

## NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA EM PRATICANTES DE GINÁSTICA

### Área temática: Saúde

Coordenador da Ação: João Carlos Oliva<sup>1</sup>

Autor: Yara Leticia Breda<sup>2</sup>

É imperioso que se diga aqui a extrema importância da contribuição dos órgãos públicos para o desenvolvimento, aprimoramento e crescimento do esporte como um todo. O trabalho de base passa a ser o meio mais confiável e eficaz para o desenvolvimento das modalidades esportivas. A Universidade é uma instituição que pode e deve proporcionar estes espaços, já que sua ação se sustenta no tripé: ensino, pesquisa e extensão. Oferecendo a comunidade em geral à prática da modalidade esportiva Ginástica Artística – GA, sob uma forma lúdica, com um ginásio totalmente equipado para estas práticas, oportunizando o atendimento para indivíduos com recursos financeiros limitados e sem restrições físicas (inclusão). Também promover um aprimoramento para os discentes do Curso de Educação Física em Licenciatura e Bacharelado. Buscando através do lúdico e da inovação, fazer com que os mesmos adquiram gosto pela prática esportiva, através de didática específica exigida na modalidade de ginástica artística, oportunizando o desenvolvimento das habilidades motoras básicas de maneira mais prazerosa possível. O Objetivo foi avaliar o nível de desempenho das habilidades motoras, dos praticantes de ginástica sob uma metodologia diferenciada sem a cobrança de resultados, através de participação em eventos de Copa Escolar de Ginástica Artística, promovido pela Federação de Ginástica do Rio Grande do Sul, parceiro através de convênio com a Universidade. O público alvo foi crianças a partir de três anos de idade de ambos os sexos. Os resultados mostraram mesmo sem cobrança de execução nas praticas esportivas, através de uma metodologia lúdica, todos os participantes obtiveram melhores resultados na comparação de duas Copas

1 Doutor, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, joao.oliva@ufrgs.br

2 Universidade Federal do Rio Grande do Sul, acadêmica do Curso de Licenciatura em Educação Física.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONAL

Fórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Ponta Grossa - Paraná

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Estadual de Maringá  
Maringá - Paraná

Escolares, nas práticas em cada idade, através da soma de pontos atingida nos eventos. Conclui-se que a prática esportiva através uma metodologia lúdica, proporciona melhoras no desenvolvimento do repertório motor sem tirar o entusiasmo e motivação da modalidade esportiva.

**Palavras-chave: ginástica artística, treinamento, esporte de base, atividades lúdica.**

## 1 INTRODUÇÃO

As modalidades gímnicas, de uma forma global, promovem um harmonioso desenvolvimento das crianças e jovens. Elas fomentam o desenvolvimento das capacidades coordenativas, da aprendizagem e do domínio de inúmeras técnicas, a potenciação de capacidades de força, flexibilidade e equilíbrio. Promovem uma formação psicológica forte, de resistência ao esforço e às contrariedades do treino/competição e da vida em geral. Aumentam as capacidades de concentração e "focalização" mental no alcance de objetivos. Desenvolve a disciplina, a vontade de fazer bem, a "perseguição" do gesto correto, do rigor e do respeito por si próprio e pelos colegas e adversários.

Podemos diferenciar a prática da GA em dois polos e, em um dos extremos estaria a GA como esporte competitivo e, no outro, a GA como atividade física ou esporte de formação (NUNOMURA, 1998). O ingresso de crianças nesse quadro competitivo tem levantado inúmeras discussões sobre os efeitos do treinamento intensivo sobre a sua saúde. Mesmo que as crianças apresentem talento e inclinação para determinada modalidade, é importante que as etapas do processo de formação não sejam queimadas. Sendo assim, é essencial que o técnico esteja consciente e saiba discernir o que é favorável ou não para o desenvolvimento e formação de cada criança (NUNOMURA, 2010).

A pesquisa teve como objetivo geral oferecer a comunidade em interna e externa da UFRGS a modalidade esportiva Ginástica Artística. E capacitar os



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONALFórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades  
Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Ponta Grossa - Paraná**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Estadual de Maringá  
Maringá - Paraná

discentes da área da Educação Física para atuarem nestas modalidades esportiva. E, como objetivo específico promover o esporte como um todo, buscando fundamentá-la através do ensino e pesquisa gerada com o próprio trabalho realizado. Buscando através do lúdico e da inovação, fazer com que os participantes do projeto adquiram gosto pela prática esportiva, através de didática específica exigida na modalidade ginástica artística, oportunizando o desenvolvimento das habilidades motoras de maneira mais prazerosa possível. Avaliar o nível de desempenho do desenvolvimento motor, dos praticantes de ginástica sob uma metodologia diferenciada sem a cobrança de resultados, através de participação em eventos de Copa Escolar de Ginástica Artística, promovido pela Federação de Ginástica do Rio Grande do Sul.

O público alvo foram crianças a partir de três anos de idade, da comunidade externa ou interna da UFRGS, de ambos os sexos, oportunizando o atendimento para indivíduos, com recursos financeiros limitados e sem restrições, as condições físicas dos participantes (inclusão).

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 AVALIAÇÃO

A avaliação física está sendo empregada na busca de informações ou classificações, assim como para desenvolver melhores análises das consequências tanto de aulas como de treinamentos, dando particular atenção ao desenvolvimento do ser humano por meio da determinação dos índices de Aptidão Física Geral. Diferentes variáveis são consideradas para a realização de uma boa avaliação física: antropométricas, posturais, metabólicas, neuromusculares, nutricionais e psicológicas (MENDES et al., 2012).

### 2.2 GINÁSTICA ARTÍSTICA

Então entendemos que a Ginástica Artística - GA é uma modalidade que



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONALFórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades  
Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Instituto Estadual de  
Ciência e Arte - IPECA  
Paraná**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Estadual  
de Maringá

possui amplo repertório de exercícios, que podem ser executados através de combinações entre si. Dela fazem parte os mais diferentes tipos de ações motoras, com uma técnica característica para cada movimento ou gesto (FERREIRA JR., 2012).

## 2 3 HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

O mais importante na formação do sujeito é a construção dos principais instrumentos interiores de que se servirá primeiro de modo inconsciente e depois com progressiva consciência, para se relacionar com a chamada realidade exterior. Embora isto não pareça a muitos adultos, esta é seguramente a fase mais decisiva da vida. O tempo todo o estudante age descobrindo, inventando, resistindo, perguntando, retrucando, refazendo, socializando-se. Neste momento, é importante que a criança tenha um bom acompanhamento no seu desenvolvimento físico, cognitivo e social. (CAMPÃO, 2008).

Nesse sentido, através das experiências de aprendizagem, a criança constrói seu esquema corporal e amplia seu repertório motor, adquirindo autonomia e segurança. As funções psicomotoras necessárias para a organização da percepção envolvem o reconhecimento de esquema corporal, a lateralidade, a estruturação espacial e a orientação temporal. O esquema corporal está relacionado à localização das sensações ligadas ao campo sensorio perceptivo que é o processo neurológico de recepção de estímulos ou informações sobre um lugar, sensação, noções da totalidade que possibilitam o indivíduo relacionar com o espaço e objeto que encontra ao seu lado (PINTO, 2012).

## 2 4 REGULAMENTO DA COPA ESCOLAR

Participantes: É aberta a participação na Copa Escolar a qualquer entidade filiada, vinculada ou não filiada à federação. Exceto as entidades licenciadas. Forma de Competição: Os ginastas poderão escolher quais exercícios irão executar, sendo que cada um deles terá valor específico. A soma dos pontos recebidos pelos exercícios apresentados e validados somados à bonificação



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONALFórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades  
Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Instituto de Educação - IPEE**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Estadual Paulista  
"Júlio de Mesquita  
Figueiredo"

recebida pela execução dos mesmos é que dará a pontuação total de cada criança. Os elementos foram divididos em grupos de acordo com seu grau de dificuldade. ([http://www.ginasticars.com.br/downloads/artistica/Regulamento\\_oficial\\_Copa\\_Escolar\\_Copa\\_Estadual\\_GAF1904.pdf](http://www.ginasticars.com.br/downloads/artistica/Regulamento_oficial_Copa_Escolar_Copa_Estadual_GAF1904.pdf), 2017).

### 3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

A tabela 1 e 2 apresentam os resultados de duas copas escolares no ano de 2017, com a soma de pontos obtida pelos participantes, divididas por faixas etárias:

**Tabela 01** – Resultados da Copa Escolar de 13 de maio de 2017:

Nº de Participantes	Idade	Soma de pontos
26	03 a 06 anos	332
20	07 a 09 anos	431
15	10 a 12 anos	498
05	13 a 14 anos	254

Fonte: [www.ginasticars.com.br](http://www.ginasticars.com.br)

**Tabela 02** – Resultados da Copa Escolar de 24 de junho de 2017:

Nº de Participantes	Idade	Soma de pontos
26	03 a 06 anos	411
20	07 a 09 anos	478
15	10 a 12 anos	515
05	13 a 14 anos	321

Fonte: [www.ginasticars.com.br](http://www.ginasticars.com.br)

Os resultados mostraram mesmo sem cobrança de execução nas praticas esportivas, através de uma metodologia lúdica, todos os participantes obtiveram melhores resultados na comparação de duas Copas Escolares, aumento do repertório motor em todas as idades, através da soma de pontos atingida nos eventos.



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento



Fórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:



UNIOESTE  
Instituto Estadual de Cultura do Paraná  
Instituto de Educação - IPEZ



REALIZAÇÃO:



## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a pratica esportiva através uma metodologia lúdica, proporciona melhoras no desenvolvimento do repertório motor sem tirar o entusiasmo e motivação da modalidade esportiva.

## REFERÊNCIAS

a) Artigos de revistas:

FERREIRA JUNIOR, Celso et al. A ginástica artística como conteúdo da educação física escolar. **Perpectivas Online: ciências biológicas e da saúde**, Si, v. 2, n. 5, p.12-22, dez. 2012.

HEYWARD, Vivian H.. Avaliação Física e prescrição de exercício: técnicas avançadas. **Artmed**, Porto Alegre, 6ª ed., 485p, 2013.

KARLOH, Manuela et al. Avaliação do equilíbrio dinâmico em atletas de ginásticarítmica. **Rev. Digital Buenos Aires**,v. 14, n. 136, set. 2009.

MACHADO, Sandra. Caracterização Morfológica e Funcional de Ginastas de Artística Feminina com idades compreendidas entre os cinco e os doze anos. Monografia. Coimbra, 2005.

MENDES, Evandra Hein; FUKU, Kenji; FONSECA, Paulo Henrique Santos da. Fundamentos da avaliação física. In: FONSECA, Paulo Henrique Santos da. **Promoção e avaliação da atividade física em jovens brasileiros**. Sp: Phorte, 2012. p. 48.

SILVA, Genivaldo Carlos da; SANTOS, Roberto Ribeiro dos; PIRES, Cássio Mascarenhas Robert. Análise do perfil antropométrico e do desempenho físico-motor de praticantes de futebol de campo e ginástica artística na faixa etária de 08 a 12 anos. **Efdeportes.com**, Buenos Aires, v. 146, n. 15, p.1-1, jul. 2010.

CARRARA, Paulo Daniel Sabino; NUNOMURA, Myrian; CARBINATTO, Michele Viviane. Análise dos objetivos dos técnicos na Ginástica Artística. **Motriz. Rev. Ed. Fis. Unesp**, [s.l.], v. 16, n. 1, p.95-102, 19 nov. 2009. UNESP - Universidade Estadual Paulista.

b) WWW (World Wide Web) e FTP (File Transfer Protocol):

[www.ginasticars.com.br](http://www.ginasticars.com.br)



APOIO:

Integração  
que gera energia  
e desenvolvimento  
**ITAIPU**  
BINACIONAL

Fórum de Pró-Reitores  
de Extensão  
das Universidades  
Públicas  
Brasileiras

CO-ORGANIZAÇÃO:

**unioeste**  
Universidade Estadual de Ponta Grossa  
Instituto de Educação - IPE

**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Paraná

REALIZAÇÃO:

**UNILA** | PROEX  
Universidade Estadual  
de Londrina