

GINÁSTICA ARTÍSTICA: UM PROJETO DE VIDA

Cinthia VILELA RODRIGUES DA SILVA*

Denise Ivana DE PAULA ALBUQUERQUE

Suzi DORNELAS E SILVA

Marcela Cristina GONÇALVES

Resumo: No Brasil, a Ginástica Artística é uma modalidade esportiva pouco conhecida se comparada a outras como o futebol, o voleibol e o atletismo. É com a intenção de tornar sua prática acessível que este projeto vem atender as crianças da comunidade, visando oferecer-lhes uma boa qualidade de vida, com uma ocupação saudável do tempo livre e, com a vivência esportiva, promover a inclusão e a interação social, e garantir o acesso à Ginástica Artística como elemento da cultura corporal do movimento. O projeto se deu mediante uma parceria entre a Secretaria Municipal de Esportes de Presidente Prudente – SEMEPP - e a Faculdade de Ciências e Tecnologia - UNESP - Campus de Presidente Prudente, atendendo, no período de março a dezembro de 2007, oitenta e três meninas com idade a partir de quatro anos.

Palavras-chave: esporte; ginástica artística; cultura corporal do movimento.

ARTISTIC GYMNASTICS: A PROJECT OF LIFE

Abstract: In Brazil, the Artistic Gymnastics is a sporting modality little known if compared the other ones as the soccer, the volleyball and the athletics. It is with the intention of turning the practice of the accessible Artistic Gymnastics that project comes to assist the community's children, seeking to offer them a good life quality, with a healthy occupation of the free time, and with the sporting existence to promote the inclusion and social interaction, and this way to guarantee the access to the Artistic Gymnastics

* Endereço eletrônico: cinthiavilela@yahoo.com.br - UNESP, Campus de Presidente Prudente, Faculdade de Ciências e Tecnologia – Educação Física.

as element of the corporal culture of the movement. The project felt by a partnership among SEMEPP - it would Secrete Municipal of Sports of Presidente Prudente and UNESP - University of Sciences and Technology - Campus of Presidente Prudente, assisting in the period of March to December from 2007 to eighty three girls with age starting from four years.

Keywords: sport; artistic gymnastics; corporal culture of the movement.

1. Introdução

A Ginástica Artística no Brasil é uma modalidade esportiva pouco conhecida se comparada a outras como o futebol, o voleibol e o atletismo. Apesar de pouco difundida, vem crescendo significativamente em consequência dos excelentes resultados obtidos por atletas em competições nacionais e internacionais.

Esse incentivo é importante para a Educação Física, que tem essa modalidade não só como treinamento de alto nível para fins competitivos, mas, principalmente, como uma atividade de grande relevância para o desenvolvimento integral da criança, já que sua prática propicia a aprendizagem e o conhecimento do próprio corpo, bem como de suas possibilidades de movimentos.

A Ginástica Artística, incluída nos esportes olímpicos, caracteriza-se pela dificuldade de suas provas e também pela beleza de suas apresentações, fazendo cada vez mais admiradores, desde crianças até adultos. Por ser uma modalidade bastante complexa e técnica, cuja realização exige muitos materiais específicos, torna-se mais difícil difundir sua prática, sendo, conseqüentemente, acessível a poucas pessoas.

Este projeto procurou atender uma parcela da comunidade, oferecendo-lhe a possibilidade de participar das atividades desenvolvidas nessa prática, buscando realizar um trabalho com enfoque voltado menos para sua característica de esporte de rendimento, e mais às possibilidades que oferece, com uma enorme variedade de habilidades e capacidades que podem ser utilizadas sem a perspectiva do alto desempenho. Pensada assim, esta modalidade proporciona aos seus praticantes uma prática ligada ao contexto histórico-cultural, que abarca a cultura corporal de movimento. Segundo o Coletivo de Autores (1992), uma prática pedagógica que tematiza formas de atividades expressivas corporais, como jogo, esporte, danças e ginástica é que configura a cultura corporal.

Não se deve negar o conhecimento da cultura corporal de movimento/esportivo, uma vez que é direito do praticante e favorece as capacidades físico-motoras, além de propiciar a construção de relações interpessoais e a autonomia dos envolvidos para conhecer suas potencialidades (TAFFAREL, 2003).

No cenário de transformações mundiais e com as novas exigências que emanam de diferentes segmentos do contexto social, a prática de uma modalidade esportiva, como uma vivência concreta, destaca-se como um instrumento capaz de agregar múltiplos conhecimentos e, dessa forma, contribuir para formação do futuro cidadão. E a Educação Física coloca-se como um meio de viabilização da prática dessa modalidade. O presente estudo levantou o seguinte questionamento: os conceitos associados à prática de modalidades esportivas, bem como à formação de princípios norteadores da cultura corporal de movimento podem ser difundidos na Educação Física?

Para responder a questão acima, desenvolveu-se um trabalho fundamentado em valores e princípios característicos do esporte e o relacionou ao contexto histórico-cultural que emana da sociedade.

2. Justificativa

A principal conquista do *homo sapiens* foi a libertação de sua submissão exclusiva às leis biológicas, a partir da qual ele passa a ser um conjunto de experiências vividas e transmitidas por meio da cultura.

Inserido nesse novo ambiente, o corpo, o conhecimento sobre tal corpo, as sensações desse corpo e as experiências vividas por ele passam a ser fonte de transformação e desenvolvimento, através da qual o homem amplia o conhecimento sobre si e sobre o mundo que o cerca.

Para Tani (1988), na medida em que as crianças têm oportunidades variadas de explorar, descobrir e realizar movimentos básicos, elas evoluem no domínio de seu corpo e de suas habilidades, sendo possível notarem-se mudanças significativas em suas atitudes, domínio corporal e aprimoramento de capacidades fundamentais para o seu desenvolvimento pleno e equilibrado.

A Ginástica Artística compõem um vasto repertório cultural desenvolvido ao longo da história da humanidade e constitui elemento da

cultura corporal do movimento, à qual devem-se garantir ambientes que possibilitem sua apropriação.

3. Objetivos

3.1. Objetivo geral

Melhorar a qualidade de vida das participantes do projeto, por meio de uma ocupação saudável do tempo ocioso, visando à inclusão e à interação social através do esporte e, dessa forma, garantir o acesso à Ginástica Artística como elemento da cultura corporal do movimento.

3.2. Objetivos específicos

- desenvolver a iniciação esportiva na modalidade Ginástica Artística;
- levar os alunos a desenvolverem-se e adquirirem benefícios no âmbito social, motor, físico e psicológico;
- gerar o gosto pela atividade física.

4. Encaminhamento metodológico

O projeto “Ginástica Artística: um projeto de vida” é uma parceria que data de alguns anos entre a Secretária Municipal de Esportes de Presidente Prudente – SEMEPP e a Faculdade de Ciências e Tecnologia – UNESP – Campus de Presidente Prudente. Através de seu Departamento de Educação Física, a instituição cede o espaço físico, os materiais de treinamento e os aparelhos ginásticos, enquanto o órgão municipal disponibiliza um treinador do seu quadro de funcionários, que dá suporte às aulas desenvolvidas pelos graduandos, na condição de professores do projeto.

No período entre março e dezembro de 2007, o trabalho incluiu oitenta e três meninas da cidade de Presidente Prudente, com idade a partir de quatro anos. O grupo foi separado em turmas de acordo com a faixa etária e o nível de desenvolvimento na modalidade, ficando assim distribuídas: Turma I, meninas que se encontravam em um nível de desenvolvimento mais avançado no esporte em relação às demais, independente da idade; Turma II, as de até oito anos; Turma III, aquelas entre nove e onze anos; Turma IV, a partir dos onze anos. As aulas foram ministradas duas vezes na semana, por um período de uma hora e meia para a Turma I, e de uma hora para as demais.

As atividades desenvolvidas no projeto trazem em si um compromisso pedagógico-educacional que visa à formação humanista do indivíduo. Para que isso aconteça, é importante atentar para os potenciais e diferenças de cada um, estimulando-o com várias propostas de atividades. Através desse conhecimento, é possível ter acesso às suas dificuldades, encontrando o caminho para ensinar-lhe algo que ainda não saiba fazer, a fim de aprimorar suas capacidades.

Assim, buscou-se conhecer bem cada menina, criando maneiras diferentes de ensinar para que todas tivessem oportunidades variadas de acesso ao conhecimento ministrado. Os procedimentos consistiram em fazer evoluir os comportamentos já existentes, podendo, porém, pela prática sucessiva, transformá-los e ganhar eficiência. O planejamento das atividades executadas foi dividido pela apresentação de ginástica de solo e de aparelhos: trave, salto e paralelas assimétricas.

Solo: 1- Familiarização, adaptação e prontidão para a iniciação da Ginástica Artística. 2- Teoria e prática da técnica, progressões pedagógicas, ajuda e segurança nos seguintes exercícios básicos: rolamento para frente e suas variações; rolamento para trás e suas variações; parada de mãos e suas variações; parada de cabeça; reversões para frente e suas variações; reversões para trás e suas variações; estrela e suas variações; rodante; flic; mortal e suas variações. 3- Elementos ginásticos: saltos ginásticos; giros; equilíbrios; coreografia. 4- Elaboração de séries livres. 5- Noções de arbitragem de solo.

Ginástica de aparelhos:

Trave: 1- Familiarização aos aparelhos de diversos tipos de deslocamentos com caráter recreativo. 2- Teoria e prática da técnica dos seguintes elementos ginásticos: saltos, giros, equilíbrios e ondas corporais. 3- Teoria e prática da técnica, progressões pedagógicas e ajuda nos

seguintes elementos básicos: rolamento e suas variações; parada e suas variações; estrela e suas variações; rodante; reversões; entrada e suas variações; saídas e suas variações.

Salto sobre a Mesa: 1- Princípios técnicos. 2- Princípios pedagógicos. 3- Tipos de saltos: afastado com passagem direta; reversão; rodante. 4- Noções de arbitragem.

Paralelas Assimétricas: 1- Teoria e prática da técnica, progressões pedagógicas, ajuda e segurança nos seguintes exercícios básicos: balanços; apoios; oitava e suas variações; lançamentos e sublançamentos; kip (iniciação e educativos); oitavão; giro de sola e suas variações; parada e suas variações; entradas e suas variações; saídas e suas variações. 2- Elaboração e execução de séries livres. 3- Noções de arbitragem.

Ao longo do ano, as participantes foram orientadas, formal e informalmente, sobre alimentação equilibrada, controle da obesidade, a importância da atividade física para uma vida saudável e os cuidados que se deve ter com o corpo. Também houve a preocupação de incentivar o conhecimento das possibilidades e limites, o respeito mútuo e o sentimento de colaboração e participação.

Métodos de ação:

- Aulas: explicação verbal; demonstração; decomposição do exercício; exercícios em duplas, exercícios com competições entre grupos; trabalho de segurança desempenhado pelos próprios alunos; ajuda direta do professor; aquecimentos e encerramento das aulas com jogos recreativos.

- *Sociabilização: confraternização de encerramento semestral; amigo secreto (encerramento do ano).*

- *Demonstração de desenvolvimento do projeto: campeonatos; apresentações.*

Avaliação: após oferecer instrução sobre as metas perseguidas e criar condições apropriadas à prática, a terceira função importante do orientador no processo de aprendizagem é fornecer informações de *feedback* para a aprendiz sobre seu desempenho. Considerando-se as particularidades de cada aluna, as meninas eram informadas sobre a avaliação realizada durante as aulas, que permitia verificar as dificuldades individuais e confirmava as progressões das atividades. Nessa avaliação, com função motivacional, pretendeu-se destacar sempre os componentes da ação que estavam sendo bem executados, procurando-se manter o empenho da aprendiz na superação de obstáculos ao seu progresso.

No final de cada ano, para a obtenção de resultados mais concretos e estimulantes pelas participantes, foi realizado um campeonato entre elas. Nesse evento houve distribuição de medalhas a todas as meninas, a fim de motivá-las. Além desse campeonato, também foram realizados festivais e mostras coreografadas em grupo, que lhes proporcionaram compreender a importância da cooperação, do respeito às individualidades pessoais e do trabalho em grupo. O campeonato também serviu de avaliação individual na medida em que suas séries de apresentação foram criadas a partir dos elementos ginásticos que conseguiam realizar.

5. Testes psicomotores

Para um melhor controle do desenvolvimento motor das crianças, foram aplicados testes psicomotores que avaliaram as capacidades de coordenação e flexibilidade, consideradas básicas para o desenvolvimento saudável da criança. Eles consistiram em pré-teste e pós-teste, o primeiro aplicado no mês de maio e o segundo, em outubro, envolvendo uma amostra de 20 meninas, número de matriculadas no projeto até o mês de maio.

Os resultados dos testes compuseram um banco de dados que serviram de suporte a este e a outros estudos, como o desenvolvido por Gonçalves (2007), que compara meninas praticantes e não praticantes de Ginástica Artística, considerando os benefícios motores trazidos por sua prática.

Os procedimentos metodológicos de aplicação dos testes e a análise dos dados obtidos constam na seção do apêndice deste estudo.

6. Apresentação dos dados

A partir dos métodos de avaliação foi possível constatar evolução das meninas em vários aspectos. Os movimentos passaram a ser executados com maior facilidade e a técnica foi aperfeiçoada. Houve melhora significativa nos níveis das capacidades físicas e motoras, comprovadas através de testes psicomotores que, embora objetivassem apenas um acompanhamento do progresso das praticantes, apontaram, todavia, que elas apresentaram um melhor rendimento no desenvolvimento da coordenação motora e da flexibilidade. Cabe salientar que, conforme

afirmam Tricoli e Serrão apud Gonçalves (2007, p. 22), entende-se por coordenação motora um conjunto onde “Equilíbrio, ritmo, reação, combinação e transformação de movimento são exemplos de capacidades coordenativas”.

Também foi possível observar a melhora da concentração e da atenção durante as aulas. Nas apresentações e competições, mesmo as crianças de uma faixa etária menor, demonstraram estar atentas e concentradas no transcorrer de todo o evento.

O conhecimento de limites e possibilidades, autoconfiança, autossuperação, determinação, cooperação, respeito, assimilação de hábitos de vida saudáveis e gosto pela prática da atividade física puderam ser detectados durante o desenvolvimento das atividades propostas. As dificuldades apresentadas foram superadas à medida que as meninas se desenvolveram. Outro dado interessante a ser destacado foi o vínculo que se estabeleceu entre as alunas e as professoras, e entre as próprias meninas.

Algumas evasões foram observadas ao longo do ano, com destaque para a Turma IV. Aberta no segundo semestre, com dezessete meninas, no mês de outubro a turma diminuiu bastante, criando vagas para outras que demonstraram interesse em participar do projeto. Ao todo, vinte e quatro alunas passaram pela Turma IV, participando, no mínimo, de duas aulas. Todavia, nas últimas seções, a frequência diminuiu, contando-se com um quarto do número de inscritas nas aulas.

7. Apêndice

A verificação de flexibilidade foi realizada através do teste de “sentar e alcançar”, e a da motricidade global ou coordenação motora, através dos testes propostos pelo Manual de Avaliação Motora de ROSA NETO, que verificaram a habilidade motora global, relacionando-a com a maturação da criança.

Flexibilidade: mesurada através do teste de “sentar e alcançar” de WELLS & DILLON conforme (CHIVANSKY, 1989 apud GONÇALVES, 2007).

Material utilizado na aplicação do teste: banco ou caixa de madeira com sistema métrico duplo, em sua parte superior no plano horizontal, onde zero é o ponto de junção entre as duas réguas.

Consideram-se valores positivos os situados a partir do ponto de contato dos pés com a caixa, para frente. Os negativos referem-se ao ponto dos pés, para trás.

Na posição inicial, o indivíduo, descalço, senta-se com os pés embaixo da parte superior da caixa, com os joelhos completamente estendidos. Os pés são pressionados na caixa. O examinador segura os joelhos do examinando para assegurar que permaneçam estendidos. Os braços são estendidos para frente, com uma mão colocada sobre a outra para realizar o teste. O indivíduo, com as palmas das mãos para baixo, procura alcançar o máximo de distância, ao longo da escala de medição, por três vezes.

Motricidade Global: realizada através da Escala de Desenvolvimento Motor de ROSA NETO, Universidade de Zaragoza, Espanha (Tese Doutoral). Testes utilizados para a verificação da motricidade global de crianças em fase de desenvolvimento e aprendizagem, em idade escolar.

A avaliação compreendeu 10 testes motores, seguindo idade motora/ cronológica de 2 a 11 anos. A criança começa a realizar o teste a partir daquele que corresponde à sua idade cronológica, e avança para o seguinte apenas se realizar de forma correta o anterior, progredindo, teste a teste, até que chegue ao que não mais consiga realizar. Quando a criança não consegue realizar o teste de acordo com sua idade cronológica, caminha-se para a tentativa de realização do teste da idade anterior. O último teste realizado de forma correta corresponde à sua idade motora.

O êxito na prova de cada teste resulta no registro do símbolo "1". Quando a prova exige habilidade com os lados direito e esquerdo do corpo, registra-se "1" para ambos os membros, e "1/2" se o resultado for positivo para apenas um deles. O não êxito na prova corresponde ao registro de "0".

Material utilizado para aplicação dos testes: banco de 15 cm de altura, corda de 2 metros, elástico, suporte para saltar, uma caixa de fósforos e uma cadeira de 45 cm de altura.

Termos

Prova Motora - é uma prova de habilidade correspondente a uma idade motora específica, na qual a criança tem que solucionar um problema proposto pelo examinador.

Idade Motora - procedimento aritmético para pontuar e avaliar os resultados dos testes. A pontuação obtida por tal procedimento caracteriza a idade motora.

Idade Cronológica – calculada através da data de nascimento da criança que, expressa em anos, meses e dias, é transformada para uma idade em meses. Ex.: sete anos, quatro meses e quinze dias significam o mesmo que sete anos e quatro meses, ou 88 meses. Acima de 15 dias considera-se um mês.

Quociente Motor – Obtém-se através da divisão entre a idade motora e a idade cronológica, multiplicado por 100.

A classificação da Motricidade Global é dada através do valor do quociente motor obtido pela fórmula citada, ou seja, indicada a idade motora através dos resultados dos testes, divide-se pela idade cronológica da criança em meses (Tabela de Idade Cronológica / Motora), multiplica-se o resultado por 100 e verifica-se na tabela a classificação da motricidade global.

8. Descrição dos Testes

Teste de 2 anos – Subir sobre um banco.

Subir e descer, com apoio, em um banco de 15 cm de altura situado ao lado de uma parede.

Teste de 3 anos – Saltar sobre uma corda

Com os pés juntos, saltar por cima de uma corda estendida sobre o solo (sem impulso, pernas flexionadas). Erros: pés separados; perda de equilíbrio e queda. Tentativas: três (duas tentativas deverão ser positivas).

$$QM = IM \div IC \times 100$$

ANOS	MESES
2 ANOS	24 MESES
2 ANOS E 6 MESES	30 MESES

3 ANOS	36 MESES
3 ANOS E 6 MESES	42 MESES
4 ANOS	48 MESES
4 ANOS E 6 MESES	54 MESES
5 ANOS	60 MESES
5 ANOS E 6 MESES	66 MESES
6 ANOS	72 MESES
6 ANOS E 6 MESES	78 MESES
7 ANOS	84 MESES
7 ANOS E 6 MESES	90 MESES
8 ANOS	96 MESES
8 ANOS E 6 MESES	102 MESES
9 ANOS	108 MESES
9 ANOS E 6 MESES	114 MESES
10 ANOS	120 MESES
10 ANOS E 6 MESES	126 MESES
11 ANOS	132 MESES

Tabela 1: Idades Cronológicas/ Motoras.

	<i>MUITO</i>
<i>130 ou mais</i>	<i>SUPERIOR</i>
	<i>SUPERIOR</i>
<i>120 – 129</i>	<i>NORMAL</i>
	<i>ALTO</i>
<i>110 – 119</i>	<i>NORMAL</i>
	<i>MÉDIO</i>
<i>90 – 109</i>	

	<i>NORMAL</i>
<i>80 – 89</i>	<i>BAIXO</i>
<i>70 – 79</i>	<i>INFERIOR</i>
	<i>MUITO</i>
<i>69 ou menos</i>	<i>INFERIOR</i>

Tabela 2: Classificação da Motricidade Global

Teste de 4 anos – Saltar sobre o mesmo lugar

Dar saltos, sete ou oito sucessivamente, sobre o mesmo lugar com as pernas ligeiramente flexionadas. Erros: movimentos não simultâneos de ambas as pernas, queda sobre os calcanhares. Tentativas: duas.

Teste de 5 anos – Saltar de uma altura de 20 cm.

Com os pés juntos, saltar sem impulso uma altura de 20 cm. Material: 2 suportes onde são fixadas as extremidades de uma fita elástica; altura: 20 cm. Erros: tocar no elástico; cair (apesar de não ter tocado no elástico); tocar no chão com as mãos. Tentativas: três, sendo que duas deverão ser positivas.

Teste de 6 anos – Caminhar em linha reta

Com os olhos abertos, percorrer 2 metros em linha reta, posicionando alternadamente o calcanhar de um pé contra a ponta do outro. Erros: se afastar da linha; balancear; afastar um pé do outro; executar mal a tarefa. Tentativas: três.

Teste de 7 anos – Pé manco

Com os olhos abertos, saltar ao longo de uma distância de 5 metros com a perna esquerda, a direita flexionada em ângulo reto com o joelho, os braços relaxados ao longo do corpo. Após um descanso de 30 segundos, repetir o mesmo exercício com a outra perna. Erros: distanciar-se mais de 50 cm da linha; tocar no chão com a outra perna; balançar os braços. Tentativas: duas para cada perna.

Teste de 8 anos – Saltar de uma altura de 40 cm

Com os pés juntos, saltar sem impulso uma altura de 40 cm. Material: dois suportes onde são fixadas as extremidades de uma fita

elástica; altura de 40 cm. Erros: tocar no elástico; cair (apesar de não ter tocado no elástico); tocar no chão com as mãos. Tentativas: três no total, sendo que duas deverão ser positivas.

Teste de 9 anos – Saltar sobre o ar

Saltar no ar, flexionar os joelhos para tocar os calcanhares com as mãos. Erros: não tocar nos calcanhares. Tentativas: três.

Teste de 10 anos – Pé manco com uma caixa de fósforos

Joelho flexionado em ângulo reto, braços relaxados ao longo do corpo. A 25 cm do pé que repousa no solo se coloca uma caixa de fósforos. A criança deve levá-la, impulsionando-a com o pé, até o ponto situado a 5 metros. Erros: tocar no chão (ainda que uma só vez) com o outro pé; movimentos exagerados com os braços, a caixa ultrapassar mais de 50 cm do ponto fixado; falhar no deslocamento da caixa. Tentativas: três.

Teste de 11 anos – Saltar sobre uma cadeira

Saltar sobre uma cadeira de 45 a 50 cm com uma distância de 50 cm da mesma. O encosto será sustentado pelo examinador. Erros: perder o equilíbrio e cair, agarrar-se no encosto da cadeira. Tentativas: três.

9. Análise estatística dos resultados

A análise estatística dos resultados foi realizada de duas formas, de acordo com a característica das variáveis.

Para a variável motricidade, variável qualitativa ordinal, a análise foi feita através da distribuição de frequências e de histogramas gerados a partir dos dados. A análise se baseou, em um primeiro momento, na comparação dos resultados obtidos pelo grupo no início e no término de um período de cinco meses, e no segundo momento, relacionando os dados de diferença de nível para cada indivíduo, permitindo uma análise de desempenho individual.

Para a variável flexibilidade, variável quantitativa contínua, a análise foi realizada a partir de estatística descritiva, com estudo dos valores de dispersão (média e desvio padrão) para cada conjunto de dados. A partir desses valores de dispersão foram realizados testes de hipóteses, com a teoria de *t student*, para verificar se a diferença apresentada pelos conjuntos poderia ser considerada significativa. Esses testes adotaram como hipótese

nula a não significância das diferenças, dessa forma os casos em que essa hipótese foi rejeitada comprovaram a significância da diferença com um nível de confiabilidade de 95%.

<i>Indivíduo</i>	<i>Resultado maio/07</i>	<i>Resultado out/07</i>
1	37	37
2	40,5	41
3	30,5	32
4	35	37
5	32	35
6	29	33,5
7	28	29
8	27	29
9	28,5	31
10	36	39
11	32	33
12	31	36,5
13	31	39
14	35	36
15	30	32
16	33	33
17	27,5	30
18	31	34
19	30,5	31
20	37	34

Tabela 3: Avaliação da Flexibilidade

Testes	Antes	Depois
<i>Flexibilidade</i>	32,075 ± 3,6356	34,1 ± 3,4205

Tabela 4: Desempenhos analisados através de Média e Desvio Padrão.

3 testes de significância

Nível de significância $p=0,05$.

Resultados do antes e depois: melhora significativa.

Teste de Motricidade Global

Dados qualitativos variável motricidade.

Análise através de gráficos e distribuição de frequência.

Como as variáveis para o teste de motricidade são qualitativas, os resultados são apresentados na forma de distribuição de frequência e histograma.

<i>Classes</i>	<i>f(x) antes</i>	<i>f(x) depois</i>
<i>muito inferior</i>	0	0
<i>inferior</i>	2	0
<i>normal baixo</i>	5	0
<i>normal médio</i>	11	8
<i>normal alto</i>	1	5

<i>superior</i>	0	5
<i>muito superior</i>	1	2

Tabela 5: variáveis para o teste de motricidade.

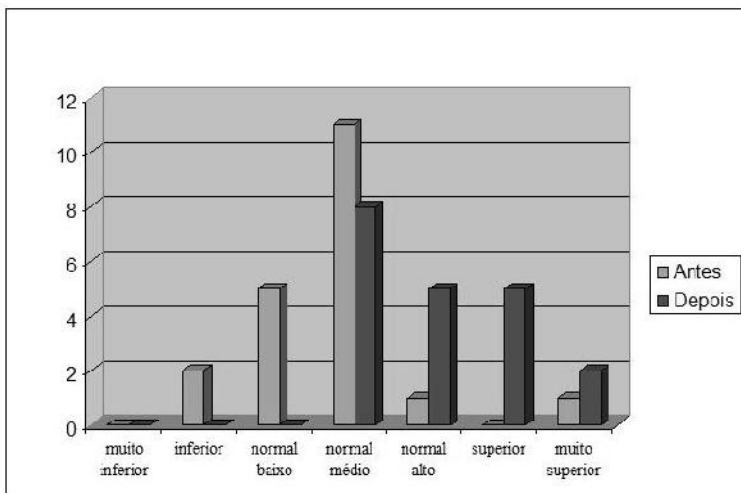


Gráfico1 : variáveis para o teste de motricidade.

x	$f(x)$ <i>praticantes</i>
<i>estável</i>	3
<i>melhora de 1 nível</i>	8
<i>melhora de 2 níveis</i>	9

Tabela 6: melhora de níveis.

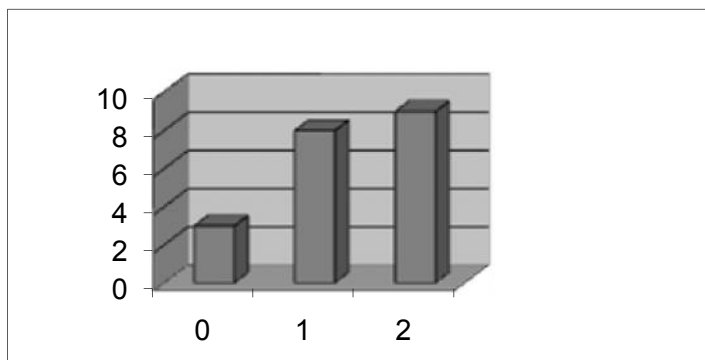


Gráfico 2: melhora de níveis.

9. Discussão

Os resultados obtidos confirmam estudos já realizados, os quais apontam os benefícios da prática esportiva. A Ginástica Artística, por sua variedade de exercícios, tem influência sobre todo o aparelho locomotor, desenvolvendo de maneira bastante eficaz as capacidades motoras, o domínio cognitivo e o estímulo a qualidades como criatividade, perseverança e coragem (WERMER apud TSUKAMOTO, NUNOMURA , 2003, p. 4).

O estudo de Gonçalves (2007) comprovou o aumento dos níveis de flexibilidade e coordenação motora entre praticantes de ginástica em relação a não praticantes. Também Tsukamoto e Nunomura (2003) evidenciaram a contribuição do esporte nos aspectos maturacionais, tanto biológicos quanto psicossociais e confirmaram que a cultura esportiva traduz valores presentes na sociedade. No entanto, chamam atenção para que se evitem exageros, de forma a não causar prejuízos às ginastas jovens. Em um trabalho feito de forma comprometida deve-se agir respeitando-se os aspectos maturacionais. O aparecimento do estresse causado pelas competições e pelo alto grau de comprometimento para que se adquira melhora técnica também deve ser observado. Até que o esportista tenha adquirido amadurecimento e prontidão, a meta é valorizar a exploração dos movimentos e a superação de desafios, e não a *performance* em si.

Como já afirmado antes, a evasão foi um dado levantado pelo estudo, e sobre ele é preciso tecer alguns comentários.

Em melhora técnica de movimento, o tempo é fator determinante. Muitas meninas, ao assistirem apresentações de ginastas, pensam que logo em suas primeiras aulas já estarão prontas para o mesmo desempenho, o que não ocorre. Além desse fator, o grau de mobilidade, que é grande em meninas de pouca idade, diminui bastante ao longo dos anos, dificultando ainda mais os movimentos. Em sentido inverso, aumenta o receio para a realização de determinadas atividades. A associação entre a necessidade de alongamentos para que se supra o grau de flexibilidade exigida pela modalidade, a dificuldade e o medo de realizar determinados movimentos e a aferição de resultados a longo prazo podem ser geradores do abandono das aulas. Outras causas foram apontadas ainda, pelas próprias meninas, como fatores de desistência, como por exemplo, experiências negativas com acidentes em treinamentos fora das aulas, sem assessoria adequada; envolvimento e compromisso com atividades paralelas à ginástica, e o não desejo de participar de apresentações e competições.

Tsukamoto e Nunomura (2003, p. 125), ao discutirem a “desistência que ocorre com □requência no meio ginástico”, salientam que ela também acontece nas demais categorias de base. A resposta para o problema pode estar presente nas possíveis causas levantadas neste estudo. Entretanto, embora a desistência se configure como um fato, alternativas para uma motivação duradoura, que leve à perseverança na prática esportiva, devem ser buscadas.

Dado espaço entre a discussão da evasão ocorrida entre a turma IV, no que se refere ao campeonato; este, além de motivar as meninas para melhorarem suas execuções e não quererem faltar às aulas, cumpriu bem o papel de instrumento de avaliação e, por meio dos apontamentos feitos, foi possível valorizar os êxitos de cada uma e trabalhar suas dificuldades. As meninas demonstraram satisfação com esse método.

Além disso, o campeonato, as apresentações, a participação em eventos (oficina de ginástica – SESC), e as confraternizações, serviram como oportunidades para compartilhar situações e estar mais próximos uns dos outros. Para os professores ainda mais, porque serviu também como verificação do seu trabalho.

10. Considerações finais

A aprendizagem do homem a respeito de si próprio e da sociedade que o cerca sempre se fez mediada pela cultura. A Ginástica Artística, como importante dimensão do desenvolvimento da cultura humana através de suas possibilidades de movimentos, proporciona inúmeras vivências e aprendizagens somente experimentadas através de sua prática. Ela é um elemento da cultura corporal do movimento que agrega variados valores e contribui para o desenvolvimento físico, psicossocial e afetivo, desenvolvendo o ser humano na sua integralidade.

Comprovada essa função da Ginástica Artística e com os dados levantados, pode-se depreender que o trabalho atendeu seu objetivo, respondendo afirmativamente a questão proposta: a Educação Física pode sim difundir os conceitos associados à prática esportiva e aos princípios norteadores da cultura corporal de movimento.

11. Referências Bibliográficas

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo, Cortez, 1992.

GONÇALVES, Marcela Cristina. **Verificação dos benefícios motores na prática da modalidade ginástica artística na educação física escolar através da análise comparativa entre meninas praticantes e não praticantes**. 2007. 41 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Estadual de São Paulo, Presidente Prudente, 2007.

NETO, F. R. **Manual de avaliação motora**. [S.I.]: Artimed, 2002.

TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz; NUNOMURA, Myrian. Aspectos maturacionais em atletas de ginástica olímpica do sexo feminino. **Motriz**, Rio Claro, v.9, n.2, p. 119 - 126, mai./ago. 2003

TAFFAREL, C. N. Z. **Proposta para reestruturação curricular para os cursos de Educação Física**. Salvador: Lepel Universidade Federal da Bahia, 2003.

TANI, G. et al. **Educação física escolar fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo, E.P.U, 1988.