam o filho se o mesmo quisesse trocar de modalidade.

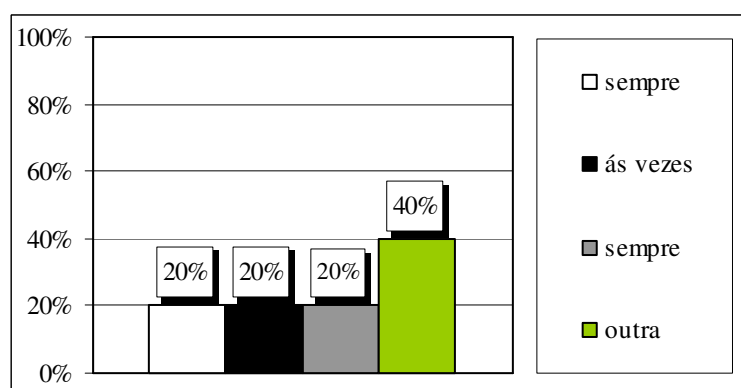


FIGURA 2 – Questão nº 6 referente ao acompanhamento dos pais nas aulas: Com que frequência você vai aos treinos do seu filho (a)?

A frequência de acompanhamento dos pais se mostra baixa, o que pode ser explicado pela última opção de que não participam das aulas por falta de tempo devido ao trabalho e demais afazeres. E, ainda que os pais saibam da importância do acompanhamento diário das atividades dos filhos.

Vilani et al, (2002), cita que as interações inerentes ao ambiente familiar são complexas e envolve vários níveis de relacionamentos, entre eles pai-criança, mãe-criança. Os sentimentos dos pais sobre a criança, o relacionamento com os irmãos e que não podemos desconsiderar as relações diárias, no ambiente esportivo, o comportamento do atleta nas aulas ou nas competições pode estar refletindo um contexto diferente daquele observado, pois não está ligado, diretamente, ao técnico. Essas relações podem apresentar o sucesso ou o fracasso individual da criança ou da equipe no esporte.

## CONCLUSÃO

A partir dos achados deste estudo, podemos concluir que, em geral, os pais influenciam seus filhos positivamente e fomentam a participação destes na GA através de argumentos baseados nos benefícios que esta prática proporcionará à saúde. E, citam exemplos como a prática de outras atividades com seus filhos, bicicleta, Taichi, entre outras, caracterizadas como estratégias positivas e lançando mão do diálogo com os filhos caso queiram deixar prática da GA. Propomos que, se o acompanhamento tivesse uma frequência um

pouco maior, esta prática se fortaleceria ainda mais, aliada às outras condutas relevantes que os pais já estão tendo.

As estratégias negativas aqui encontradas e destacadas pelos pais podem vir a acarretar em consequências não benéficas para a evolução de seus filhos na GA.

Contudo, é de grande valia que os profissionais envolvidos com a prática do esporte de crianças ou adolescentes compreendam este contexto, e identifiquem que a influência de pais na carreira esportiva é um aspecto multifatorial que mostra questões intimamente ligadas com todos os constructos advindos do desenvolvimento do ser humano (VILANI et al, 2002). Assim, há a necessidade de mais estudos que viabilizem mais informações e clareiem facetas do assunto ora discutido para que consigamos compreender esta relação técnicos-pais-atletas e, particularmente, pais e atletas visto que pode ajudar os pais a atuarem de forma mais efetiva e os técnicos encontrarão caminhos mais efetivos e assertivos, possibilitando melhores condições para os alunos no processo de formação esportiva.

## REFERÊNCIAS

- ACSM (1994). **Prova de esforço & prescrição de exercício** (A. B. Camargo, A. R. S. Rigon & R. M. Nahas, trads.) Rio de Janeiro: Revinter (trabalho original publicado em 1994).
- COTÉ, J. The influence of the family in the development of talent in the sport. **The Sport Psychologist**, Human Kinetics Publishers, Inc. 1999, 13, 395-417.
- DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física no Ensino Superior. Educação Física na Escola: Implicações para a Prática Pedagógica**. 1ª ed. Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2001.
- FILGUEIRA, Fabrício M. e SCHWARTZ, Gisele M. **Torcida familiar: a complexidade das inter-relações na iniciação esportiva ao futebol**. Revista Portuguesa de Ciência do Desporto, ago. 2007, vol.7, no.2, p.245-253. ISSN 1645-0523.
- JUNIOR, A. J. F.; FERREIRA M. B. R. Papel **Multidimensional da Família na Participação dos Filhos em Atividades Físicas**: Revisão de Literatura. Revista. Brasileira Ciência e Movimento. Brasília v.8 n. 2 p.33-40 março 2000
- LIAMAS, L.; HELLÍM, G.; MORENO, J. A. (2004). **La enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas em la etapa escolar**. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. vol. 4 (14) pp. 82-105  
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista14/arthabgimnasticas.htm>. Acesso em: 12 de Março de 2010.
- LOPES, P.; NUNOMURA, M. **Motivação para a prática e permanência na ginástica artística de alto nível**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. v.2 n.3. São Paulo. jul./set.2007.
- LUZ, P. J. P. **Fatores de adesão e manutenção em praticantes de aikidô**. (Monografia de Graduação), Universidade Federal de Santa Catarina, s/d.  
<http://www.cds.ufsc.br/~osni/Fatores%20de%20adesao%20e%20manutencao%20em%20praticantes%20de%20Aikido.pdf> Acesso em: 20 de Março de 2010.
- NUNOMURA, M. **Ginástica artística**. 1ª ed. Odysseus Editora. São Paulo, 2008.
- PAIM, M. C. C. **Motivos que levam adolescentes a praticar futebol**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - Nº 43 - Diciembre de 2001 <http://www.efdeportes.com/>. - Acesso em: 19 de Março de 2010.
- RUBIO, K.; KURODA, S.; AZEVEDO MARQUES, J.A.; MONTORO, F.C.F.; QUEIROZ, C. **Iniciação esportiva e especialização precoce**: As instâncias psicossociais presentes na formação esportiva de crianças e jovens. Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano. Ano IV. n. 1, p. 52 – 60, 2000.
- SAWREY, J. M.; TELFORD, C. W. **Psicologia Educacional**. Rio de Janeiro: Livro Técnico e Científico, 1976.
- SEVERGNINI, S.; BUSTO, R. M. **A influência da ginástica olímpica sobre o equilíbrio dinâmico em alunos deficientes mentais**. NOVOS RUMOS DA EDUCAÇÃO ESPECIAL [CD-ROM] / Maria Cristina Marquezine...[et al.] (organizadores). - Londrina = Ed. UEL – 2002 – pg. 921 – 925 – ISBN 85-7216-349-2. Acesso em 10/10/2009
- VERARDI, C. A. L.; MARCO, A. D. **Iniciação esportiva: a influência de pais, professores e técnicos**. Arquivos em Movimento, Rio de Janeiro, v.4, n.2, julho/dezembro, 2008.
- VILANI, L. H. P.; SAMULSKI, D. M. A família e esporte: uma revisão sobre influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes. In: GARCIA, S. E.; LEMOS, K. L. M. **Temas atuais VII: Educação Física e Esportes**. Belo Horizonte: Editora Health, 2002. p. 09-26. Disponível em:

< <http://www.cbtm.org.br/scripts/arquivos/Artigofamiliaesporte.pdf> >. Acesso em: 10 Novembro 2009.

VILANI, L. H. P.; SAMULSKI, D. M. A família e esporte: uma revisão sobre influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes. In: GARCIA, S. E.; LEMOS, K. L. M. **Temas atuais VII: Educação Física e Esportes**. Belo Horizonte: Editora Health, 2002. p. 09-26. Disponível em: <<http://www.cbtm.org.br/scripts/> Acesso em: 23 de Outubro de 2009.

ZANETTI, M. C.; LAVOURA T. N.; MACHADO, A. A. **Motivação no esporte infante juvenil**. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, n. especial, p. 438-447, jul. 2008.

## O INTERESSE DA ATUAÇÃO PROFISSIONAL COM A GINÁSTICA ARTÍSTICA<sup>31</sup>

Herich Sulivan da Luz

Prof<sup>º</sup>. Ms. Simone de Miranda

### RESUMO

*O Brasil nos últimos tempos tem conseguido bons resultados nos campeonatos de Ginástica Artística em que participa. Mas, ainda assim, há muitos fatores que impedem a prática maciça do desporto, um exemplo muito importante é a falta de profissionais qualificados. Algumas pesquisas já realizadas buscaram conhecer quais as razões que segundo Picollo (1988) impediam os professores de trabalharem com a G.A. nas suas aulas e Politto (1998) reproduziu essa pesquisa mostrando que houve pouca mudança num período de tempo de dez anos, mudança esta que veio principalmente das escolas particulares. O objetivo do estudo foi investigar qual a incidência de formando do curso de Educação Física interessados em trabalhar com a Ginástica Artística, e para tal utilizou-se o método de pesquisa quantitativa e a qualitativa. Participaram do estudo 35 sujeitos de ambos os gêneros todos acadêmicos de educação Física. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário para captar a percepção dos sujeitos e relação ao exercício profissional na GA. Os dados foram tabulados e aplicou estatística para se obter a média e os resultados foram organizados e discutidos, por meio de análise de conteúdo. Chegou-se a seguinte conclusão que o gênero masculino é predominante no interesse por essa área, onde na maioria das vezes estes se interessam por trabalhar em academias, mesmo sabendo que este é um campo escasso e com pouca estrutura para o trabalho, ou seja, falta de espaço e materiais adequados, pois o jogo de aparelhos ocupa um espaço muito grande (Abrahão, 2008).*

### ABSTRACT

*Brazil has in recent times has achieved good results in Artistic Gymnastics (GA) Championships in which it participates. But still, there are many factors that hinder the practice of mass sport; a very important example is the lack of qualified professionals. Some previous studies have sought to know the reasons that second Picollo (1988) prevented the teachers to work with the GA in their classes and Politto (1998) reproduced this research showing that there was little change in a period of ten years, a change that came mainly from private schools. Looking to the future professional interest in the topic arises in order to find out why the future of physical education professionals do not take an interest in working in this field. Attend to the discipline of Gymnastics at graduation we can see that most of the students had a certain lack of interest in theoretical and practical discipline. When contacting these facts define the general objective of the study, to investigate with the students in Bachelor of Physical Education in the second half of 2009, during the day, who has interest in the field of operation with gymnastics, thereby using the method of quantitative research and qualitative, where they will be exempt from search, which will be done through a questionnaire, students*

---

<sup>31</sup> Artigo do Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Bacharelado em Educação Física da PUCPR apresentado para a disciplina de Seminário do Trabalho de Conclusão de Curso sob supervisão do Prof. Dr. Carlos Alberto Afonso.

*who do not feel good to answer the questions and the students left before the appointed day. At the end of the analysis will be reported how much the students are interested in GA and knowledge of the evaluated Gymnastics itself. Was reached the following conclusion that the male is predominant interest in this area, where most of the time they are interested in working in gyms, even though this is a field and sparse with little structure to work, or lack space and appropriate materials for the game apparatus occupies a very large (Abrahão, 2008).*

## **INTRODUÇÃO**

Apesar dos bons resultados obtidos pelos atletas brasileiros de Ginástica Artística (GA) nos últimos anos em campeonatos internacionais, esta modalidade ainda carece de um programa de incentivo à sua prática.

Segundo Picollo (apud Nunomura, 2005), as conquistas mais recentes como a de Dayane dos Santos em Anaheim no ano de 2003, e a conquista da medalha de prata por equipes no feminino e masculino durante os Jogos Pan Americano de 2007, ainda não ajudaram a criar uma prática maciça da Ginástica Artística. Há muitos fatores que impedem a prática da Ginástica Artística, tais como, custo de aparelhos, espaço adequado e principalmente professores desqualificados.

Nunomura retrata em seu livro que Picollo (1988) fez uma pesquisa buscando conhecer as razões que impediam professores de desenvolverem a G.A em seus conteúdos curriculares e Politto(1998) a reproduziu dez anos depois, e não obteve melhoras significativas, melhora esta que partiram de escolas particulares, talvez por terem maiores recursos para a obtenção de aparelhos, por exemplo.

Houve certa evolução, pois muitos cursos de Educação Física incluíram em suas grades curriculares o tema específico de Ginástica Artística, mas esses avanços não foram suficientes, para permitir a capacitação de novos profissionais de ginástica (Picollo, 2005).

Pensando num futuro profissional, o interesse pelo tema surge com a proposta de investigar quais são os motivos que impedem os futuros profissionais de Educação Física a não se interessarem por este campo de atuação, sendo que esta área é uma das que mais necessitam de profissionais qualificados.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Este estudo apresentou-se como pesquisa quantitativa e qualitativa. Participaram do estudo trinta e cinco alunos do sétimo período do segundo semestre de 2009, período diurno do curso de Bacharelado em Educação Física. O instrumento utilizado para a coleta dos dados foi um questionário com dez questões.

A coleta de dados teve seu início após a aprovação do Projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa. Os resultados foram organizados e discutidos por meio de “análise de conteúdo”. A análise de conteúdo é um conjunto de análise das comunicações (Bardin, 1998).

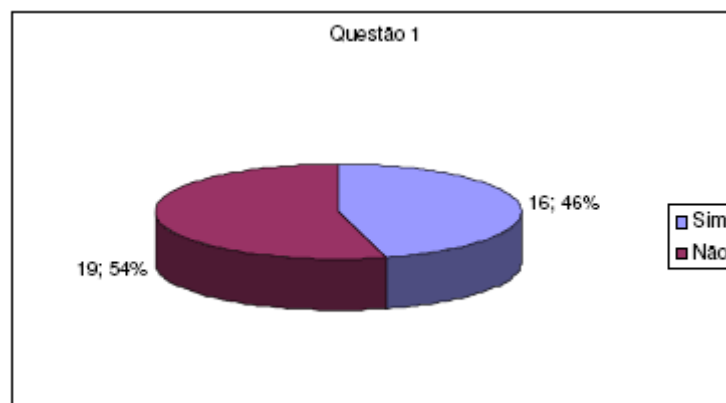
Com base em Minayo (2000) “essa frase tem como finalidade estabelecer uma compreensão de dados coletados, confirmar ou não os pressupostos da pesquisa e ou responder às questões formuladas, e ampliar o conhecimento sobre o assunto pesquisado, articulando-o ao contexto cultural do qual faz parte”.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

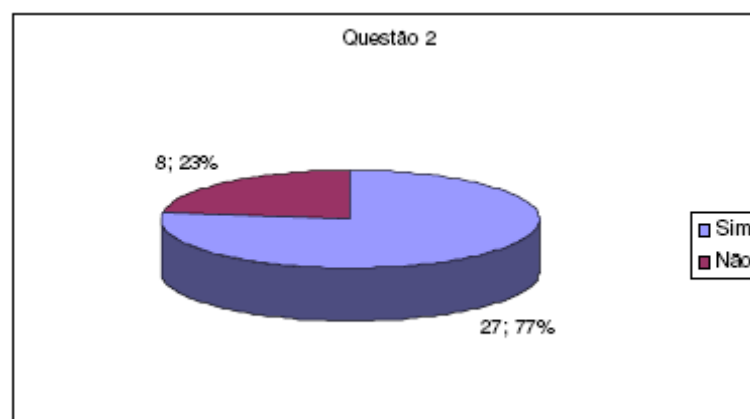
O que abaixo se vislumbra foi captado através do questionário correlacionado na tabela anexa deste esboço e aplicado em uma amostra de trinta e seis alunos formandos do curso de Bacharelado em Educação Física de uma instituição de ensino privada.

Este material é composto de dez questões abertas e fechadas, sendo que da primeira a oitava questão a análise foi feita com a confecção de gráficos contendo ainda algumas justificativas dos próprios alunos, e nona e décima questões a análise foi feita através das diversas respostas dos sujeitos da pesquisa.

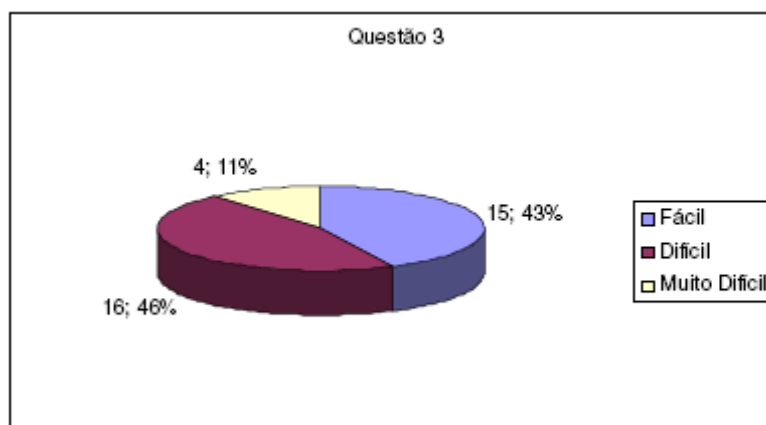
Na primeira questão os participantes responderam de acordo com as duas alternativas existentes, “sim” ou “não”, e no caso de “sim”, justificá-la para o conhecimento da Ginástica Artística no currículo universitário. Apontando de qual maneira soube da existência desta disciplina. Como podemos analisar no gráfico, a maioria dos alunos desconhecia a existência da disciplina na grade curricular do curso de Educação Física ao ingressarem na universidade. Entre os que assinalaram a alternativa que correspondia ao conhecimento da disciplina no curso, a maior parte dos participantes relatou que ficou sabendo da disciplina através do site da universidade antes ou após a realização de sua matrícula.



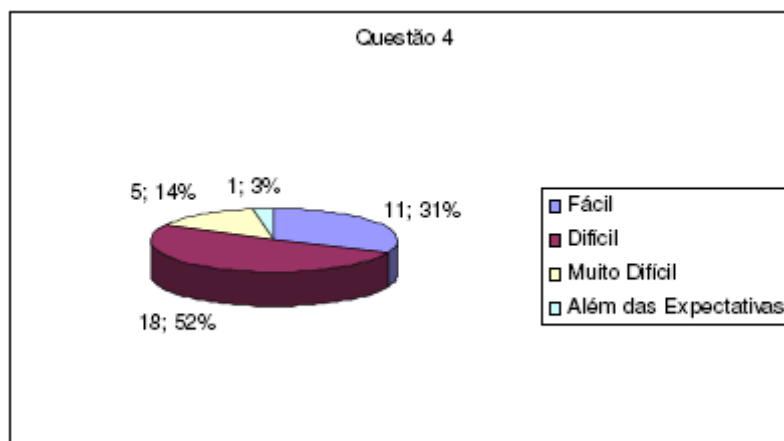
Aqui podemos analisar que 23% dos entrevistados desconheciam a Ginástica Artística como desporto, mesmo com todos os acontecimentos recentes de conquista da equipe brasileira, como desporto, tendo em contrapartida que esta questão complementa a questão 1, pois podemos constatar que mesmo não sabendo da existência da GA como desporto, certamente ao observar a grade horária do curso, o aluno obteve conhecimento dessa disciplina.



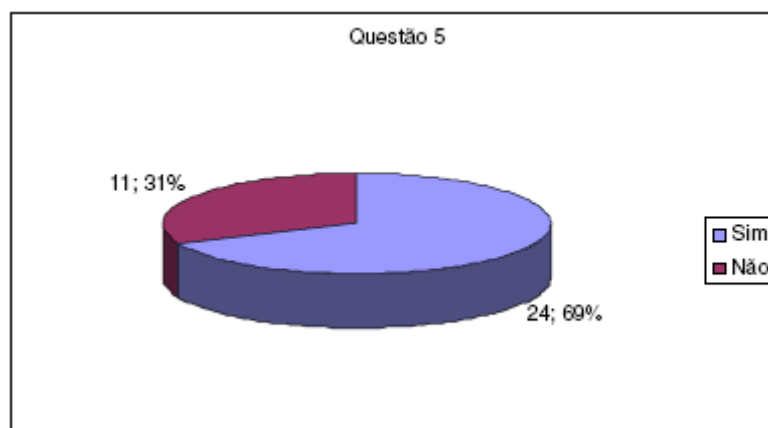
O grau de dificuldade de conteúdo está relacionado às aulas teóricas da disciplina, o qual podemos observar que uma grande parte(46%) classifica a disciplina como difícil e os demais(43%) a classifica como uma disciplina de fácil entendimento, e uma minoria considera como muito difícil(11%). Para Nunomura e Piccolo (2005) a ginástica é conhecida por ser um esporte competitivo acessível a poucas pessoas, devido à sua complexidade de execução, como podemos analisar no gráfico é também de difícil acesso aos futuros profissionais de educação física.



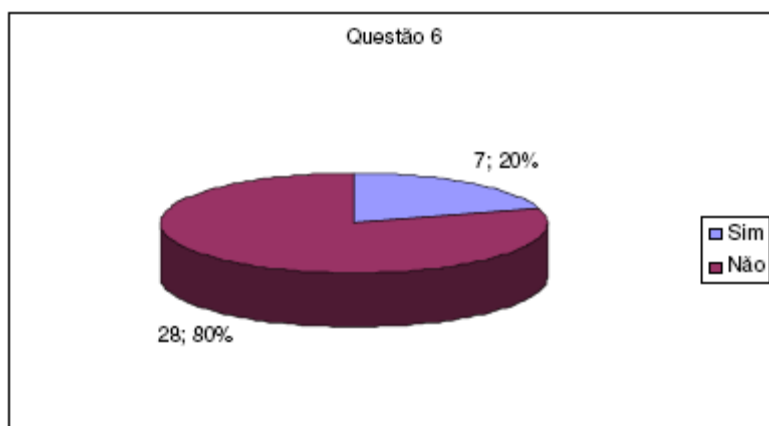
Os dezoito acadêmicos pesquisados, que representam 52% do total de participantes, avaliaram a disciplina como difícil em relação às aulas práticas, pelo fato de não obterem o entendimento de realização dos movimentos e pelos movimentos em si serem difíceis de serem realizados, e por este mesmo motivo 14% dos alunos a avaliaram como muito difícil. E 3% consideram como além das expectativas para a dificuldade de realização dos movimentos e de ensino dos mesmos para a aplicabilidade do aprendizado obtido durante o semestre letivo.



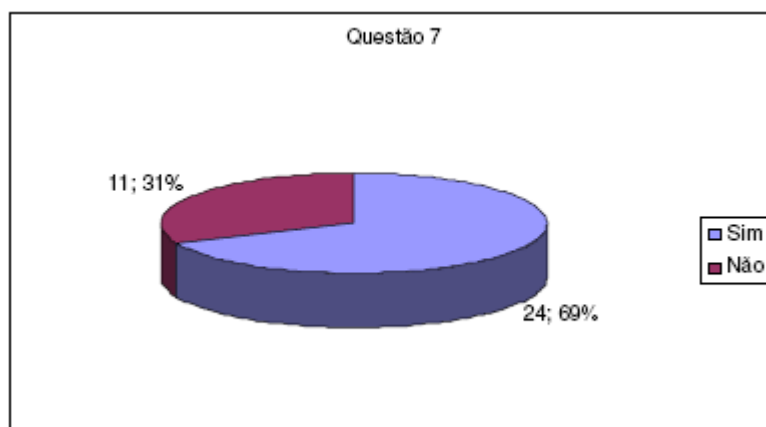
No gráfico a seguir os participantes deveriam responder o que eles presenciaram quanto à participação dos seus colegas nas aulas práticas da disciplina. Analisando o gráfico observamos que 69% dos alunos que responderam terem acompanhado interesse dos seus colegas para realizar os movimentos e participar das aulas práticas de Ginástica Artística, relatando que a disciplina auxiliava em outras, bem como os movimentos podem ser usados em muitas outras práticas esportivas. E os demais (31%), não observaram o interesse de participação em seus colegas, pois para eles a disciplina sendo muito difícil de aplicar e de se obter o conhecimento das regras e de aplicabilidade não havia o interesse.



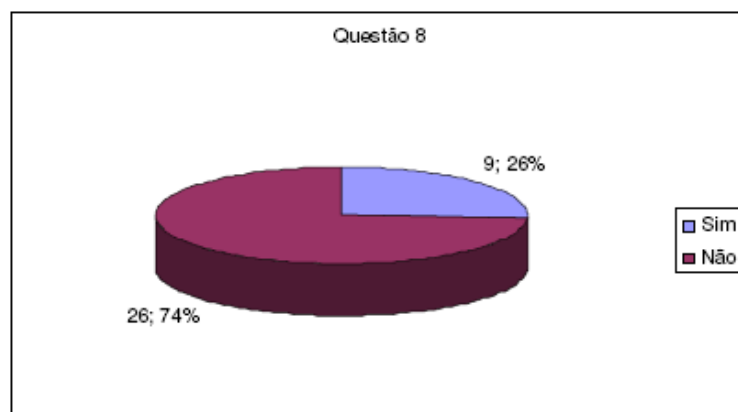
O participante da pesquisa respondeu se ele soube dos seus colegas algum interesse de trabalho na GA, a minoria representada por 20% relatou que viu em seus colegas um interesse de trabalho na iniciação infantil para desenvolvimento da coordenação motora infantil, tanto fina quanto grossa, mas não especificamente para o treino da Ginástica Artística, mas como algo que ajude no desenvolvimento motor infantil. A grande maioria (80%) não vê em seus colegas a opção de trabalho com a GA, pelo fato de estarem estagiando em outras áreas.



Dos participantes 69% afirmam que o professor os incentivava a trabalhar com a Ginástica Artística, ou viam um incentivo no professor e os demais não consideravam o professor e nem suas palavras como um incentivo para buscar trabalho nesta área de atuação.

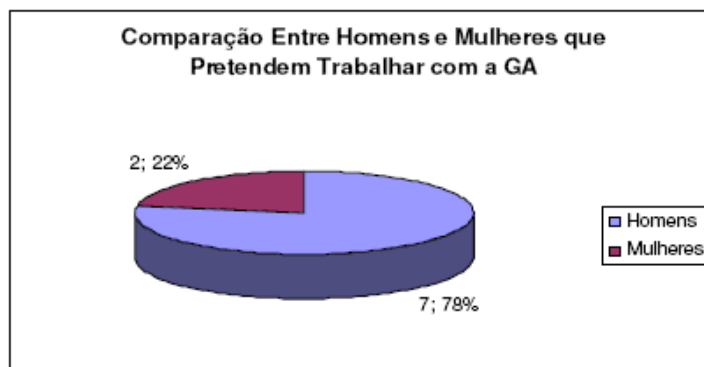


Ao analisarmos o próximo gráfico vemos que a grande maioria não tem interesse em trabalhar com a Ginástica Artística, relatando que o mercado de trabalho para esta modalidade é muito escasso, e de difícil entendimento para a aplicação dos exercícios para um treinamento tal qual Abtibol (1980), Nunomura e Piccolo afirmam que a principal questão para os problemas pedagógicos que surgem quando se quer ensinar a GA é a falta de espaço e materiais adequados, pois o jogo de aparelhos ocupa um espaço muito grande, e ainda relatam que esse é um dos motivos que muitos professores justificam para não aplicar essa modalidade, sendo ela para pouco implicada nas escolas, com o agravante da falta de conhecimento dos professores para essa atividade (ABRAHÃO, 2008; NUNOMURA e PICCOLO, 2005).





E o restante afirma que pretende trabalhar com a GA, sendo que alguns deles eram ginastas quando crianças e possuem o entendimento necessário para isso, e o mais interessante é que a maioria dos que afirmou que pretendem trabalhar são do sexo masculino, como podemos conferir no gráfico abaixo:



Talvez por termos este baixo percentual de pessoas interessadas Nunomura (2003) relata que no contexto internacional há programas específicos para a formação dos profissionais da Ginástica Artística, algo que no Brasil já é diferente, pois não há um sistema para os que desejam seguir uma carreira de técnico, talvez pelo fato de haver poucos interessados e o custo para isso seja muito alto.

Os motivos mais abordados para o não interesse nesta modalidade são de comum acordo entre a maioria dos participantes, e analisando as questões anteriores podemos perceber qual é o motivo: a modalidade em si é de difícil aprendizagem tanto em embasamento teórico quanto em relação à prática.

A relevância mais freqüente, com relação a importância da GA no currículo do curso de Educação Física, nas justificativas dadas foi de que a GA é muito importante para se aplicar em crianças que estão no ápice de seu desenvolvimento motor, podendo auxiliar na coordenação motora das crianças, e também por ser um esporte olímpico, mas entre alguns poucos a GA não tem importância no currículo universitário. Segundo Ukran (2005), a Ginástica Artística é um dos esportes mais populares, que contribuem à educação harmônica dos jovens, e por este fato é um elemento importante nos cursos superiores de Educação Física.

## CONCLUSÃO

O presente estudo buscou conhecer a incidência de formandos Bacharéis em Educação Física que se interessava pelo trabalho com a Ginástica Artística. Ao analisarmos os resultados obtidos, constatamos que há um pequeno grupo de alunos que se interessa por esta área de atuação. Este dado vem de encontro a justificativa que Nunomura (1998) diz, é provável que muitos professores não se encorajem a desenvolver o conteúdo da GA por acreditarem que esta seja uma modalidade perigosa, pois para o técnico um dos piores aspectos é ver o atleta se machucar. Entre os poucos alunos que afirmou que possui interesse neste campo, a maioria são do sexo masculino, algo que chama atenção e talvez esteja associado ao fato de ser uma prática que exige a força física do professor para desenvolver o trabalho de GA.

Os dados também confirmaram que este ainda é um campo escasso e com pouca estrutura para trabalho onde a principal questão para os problemas pedagógicos que surgem quando se quer ensinar a GA é a falta de espaço e materiais adequados, pois o jogo de aparelhos ocupa um espaço muito grande.

Sendo assim, podemos concluir que ainda é pequeno o desejo para trabalhar com a Ginástica Artística e que existe a necessidade de desmistificar esta prática para além da performance.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrahão, S.R.; Almeida, M.A. de; Hermann, K.F.; Souza, B. **A Popularização da Ginástica Artística: um caminho possível à inclusão**. Disponível em: [www.proec.ufpr.br/enec2005](http://www.proec.ufpr.br/enec2005). 19/04/2009
- Abtibol, L. G. B. **Aprendizagem da Ginástica Olímpica**. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1980.
- Bardin, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1988.
- Minayo, M. C. de S. et al. **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.
- Neves, J.L. **Pesquisa Qualitativa: características, usos e possibilidades**. Disponível em: [www.ead.fea.usp.br](http://www.ead.fea.usp.br). 19/04/2009

Nunomura, M. & Piccolo, V.L.N. A **Ginástica Artística no Brasil: Reflexões Sobre a Formação Profissional**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 24. n.3 p. 175-194. Campinas: maio/2003.  
Nunomura, M. & Piccolo, V.L.N. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, 2005.  
Nunomura, M. **Segurança na Ginástica Artística**. Motriz. V.4, n.2 p.104-108. dezembro/1998. Disponível em: www.ns.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/

## **GINÁSTICA ARTÍSTICA NA ESCOLA: APRENDENDO ATRAVÉS DO ESPORTE**

### **GIMNASIA ARTÍSTICA EM LA ESCUELA: APRENDIENDO A TRAVES DEL DEPORTE**

#### **ARTISTIC GYMNSATICS AT SCHOOL: LEARNING THROUGH THE SPORT**

**Esp. Mateus David Finco**

Faculdade da Serra Gaúcha (FSG)

EMEF Fioravante Webber – Caxias do Sul – RS - Brasil

#### **RESUMO**

*A Ginástica Artística é uma das modalidades esportivas que apresenta um grande envolvimento corporal, motivando e instigando a prática em diversos lugares. A Ginástica Artística possui na sua essência diversas valências físicas, como força, flexibilidade, velocidade e um grande repertório estético. Além disso, apresenta diversas contribuições para a cultura corporal de crianças e jovens, o que pode ser bastante proveitoso se distribuída como conteúdo da educação física escolar. Neste propósito de contribuições a nível escolar, este trabalho identifica os benefícios e ações educacionais paralelas, tais como aspectos comportamentais, disciplina, socialização e companheirismo que também são resultados da prática das atividades gímnicas. Para isso, análises têm sido feitas através da aplicação do Projeto Ginástica Artística na Escola, realizado na Escola Municipal de Ensino Fundamental Fioravante Webber no município de Caxias do Sul. O projeto envolve a participação de 24 meninos, entre sete a catorze anos de idade, cursando os anos regulares do Ensino Fundamental. Como resultados relevantes, a prática da modalidade tem motivado os alunos não só a atingirem objetivos específicos com a modalidade (competição, evolução nos treinamentos e práticas), mas também em diversos outros aspectos educacionais importantes em sua formação, tais como disciplina, postura adequada, conhecimentos sobre nutrição e hidratação, socialização e concentração.*

#### **RESUMEN**

*La Gimnasia Artística es una de las modalidades deportivas que presenta una gran participación corporal, motivando y instigando la práctica en muchos lugares. La Gimnasia Artística tiene en su esencia diversas valencias físicas, tales cuales fuerza, flexibilidad, velocidad y un gran repertorio estético. Además, presenta diversas contribuciones para la cultura corporal de niños y jóvenes, lo que puede ser bastante provechoso se desarrollada como contenido de la educación física escolar. En este propósito de contribuciones a nivel escolar, este trabajo identifica los beneficios y acciones educacionales paralelas, tales como aspectos de comportamiento, disciplina, sociabilización, compañerismo que también son resultados de la práctica de las actividades gímnicas. Con eso, análisis han sido hechas a través de la aplicación del Proyecto Gimnasia Artística en la Escuela, realizado en la Escuela Municipal de Enseñanza Fundamental Fioravante Webber, en la ciudad de Caxias do Sul. El Proyecto integra la participación de 24 niños, entre siete a catorce años de edad, estudiantes en los años regulares de la Enseñanza Primaria. Como resultados relevantes, la práctica de la modalidad ha motivado los estudiantes a no solamente tomar objetivos específicos con la modalidad (competencias, evolución en los entrenamientos y prácticas), pero también en diversos aspectos educacionales*

*importantes en su formación, tales cuales disciplina, postura adecuada, conocimientos sobre nutrición e hidratación, sociabilización y concentración.*

## **ABSTRACT**

*Artistic Gymnastics is one of the sports events that shows a big body participation, motivating and instigating the practice in many places. Artistic Gymnastics has in its essence different physical qualities, like strength, flexibility, speed and a big aesthetic repertory. Further then this, presents many contributions for the children and youth body culture, what can help with a satisfactory way to the Physical Education classes at School. In this way of scholar contributions, this paper identifies the benefits and educational actions as behavior, discipline, socialization and fellowship that also are results of gymnastics practice. For this, the analysis have been made through the work of Artistic Gymnastics Project, organised at Fioravante Webber Elementary School located in Caxias do Sul. The project has the participation of 24 boys, among seven to fourteen years-old, studying the regular grades at Elementary School. As relevant results, the practice has motivated the students not only achieving specific objectives with Gymnastics (competition, training evolution and practices), but also in many other important educational goals, like discipline, right posture, information on nutrition and hydration, socialization and concentration.*

## **INTRODUÇÃO**

A Ginástica Artística é uma das modalidades esportivas mais antigas. Atividades sistemáticas em ginástica podem ser observadas em diversos resquícios históricos apontando para mais de três mil anos, envolvendo malabarismos, acrobacias, atividades de expressão corporal entre outras disciplinas acerca da Ginástica Artística atual.

A sua sistematização ocorreu mais precisamente em meados do século XIX, um maestro de escola de Berlim, Ludwing Jahn (1.778 - 1.852), fundou uma escola de ginástica ao ar livre, criando aparelhos para usar na escola. Grande parte do atual equipamento competitivo evoluiu a partir de seus desenhos. Devido a sua imensa contribuição ao desporto, Jahn é lembrado como *Turnvater*, “Pai da Ginástica” (HAYHURST, 1983).

Com o passar dos anos, a Ginástica Artística se popularizou cada vez mais, seguindo os propósitos de Jahn, e chegou até aos Jogos Olímpicos da Era Moderna, onde desde a primeira edição, possuiu competições dentro do programa olímpico.

Atualmente, a Ginástica Artística é uma das modalidades que apresenta maior popularidade dentro dos Jogos, sendo muito procurada pelo público. Além desta grande procura nos Jogos Olímpicos, a modalidade também ganhou um grande destaque na prática esportiva por parte de crianças e jovens em todo o mundo, chegando até a fazer parte do conteúdo inicial em muitas Escolas principalmente nos Estados Unidos e Europa.

Pensando nestas experiências bem sucedidas tanto a nível internacional como a nível nacional, foi organizada a oferta de práticas específicas deste desporto como um importante alicerce pedagógico e motivador aos alunos matriculados na Escola de Ensino Fundamental Fioravante Webber. Com isso, através desta iniciativa, diversos pontos serão analisados e contextualizados tanto na educação de uma forma mais global, quanto nos aspectos físicos entre os participantes do projeto.

## **OBJETIVOS**

O objetivo deste trabalho é apresentar a sistematização e organização das atividades de aprendizagem e treinamento da Ginástica Artística realizadas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Fioravante Webber. Especificamente, este estudo visa a apresentar a importância que esta modalidade está desenvolvendo no ambiente escolar, através dos treinos, encontros, competições e demais atividades que os alunos participam. Além disso, são descritos o entusiasmo circundante da modalidade na vida escolar, envolvendo um trabalho que rompe barreiras da área da educação física, permeando por tópicos como saúde, disciplina, higiene corporal, boas condutas e demais mudanças e benefícios que a prática esportiva promove aos seus praticantes.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Quando trabalhada com objetivos educacionais, a ginástica muito tem a contribuir para o desenvolvimento da capacidade da criança. Suas ações requerem uma "técnica" corporal vinculada a formas diversificadas da percepção espacial, influenciando a elaboração do esquema corporal. Sua prática deve estar permeada de uma característica lúdica que, aliada à motivação natural e aos desafios da execução dos movimentos acrobáticos, pode permitir que todas suas capacidades e habilidades sejam trabalhadas de forma harmônica sem eleger qualquer potencialidade em detrimento das outras (NISTA-PICCOLO, 1988).

Para Soares (1998), os métodos ginásticos modernos apresentam determinadas finalidades: promover a saúde, desenvolver a vontade, a força, a coragem e a energia. Logo, destaca-se que no século XIX, as intervenções em prol da "Ginástica / Educação Física" eram de cunho principalmente utilitário centrando sua ênfase na saúde, nas proporções do corpo, nos exercícios físicos, no desenvolvimento físico, mediante objetivos físicos e parâmetros anatomo-fisiológicos.

A Ginástica, com suas evoluções históricas e sociais, demonstrou sempre as suas diversas contribuições no contexto escolar, trespassando entre diversas áreas: saúde, aptidão física, manutenção e reabilitação corporal. Atualmente, encontra-se escassa de trabalhos integrados e articulados dentro das propostas educacionais na área de Educação Física.

Conforme as suas particularidades, a Ginástica abre oportunidades na elaboração de diversas ênfases de aulas e contribuições específicas: "uma forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultura corporal das crianças, em particular, e do homem, em geral" (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

De acordo com Freire (1987, 1991), nota-se a importância de considerar os sujeitos de ação, a força do específico, as experiências inovadoras que deram e dão certo e que necessitam ser tratadas como avanço em constante discussão, numa dinâmica peculiar de relação de mão dupla entre a parte e o todo de algo instituído. Isto na área escolar nos leva para um local do ponto de encontro entre a Educação Física e Esporte e outras áreas de conhecimento, de saberes que são referências para a disciplina escolar. Este local e ponto de encontro mediado pelo diálogo e configurado por categorias recíprocas como o conteúdo/forma e objetivos/avaliação, consiste na Teoria Pedagógica enquanto um plano de entendimento que tem como fundamento à prática concreta em transformação social. Ampliando a reflexão buscamos estabelecer nexos e relações do conteúdo específico, visualizando uma possibilidade de trabalho no âmbito escolar. Assim, fica destacada a importância dos benefícios interpessoais que o esporte produz, e também, a articulação com os mais diversos aspectos educacionais. Discussões, diálogos, produções coletivas e integração, são pontos primordiais para a mais densa formação dos estudantes, e dentro deste emaranhado de situações pedagógicas, pode-se potencializar a educação dos jovens de maneira significativa, levando estas relevâncias educacionais também como contribuição para outros diversos contextos que o aluno venha a participar futuramente.

## **METODOLOGIA**

A elaboração deste estudo está fundamentada na observação de aulas e treinamentos realizados com implantação do Projeto Equipe de Ginástica Artística da Escola Municipal de Ensino Fundamental Fioravante Webber. O Projeto partiu da iniciativa da gestão escolar para oferecer aos alunos matriculados na escola, a opção de praticarem a Ginástica Artística no horário inverso das aulas regulares. Por se tratar de uma modalidade com grande tradição no ambiente escolar, pelo motivo de que desde 2007 a Escola já vinha participando de competições e eventos na área, a organização deste projeto envolveu duas turmas de alunos do sexo masculino.

Na primeira turma, com horário estabelecido das 8:15 às 10:00, participam alunos dos sete aos nove anos de idade. Na segunda turma, com horário das 10:15 às 12:00, alunos entre os dez aos catorze anos de idade.

O número máximo de participantes em cada turma é de doze alunos, que têm o direito de participar do projeto com pré-requisitos que são estabelecidos para desenvolver a responsabilidade e valor pela participação: alunos não podem faltar mais de duas aulas consecutivas e ter três faltas durante o mês. Além do fator presencial, que influencia os aspectos de assiduidade e pontualidade, dois fatores muito importantes para o contexto escolar, os fatores disciplinares são averiguados sistematicamente ao final de cada mês, com um acompanhamento direto do aproveitamento dos alunos participantes no Projeto de

Ginástica Artística Escolar. São reunidos pareceres verbais dos alunos envolvidos sobre aproveitamento em sala de aula, tais como notas, conceitos e comportamento, que são dialogados com o grupo diretivo e coordenação pedagógica para afirmar a permanência dos alunos nas práticas de Ginástica.

Além do acompanhamento direto do instrutor de Ginástica, os próprios alunos apresentam os seus méritos e avanços, demonstrando primordialmente o aspecto evolutivo integrado. De tal forma, a interdisciplinaridade e o trabalho conjunto é desenvolvido na Escola através das ações tomadas pela própria preocupação dos alunos em atingirem seu máximo aproveitamento disciplinar, assim como a permanência no Projeto.

## PROCEDIMENTOS

Durante cada encontro, são organizados treinos onde são desenvolvidas diversas atividades, tais como alongamento, flexibilidade, força explosiva, velocidade e elementos específicos nos aparelhos solo e salto. Além dos encontros que primordialmente envolvem uma hora e quinze minutos com atividades físicas, outros quinze minutos são organizados pelo instrutor do Projeto em forma de reunião. Em cada encontro, são preparadas pautas para as duas turmas, levando em conta a faixa etária e a importância de assuntos. Nestas ocasiões são discutidos assuntos gerais referentes ao aproveitamento das aulas, informações sobre competições, eventos e demais atividades na escola e fora dela. Além deste momento inicial, existe a parte das lições e temas: nesta etapa, o instrutor reserva aproximadamente dez minutos para realizar um diálogo envolvendo aspectos relativos à higiene pessoal, cuidados com o corpo, nutrição e hidratação adequada e assuntos comportamentais e éticos.

A produção é feita através de questionamentos abertos aos alunos e também de materiais confeccionados para as discussões, que são expostos e entregues aos alunos. Destes materiais, se desenvolve temas bastante importantes para o relacionamento interpessoal (companheirismo, colaboração, auxílio e cooperação) de disciplina com o corpo (atenção com alimentos, higiene pessoal e hidratação adequada) e características psicológicas (comportamento, disciplina, dedicação, determinação e concentração).

Dentro dos relatos dos alunos, surgem participações que demonstram a contribuição que estes momentos auxiliam na formação dos alunos. *“Dedicação para mim é não faltar os treinos, ouvir o professor, cumprir as tarefas pedidas e treinar a ginástica com carinho”*. Dentro deste relato, o aluno aponta o significado de dedicação associado aos treinamentos e práticas de Ginástica Artística. Aqui se percebe que o aluno já agrega valores bastante abrangentes sobre como deve se dedicar em relação ao Projeto, e também se percebe a atribuição de valores que podem ser repassados para sua conduta em sala de aula e para o seu futuro.

Nesta outra tarefa, a descrição era para a terminologia de determinação: *“...é construir meu próprio objetivo e tentar cumpri-lo de todas as maneiras*. Neste relato existe a relação de objetivo e a determinação, que são predominantes na execução de qualquer atividade esportiva mas também na motivação para atingir metas pessoais em qualquer área.

Analisando os dois relatos e outros produzidos pelos praticantes do Projeto de Ginástica Artística, ficou presente de forma significativa a aprendizagem de diversos valores, que atualmente são fundamentais para o trabalho tanto a nível esportivo quanto escolar. Tais aprendizagens se mostram de grande importância para o sucesso de qualquer Projeto, propiciando momentos de reflexão e discussões junto aos alunos participantes. Assim, o professor/instrutor/técnico pode receber um *feedback* não só das contribuições físicas e motoras, mas também da convivência, das relações interpessoais e dos benefícios que as atividades e os encontros estão produzindo na educação dos alunos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O relacionamento de uma modalidade esportiva de treinamento e competição à realidade escolar pode ser bastante controverso, por acreditar-se que as mesmas podem produzir fatores negativos como agressividade, competitividade e intolerância. Porém, através de projetos integradores de tópicos de conhecimento diferenciados, interdisciplinares e motivadores, pode-se alterar completamente esta imagem negativa e polêmica de muitas modalidades.

A Ginástica Artística apresenta na sua essência diversas contribuições no repertório motor de crianças e adolescentes, assim como benefícios nas relações interpessoais, socialização e cooperação através da interação entre os participantes de atividades gímnicas.

Com o intuito de aprofundar benefícios da prática esportiva na Ginástica Artística, este estudo analisou as múltiplas aprendizagens adquiridas com a aplicação do Projeto na Escola, em um contexto que cada vez mais necessita um desenvolvimento amplo de ações em prol da educação. Deste modo, os resultados têm sido significativamente positivos, pois através de explicações, conversas e discussões entre os participantes e o instrutor, em reuniões semanais, são produzidas importantes interações que consolidam a importância de trabalhar fatores que integraram a formação completa dos alunos, não somente como atletas e esportistas, mas também estimulando um estilo de vida saudável e ético, possibilitando futuros conscientes cidadãos.

## REFERÊNCIAS

- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.  
FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.  
FREIRE, P. **A educação na cidade**. São Paulo: Cortez, 1991.  
HAYHURST, B. **Ginmasia Artística**. Barcelona: Parramón, 1983.  
NISTA - PICCOLO, V. L. **Educação Física Escolar: Ser ou Não Ter**. Campinas: UNICAMP, 1993.  
SOARES, C. **Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**. Campinas: Papirus, 1998.

## CONTATO:

Mateus David Finco  
Rua da República, 697 – Cidade Baixa  
90050-321 Porto Alegre – RS  
mateus.finco@fsg.br

### VARIABILIDADE E OTIMIZAÇÃO DA EXECUÇÃO DOS ELEMENTOS CORPORAIS E DOS APARELHOS NA GINÁSTICA RÍTMICA ATRAVÉS DA UTILIZAÇÃO DO SISTEMA DE INFORMAÇÃO SENSORIAL

### VARIABILIDAD Y OPTIMIZACIÓN DE LA EJECUCIÓN DE ELEMENTOS CORPORALES Y DE LOS APARATOS DE LA GIMNASIA RÍTMICA POR LA UTILIZACIÓN DEL SISTEMA DE INFORMACIÓN SENSORIAL

### VARIABILITY AND OPTIMIZING EXECUTION OF BODILY ELEMENTS AND THE APPARATUS IN RHYTHMIC GYMNASTICS THROUGH THE USE OF SENSORY INFORMATION SYSTEM

**Sílvia Regina Seixas Sacramento**  
Especialista em Ginástica Rítmica pela UNOPAR-PR  
Docente da Universidade Estadual de Feira de Santana – UEFS- BA  
Diretora Técnica do Gym Clube

## RESUMO

*A extrema variedade de movimentos corporais e dos aparelhos específicos da ginástica rítmica, exigem recursos neuromotores eficientes e afinados da ginasta e conhecimento do sistema de informação sensorial, entre outros, por parte dos técnicos e sua equipe de trabalho. Esta proposta visa resgatar e reforçar o sistema de informação sensorial na planificação do treinamento de rendimento na ginástica rítmica para o aprimoramento da execução e ampliação das possibilidades de assimilação rápida dos elementos novos que surgem a cada dia. A errônea idéia de que a atleta está apta para a realização de qualquer movimento pode causar expectativas demais para os técnicos e angústia para as ginastas. O treinamento das capacidades*

*coordenativas é fator crucial para a manutenção de um nível ótimo de execução em qualquer nível da vida esportiva. A metodologia empregada foi a revisão de literatura específica concomitante com a o relato de experiência como uma das técnicas de ginasta convocada para a integrar a Seleção Brasileira Individual e posteriormente a Seleção que representou o Brasil na Olimpíada de Pequim. As propostas de atividades baseiam-se em estudos de Schmidt, na área de Aprendizagem Motora, Harrow Taxionomia capacidades coordenativas, Le Boulch psicocinética e vários autores da área de GR e Treinamento Desportivo.*

## RESUMEN

*La gama extrema de los movimientos corporales y de aparatos específicos para la gimnasia rítmica, requiere recursos eficientes neurofisiológicos y para el gimnasta y conocimiento del sistema de información sensorial, entre otras cosas, por parte de los entrenadores y su equipo del trabajo. Esta propuesta pretende canjear y fortalecer el sistema de información sensorial en la planificación de gimnasia rítmica de las competiciones para mejorar la implementación y expansión de oportunidades para la asimilación rápida de nuevos elementos que surgen cada día. La idea errónea de que el atleta es capaz de realizar cualquier movimiento puede causar demasiadas expectativas para los entrenadores y angustia a la gimnastas. Capacidad de coordinación es fundamental para mantener un nivel óptimo de ejecución en cualquier nivel de vida de los deportes. La metodología empleada fue revisar la literatura específica concomitante con la experiencia como entrenadora de una gimnasta convocado para integrar la selección brasileña individual y más tarde la selección a, que representó a Brasil en la Olimpíada de Beijing. Las actividades propuestas se basan en estudios de Schmidt en el área de aprendizaje motor, taxonomía de la coordinación del Harrow y Psicocinética Le Boulch y varios de los autores de la GR y de formación de deportes.*

## ABSTRACT

*The extreme range of bodily movements and of equipment specific to rhythmic gymnastics, requires resources neurophysiological efficient engines and relayed the gymnast and knowledge of sensory information system, among other things, on the part of the technicians and his team work. This proposal seeks to redeem and strengthen the system of sensory information in planning training income in rhythmic gymnastics for improving implementation and expansion of opportunities for rapid assimilation of new elements that arise every day. The mistaken idea that the athlete is able to conduct any movement may cause too many expectations for technicians and anguish to the ginastas. Coordinativas training capacities is critical for maintaining an optimal level of execution in any level of sports life. The methodology employed was reviewing literature specific concomitant with the reporting experience as a gymnast convened techniques for integrating the Brazilian Selection and later selecting l who represented Brazil in Beijing Olympiad. The proposed activities are based on studies of Schmidt in the area of Motor Learning, Harrow coordination Taxonomy, Le Boulch (psicocinética) and several authors of GR and Sports Training.*

## INTRODUÇÃO

A performance é a meta principal dos atletas de competição em qualquer modalidade esportiva. Chegar à plenitude do gesto esportivo em todos os seus aspectos (técnicos, táticos, biomecânicos, psicológicos) requer uma reunião de estratégias ligadas às várias áreas do conhecimento. A complexidade de um gesto reúne intermináveis conexões entre o sistema nervoso central e o sistema muscular.

Na ginástica rítmica a complexidade é constante mesmo tratando-se de uma atividade acíclica e invariável segundo O’Farril (1982) “ A GR apresenta uma peculiaridade em relação aos outros esportes no que se refere aos seus fundamentos pois, para cada elemento de um determinado aparelho existem inúmeras possibilidades deste ser trabalhado no espaço e no tempo”. A coordenação para que haja a exigida harmonia entre o corpo, o aparelho e a música, requer da ginasta aptidões físicas ideais, sejam elas em relação à saúde ou às habilidades motoras. (BOMPA, 2002; LAFRANCHI, 2001; WEYNECK, 1989)

## CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A utilização de aparelhos específicos com características (peso, forma e dimensões) diferentes que devem ser utilizados em toda sua plenitude, levam a ginasta a executar uma combinação extensa e variada de elementos que são realizados em direções, planos, trajetórias, níveis e ritmos diferentes, com diferentes intensidades (emprego da força), e diferentes formas de segurar, manejar, lançar e recuperar. Estas

variações ficam explícitas nas exigências da Dificuldade do Aparelho (D2) onde a maestria com e sem lançamentos resulta em bonificações significativas para a combinação dos fatores em coordenação com diferentes ações do corpo (saltos, equilíbrios, giros, amplitude articular e ondas) diferentes relações corpo - aparelho (com passos rítmicos, sem utilização das mãos, sem contato visual, com o corpo numa posição no solo, com mudança de direção, nível, plano, passagens através e sobre o aparelho, equilíbrios instáveis, pequenos e grandes lançamentos, recuperações, rolamentos do aparelho).

O Bônus para a originalidade nas coreografias reforça o surgimento de uma infinidade de novos elementos a cada ano, exigindo uma coordenação excepcional para a realização de elementos corporais e dos aparelhos. A iniciação deve ser eficiente, de forma que trabalhe e desenvolva os diversos canais de informação sensorial com o objetivo de que seja alcançada não somente a automatização, mas a naturalização do movimento. (SAUER, 1970 ; O'FARRIL,1982).

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Na planificação do treinamento para equipes de competição muitas vezes são esquecidos os exercícios ou reforços do sistema de informação sensorial por presumirmos que as ginastas já são de alto nível e não necessitam mais destes recursos. O estudo da Aprendizagem Motora afirma que os elementos aprendidos/treinados não são esquecidos, porém precisam ser praticados de forma constante para uma melhor performance.( SCHMIDT, 2001)

Além da manutenção de flexibilidade, força e resistência, devemos contemplar os exercícios de coordenação, agilidade, equilíbrio, TR, potência e velocidade que possuem ação neuro-muscular e ativam continuamente os receptores. Quanto mais os canais de informações sensoriais estiverem ativados, preparados e sintonizados maior a possibilidade de variação com acertos.(O'FARRIL,1982).

A experiência nos mostra que a grande diversidade de elementos realizados nas sessões de treinamento já proporciona esse ajustamento do sistema sensorial, porém o fato de selecionar/elencar determinados movimentos para as coreografias e a contínua repetição destes, levam a ginasta a uma performance habilidosa destes exercícios elencados mas possivelmente com execução ineficaz de outros que não estão na coreografia, além da necessidade de um maior tempo para assimilar novos elementos.(GRECO, BRENDA,1998).

### **As Provas de Conjunto**

Podemos verificar as experiências nos exercícios de conjunto. A criatividade do coreógrafo fica limitada ao nível e variedade de execução das ginastas que o compõem, seja nos movimentos corporais ou dos aparelhos. Normalmente são selecionadas as melhores para compor um conjunto porém as bases de treinamento diferenciadas (mas nem sempre incorretas) levam a uma diversidade na execução de um mesmo elemento corporal ou manejo dos elementos que serão elencados para a coreografia pois as escolas são diferentes e é necessário um tempo maior para os ajustes e correções do elementos escolhidos. Neste nível não há mais tempo para o tratamento individualizado da aprendizagem de habilidades. Quando todas são de uma mesma escola de base o trabalho fica facilitado, mas quando isto não ocorre é necessário um tempo para a uniformização dos padrões de movimentos. (RÓBEVA,1991; LAFRANCHI,2001; O'FARRIL,1982; SCHMIDT, 2001)

### **Aprimorando o movimento**

Segundo Bullock, Boyle, Wang (1995, p.94), “o movimento humano para ser executado mobiliza uma rede de conexões em milésimos de segundos”. Os componentes do sistema de controle motor trabalham interligados e, para uma melhor compreensão, relembremos alguns destes componentes e suas principais funções.



### COMPONENTES DO SISTEMA DE CONTROLE MOTOR

<u>Córtex cerebral</u>	Geração da idéia de movimento
<u>Centros subcorticais</u>	Modulação e coordenação comandos motores. Composto pelos <b>Gânglios Basais</b> (padrões motores e suporte postural para a execução apropriada do movimento) <b>Cerebelo</b> (ajuste do comando motor para a execução suave do movimento) e <b>Tronco cerebral</b> (responsável pela manutenção da postura do corpo durante a ação motora)
<u>Medula espinhal</u>	Contribui para a ação da tarefa motora através da seleção dos motoneurônios apropriados
<u>Receptores:</u>	Fornecem ao SNC o feedback sensorial para ajustes do comando durante um movimento

BULLOCK, BOYLE, WANG (1995).

#### Fatores de informação sensorial:

Os receptores exercem uma grande contribuição para a melhoria da execução dos elementos corporais e dos aparelhos da GR por permitir a detecção de informações do ambiente proporcionando um controle de resultados seja no âmbito exteroceptivo ou interoceptivo. As informações chegam por diversos meios: visual, auditivo, tátil e cinestésico.

Informações exteroceptivas (exterior ao corpo) Visão, audição e receptores cutâneos;

Informações Interoceptivas: (dentro do corpo): Sistema articular, muscular e vestibular.

O *feedback* extrínseco ou exteroceptivo dá-se por meio da visão, audição e receptores cutâneos. Os receptores cutâneos informam sobre pressão, temperatura e toque. Fornecem a informação háptica. As observações do treinador e a própria música estimulam os receptores auditivos e vídeos, fotos e demonstração estimulam os receptores visuais contribuindo para uma correção e ajuste de movimento.

O *feedback* intrínseco ou interoceptivo acontece por meio da propriocepção que controla a posição do corpo, das articulações, a força muscular e a orientação do corpo no espaço e por meio do aparelho vestibular situado no ouvido interno, sistema importante para o controle postural e o equilíbrio. Os receptores localizados nas articulações sinalizam sobre a posição da articulação e limites extremos de movimentos, os fusos musculares situados dentro dos músculos esqueléticos informam sobre a velocidade de contração e mudança de posição das articulações e os órgãos tendinosos de Golgi sinalizam o nível de força. (SHIMIDT, 2001; GUYTON, HALL, 2002).

A formação de uma representação exata da posição do corpo no espaço e dos movimentos que realiza (memória motriz) necessita de uma participação dos componentes perceptivos e neuromusculares. O'FARRIL(1982).

A postura corporal pode ser modificada durante a realização do movimento. O auxílio do técnico durante a fase de aprendizagem é importante mas não deve se intensificar para não causar dependência e possível inibição do sentido cinestésico. (SCHIMIDT, 2001; BULLOCK, BOYLE, WANG, 1995).

#### Programas Motores

A taxionomia para o domínio motor, elaborada por Harrow(1983) apud GoTani(1998), apresenta os níveis de Movimentos reflexos, habilidades básicas (locomoção e manipulação), habilidades perceptivas, capacidades físicas, habilidades específicas e comunicação não-verbal. Esta taxionomia baseia-se na sequência de desenvolvimento no ponto de vista filogenético. As habilidades específicas e a comunicação não-verbal sofrem processo de aprendizagem e influência da cultura. As capacidades físicas em níveis ideais são necessárias para a realização eficaz dos movimentos.

Estudos da Neurofisiologia e da Aprendizagem Motora revelam teorias de realimentação sensorial que estão relacionadas a determinados contextos.

Segundo Greco e Brenda (1998), "A teoria do circuito aberto proposta por Keele (1968), é utilizada para movimentos balísticos e não permite uma correção durante o movimento pois o tempo de realização da tarefa é menor que o tempo necessário para gerenciá-lo". Para Schmidt (2001) o sistema de circuito aberto é utilizado para controlar movimentos rápidos e discretos. É necessário que o executor programe corretamente as ações antes do início da tarefa. Na GR isto se aplicaria aos lançamentos dos aparelhos, aos saltos e pivôs rápidos.

A teoria do circuito fechado desenvolvida por Adams em 1971 permite a retroalimentação e a correção da postura durante o movimento. Há tempo para a percepção da tarefa que está sendo realizada e a comparação desta com a ideal. Esta teoria é utilizada para os movimentos mais lentos. Utilizada para os

*Tour Lents*, os equilíbrios e os movimentos axiais em tempo moderado ou lento (balanceios, ondas, movimentos em oito, e circunvoluções dos braços).

Devido às particularidades de cada uma dessas teorias Schmidt em 1975 propõe a teoria do esquema, que utiliza os dois sistemas a depender da tarefa e possibilita que o indivíduo possa modificar a tarefa de acordo com a variabilidade ambiental. O Programa Motor Generalizado (PMG) é um programa cujo produto pode variar ao longo de certas dimensões para produzir novidade e flexibilidade. O PMG pressupõe um programa para classes ou famílias de movimento e não um programa para cada movimento. Estes programas são solicitados pela memória implícita sempre que uma condição de variabilidade seja apresentada. (SCHMIDT, 1993 apud GRECO & BRENDA, 1998).

Ainda segundo Schmidt apud Greco & Brenda (1998, p.184) quatro tipos de informações são necessárias para qualquer movimento que o indivíduo realiza: Condições iniciais (postura, emprego de força, peso do objeto- análise anterior ao movimento); Especificações da resposta; Consequências sensoriais e Resultado da resposta (conhecimento de resultado –CR)

No estudo da aprendizagem motora sempre foi indagado como surge um movimento novo se não houve programação anterior. Na realidade, não é o acaso ou o erro (que também produz movimentos novos), o indivíduo pode utilizar as informações anteriores e “idealizar” um movimento em condições diferenciadas de espaço, tempo e intensidade imprimindo novas combinações. Os mecanismos de memória e atenção são muito importantes nesse processo. (SCHMIDT, 2001).

Nestes termos a repetição reforça e fortalece os esquemas promovendo correção, assimilação, automatização e naturalização.

Os conceitos de esquema introduzidos por Bartlett em 1932, no campo da psicologia cognitiva estão relacionados à organização das experiências e adaptação do organismo. Estes conceitos afirmam ainda que a quantidade de esquemas que um indivíduo tem influencia diretamente no repertório e na competência da tarefa. (GO TANI, 1988)

Na área da Psicocinética os estudos de Le Boulch (1987), condenam a aprendizagem mecanicista baseada na transferência de aprendizagem e no adestramento, comprometendo a plasticidade do movimento. Baseando-se nestas afirmações, podemos entender por que às vezes a maioria das ginastas executa movimentos tecnicamente corretos mas sem nenhuma plasticidade.

### **O PMG e a classificação das habilidades:**

A ginástica rítmica apresenta características de habilidades acíclicas quanto à complexidade; invariáveis ou fechadas quanto à variabilidade/ambiente; e complexa quanto à organização motriz. (O’FARRIL, 1982).

Para as particularidades do treinamento de cada movimento da coreografia poderão ser utilizados o feedback extrínseco ou intrínseco e as teorias específicas para cada tarefa. A plasticidade dos movimentos virá após uma naturalização pois a plasticidade sugere uma comunicação e harmonia entre os diversos sistemas internos. O que trazemos neste estudo é a proposta de utilizar o PMG nos processos de treinamento de rendimento para possibilitar não somente a execução correta mas proporcionar condições de deixar prontos os mecanismos de controle e produção de movimentos.

Os movimentos de Estabilização, Locomoção e Manipulação devem ser trabalhados mesmo com as ginastas em nível de competição num patamar de complexidade mais elevado, utilizando além dos elementos escolhidos para a coreografia, outros que desafiem e provoquem os sistemas de Informação Sensorial. (grifo da autora).

### **Como trabalhar os canais de informação sensorial? Algumas sugestões com base em BARROS, FELDENKRAIS, GALLAHUE, LAFRANCHI, LEBRE, NEDIALKOVA, O’FARRIL, RÓBEVA, SAUER:**

Componentes exteroceptivos e interoceptivos:

- Inserir no treinamento exercícios para ativar os mecanismos da visão focal e ambiental estimulando o fluxo óptico (trabalhar com aparelhos/objetos coloridos, com formas e dimensões variadas. Trabalhar com aparelhos móveis e fixos no ambiente); Realizar movimentos com os olhos fechados para desenvolver a propriocepção, reduzindo também a dependência e a dominância visual (propostos por Ivan Sechenov, Rússia apud O’FARRIL, 1992); Manejar os aparelhos fora do campo visual; Executar os rolamentos do arco e da bola no corpo com os olhos fechados para ampliar o sentido háptico; Utilizar vídeos que apresentem os elementos a serem executados dentro do padrão

ideal, assim como utilizar este recurso com os movimentos da própria ginasta para possíveis correções; Utilizar variados estilos musicais e diferentes comandos (altura da voz, suavidade, energia) possibilitando uma variância rítmica dos elementos corporais e do aparelho através da acuidade auditiva;

### Habilidades básicas, Habilidades Coordenativas

Movimentos de estabilidade e equilíbrio:

- Flexão e extensão de pernas com apoio em *relevé* preferencialmente com os olhos fechados; Flexão e hiper-extensão do tronco em *releve*; Marcha ; Elementos de rotação do corpo com mudança de eixo, nível, direção e apoio, finalizando em equilíbrio e com os olhos fechados, com a finalidade de estabilizar e desestabilizar a endolinfa promovendo reajuste postural; Situações de desequilíbrio (equilíbrio recuperado) Utilizar o disco ou prancha de equilíbrio; Estabilidade em posição invertida (cabeça para baixo); Equilíbrio sobre um pé com variações de posição da perna livre; Rolamentos laterais com o corpo estendido no solo sobre uma linha e manutenção do eixo; Deslocamentos rápidos com paradas bruscas em equilíbrio; Equilibrar e deslocar de formas variadas sobre superfícies mais altas que o solo e com base reduzida (traves de equilíbrio, banco sueco invertido)

Locomoção:

- Realizar sequências variadas de movimentos de locomoção combinando os diversos tipos (andar, correr, saltar) com mudanças de direção e ritmo, com ou sem os aparelhos; Locomoção com obstáculos, com mudança de nível; Saltitar e saltar com os pés unidos, sobre um pé e com alternância dos pés; Saltar verticalmente e horizontalmente, sem e com mudança de direção; Saltar para uma superfície mais alta; Saltar de uma superfície mais alta; Corridas curtas com mudança de direção; Exercícios pliométricos

Manipulação:

- Manejos variados dos aparelhos (com e sem utilização das mãos); Lançar e recuperar para si (com e sem utilização das mãos); Trocas de aparelhos – Lançar para uma companheira e recuperar (com e sem utilização das mãos e com diferentes ações corporais); Relançamentos; Rolamentos e deslizamentos do aparelho

Comunicação não verbal

- Vivências de danças de estilos variados principalmente as regionais, expressão corporal; Assistir espetáculos de dança e teatro; Apresentações das coreografias de competição e outras, em espaços públicos, com grande aglomeração de pessoas; Dramatizações

### RELAÇÃO ENTRE AS PRINCIPAIS FALHAS DE EXECUÇÃO E O SISTEMA DE INFORMAÇÃO SENSORIAL

FALTAS	COMPONENTES A SEREM REFORÇADOS
Manejo incorreto	Manipulação/preensão palmar(segurar e soltar) / habilidade óculo-manual / ritmo exteroceptivo/ orientação espacial
Movimento incompleto	deficiência no mecanismo de propriocepção/ deficiência das capacidades físicas e coordenativas
Deslocamento involuntário sem lançamento: correção de uma posição no praticável	Estabilidade e equilíbrio/ propriocepção/ sistema vestibular
Postura incorreta de um segmento durante um movimento	Estabilidade e equilíbrio / sentido cinestésico/ coordenação
Perda de equilíbrio: movimento suplementar sem deslocamento	Estabilidade e equilíbrio / sentido cinestésico sistema vestibular
Saltos Falta de amplitude na forma	flexibilidade/força explosiva/potência/ equilíbrio dinâmico
Saltos Recepção pesada no solo	coordenação global/ equilíbrio dinâmico/ força
Equilíbrios Falta de amplitude na forma	flexibilidade/ estabilidade/propriocepção
Equilíbrios Forma não fixa nem mantida	equilíbrio/ resistência muscular/ força /propriocepção/sistema vestibular
Pivots : Falta de amplitude na forma	flexibilidade/resistência muscular/ equilíbrio dinâmico
Pivots Forma não definida nem fixa	estabilidade/ força/resistência muscular/ propriocepção
Pivots Apoio do calcanhar durante a rotação	equilíbrio dinâmico/ força/ resistência muscular
Pivots Eixo do corpo não vertical e terminar com um passo /	Estabilização/ equilíbrio dinâmico/sistema vestibular
Pivots Deslizamento durante a rotação	estabilização/ equilíbrio dinâmico/ sistema vestibular/força
Pivots Saltitar durante a rotação	estabilização/ equilíbrio dinâmico/ sistema vestibular/ força
Elementos de flexibilidade Falta de amplitude na forma	Flexibilidade / Estabilidade /força/
Elementos de flexibilidade Falta de continuidade no mov.:	estabilização/ sistema vestibular/ propriocepção

interrupção ou irregularidade	
Elementos acrobáticos: Recepção pesada	Coordenação e controle /propriocepção/ força/estabilidade/ equilíbrio dinâmico
Perdas do aparelho	Manipulação/preensão palmar(segurar e soltar) / habilidade óculo-manual / ritmo exteroceptivo/ orientação espacial/ visão focal
Lançamentos e recuperações: trajetória imprecisa/recepção incorreta	manipulação/ orientação espacial/ habilidade óculo manual/ visão focal e ambiental
Corda: Manejo incorreto (amplitude, forma, plano de trabalho, empunhadura); perda de uma ponta da corda	Manipulação/ habilidade óculo-manual/ orientação espacial /coordenação viso-motora/ ritmo exteroceptivo /preensão palmar (segurar e soltar)
Corda: tropeçar	Ritmo/ habilidade óculo-manual /força/velocidade
Arco: manejo incorreto (alteração do plano de trabalho, vibrações	Manipulação/ habilidade óculo-manual/ orientação espacial /coordenação viso-motora/ ritmo exteroceptivo
Arco/ bola: rolamento incompleto no corpo	Estabilidade/ ritmo exteroceptivo Sentido háptico/cinestesia
Arco: Rotação irregular	ritmo exteroceptivo / /força/velocidade/sentido cinestésico
Bola: Bola segura contra o antebraço	Manipulação/ habilidade óculo-manual/ coordenação viso-motora/equilíbrio/
Maças : movimentos irregulares ou interrupção do movimento	ritmo exteroceptivo / /força/velocidade/sentido cinestésico
Maças : Falta de definição dos planos de trabalho nos movs. Assimétricos	Orientação espacial/ coordenação
Manejo incorreto	Manipulação/ preensão palmar/ ritmo exteroceptivo/coordenação/força/velocidade
Enrolamentos involuntários	Ritmo exteroceptivo/sentido cinestésico
Serpentinas e espirais irregulares no tamanho e forma	Ritmo exteroceptivo/coordenação

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades que utilizamos normalmente na infância e adolescência, nas aulas de iniciação, são de fundamental importância para a manutenção e reeducação dos sistemas sensoriais, mesmo com atletas de competição e podem ser utilizados na preparação física específica ou geral. A utilização de atividades lúdicas utilizando os elementos da GR ou não, também são bem vindos possibilitando uma atenuação no *stress* de treinamento.

Cabe ao treinador e sua equipe verificar como distribuir tais atividades na periodização do treinamento visando atingir objetivos distintos.

Entendemos que o volume de repetições dos elementos das séries é muito grande e compromete grande parte do treinamento, mas precisamos compreender também que na GR as ginastas são exigidas em alto grau, geralmente na adolescência, fase de conflitos e de instabilidade emocional, com um organismo ainda imaturo fisiologicamente, privadas de vida social.

Mesmo tratando-se de esporte de rendimento, humanizar o processo de treinamento pode, possivelmente, trazer resultados surpreendentes.

A máxima de que o atleta de competição tem que sofrer, lesionar-se, penar para conseguir resultados deve ser revista. Sabemos que não há conquista sem sacrifícios, mas sabemos também que o processo, se bem planejado, pode ser prazeroso, tranquilo, enriquecedor.

## REFERÊNCIAS

- BARROS, Dayse; NEDIALKOVA, Guiurga. **Os primeiros passos da ginástica**. Rio de Janeiro. Palestra. 1996.
- \_\_\_\_\_. **O ABC da ginástica rítmica**; Rio de Janeiro. Palestra. 1995
- BOMPA, T. O. **A periodização no treinamento desportivo**. São Paulo:Manole, 2001
- \_\_\_\_\_. **Periodização**: Teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
- BOULCH, Jean I., **Rumo a uma Ciência do Movimento Humano**, Artes Médicas, 1987
- BULLOCK, BOYLE, WANG.: NMS: National Medical Series: **Fisiologia**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 3ª Ed., 1998. 683 pg.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de Pontuação de ginástica rítmica**, 2009-2012
- FELDENKRAIS, Moshe – **Consciência pelo Movimento**. São Paulo. Summus. 1977
- GALLAHUE, D; OZMUM, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001

- GO TANI; MANOEL; KOKUBUN. **PROENÇA – Educação Física Escolar – Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista**. São Paulo, EPU. 1988
- GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao aprendizado técnico**. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.
- GUYTON, A.C. e HALL, J.E.: **Tratado de Fisiologia Médica**. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan. 10ª ed., 2002. 1014 pg.
- HERNÁNDEZ, Alejandra O’Farril e BOUZA, Amália Santos . **Gimnasia Rítmica Deportiva**. Vol I. Editorial Pueblo y educación, La Habana, Cuba, 1982
- LAFFRANCHI, Bárbara. **Ginástica Rítmica: treinamento desportivo aplicado á**. Unopar Editora, Londrina, 2001
- LEBRE, Eunice , ARAÚJO, Carlos. **Manual de Ginástica Rítmica**. Porto editora; 2006
- ROBEVA, Neska e RANKELOVA, Margarita Rankelova. **Escola de campeãs: ginástica rítmica desportiva**. Tradução de Geraldo de Moura. São Paulo: Icone, 1991
- SAUR, Erica. **Ginástica rítmica escolar**. -Rio de Janeiro : Ouro, 1970
- SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. 2a ed. Porto Alegre: Artmed, 2001
- WEINECK, Jürgen – **Manual de Treinamento Esportivo**. São Paulo. Manole. 1989

#### CONTATO:

Sílvia Regina Seixas Sacramento  
Av Adhemar Pinheiro Lemos, 278 Bl 05/901  
Imbuí – Salvador, Bahia, Brasil CEP 41.720-350  
E-mail: silsacramento@hotmail.com

#### CONTRIBUIÇÃO DA GINÁSTICA RÍTMICA PARA AS COMPOSIÇÕES COREOGRÁFICAS DAS SÉRIES DE SOLO

#### CONTRIBUCIÓN DE COREOGRAFÍA DE GIMNASIA RÍTMICA DE COMPOSICIONES PARA SOLO SERIES

#### THE CONTRIBUTION OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN CHOREOGRAPHIC COMPOSITIONS OF FLOOR ROUTINES

**Thaysa Muller de Moura**

Especialização em Ginástica Rítmica – Universidade Norte do Paraná

#### RESUMO

*A presente pesquisa trata-se de uma pesquisa de campo, sendo os sujeitos técnicos de Ginástica Artística do sexo feminino e masculino. Foi aplicado um questionário com os técnicos de Ginástica Artística a fim de descobrir qual a relação da Ginástica Rítmica com a Ginástica Artística e se há ou não intervenção. O questionário foi aplicado com 37 técnicos de Ginástica Artística durante a realização do XIX Torneio Nacional de Ginástica Artística no período de 13 a 15 de novembro na cidade de Salvador-BA e durante o Campeonato Brasileiro Pré Infantil no período de 20 a 22 de novembro na cidade de Praia Grande-SP e assim foi analisada qual a relação da ginástica rítmica com a ginástica artística nas composições coreográficas das séries de solo. Pensando na evolução na parte coreográfica aprimorando mais os treinamentos aliando outras modalidades buscando o aperfeiçoamento técnico cada vez mais exigido nas competições de alto nível qual a contribuição da Ginástica Rítmica para a Ginástica Artística nas composições coreográficas das séries de solo. Com a pesquisa podemos analisar que poucos técnicos têm um conhecimento aprofundado da Ginástica Rítmica mais em um contexto geral todos acham importante agregar as duas modalidades, porém a maioria dos clubes não possui verba disponível para contratação de*

um professor para fazer um trabalho específico.

## RESUMEN

*La presente investigación es una investigación de campo, y las asignaturas técnicas artísticas femenina y masculina de Gimnasia. Se aplicó un cuestionario a la gimnasia técnica con el fin de descubrir cuál es la relación con la Gimnasia Artística Gimnasia Rítmica y la intervención o no. El cuestionario fue administrado a 37 técnicos de gimnasia en el transcurso del Torneo XIX Nacional de Gimnasia Artística en el período del 13 al 15 de noviembre en la ciudad de Salvador-BA y en el Campeonato Brasileño Niños Pre 20 a 22 de noviembre en ciudad de Praia Grande-SP y por lo tanto, se examinó lo que la relación de la gimnasia rítmica como gimnasta en las composiciones de la serie coreográfica de suelo. Pensando en la evolución en la mejora de la coreografía sobre la formación que combina otras modalidades que buscan el desarrollo técnico cada vez más necesaria en las competiciones de alto nivel lo que la contribución de la Gimnasia Artística Gimnasia Rítmica de composiciones coreográficas en la serie de suelo. A través de la investigación, podemos analizar que pocos técnicos tienen un conocimiento profundo de la Gimnasia Rítmica en un contexto más general de todos los considero importantes para agregar los dos deportes, pero la mayoría de los clubes no tienen dinero disponible para contratar a un profesor para realizar un trabajo específico.*

## ABSTRACT

*The present job is on the spot research, being the researched coaches of male and female Artistic Gymnastics. A questionnaire was administered to the coaches in order that find out the relationship between Rhythmic and Artistic Gymnastics and if there is or isn't intervention. The questionnaire was applied to 37 coaches of Artistic Gymnastics during the XIX National Artistic Gymnastics Tournament from 13 to 15 November in Salvador, BA (Brazil) and during the Pre-infant Brazilian Championship from 20 to 22 November in Praia Grande, SP (Brazil). So was analyzed what is the relationship of Rhythmic and Artistic Gymnastics in choreographic compositions in floor routines. Thinking about evolution in choreographic part improving the training combining other modalities looking for technical improvement more and more required in high level competitions what is the contribution from Rhythmic to Artistic Gymnastics in choreographic compositions in floor routines. Using the research we can analyze a few coaches have mastery of Rhythmic Gymnastics, but in a general context all coaches feel important to associate the two modalities, although a lot of clubs have no financial resources to hire a coach to make a specific training.*

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística é um dos esportes que mais desenvolve e aprimora as habilidades físicas e motoras, pois ela proporciona ao aluno um desenvolvimento em todos os aspectos, cognitivo, afetivo social e motor, proporciona ao aluno também a ajuda mútua, cuidado e respeito com o próximo, divisão de tarefas, valorização estética, auto-estima, luta contra os próprios limites entre outros.

A Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva praticada por mulheres que une a música a leveza da expressão a graça de gestos fortes e marcantes, uma das manifestações gímnicas mais expressivas da contemporaneidade. É uma atividade de múltiplas facetas rítmicas expressivas, técnicas, pedagógicas, entre outras.

Em função de trabalhar com Ginástica Artística de rendimento, surgiu o interesse em descobrir se há relação entre a Ginástica Artística e a Ginástica Rítmica no que se refere à composição coreográfica das séries de solo. Resolvemos então estudar esta possibilidade e aplicar um questionário para analisar qual a contribuição da Ginástica Rítmica na Ginástica Artística.

A aplicação do questionário com técnicos de Ginástica Artística vai possibilitar descobrir quais as contribuições para a evolução da parte coreográfica, podendo aprimorar mais os treinamentos aliando outras modalidades buscando o aperfeiçoamento técnico cada vez mais exigido nas competições de alto nível.

A presente pesquisa trata-se de uma pesquisa de campo, sendo os sujeitos técnicos de Ginástica Artística do sexo feminino e masculino. A idéia central da pesquisa é aplicar um questionário com os técnicos de Ginástica Artística para analisar qual a relação de uma com a outra e se há ou não intervenção e também descobrir qual a contribuição da Ginástica Rítmica para a Ginástica Artística nas composições coreográficas das séries de solo, além de analisar qual a relação da Ginástica Rítmica com a Ginástica Artística nas composições coreográficas das séries de solo.

A pesquisa foi aplicada no XIX Torneio Nacional de Ginástica Artística realizado na cidade de Salvador-BA no período de 13 a 15 de 2009 e no Campeonato Brasileiro Pré Infantil de Ginástica Artística realizado na cidade de Praia Grande-SP no período de 20 a 22 de novembro de 2009. Participaram da pesquisa 37 técnicos.

Os treinadores entrevistados representam os seguintes estados: São Paulo, Pará, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Mato Grosso do Sul, Goiás, Bahia e Rio Grande do Sul.

## **OBJETIVO**

- Observar se há intervenção da Ginástica Rítmica com a Ginástica Artística
- Analisar qual a relação da Ginástica Artística e Ginástica Rítmica nas Composições Coreográficas
- Contribuir com estudos para o desenvolvimento dessas modalidades, tendo um material teórico para que técnicos e atletas tenham um maior embasamento.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de campo com dados existentes sem modificação através de uma intervenção, observa, registra e analisa os fatos sem manipulá-los.

Esta pesquisa é considerada qualitativa, pois possui respostas específicas de um assunto particular, que não pode ser quantificada, levando em consideração questões sociais.

Minayo (1994), ao tratar das questões sociais na pesquisa, demonstra a importância de pesquisarmos de forma concreta uma realidade muito próxima de nós mesmos, o que nos faz agentes precisos no momento de certificar a cientificidade da mesma.

Segundo Marconi e Lakatos (1999), toda pesquisa deve fundamentar-se em uma teoria que dá direcionamento para uma investigação bem sucedida, e sendo esta teoria científica ela contribuirá para a análise dos dados.

## **População e Amostra**

A pesquisa foi realizada com 37 (trinta e sete) técnicos de Ginástica Artística que participaram do XIX Torneio Nacional de Ginástica Artística e do Campeonato Brasileiro Pré Infantil de Ginástica Artística com seus atletas. Os treinadores entrevistados representam os seguintes estados: São Paulo, Pará, Minas Gerais, Rio de Janeiro, Mato Grosso do Sul, Goiás, Bahia e Rio Grande do Sul.

## **Instrumento**

Inicialmente foi entregue aos técnicos de Ginástica Artística um Termo de Consentimento e em seguida foi apresentado um questionário para que os técnicos pudessem responder sobre a contribuição da Ginástica Rítmica com a Ginástica Artística.

## **Coleta de Dados**

Os dados foram coletados durante o XIX Torneio Nacional de Ginástica Artística realizado em Salvador-BA no período de 13 a 15 de novembro de 2009 e no Campeonato Brasileiro Pré Infantil realizado em Praia Grande-SP no período de 20 a 22 de novembro de 2009.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **Ginástica Artística**

A Ginástica Artística é um dos esportes que mais desenvolve e aprimora as habilidades físicas e motoras, pois ela proporciona ao aluno um desenvolvimento em todos os aspectos, cognitivo, afetivo social e motor, proporciona ao aluno também a ajuda mútua, cuidado e respeito com o próximo, divisão de tarefas, valorização estética, auto-estima, luta contra os próprios limites entre outros.

As ações desta modalidade podem ser classificadas pelas suas afinidades em termos de habilidades motoras exigidas. LEGUET (1987) agrupa assim os movimentos, cada qual com inúmeras formas variantes, chamando-os de ações motoras. Para ele os fundamentos da Ginástica Artística são: Girar sobre si mesmo,

fazer abertura e fechamento, passar pelo apoio invertido, aterrissar, saltar, manter-se em equilíbrio, deslocar-se em bipedia, passagem pelo solo, balancear-se do apoio, balancear-se em suspensão, passar em suspensão invertida e volteio.

As competições são disputadas com ordem obrigatória de rodízio de aparelhos sendo que no feminino são disputadas quatro provas na seguinte ordem:

- **Salto sobre a mesa** - Corrida de 25 m, a ginasta tem direito a executar 2 saltos no máximo durante a competição, o salto começa com a corrida, chegada e saída do trampolim com os dois pés, todos os saltos devem ser realizados com as duas mãos tocando a mesa.
- **Barras paralelas assimétricas** - O exercício começa quando a ginasta sai do colchão ou trampolim para o barrote, quando há uma queda a ginasta tem 30" para retornar ao aparelho.
- **Trave de equilíbrio** - Inicia-se com a saída do colchão ou do trampolim, a duração do exercício não pode exceder 1' 30" e são válidos os oito elementos de maior dificuldade, incluindo a saída
- **Solo**- A contagem do tempo da série é iniciada com o primeiro movimento da ginasta, a duração de uma série de solo não pode exceder 1'30", são válidos os oito elementos de maior valor de dificuldade incluindo a saída.

### Ginástica Rítmica

A Ginástica Rítmica é uma das manifestações gímnicas mais expressiva que vem crescendo nas diversas partes do mundo. Hoje vemos uma procura por esta modalidade também pelos homens.

Uma graça e leveza de movimentos aliada a música e gestos expressivos, tornando um esporte bem feminino e de características bem específicas.

Os aparelhos da Ginástica Rítmica na ordem olímpica são: corda, arco, bola, maçãs e fita.

- **Corda:** é feita de cânhamo ou material similar apropriado; o comprimento é de acordo com a altura da ginasta; espessura uniforme ou reforçada no centro; tendo nós nas duas extremidades sem madeiras; cor opcional desde que seja uma cor visível.

Os movimentos que devem ser realizados com a corda são: corda aberta, lançamentos e recuperação, escapada de uma das pontas, rotação da corda e os manejos.

- **Arco** – é feito de madeira ou plástico; o peso é de 300g; diâmetro de 80 a 90cm; cor opcional.

Os movimentos realizados com o arco são: passagem através do arco, passagem por cima do arco, rolamentos, rotações, lançar e recuperar e manejos.

- **Bola** – pode ser de borracha ou plástico leve; o peso médio é de 400g, diâmetro de 20 a 40 cm; cor opcional.

Os movimentos que devem ser realizados com a bola são lançamentos e recuperações, quicadas, rolamentos livres e manejos.

- **Maças** – são feitas de madeira ou plástico; comprimento de 45 a 60cm; pesa em média 15g; tem a forma de garrafa; cor opcional e pode ser encapada.

Os movimentos que devem ser realizados com as maçãs são molinetes, lançamento e recuperação de uma e de duas maçãs, movimentos assimétricos, batidas e os manejos.

- **Fita** – o estilete é feito de bambu, fibra ou plástico; 50 a 60 cm é o seu comprimento; diâmetro no máximo de espessura na ponta; fôrme cilíndrica ou em forma de cone; cor opcional. A emenda é feita de cordão, fio de nylon ou similar, argola que tenha mobilidade. A fita é feita de material acetinado de um lado só; comprimento depende da categoria; largura 4 ou 5 cm; cor opcional.

Os movimentos que devem ser realizado com a fita são: serpentina, serpentina sobre o solo, espirais, espirais sobre o solo, lançamentos e recuperações, lançamento boomerang, escapadas e solturas, passagem através ou por cima pelo desenho da fita com todo o corpo ou uma parte e os manejos. (RINALDI, 2009)

A Ginástica Rítmica pode ser praticada individualmente ou em conjunto e a duração das séries é de 1'15" a 1'30" no individual e 2'15" a 2'30" no conjunto. A área de competição é um tablado 13x13m carpetado e a área de arbitragem deve ser em diferentes níveis (degraus) para eventos internacionais. (LAFFRANCHI, 2001)



## RESULTADOS E ANÁLISES

**1ª Questão:** Quanto tempo atua com Ginástica Artística?



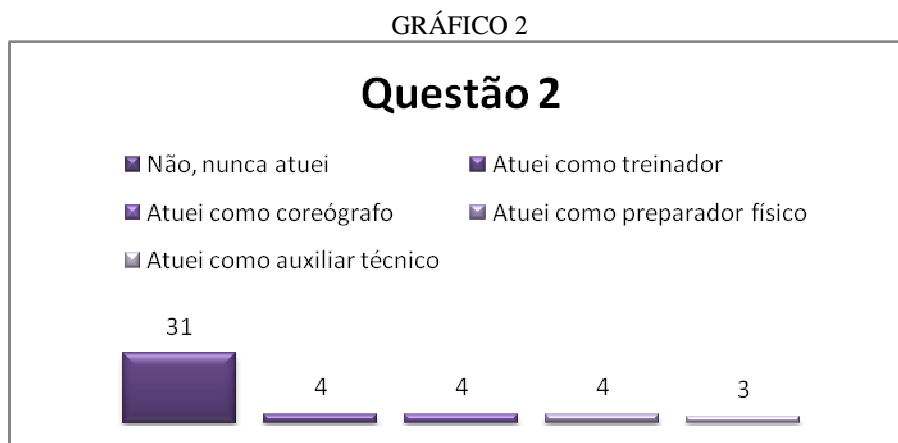
Vemos através deste resultado que 1 (um) técnico dos entrevistados atua a menos de 1 ano, 7 (sete) técnicos atuam 1 a 3 anos com a Ginástica Artística, 4 (quatro) técnicos atuam de 4 a 6 anos, 6 (seis) técnicos atuam de 7 a 9 anos e 19 (dezenove) técnicos atuam a mais de 10 anos.

Como a grande maioria dos técnicos que participaram da pesquisa atuam a mais de dez anos com a Ginástica Artística dão um maior embasamento para a pesquisa.

Conhecendo as atletas e o esporte sabendo quais são os pontos que podem ser melhorados, com esse conhecimento técnico da modalidade.

E cada vez mais é cobrada a parte coreográfica dos atletas, principalmente competições de alto nível onde poucos pontos fazem total diferença.

**2ª Questão:** Já atuou com Ginástica Rítmica?



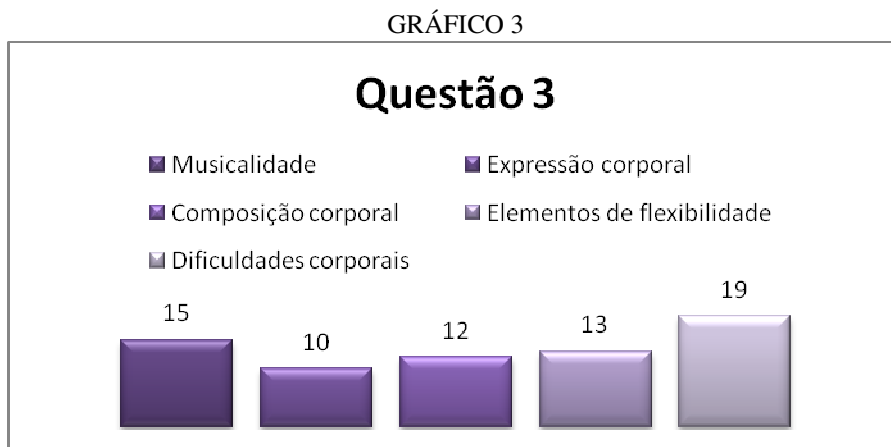
Podemos analisar através deste resultado que das 37(trinta e sete) técnicos entrevistados 31 (trinta e um) nunca atuaram com Ginástica Rítmica, 4 (quatro) atuaram como coreógrafos, 4(quatro) como auxiliar técnico, 4(quatro) como treinador e 3(três) como preparador físico sendo que alguns destes atuaram em duas funções paralelamente.

Sendo assim dos entrevistados poucos tem um conhecimento direto com a Ginástica Rítmica, não sabendo de repente quais os benefícios uma traz para a outra.

E muitos acabavam confundindo ao dizer que quem contribuía era o ballet ou a dança e não a Ginástica Rítmica especificamente, não pensando que o ballet da Ginástica Rítmica já é adaptado para a modalidade de ginástica.

Dando ênfase no que as ginastas mais precisam destacar como por exemplo um salto uma acrobacia bem executada aliando a isso uma expressão corporal.

**3ª Questão:** As coreografias de solo da Ginástica Artística Feminina tem semelhanças com as coreografias da Ginástica Rítmica. De acordo com seu entendimento enumere de 1 a 5 as principais semelhanças.

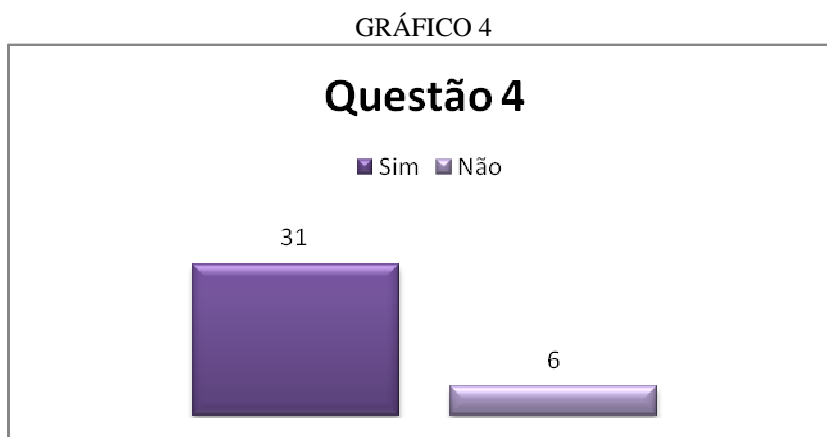


Vemos pela ordem as principais semelhanças entre a Ginástica Rítmica e Ginástica Artística 15 (quinze) dos técnicos que foram entrevistada acham que a principal semelhança é a musicalidade, em segundo lugar 10 (dez) dos técnicos acham é a expressão corporal, em terceiro lugar 12 (doze) técnicos acham que é a composição corporal, em quarto lugar 13 (treze) técnicos acham são os elementos de flexibilidade, e por último 19 (dezenove) técnicos acham que são as dificuldades corporais.

Para os técnicos a principal semelhança da Ginástica Rítmica com a Ginástica Artística é a musicalidade, seguida expressão corporal, composição corporal, elementos de flexibilidade e logo após dificuldades corporais, sendo que todos esses tem que estar em harmonia para a série se tornar interessante e fazer com que o público se emocione.

E fique sempre querendo mais, faça com que prenda a atenção do público mostrando a graça dos movimentos aliados a música e movimentos acrobáticos.

**4ª Questão:** É feito um trabalho específico da parte coreográfica em seus treinamentos?

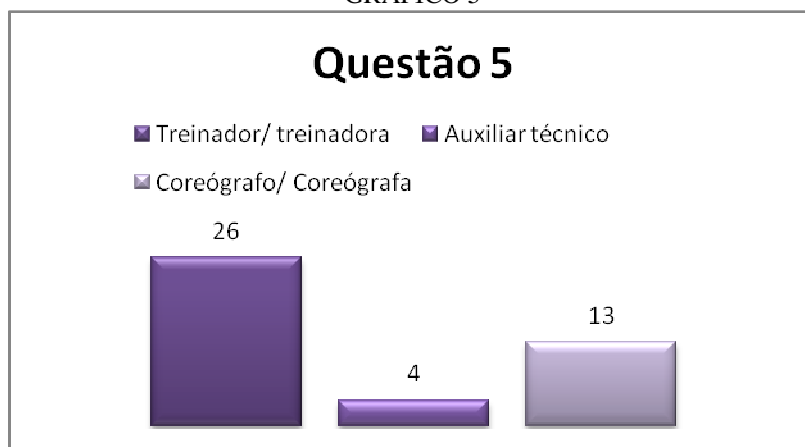


Podemos analisar através deste gráfico que dos treinadores entrevistados na maioria é realizado um trabalho específico sendo que 31 (trinta e um) responderam que sim é realizado um trabalho específico e 6 (seis) responderam que não é realizado um trabalho específico.

Muitos técnicos responderam que é realizado sim um trabalho específico com as atletas, porém muitas vezes falta um incentivo maior por conta dos clubes onde estas atletas treinam, para melhorias na parte coreográfica.

**5ª Questão:** Quem cria as coreografias da suas atletas?

GRÁFICO 5



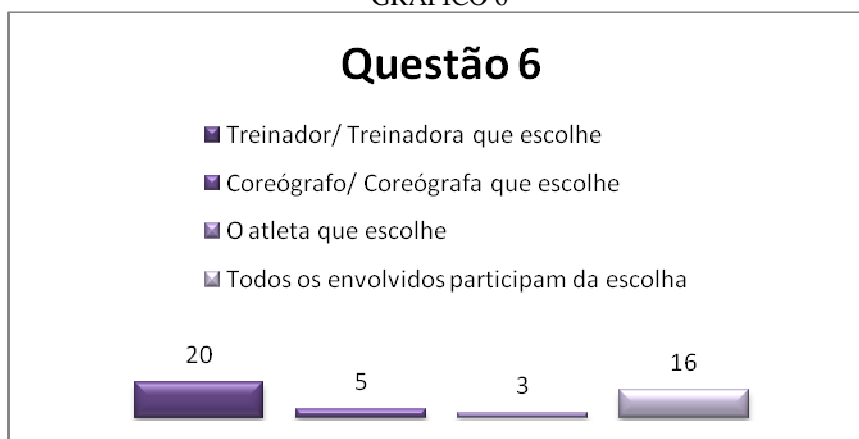
Neste gráfico vemos 26 (vinte e seis) técnicos responderam que a maioria das coreografias são criadas pelos treinadores ou treinadoras, 4 (quatro) responderam que quem cria são os auxiliares técnicos, e 13 (treze) coreógrafa ou coreógrafo.

Sendo que vemos que em alguns casos há uma união do técnico com o auxiliar ou coreógrafo, e uma união auxiliar técnico com coreógrafo.

Falta investimento para ter especificamente um coreógrafo, para as atletas de Ginástica Artística, as aulas para composição coreográfica e para seleção de música o processo criativo em si isso ocupa muito tempo da aula, então são disponibilizados poucas horas durante a semana para a composição dessas séries.

**6ª Questão:** Como são selecionadas as músicas?

GRÁFICO 6



Podemos ver através deste gráfico que a participação da atleta é bem pequena somente 03 (três) técnicos responderam que há a participação da atleta para escolha das músicas, na grande com 20 (vinte) técnicos respondendo que quem escolhe as músicas são os treinadores ou treinadoras, 5 (cinco) técnicos responderam que quem escolhe é o coreógrafo ou coreógrafa e 16 (dezesesseis) técnicos responderam que todos os envolvidos ajudam no processo da escolha da música.

Há uma participação indireta da atleta na seleção das músicas, na grande maioria dos clubes o que faz com que a atleta não se envolva com a história que deve ter início, meio e fim e que deve envolver e encantar o público, então a atleta não se identifica com a música e não consegue passar a devida emoção para a série.

Pois a atleta deve ser motivada através da música, transformar essa motivação, fazer o público sentir muita emoção para ficar preso a série com graciosidade e leveza nos movimentos.

**7ª Questão:** Você acredita que a Ginástica Rítmica pode contribuir para a Ginástica Artística?

GRÁFICO 7



Nesta questão foi onde houve muita divergência pois muitos responderam que não e logo após responderam a 8ª questão colocando as contribuições da Ginástica Rítmica para a Ginástica Artística.

Dos 37 (trinta e sete) técnicos entrevistados 25 (vinte e cinco) acreditam que a Ginástica Rítmica pode sim contribuir para a Ginástica Artística e 12 (doze) acreditam que não pode contribuir, que quem contribui é o ballet e não a Ginástica Rítmica.

A grande maioria dos técnicos entrevistados acreditam que uma completa a outra e que pode sim haver uma interferência, uma união, pois a Ginástica Rítmica traz a graciosidade, a expressão corporal, elementos de flexibilidade e une a explosão nos movimentos acrobáticos da Ginástica Artística.

**8ª Questão:** Qual a contribuição que a Ginástica Rítmica pode dar para as coreografias de solo da Ginástica Artística Feminina?

Nesta questão foram selecionados os tópicos que os técnicos acham ser mais importante e qual a contribuição da Ginástica Rítmica para a Ginástica Artística.

- Expressão corporal
- Musicalidade
- Composição musical com acrobacias e exigências
- Coordenação
- Flexibilidade
- Cada modalidade possui sua especificidade
- Ballet básico
- Resistência de força
- Diversidade de movimentos da Artística
- Elementos estéticos
- Postura
- Melhora os saltos
- Deve ser trabalhado desde a iniciação
- Movimentação de braços
- Desenvolvimento motor
- Parcialmente
- Dança
- Ainda não há influência do mesmo por falta de incentivo da maioria dos clubes

Nesta última questão os técnicos puderam expor suas opiniões, onde concordaram a grande maioria que uma pode sim contribuir para a outra. Melhorando movimentações de braços, desenvolvimento motor, postura, melhora nos saltos.

Ouve também as controversas que acreditam que parcialmente contribuem uma com a outra e outros técnicos dizem que não há influência por falta de incentivo dos clubes, muitas vezes por falta de verba ou por muitas vezes não acharem necessário.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na conclusão deste trabalho foi analisado que a maioria dos técnicos que responderam o questionário atuam a mais de dez anos com Ginástica Artística. Mostrando com isso que tem um melhor embasamento técnico para dar um parecer mais claro e objetivo.

Porém poucos são os técnicos que atuaram ou que tem um conhecimento mais aprofundado da Ginástica Rítmica, fazendo com isso que em algumas questões se confundissem ao responder, pois acreditam que não é a Ginástica Rítmica que contribui e sim o ballet.

A maioria dos técnicos que responderam o questionário acreditam sim que pode haver uma contribuição da Ginástica Rítmica com a Ginástica Artística, mais os clubes não disponibilizam verbas suficientes para esses investimentos, contratação de professores para realizar um trabalho específico.

Pela ordem dos técnicos a principal semelhança que existe entre as duas modalidades é a musicalidade, seguido da expressão corporal, logo após composição corporal, em quarto lugar são os elementos de flexibilidade, e por último os técnicos acham que a principal semelhança são as dificuldades corporais.

Na maioria dos clubes é realizado um trabalho específico para a composição das séries, a maioria das coreografias são montadas por treinadores, onde eles dedicam um momento da aula para a construção dessas séries. Não tendo um professor específico para a construção das séries.

Não há uma participação do atleta na escolha das músicas, o que muitas vezes faz com que esta atleta não se envolva com a música, não transmitindo a devida emoção para a série. A grande maioria respondeu que todos os envolvidos na questão participam da escolha com observações que os atletas participam na escolha final optando por duas ou três músicas.

Alguns técnicos responderam que cada modalidade possui sua especificidade e que não há a interferência de uma na outra, que a influencia é do ballet ou da dança e não da Ginástica Rítmica, outros acreditam que ela contribui parcialmente.

Para finalizar foi observado que a Ginástica Rítmica contribui para a Ginástica Artística na expressão corporal onde vemos que as ginastas de Ginástica Rítmica tem na maioria das vezes movimentos fortes e muito expressivos, musicalidade fazer com que as batidas da musica dêem mais movimento e vibração para a série, a união da musica com acrobacias e cumprir as exigências, muitos acreditam que auxilia na coordenação, flexibilidade, resistência de força, diversidade de movimentos da Artística, muita influencia nos elementos estéticos dando mais graça e suavidade, melhora os saltos, auxilia na postura, nas movimentações de braço mais precisas e marcantes, o desenvolvimento motor e muitos acreditam que é um trabalho que deve ser desenvolvido desde a iniciação.

## REFERÊNCIAS

- ABTIBOL, L.G.; **Ginástica Olímpica**. Rio de Janeiro. Editora Tecnoprint, 1980.
- ALBIZU, S.M.; **Fundamentos de La Gimnasia Rítmica Mitos y Realidades**. Madrid Editorial Gymnos 2000.
- BASTISTA, Eric; VIVES, Jean **Exercícios de Ginástica** 5ª edição. São Paulo: Editora Manole, 1984.
- BATTISTA, E; PORTES, M. **Ginástica Desportiva**. Lisboa: Editora Compendium, 1980.
- BORRMANN, G.; **Ginástica de Aparelhos**. Lisboa. Editora Estampa 1980.
- BROCHADO, F.A., BROCHADO, M.M.V. **Fundamentos da Ginástica Artística e de Trampolins**. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 2005.
- CARRASCO, R.; **Cadernos Técnicos do Treinador**. São Paulo. Editora Manole 1983.
- DOUGLAS, W; ARAUJO, R.; **Criando Campeões**. Rio de Janeiro. Editora Thomas Nelson Brasil, 2008.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica – 2009-2012**
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Código de Pontuação de Ginástica Artística- 2009-2012**
- GAIO, Roberta. **Ginástica Rítmica Popular**. 2ª edição. Júndiaí -SP: Editora Fontoura, 2007.
- GAIO, Roberta. **Ginástica Rítmica da iniciação ao alto nível**. Jundiaí-SP: Editora Fontoura, 2008.
- GALLAHUE, D. L; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor Bebês, Crianças, Adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte Editora.
- GROUP, Diagram **O Prazer da Ginástica**. Editora Tecnoprint.
- HOSTAL, P. **Pedagogia da Ginástica Olímpica**. São Paulo: Editora Manole, 1982.

- LAFFRANCHI, Bárbara. **Treinamento desportivo aplicado à Ginástica Rítmica.** . Londrina: Unopar Editora, 2001.
- LEGUET, J. **As Ações Motoras em Ginástica Esportiva.** São Paulo: Editora Manole, 1987.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa:** planejamento e execução de pesquisa, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V.L. **Compreendendo a Ginástica Artística.** São Paulo: Phorte Editora, 2005.
- PEUKER, Ilona **Ginástica Moderna sem aparelhos** 2ª edição. Botafogo- RJ: Fórum Editora, 1974.
- PUBLIO, N.S.; **Evolução Histórica da Ginástica Olímpica.** São Paulo. Phorte Editora 1998.
- RINALDI, I.P.B.; MARTINELLI, T.A.P.; TEIXEIRA, R.T.S.; **GINÁSTICA RÍTMICA: Aspectos Históricos- Culturais e Técnico Metodológicos dos aparelhos.** Maringá. Editora Universidade Estadual de Maringá, 2009.
- RINALDI, I.P.B.; MARTINELLI, T.A.P.; TEIXEIRA, R.T.S.; **GINÁSTICA RÍTMICA: História, Características, Elementos Corporais e Música.** Maringá. Editora Universidade Estadual de Maringá, 2009.
- RÓBEVA, Neska; RANKÉLOVA, Margarita **Escola de Campeãs** São Paulo: Editora Ícone, 1973.
- SANTOS, J.C.E., FILHO, J.A.A.; **MANUAL DE GINÁSTICA OLÍMPICA (GINÁSTICA ARTÍSTICA).** Rio de Janeiro. Editora Sprint, 1986.
- SAUR, E.; **Ginástica Rítmica Escolar.** Rio de Janeiro. Editora Tecnoprint.
- Strauss, Carla. **Ginástica a arte do movimento.** São Paulo: Hemus livraria editora limitada, 1977.
- VIDOR, G.; **Georgette Vidor Sem Limites.** São Paulo. Editora Manole 1ª edição 2000.
- WALT DISNEY; **Enciclopédia esporte goofy, Ginástica Olímpica.** Editora Cedibra 1983

#### CONTATOS:

Thaysa Muller de Moura  
Rua Eduardo Santos Pereira, 2562  
CEP: 79021-040  
Campo Grande – MS  
E-mail: thaysa\_moura@hotmail.com

## CARACTERIZAÇÃO DE ELEMENTOS GÍMNICOS PADRÃO EM DIFERENTES ESCALÕES DE GAM NA BARRA-FIXA

**João Ferreira**

Mestre em Treino Desportivo  
Faculdade de Motricidade Humana

**César Peixoto**

Doutorado em Treino Desportivo  
Faculdade de Motricidade Humana

**Vítor Ferreira**

Doutorado em Pedagogia do Desporto  
Faculdade de Motricidade Humana

### INTRODUÇÃO

Os exercícios de Barra-Fixa de GAM resultam da ligação e combinação de um conjunto de elementos gímnicos de diferente dificuldade e complexidade atendendo, no geral, às regras impostas pelo respectivo código de pontuação. Por outro lado, as diferentes etapas de formação dos ginastas sugerem que estes possam evoluir de forma sustentada de elementos menos complexos para outros cada vez mais complexos e/ou de ligações-combinações menos ricas ou difíceis para outras mais elaboradas e de maior dificuldade e fluidez de ligação-combinação.

É nossa convicção que os ginastas dos diferentes escalões de GAM apresentam elementos gímnicos específicos de acordo com o respectivo nível de prática no aparelho de Barra-Fixa; assim sendo, procuramos caracterizar e identificar um conjunto de elementos padrão realizados pelos atletas dos diferentes escalões de GAM, Iniciados, Juvenis, Júniores e Seniores, no referido aparelho considerando como critério para identificação do elemento padrão o seguinte: “é considerado como elemento padrão, todo aquele que tenha sido executado por, pelo menos, 50% dos ginastas que compõem a amostra do escalão em causa” (Ferreira, 2005).

### METODOLOGIA

#### Hipóteses

O nosso estudo foi norteado pela seguinte hipótese geral: Existem elementos gímnicos que identificamos e denominamos de padrão, característicos do aparelho de GAM, Barra-Fixa, para cada um dos quatro escalões definidos pela FGP (Iniciados, Juvenis, Júniores e Seniores); esta hipótese geral foi operacionalizada em quatro hipóteses operacionais atendendo a cada um dos escalões em estudo.

#### Amostra

A nossa amostra foi constituída pelos exercícios gímnicos de Barra-Fixa, apresentados por 32 ginastas de Ginástica Artística Masculina (13 Iniciados, 7 Juvenis, 6 Júniores e 6 Seniores) distribuídos pelos 7 clubes presentes no Campeonato nacional por escalões de 2002.

#### Definição das Variáveis

- **Variáveis Independentes:** Os diferentes níveis de prática/escalões (definidos pela Federação de Ginástica de Portugal: Iniciados, Juvenis, Júniores e Seniores).
- **Variáveis Dependentes:** Elementos gímnicos em geral realizados em Barra-Fixa e, em particular, os elementos gímnicos padrão eventualmente identificados neste aparelho.

## PROCEDIMENTOS

Filmámos o desempenho dos atletas de GAM participantes no Campeonato Nacional por Escalões de 2002 e analisámos os respectivos registos.

Procedemos à sua transcrição para protocolo escrito contemplando a descrição e identificação de todos os elementos gímnicos executados pelos ginastas de com o Código de Pontuação utilizado – Código de Pontuação Simplificado da FGP para os escalões de Iniciados e Juvenis e, Código de Pontuação FIG para os escalões de Juniores e Seniores.

A Fidelidade foi garantida, de acordo com o Índice de Bellack, pela comparação dos valores obtidos na observação e transcrição para protocolo escrito, dos exercícios realizados pelos ginastas que compõem a amostra em dois momentos diferentes e espaçados no tempo.

De forma a garantirmos a Validade da observação, recorremos à ajuda de um Juiz Internacional de GAM para confirmar os dados recolhidos por nós; numa primeira fase, antes da primeira observação, para tirarmos dúvidas gerais e, numa segunda fase, após a primeira observação para esclarecimentos pontuais e específicos.

## RESULTADOS

### Gerais (amostra total)

Analisámos os 32 exercícios gímnicos de Barra-Fixa efectuados pelos 32 ginastas que compõem a nossa amostra (13 Iniciados, 7 Juvenis, 6 Juniores e 6 Seniores), o que fez um total de 373 execuções, com a seguinte distribuição pelo valor de dificuldade:

Aparelho	A	B	C	D	E	SE	Total
Barra-Fixa	273	68	17	9	0	0	373

QUADRO 1: Total de elementos gímnicos identificados no aparelho objecto de estudo

Das 373 execuções efectuadas pelos 32 ginastas, somente foram executados 57 elementos diferentes, devidamente identificados quanto à sua dificuldade e distribuídos pelos grupos estruturais definidos pela FIG/FGP.

	I	II	III	IV	V	Total
A	10	0	5	0	3	18
B	5	1	7	3	2	18
C	2	2	3	1	3	11
D	0	1	3	1	1	6
E	0	1	1	0	2	4
SE	0	0	0	0	0	0
Total	17	5	19	5	11	57

QUADRO 2: Total de dificuldades realizadas nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

### Iniciados

No que diz respeito ao escalão de Iniciados, composto por 13 ginastas com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos (três de 11 anos e dez de 12 anos), foram efectuadas 83 execuções de elementos devidamente codificados.



	I	II	III	IV	V	Total
A	37	0	30	0	12	79
B	0	0	3	0	1	4
C	0	0	0	0	0	0
D	0	0	0	0	0	0
E	0	0	0	0	0	0
SE	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>83</b>

QUADRO 3: Total de dificuldades realizadas pelos Iniciados nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

Destes, constatamos a existência de 16 elementos gímnicos **diferentes** com a seguinte distribuição pelos Grupos Estruturais:

	I	II	III	IV	V	Total
A	5	0	4	0	3	12
B	0	0	3	0	1	4
C	0	0	0	0	0	0
D	0	0	0	0	0	0
E	0	0	0	0	0	0
SE	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>16</b>

QUADRO 4: Total de dificuldades diferentes realizadas pelos Iniciados nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

Identificamos, no escalão de iniciados, 5 possíveis elementos gímnicos padrão; os elementos que mais se destacam são todos de valor de dificuldade “A” e são os seguintes:

- Do GE I (Balanços longos em suspensão com ou sem rotações), com 9 ginastas (69%) a executá-lo, temos o ‘Balanço em suspensão’ (elemento com valor apenas no CPS). Também com o mesmo número de ginastas, o ‘Gigante facial’;
- Do GE III (Elementos perto da Barra), destacam-se a ‘Subida de bicos’ e a ‘Volta livre à frente em apoio’, com 13 (100%) e 10 ginastas (77%) respectivamente a executá-los no seu exercício. Este último elemento gímnico só é codificado no CPS;
- Finalmente, do GE V (Saídas), somente um elemento se evidencia, ‘Saída de mortal à retaguarda empranchado’, utilizada por 8 ginastas (62%). Apesar do valor de dificuldade deste elemento não ser suficiente para o cumprimento da exigência de dificuldade que o Código prescreve, à que salientar que faz parte dos elementos introduzidos no CPS com o intuito de facilitar a evolução dos ginastas.

Verificamos ainda, que relativamente ao número de vezes que os elementos gímnicos são realizados (frequência/repetição) pelos ginastas do escalão de Iniciados, a correspondência com os elementos acima referidos (elementos gímnicos padrão) é total, isto é, os elementos que mais vezes são executados num determinado grupo estrutural correspondem exactamente aos elementos que identificamos como elementos gímnicos padrão, o que parece sugerir que se tratam de elementos fundamentais para a evolução do ginasta neste aparelho.

## Juvenis

O escalão de Juvenis era constituído por 7 ginastas com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos (um de 13, cinco de 14 e um de 15 anos), os quais totalizaram 82 execuções de elementos gímnicos devidamente codificados.

	I	II	III	IV	V	Total
A	58	0	7	0	2	67
B	3	0	7	0	4	14
C	0	0	1	0	0	1
D	0	0	0	0	0	0
E	0	0	0	0	0	0
SE	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>82</b>

QUADRO 5: Total de dificuldades realizadas pelos Juvenis nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

Estas resultam da repetição de 19 elementos gímnicos **diferentes**, com a seguinte distribuição pelos Grupos Estruturais:

	I	II	III	IV	V	Total
A	7	0	3	0	1	11
B	1	0	5	0	1	7
C	0	0	1	0	0	1
D	0	0	0	0	0	0
E	0	0	0	0	0	0
SE	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>19</b>

QUADRO 6: Total de dificuldades diferentes realizadas pelos Juvenis nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

No escalão de Juvenis somente identificamos 6 elementos gímnicos que estão de acordo com o critério estabelecido, todos eles pertencentes ao Código FIG e apresentando a seguinte distribuição pelos grupos estruturais:

- No GE I (Balanços longos em suspensão com ou sem rotações), quatro elementos gímnicos, todos com valor de dificuldade “A”, sendo dois deles executados pela totalidade dos ginastas deste escalão – ‘Gigante dorsal com 1/2 volta para pino (cambiada)’ e ‘Gigante facial’ – e, os outros dois, ‘Gigante dorsal’ e ‘Gigante facial com 1/2 volta’ por 86% e 71% dos ginastas respectivamente; De salientar que o ‘Gigante facial’ foi novamente identificado como um dos elementos padrão, pois já o tinha sido no escalão de Iniciados, e que aqui para além deste aspecto verificamos um aumento da sua complexidade com a introdução da ‘meia volta’ no final da sua execução. Estes quatro elementos apresentam uma importante ligação de execução entre si;
- No GE III (Elementos perto da Barra), destaca-se mais uma vez, a ‘Subida de bicos’, com 71% dos ginastas (cinco) a executá-la no seu exercício, revelando-se como o elemento de eleição para que os ginastas consigam subir para apoio neste aparelho;
- Finalmente, do GE V (Saídas), 57% dos ginastas (quatro) realizam ‘Saída de duplo mortal à retaguarda engrupado’, correspondendo ao de valor de dificuldade exigido para o elemento gímnico a executar no final do exercício, neste caso, “B”.

Quanto ao número de vezes que os elementos gímnicos são realizados (frequência/repetição) pelos ginastas do escalão de Juvenis, a correspondência com os elementos acima referidos (elementos gímnicos padrão) é total, isto é, os elementos que mais vezes são executados num determinado grupo estrutural correspondem exactamente aos elementos que identificamos como elementos gímnicos padrão. Destacam-se no entanto, o ‘Gigante facial’ com 32 repetições e o ‘Gigante dorsal’ com 10 repetições.

## Juniiores

Quanto ao escalão de Juniores, a amostra era constituída por 6 ginastas com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos (dois com 16, dois com 17 e dois com 18 anos), per fez um total de 105 execuções devidamente codificadas.

	I	II	III	IV	V	Total
A	69	0	2	0	0	71
B	8	1	5	8	3	25
C	1	0	3	0	3	7
1.1.1 D	0	0	2	0	0	2
E	0	0	0	0	0	0
SE	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>105</b>

QUADRO 7: Total de dificuldades realizadas pelos Juniores nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

Destas 105 execuções, foram reconhecidos 31 elementos gímnicos **diferentes**, distribuídos da seguinte forma pelos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação FIG:

	I	II	III	IV	V	Total
A	7	0	2	0	0	9
B	4	1	4	3	2	14
C	1	0	2	0	3	6
D	0	0	2	0	0	2
E	0	0	0	0	0	0
SE	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

QUADRO 8: Total de dificuldades diferentes realizadas pelos Juniores nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

Por sua vez, dos 31 elementos gímnicos diferentes executados pelos ginastas do escalão de Juniores identificámos 7 possíveis elementos padrão:

- Do GE I (Balanços longos em suspensão com ou sem rotações), encontramos cinco elementos gímnicos com um de valor de dificuldade “A”: o ‘Gigante facial’ e o ‘Gigante dorsal’, que são executados por 100% os ginastas deste escalão; o ‘Gigante facial com 1/2 volta’ e o ‘Gigante dorsal com 1/2 volta para pino (cambiada)’, efectuado respectivamente por 87% e 67 % dos ginastas (estes quatro, já tinham sido identificados no escalão de Juvenis); e, a ‘Subida de balanço à retaguarda com 1/2 volta para pino’ realizado por 50% dos ginastas. E ainda, um outro elemento gímnico mas com um valor de dificuldade “B”: o ‘Gigante facial com pirueta’, eleito por 83% dos ginastas para fazer parte do seu exercício;
- Do GE IV (Elementos em pega cubital e em suspensão dorsal e elementos em posição dorsal), encontramos um elemento gímnico que foi executado por 50% dos ginastas: ‘Mudança de pegas saltada para pino’ – elemento de valor de dificuldade “B”.

No escalão de Juniores mantém-se a correspondência entre os elementos mais vezes executados num determinado grupo estrutural e os elementos por nós identificados como elementos gímnicos padrão. Mais uma vez se destacam, o ‘Gigante facial’ com 28 repetições e o ‘Gigante dorsal’ com 25 repetições.

## Seniores

O escalão de Seniores era formado por 6 ginastas, com idades compreendidas entre os 20 e os 24 anos (um de 20, três de 21, um de 22 e um de 24 anos).

Como podemos verificar no quadro abaixo, as dificuldades apresentadas por estes ginastas, somam um total de 103 execuções de elementos gímnicos devidamente reconhecidos pelo Código FIG, número esse que é praticamente idêntico ao alcançado pelos ginastas do escalão de Juniores (105 execuções).

	I	II	III	IV	V	Total
A	56	0	0	0	0	56
B	5	0	4	14	2	25
C	2	3	2	2	0	9
D	0	1	4	1	1	7
E	0	1	2	0	3	6
SE	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>103</b>

QUADRO 9: Total de dificuldades realizadas pelos Seniores nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

Foram ainda identificados 30 elementos gímnicos **diferentes**, com a seguinte distribuição pelos Grupos Estruturais:

	I	II	III	IV	V	Total
A	6	0	0	0	0	6
B	2	0	1	3	1	7
C	2	2	2	1	1	8
D	0	1	3	1	2	7
E	0	1	1	0	0	2
SE	0	0	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

QUADRO 10: Total de dificuldades diferentes realizadas pelos Seniores nos vários Grupos Estruturais do Código de Pontuação

Destes 30 elementos gímnicos executados pelos ginastas do escalão de Seniores identificámos 9 possíveis elementos padrão, com a seguinte distribuição pelos Grupos Estruturais:

- Do GE I (Balanços longos em suspensão com ou sem rotações), temos quatro elementos gímnicos de valor de dificuldade “A”, que são executados por 100% dos ginastas deste escalão: o ‘Gigante facial’, o ‘Gigante facial com 1/2 volta’, o ‘Gigante dorsal’ e o ‘Gigante dorsal com 1/2 volta para pino (cambiada)’, os quais correspondem exactamente aos mesmos que reconhecemos no escalão de Juvenis e Juniores; Também com um valor de dificuldade “A”, temos a ‘Subida de balanço à retaguarda com 1/2 volta para pino’, executada por 50% dos ginastas. Por último, com um valor de dificuldade “B”, o ‘Gigante facial com pirueta’, marca presença em 67% dos exercícios dos ginastas do escalão de Seniores;
- Do GE III (Elementos perto da Barra), surge um elemento gímnico que satisfaz a nossa condição, a ‘Báscula dorsal com pernas afastadas para pino com 1/2 volta’, elemento com valor de dificuldade “B”, eleito por 67% dos ginastas deste escalão;
- O GE IV (Elementos em pega cubital e em suspensão dorsal e elementos em posição dorsal) faz-se representar por dois elementos gímnicos, a ‘Mudança de pegadas saltada para pino’ e o ‘Gigante cubital’. Ambos possuem o mesmo valor de dificuldade (“B”), sendo o primeiro realizado por 83% dos ginastas e o segundo por 50 % dos ginastas.

No escalão de Seniores os elementos por nós identificados como elementos gímnicos padrão correspondem também, à semelhança dos escalões anteriores, aos elementos que mais vezes foram executados nesse grupo estrutural. Destacam-se mais uma vez, o ‘Gigante facial’ com 28 repetições e o ‘Gigante dorsal’ com 13 repetições.

## DISCUSSÃO/CONCLUSÕES

A hipótese geral foi confirmada assim como as quatro hipóteses operacionais respeitantes a cada um dos escalões objecto de estudo; na verdade, de acordo com o critério estabelecido para definir elemento padrão temos a seguinte síntese de resultados:

BARRA-FIXA	
Categorias	Resultado
Iniciados	De um total de 16 elementos diferentes identificámos 5 elementos padrão
Juvenis	De 19 identificámos 6 elementos
Juniões	De 31 identificámos 7 elementos
Seniores	De 30 identificámos 9 elementos

QUADRO 11: Total de elementos padrão identificados nos vários escalões da FGP

No escalão de **Iniciados**, dos 16 elementos gímnicos diferentes efectuados, identificámos cinco possíveis elementos padrão, todos eles de valor de dificuldade “A”. Três fazem parte dos elementos gímnicos escolhidos pela FGP para constituir o CPS (só são reconhecidos neste código) e estão distribuídos pelos três grupos estruturais realizados (GE I, III e V); os outros dois fazem parte do Código FIG (GE I e III respectivamente).

No escalão **Juvenis** dos 19 elementos gímnicos diferentes efectuados, identificámos seis possíveis elementos padrão, mais um que nos Iniciados, todos eles relativos ao código FIG. Cinco com o valor de dificuldade “A” e um com valor de dificuldade “B” correspondente ao elemento gímnico do GE V. Quatro do GE I e um do GE III.

No escalão **Juniões**, dos 31 elementos gímnicos diferentes executados, identificámos 7 possíveis elementos padrão, seis do GE I (cinco “A” e um “B”) e um do GE IV (com valor de dificuldade “B”). Pela primeira vez, não temos a presença de qualquer dificuldade dos grupos estruturais III e V que esteja de acordo com o nosso critério de identificação de possíveis elementos padrão, mas em contrapartida 50% dos ginastas executam um elemento pertencente ao GE IV – ‘Mudança de pegadas saltada para pino’ – elemento de valor de dificuldade “B”.

No escalão **Seniores**, dos 30 elementos gímnicos executados pelos ginastas do escalão de Seniores identificámos 9 possíveis elementos padrão, seis do GE I (cinco “A” e um “B”), um do GE III (com valor de dificuldade “B”), e dois do GE IV (com valor de dificuldade “B”).

**Em síntese**, a distribuição dos elementos gímnicos padrão, pelos vários grupos estruturais de acordo com o seu valor de dificuldade foi o seguinte:

BARRA-FIXA	ELEMENTOS PADRÃO										TOTAL
	I		II		III		IV		V		
	CPS	CP FIG	CPS	CP FIG	CPS	CP FIG	CPS	CP FIG	CPS	CP FIG	
<b>Iniciados</b>	1A	1A	-	-	1A	1A	-	-	1A	-	5
<b>Juvenis</b>	-	4A	-	-	-	1A	-	-	-	1B	6
<b>Juniões</b>	-	5A 1B	-	-	-	-	-	1B	-	-	7
<b>Seniores</b>	-	5A 1B	-	-	-	1B	-	2B	-	-	9

QUADRO 12: Total de elementos padrão identificados nos vários escalões da FGP

## REFERÊNCIAS

Ferreira, J. (2005). **Estudo de caracterização dos exercícios gímnicos de GAM apresentados pelos ginastas dos diferentes escalões nacionais – análise dos aparelhos gímnicos de Barra-Fixa, Paralelas e Solo**. Dissertação de Mestrado, não-publicada. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.

## CONTATO

João Ferreira  
E-mail: jferreira@fmh.utl.pt

**INTERACTION ANALYSIS BETWEEN A BASIC TRAMPOLINE SKILL (3/4 BACK SOMERSAULT WITH HALF TWIST) AND THREE COMPLEX ONES (FULL; HALF IN HALF OUT; FULL IN FULL OUT)**

**Pelágio Moreira**

Mestre em Treino Desportivo  
Faculdade de Motricidade Humana

**César Peixoto**

Doutorado em Treino Desportivo  
Faculdade de Motricidade Humana

**ABSTRACT**

*The mainly purpose of this study, it's the framework within training the concepts to creating models to enhance the practice of training. We sought, in the scope of a "model for analysing sports performance", to find new level to the progress of trampoline gymnasts through analysis, definition and structuring of specific sports activities factors. The work herein takes on analyzing sports performance of a 3/4 back with 1/2 twist "soon" skill. We carried out the description of the characteristics of skill and underlying concepts and strategies.*

**OBJECTIVES**

What kind of importance and repercussion can have a basic technical learning for the gymnast's carrier. What kind of causes, provoke qualitative transformations; - What a kind of interaction, between take off, principal action and landing fazes.

**METHODOLOGY**

Materials and methods: Every skills for the study, are back performed, straight position and they begin with 3/4 back, half turn (Pike).

Subjects: Our sample was, 5 Portuguese gymnasts from trampolines with international level, and they performed 45 skills (9 of each ones - 1/2 Pike; Full; Hi Ho; Fi Fo; 1 1/2 front). Five international judges evaluated the quantitative skills, and five national coaches evaluated the qualitative skills.

Statistical analysis: ANOVA, U Mann-Whitney ( $p < .05$ ).

**RESULTS**

A) Take off faze: - Between Trunk / Ankle

» There are significant differences, between 3/4 back with 1/2 full and Back Full, Half in Half out, Full in Full out.

B) Take off faze: - Between Trunk / Horizontal (CG) » There are no significant differences » between 3/4 back with 1/2 full and Back Full; Between Full Back and Half in Half out; Between Half in Half out and Full in Full out.

How much close are the skills, in difficult and complexity, lease are the significant differences
---

C) Principal action (Skill) faze: - Between Trunk / Ankle » There are no significant differences, between all the four Skills (3/4 back with 1/2 full; Back Full; Half in Half out; Full in Full out), during the aerial faze.

D) Landing faze: - Between Trunk / Horizontal (CG) » There are no significant differences, between Back Full, Half in Half out and Full in Full out.

Visualization, approximation and reception on trampoline, there are performed in the same way  
in all of the skills in study

#### CONCLUSIONS:

- 1) The most important phase it is the *Take off*.
- 2) We confirm that earlier learning's (basic skills) are fundamentally for the Technical gymnast's carrier.
- 3) The correct learning of  $\frac{3}{4}$  back with half turn, can conditioned all the Technical development.

#### CONTATO:

César Peixoto  
cpeixoto@fmh.utl.pt

### ANÁLISE DOS PROCESSOS DE APRENDIZAGEM DO “BACK EMPRANCHADO”, PRECEDIDO DE RONDADA, FLIC-FLAC E TEMPO

**Eduardo Mendes**

Licenciado em Educação Física  
Director Técnico Nacional - FPTDA

**César Peixoto**

Doutorado em Treino Desportivo  
Faculdade de Motricidade Humana

#### RESUMO

*Sabendo que a transferência entre a aquisição de tarefas simples e complexas existe nas actividades gímnicas, pretendemos concluir de que forma a aquisição do movimento base “Back A”, serve de ponto de partida para a aquisição do movimento complexo “Double Back Straight (A)”. Tendo como base o estudo de diferentes movimentos precedentes: “Rondada, “Flic-Flac” e “Tempo”.*

#### ABSTRACT

*We Know that the transfer between the acquisition of simple and complex tasks exist in gymnastics activities, and we conclude that the acquisition of basic movements, back A serves as the starting point for the acquisition of complex movements "Double Back A. Study of different movements precedents: "wheel," Flic-Flac – "and" Tempo".*

#### PROBLEMA

Quais as diferenças entre os processos de aprendizagem utilizando como técnica de base de partida o “Back A” (mortal à retaguarda empranchado), que permitem facilitar a aquisição de uma técnica complexa “Double Back A” (duplo mortal empranchado à retaguarda), no caso de ser precedido de elementos técnicos diferentes: Rodada, Flic-Flac e Tempo.

#### OBJECTIVOS

Estudar as diferenças observadas no momento da Fase de Colocação do “Back A” precedido de Rodada, Flic-

Flac ou Tempo. Quais os benefícios nas fases de aprendizagem que precedem a execução do movimento e sua transferência para movimentos complexos com o mesmo elemento base de partida.

## **METODOLOGIA**

Solicitou-se a um saltador de Tumbling a realização de três execuções do mesmo movimento, precedido de três elementos diferentes: Rodada, Flic-Flac, Tempo; de seguida solicitou-se a realização de um elemento complexo: Double Back A. Seguiu-se a análise das execuções utilizando um programa de Análise do Movimento Humano (Silicon Coach). Pretende-se compreender quais as diferenças ao nível do centro de massa relacionado com o polígono de sustentação e as velocidades angulares de cada uma dessas execuções.

## **RESULTADOS**

No momento do contacto a colocação do Centro de Massa em relação ao polígono de sustentação é semelhante em todas as execuções.

No momento da Saída, verifica-se a variação da colocação do Centro de Massa, devido fundamentalmente às velocidades geradas no movimento anterior.

Nesta análise constatámos que o movimento que coloca melhor o Centro de Massa em função do Polígono de Sustentação foi o elemento precedido com “Flic-Flac”.

O elemento (2Back A) precedente de Flic-Flac consegue uma maior altura e uma maior distância percorrida, imprimindo uma maior velocidade ao movimento (2Back A).

O elemento rodada apresenta uma maior velocidade de execução

## **CONCLUSÕES PARCIAIS**

O melhor elemento para aumentar a velocidade de execução é o “Flic-Flac”.

A “Rodada”, serve apenas para inverter o sentido de rotação na série acrobática.

O “Tempo”, utiliza-se para aumentar a dificuldade (pontuação) da série.

## **CONCLUSÃO**

Da análise concluímos que a utilização do “Flic-Flac”, nas fases de aprendizagem é mais benéfico para a realização do “Double Back Empranchado” tendo em atenção a colocação do Centro de Massa em relação ao Polígono de Sustentação.

A estratégia de utilização do “Tempo” para aumento da dificuldade da série deverá ser adoptada em fases em que o elemento técnico (Double Back Empranchado) esteja devidamente adquirido.

## **CONTATOS:**

Eduardo Mendes  
net@fptda.com

César Peixoto  
cpeixoto@fmh.utl.pt



## ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE “FLIC-FLAC À RETAGUARDA” DA GINÁSTICA E A “CINTURA PARA TRÁS” NAS LUTAS.

**Paulo Martins**

Mestre em Gestão da Formação Desportiva  
Faculdade de Motricidade Humana

**César Peixoto**

Doutorado em Treino Desportivo  
Faculdade de Motricidade Humana

**Vítor Ferreira**

Doutorado em Treino Desportivo  
Faculdade de Motricidade Humana

### INTRODUÇÃO

As projecções são por excelência as técnicas indicadas para ganhar vantagem pontual na Luta, porque o adversário fica sem base de sustentação perdendo momentaneamente o referencial espacial. Todavia, por imposição regulamentar é proibido realizar esta técnica nos escalões de infantis e cadetes, o que motivou ao seu desaparecimento no planeamento técnico e treino. Mais tarde, no escalão de juniores e seniores os atletas têm dificuldades na sua aprendizagem, mesmo aqueles que a realizam não o fazem com altos padrões de realização (Martins, 2010).

Do ponto de vista da organização de tarefas, assiste-se a uma partição da tarefa principal em sub-tarefas, de forma a que se consiga controlar, passo a passo, a realização do movimento desejado (Lafon & Ray, 1997).

Dadas as características físicas dos atletas destes escalões, as progressões pedagógicas com utilização de manequins constituem-se um meio pouco eficaz, porque o problema que se coloca é uma situação de impossibilidade física do atleta.

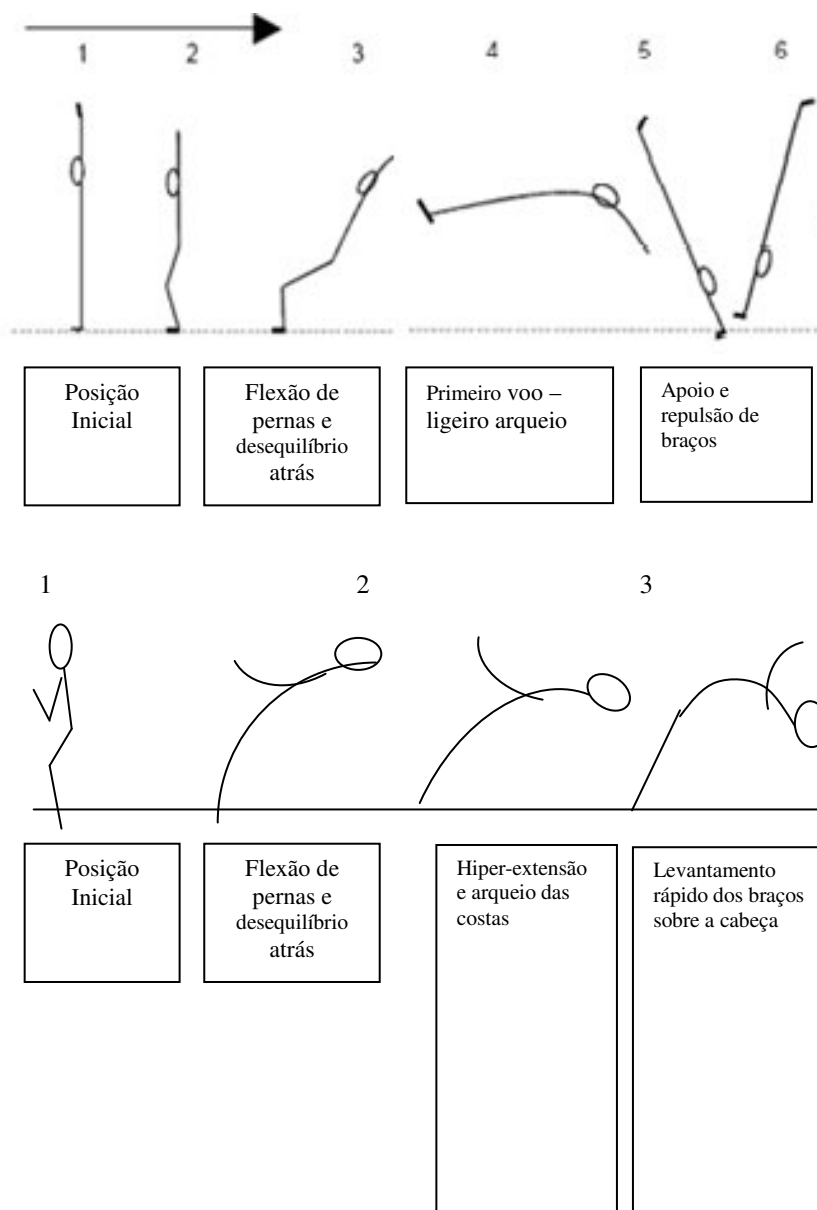
### OBJECTIVOS

Dado que os atletas portadores de um conhecimento prévio, adicionam aspectos mais elaborados a partir de técnicas adquiridas ou com gestos similares, no presente estudo pretende-se compreender quais as similaridades da cintura para trás que é uma técnica em que o atleta projecta o adversário utilizando um movimento de hiperextensão das costas e levantamento rápido dos braços sobre a cabeça e o flic-flac, que é também um movimento veloz com uma forma circular com um notável arqueio das costas e algum deslocamento horizontal.

### MÉTODO

Para a recolha de dados foi realizada uma captação em vídeo das imagens a analisar. O tratamento de dados foi realizado com o software AnaMovH (Fernandes & Abrantes, 2004) em três fases distintas. I) Recolha - determinação das coordenadas de proeminências anatómicas significativas com base nas coordenadas do sistema de referência escolhido; II) Processamento - em função do modelo morfológico-mecânico pré-determinado onde são computados: o modelo gráfico, o centro de massa de cada um dos segmentos do modelo ou da totalidade do corpo, equações que representam o comportamento do deslocamento, da velocidade ou da aceleração de um ponto escolhido pelo operador, ou as características de cinemática angular de dois segmentos contínuos do modelo. III) Visualização - representação no ecrã de computador dos dados obtidos no módulo de processamento: modelo corpos rígidos (*stick figures*), gráficos e dados cinemáticos que representam o comportamento da tarefa em análise.

## RESULTADOS



Os resultados evidenciam que o flic-flac e a cintura para trás são movimentos com uma forte correlação no que respeita ao domínio das várias fases de colocação, acção principal e acção final bem como das suas condicionantes e da técnica propriamente dita, pelo que faz sentido no modelo pedagógico do ensino da Luta se considere o ensino deste elemento técnico (Flic-flac) bem como das progressões pedagógicas que originam esta sua aprendizagem (Martins, 2010).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fernandes, O., & Abrantes, J. (2004). **AnaMovH - INSTRUMENTO DE ANÁLISE CINEMÁTICA E SUA VALIDAÇÃO**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. 4(nº 2 (suplemento), 277 - 295.
- Lafon, M., & Ray, D. (1997). **Premiers pas en Lutte** (Vol. 2º). Paris: Institut National du Sport.
- Martins, P. (2010). **LUTA** (1ª ed.). Lisboa: FMH-Edições.

## ANÁLISE DA TÉCNICA DO “YURCHENKO”, NO SALTO DE CAVALO

**Patrícia Santana**

Licenciada em Educação Física  
Faculdade de Motricidade Humana

**César Peixoto**

Doutorado em Treino Desportivo  
Faculdade de Motricidade Humana

### RESUMO

*Analisar o momento da entrada para o salto de cavalo, entre o “yurchenko” o “Flick-flack” à retaguarda e o “Tempo”. Qual a relação entre a aprendizagem do “full” e o “yurchenko”. Pretendemos saber ainda, se é possível aplicar os mesmos conceitos de aprendizagem deste movimento a outros contextos.*

### ABSTRACT

*Analyze the time of entry (moment) to Vault (jumping horse - platform) between “yurchenko” o “Flick-flack” backwards and the “Time”. What is the relationship between learning “full” and “yurchenko”. We want to know if you can apply the same concepts of learning this movement to other contexts.*

### INTRODUÇÃO

A partir de um elemento básico inicial, “full”, perceber as relações existentes entre este e o elemento final que é o “yurchenko”, utilizando a descrição técnica de ambos, o deslocamento do centro de massa, os aspectos rítmicos e as suas progressões pedagógicas

### OBJECTIVOS

Relativamente ao momento de entrada para a plataforma de saltos, pretende-se verificar qual o movimento que melhor facilita a aprendizagem e transferência para o “yurchenko”, através da análise dos aspectos mecânicos inerentes. E ainda quais as possibilidades de aplicação em contextos diferenciados deste movimento técnico, tendo em atenção movimentos com perfis semelhantes utilizados na Barra, solo.

### METODOLOGIA

Os movimentos foram realizados pelo mesmo ginasta, pelo que as condições de execução foram as mesmas nas execuções técnicas. Foram analisados os ângulos de entrada dos movimentos flic-flac seguido de “full” e tempo seguido de “full”, bem como os tempos de execução e as distâncias percorridas pelo centro de massa (vertical; horizontal). De seguida foram comparados com os dados recolhidos no “yurchenko”

### RESULTADOS

De acordo com os aspectos rítmicos do “full” e do “yurchenko”, a fase de acção principal de ambos é igual, ou seja, existe um aumento da velocidade vertical e da velocidade angular. No “full” apenas se verifica no eixo longitudinal enquanto que no “yurchenko” também se verifica no eixo transversal. No momento de entrada para o cavalo, o movimento que mais se aproxima, facilitando a aprendizagem é o Tempo, devido ao ângulo de saída.

## **CONCLUSÃO**

Encontramos uma relação entre os movimentos na aprendizagem através das progressões pedagógicas existente entre o “full” e o “yurchenko”, o que permite ganhos de tempo na aprendizagem dos movimentos, Existe uma relação na transferência deste movimento quer no solo quer na barra e na acrobática, facilitando a aprendizagem e a utilização noutros contextos. Relativamente à aprendizagem da entrada para o cavalo, podemos utilizar o Tempo como meio facilitador, sendo este um pré-requisito essencial para a aprendizagem do momento da entrada correcta para o cavalo.

## **CONTATOS:**

Patrícia Santana  
patricia\_r\_santana@yahoo.com

César Peixoto  
cpeixoto@fmh.utl.pt

## **ANALYZE OF THE PROFESSIONALS GESTURES OF THE FRENCH GYMNASTIC TEAM'S TRAINERS SINCE THE OLYMPIADS 2004 - 2008**

**Jean-François Robin**  
**Cindy Soubrane**  
Université Paris Est Créteil

## **INTRODUCTION**

This research is the result of 6 years' work, which saw the participation of several students, specialists of artistic gymnastic, specially Cindy Soubrane.

This article will include 3 parts. Opposite to a classic scientific presentation, we present the results, before two particular results to show all the interest of this research: the professional recognition and the appeal to sciences. At the end we explain the methodology and the theoretical concepts.

At first, it's necessary to describe the context of this research. It concerns the French team of female artistic gymnastics, who is working especially on the site of the INSEP (French National Institute for Sport, Expertise and Performance), which is an ideal place to train the champions. Sportsmen and women have there beautiful infrastructures, a powerful medical center, an administration, all devoted to them. In a city nearby there is the national junior's team center, which is very practical to make a longitudinal follow-up. Two trainers out of 3 or 4, according to the periods, took an active part in this research during a whole Olympiad.

In this case, the gymnasts are involved at least 30 hours per week. The objective is to be the best. Everybody has an obligation of results.

This national team is surrounded by a staff directed by an head coach. This structure is smaller as those of professional sports. Here, the staff of the French team is :

- An head coach, who was fired 7 months before the Olympic Games.
- A trainer specialist in the beam, who became head coach.
- 1 to 4 assistants according to the preparation times.
- 2 choreographers now and then
- a physical preparer, during the two last years
- a juniors' trainer
- a physiotherapist
- an administrative coach, who manages all the careers of the gymnasts, even of the trainers.

It is important to understand how a staff works, first to be able to locate people on a flow chart, but mainly to understand the points of dysfunction. Fleurance & Perez (2008) developed in particular an important scientific work on this question.

## 1. RESULTS

### 1.1. General points

During this research, we noticed that there were situations which establish real obstacles for the trainers. These situations place the coach in front of dilemma to be resolved. Here are eleven dilemmas which we put in evidence.

1. First of all, the trainer always hesitates to engage and protect individual relations with every athlete or every member of the working collective and introduce, organize exchanges with collectives of athletes' and/or staff.
2. The coach always looks for an "optimal" balance between under or excess load of work in the project of training and performance.
3. The coach hesitates " to maintain the training even if the gymnast is "injured " and " to stop the training for an injured gymnast ".
4. The coach hesitates to conceive, build an international competitions strategic project of performance for X years and regulate it, or adapt constantly the project without «losing the right way”.
5. The coach hesitates to take acrobatic risks (to put in danger of the physical integrity) and to master in the respect for the criteria of the gymnastic beauty (the "beautiful", the "beautiful movement ", the "correct"). The trainer is deprived to protect the physical and mental integrity of the girls and respect the ethics and reach a gymnastic ideal.
6. The trainer hesitates between detecting, selecting new gymnasts and create, maintain a collective of training and performance.
7. The trainer oscillates to have singular conceptions of the sport's development and keep a global coherence of the collective project of performance / training.
8. The coach doesn't know what to choose between using rational tools for observation and measuring and learning from experience; relying on his intuitions and felts.
9. The coach gets lost between having ambitions, dreams, intuitions, convictions, daring innovations and remaining realistic and rigorous.
10. The coach hesitates to establish a serene work atmosphere, a positive group atmosphere during training, and competition and to face the abnormalities, the conflicts and the crises.
11. The trainer has difficulty to choose between sport, professional and future career of the athletes and immediate results.

This research brings numerous results, in particular:

- This work allowed to know better the characteristics of the high-level gymnasts, who had never been studied during one olympiad previously. It's the same for the knowledge of the staff.
- This work allowed to understand better how a French team is built as well as a performance's project. This construction has never been studied before.
- This work allowed to understand better the roles and the responsibilities of a trainer, to see them evolved along the time according to a staff context, and of a sports federation.
- This research allowed to deepen our technological knowledges on the subject.
- Finally, this research allowed to know better the training modalities, in particular, the rites of warm-up, physical preparatory school for entrance to national teams, stretching, ceremonial, etc.), which had been little studied in France.

We notice that these knowledge are rarely included in formations proposed to the trainers; nevertheless they are integral parts of very high level trainer's job.

## 1.2. Professional recognition for high-level coaches

In this article, we choose to develop at first the aspect of this research about the professional recognition of a high-level trainer.

We want to evoke the case of the trainers who begin a career at the top level. Generally, at this step, the novice high-level trainers are proud to have been chosen for this mission. But they are not formed for this mission. They land with new ideas and enormous will to get completely involved.

The trainer says: (E1-E25) " *Me, I am not absolutely ambitious or careerist. On the other hand, what interests me, is to be at the highest level* ".

In the field of gymnastics, contrary to football, contracts are rarely conceived with a clause of failure which protects the trainers. These are not formed to negotiate the economic terms, even professional, of the contract. Nevertheless, every contract will have an end. In the case of our trainer, he integrates the structures of the French training team with pride and will. It is an objectively deserved consecration. He gets involved completely in his work, without saving, without taking time of a self analyze and he is supported by his family circle.

The trainer feels no difficulty until the day when he considers necessary to be situated in the staff, when he begins to put his work in perspective. Will he be high-level trainer for life? Will he become the head coach? Would he be an excellent physical assistant? Can he have more autonomy? What decisions can he take? Etc. For example, he discusses the head coach procedures. He says: (E4-A166) " *what struck me most by working with X., is his impatience of the effect looking for. And that is why it is a little bit stressful and certainly rather hard for the young people to train with him, especially when you do not know him well.* " We notice that the doubt settles down gradually from the 3rd working month (in December, 2004). His status and his responsibilities are difficult to identify. He is physical assistant, technical refiner, adviser for the planning. Sometimes he follows the team in competition. His engagement letter is indistinct. He gets lost between working on the French team and/or on the individuals.

This situation constitutes an obstacle to the proper functioning of his trainer's work and it puts himself in front of a dilemma, where he tries to weigh up the choices which are offered to him. We notice that this coach has difficulty in choosing between to assert his skills and his professionalism by forbidding his points of view and to take time for self analyze, to put himself to a distance of training, to save, to put his trainer's activity in perspective. He does not know where to put the cursor.

This trainer painfully looks for a solution, which allows him to exist in the staff. Gradually, he is going to take care of gymnast's rehabilitation and of those thrown back by the excesses of the head coach. It thus he becomes the psychic, technical and preventive support of the gymnasts in disgrace. It is what we identify as being his style. He says by making an analysis of his activity: (E9-E38) " *there is a simple reason, it is my difficulties to put me forward regarding to my competence. As there is a relation a little stretched out rather often with him (the head coach I mean)* ". The trainer shows this progressive change of mission: " *I work on the French team, but not the French team as entity, I work on the individuals who are going to enter the team or who are already in it* ".

Generally speaking this responsibility is not described in the literature on the coaching. In this sports activity, the responsibility of a trainer is not to put back the spread gymnasts, but more to assure the technical preparation of the high performance. It is what corresponds to the genre. This gap between the genre and the style shows well all the difficulties of the trainers, which learn their job in very different human contexts than what they imagined.

How does this coach take out? How does he evolve year after year, during the 6 years that lasted this research? He is spent moments of suffering and naturally moments of enjoyment essentially owed to the sports success of his gymnasts. But the sufferings occupied an important part of our exchanges. This dilemma was so powerful that it became a plaintiff of our exchanges, but also so that the trainer asked for the help service to the trainers of the National Sport Institute and so that he began a whole work with the psychologists to clear his trainer's mission.

This suffering came to an end with the hasty departure of the head coach seven months before the Olympic Games and its replacement by a woman trainer. The working forms of the trainer's staff then became much more collective, more cooperative and harmonious. Each one became aware of his role and assumed it up to the Games. A group dynamics sports training course, specialized for the high level, moreover played an important role in the last 6 months before the Games. We notice in the stemming from Olympics, his big capacity to bounce and to put in perspectives his career through the collective elaboration of an action plan for the following Olympiad.

Regrettably, the President of the French Federation of Gymnastics did not consider useful to follow up this training plan and dismissed the all team of the trainers for the benefit of a new staff. The Olympic adventure thus stopped there. If this event is tragic for the coach Eric, it is nevertheless common to many trainers. What we notice, is that there is no formation which allows the trainers to conceive the amendments of a contract of employment, nor which teaches them how to put in perspective a high-level professional career.

## 1.2. The appeal to the sciences

The second choice for this article want to speak about the appeal to the sciences. In the work led during 6 years with the trainer Eric, two professional situations interests us, because the coach appeals to the sciences. First of all, there is a frequent case when the trainer is going to have to teach a technical element which he does not know or which he knows badly. He doubts what he has to make and thus he tries to analyze a technical element of very high level. In that case, he says he appeals to the biomechanics. Nevertheless many other sciences exist who could give other solutions. This initiative is common to many trainers. We can say that it is a specific genre in the gymnastics. In rhythmic gymnastics for example, the girls are much more intuitive.

We also want to evoke the case of the trainers who are interested in body-building of their gymnasts. Generally, they have a basic formation in physical preparation. It is the case of our trainer, Eric. At the beginning of the Olympiad, he believes to know how to develop gymnasts strength and power. He leans on scientific knowledges, on faiths, but also on his own experience. He knows in particular the fatal effects of body-building. The coach declares: (E2-E97) "*if we continue with a little bit long repetitions, the gymnast is going to gain weight and that is not going to be good*". In the field of the female gymnastics, the weight gain is scrupulously controlled. If the girls enlarge, then they will have more difficulties to make of the acrobatics. All the trainers also know that the girls periods influence the nature of the muscular fiber. Our trainer specifies: (E2-E102) "*we realize that the fact that they have their periods, they are clicks at the level of the muscular contractions, they take some strength rather quickly*". We notice that he knows principles of physical preparation, but which rise up real ethical problems with regard to the weight of body, but also with regard to the gymnasts sexuality. The most difficult is because he has no information about the sexuality of his gymnasts. We notice that in high level every sports activity has its own culture and a specific context.

This situation constitutes an obstacle to the proper functioning of his trainer's work. Even there, he is in front of a dilemma, where he tries to weigh up the choices which are offered to him. The coach does not know what to choose between using rational tools of observation and measure and learning from experience; relying on his intuitions and his felt. He does not know where to put the cursor. Nevertheless, it is probably in the field of the muscular intensification that the scientific headways are most at measure of the trainers, mainly in physiology, and it is probably the domain of the training that as the most evolved for 10 last years. On the other hand, it is probably in the field of the specific biomechanics for the gymnastics, that there are the less researches. The biomechanics is a fascinating science, but the gymnastic does not fascinate it.

This coach, Eric, fetches several solutions essentially in two directions. He is gradually going to make a commitment in a work of physical trainer. He modifies the way he works and he becomes a specialist of the rehabilitation as we described it previously. But especially, he tries to take into account products stemming from the research. His style, that is the original solution which he finds, to analyze the technical elements while appealing to biomechanical knowledges which he learnt during his initial formation or which he exposes when he participates to the formation of young trainers. Sometimes, he says that it is more important to take into account affects, which are feelings, fears, and reactions of the gymnasts. Here, he distances itself from the disciplinary culture. Generally speaking there is no formation to explain to the young high-level trainers how to face the feelings of the gymnasts during learning. It is often the experience which subsidizes. Nevertheless, several sciences deal with these questions as for example the psychology of the feelings.

What did not evolve during 6 years is his faith that only the biomechanic gives elements of answer to lead technical analyses. However our trainer Eric has never questioned biomechanicians. He believes firmly in the wealth of the experience built on the ground without being able to formalize it. Reciprocally what did evolve during 6 years from the point of view of the sciences appeal ? We notice several postures:

- In the field of the physical preparation, he leans on recent productions; he questions specialists and he participates to conferences.
- Sometimes, he asks for articles or for science data.

- He evokes questions for which he has no rational answer. He expresses scientific needs, he feels that sciences could help him in his work.
- But especially, he adopts an approach of more rational evaluation in the training and he builds tracks on which he will be able to come back. So, he declares after the Olympiad:

(E23) *"I estimated his efficiency (a gymnast Marine) at the training in a column and in another column I put roughly all what took place on the technical and medical plan every week. Thus I have Marine's weekly follow-up since October"*. He adopts almost an experimental active approach where he would put hypotheses, where the training would be the way of experiment and where the result's evaluation would allow to return on the hypotheses.

## 2. METHODOLOGY

Initially, the research followed the activity of a coach (Éric) stemming from the center for junior and named for the first time on a national structure for a new Olympiad. At the request of the protagonists, a second trainer wished a work more centered on the activity during the management of the very big events (Véronique). The agreement between the trainer, Éric, and the researcher, was the following one: "Grant me a little of your time, I bet you that it will transform your way of working ". To obtain this commitment it is beforehand necessary to be recognized as competent in the field of the sports gymnastics and to be already recognized in the seraglio, what seems a sine qua none condition. Finally, it is necessary to build moments of meeting while keeping a very big availability on behalf of the researcher, who has to adapt himself to every type of setback (quarrels, relocated training courses, wounds, formation, etc.).

Twenty interviews were led for 6 years. They concerned the activity of the trainer, sometimes in self confrontation. The verbatims of the interviews offers a large number of qualitative data where the operations were less deepened. Thus this research is qualitative. From pictures taken during the training and from systematic recordings of the interviews, we work on the portions of dialogue relative to working periods. We think of identifying so what recovers from the culture of the gymnastic training and what is more within the competence of the specific skills of a coach.

## 3. CONCEPTUAL FRAMEWORK

This research would not have been possible without a particular theoretical point of view. Our basic premise bases on the concept of "situation", where we believe that any action of a coach depends strictly on material and social circumstances in which it takes place. Rather than to try to abstract a structure of action to represent it under the shape of a rational plan, the recommended approach consists in understanding how the man succeeds in producing plans in the course of action. That is rather than to isolate variables in a laboratory, we think that it is possible to seize with the knowledge when the trainer is in action, that is to say when he makes his job. Besides, we think that certain situations are more carriers of sense than others, in particular, when it is about situations which show to be obstacles and that they are repetitive.

To understand better of what a trainer's job is made, within the framework of the occupational psychology and of the private hospital of the activity more particularly, we lean on the works of an author. This concept comes from the occupational psychology and, in particular, from an author who is called Yves CLOT. The professional gesture corresponds to the way one works. It is here about the work of trainer. We distinguish two ways of doing it, which imbricates one to the other: it is the genre and the style. The genre, it is what is common to all the trainers when they work. For example, it is normal that a trainer makes a warm up. It is normal that he points out the presences and the absences. It is normal that he is in time. It is the way things must be done in sport activities. The style lies in the fact of making his work differently to achieve the same goal. It is the particular way of working characteristic of a trainer. For example, to teach the back summersault with a full twist, some of coaches prefer to pass by the twist; others prefer to start with the trampoline of the straight back summersault, but the results are the same. When situations of teaching set up, one of them gains against those which had provided or which could not implement. In this study, we try to understand which are the prevented activities, why they are prevented, but also which are the actions which compose the really lived activity.

## 4. CONCLUSION

This research concerns the high performance. The sciences have for mission to transform the practices. For a coach certain situations place him in front of a painful dilemma. He has to choose the best



possible solution. It is the role of the researcher to identify these situations, because, generally, the trainers have never had formation to resolve these dilemmas. We consider useful to identify the original solutions found by the trainers. They define their style. But they also allow understanding why this solution wins, while the other solutions could exist, but while they were prevented. Finally, there is no longitudinal scientific study of this type. We see nevertheless that the work of a trainer is not blocked. The job evolves with time. To measure the development and the evolution of the job constitutes a scientific object which quite holds attention.

To end, we would like to insist on a strong idea: sciences allow understanding better gymnastics activities, gymnasts and trainers. All the scientific glances are useful to transform the practices. The human and social sciences, the sciences of the coaching and the didactics participate in this effort. The stake is to push farther the human performance in the respect of the individuals.

**CONTATO:**

Université Paris Est Créteil  
Département STAPS  
CIRCEFT EA 4384 - France