

Unidade II

5 A PRÁTICA DA GINÁSTICA ARTÍSTICA E SEUS BENEFÍCIOS

Por que aprender ginástica artística?

A ginástica artística é conhecida por ser um esporte competitivo. As crianças sonham em fazer acrobacias, dar "mortais", "piruetas", mas muitas vezes se deparam com as dificuldades e a complexidade do esporte. A beleza dos movimentos encantam a todos, e sua precisão, sua *performance*, sua combinação de elementos tornam esse esporte tão belo.

Apesar das dificuldades encontradas para a prática desta modalidade, principalmente pela aquisição de seus aparelhos, temos que considerar as evidências científicas sobre seus benefícios como atividade física, inclusive com o aumento de lugares oferecidos como clubes, escolas, muitas vezes através das atividades extracurriculares e academias.

Quando falamos da ginástica artística, percebemos que quanto mais a criança é estimulada nos movimentos da ginástica, mais ela eleva o seu repertório motor, conseguindo um número cada vez maior de habilidades específicas. Esse trabalho de base da ginástica amplia ainda as capacidades físicas dos atletas, tornando-os mais habilidosos em qualquer atividade esportiva, no basquete, no atletismo, no futebol, no vôlei etc., pois são considerados mais ágeis. Os ginastas dominam seu corpo com tanta habilidade, que conseguem se destacar em outros contextos esportivos.

Schiavon (1996) faz um estudo específico para a educação infantil, pontuando essas relações para essa faixa etária e esclarece o quanto essa prática esportiva pode auxiliar no aprimoramento das capacidades físicas básicas de movimento da criança. É por esse motivo devemos proporcionar a crianças diferentes estímulos e um ambiente adequado que ofereça tais oportunidades, o que elevaria seu repertório motor.

A ginástica artística pode ser entendida e subdividida em dois grupos de atividade:

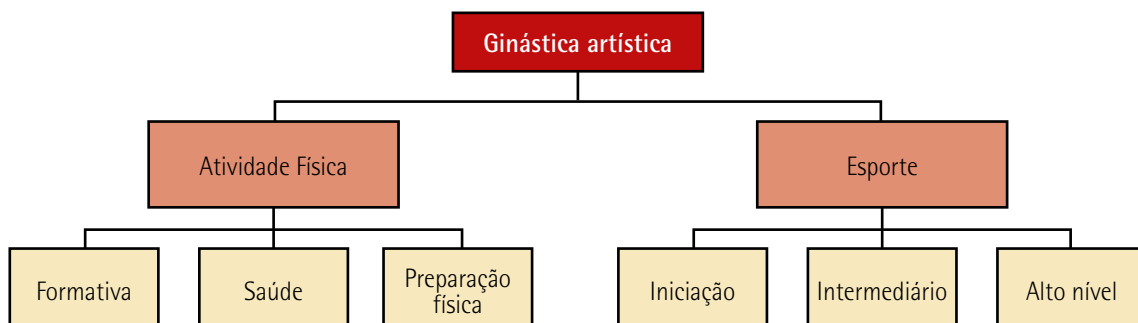


Figura 55

5.1 Ginástica artística – atividade física

A partir dos movimentos naturais e espontâneos, os alunos obtêm recursos que permitem desenvolver com maior amplitude e dinâmica as ações motoras descritas por Leguet (1987). As principais são: deslocamentos, saltos, giros no eixo longitudinal e transversal, equilíbrios, balanços em apoio e suspensão, passagem pelo apoio e suspensão invertida, que devem ser coordenadas e enriquecidas progressivamente para se transformar nos elementos acrobáticos.

Essa prática orientada permite que a criança tome consciência de suas possibilidades motoras e desenvolva suas aptidões, percebendo o quanto é capaz. O professor deve usar um método pedagógico seguro, fazendo-a a se superar progressivamente. Hostal (1982) enfatiza a ideia de que ela deve explorar o material colocado à sua disposição apoderando-se dele, adaptando o seu corpo, de modo a transformá-lo em um instrumento de sua própria habilidade.

Imaginando gestos, a criança constrói as formas de utilização como fonte de criação. Constata-se a importância desse processo, em que a criança explora pouco a pouco o seu corpo e o espaço que a cerca. Para tanto, deve-se estimulá-la, e não limitá-la a gestos e comportamentos inadequados, com a devida correção postural – imprescindível durante a aprendizagem esportiva.

A ginástica artística é essencial no contexto educacional da criança, levando-a a aquisição de um bom conhecimento sobre si mesma, domínio do mundo que a cerca, desde que a prática seja cuidadosamente planejada e elaborada, permitindo uma evolução a cada aula.

“Nosso corpo nada mais é, na verdade, que nosso modo de ser no mundo, é através dele que aprendemos” (HOSTAL, 1982).

5.1.1 Ginástica artística – atividade física formativa

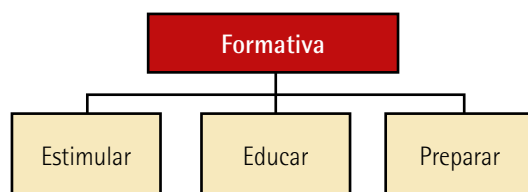


Figura 56

A ginástica artística é uma atividade física de base formativa e educativa que favorece uma diversidade de experiências motoras. Por meio de pesquisas realizadas acerca do desenvolvimento motor da criança que a praticante, pode-se verificar um grande ganho motor e a preparação de talentos a partir de uma proposta que apresenta progressos expressivos num espaço, com aparelhos diversificados específicos e adaptados. A ginástica artística aplicada como objetivo formativo deve visar proporcionar à criança iniciante a obtenção de uma cultura corporal levando-a a uma aprendizagem segura.

O professor deve levar em consideração a importância da aquisição de experiências motoras oriundas das vivências que a ginástica artística pode promover, favorecendo o desenvolvimento futuro. Para tanto, deve atentar para as fases de evolução e crescimento que as crianças se encontram, evitando que elas sejam submetidas a esforços além de suas possibilidades físicas e psíquicas.

A prática dessa modalidade proporciona o desenvolvimento das percepções graças ao acúmulo de gestos e vivências motoras, tornando-os gradativamente significativos. Fazem parte desse aprimoramento os seguintes itens:

- Experiência em espaços físicos e situações que promovam o contato com aparelhos de diversas formas; alturas, larguras e densidades, favorecendo situações de apoio, suspensão, rotações nos eixos transversal, longitudinal e combinado, posições invertidas, aterrissagens de diferentes alturas através de saltos.
- Enriquecimento das percepções sensório-motoras específicas, aperfeiçoadas por meio das combinações de ações e repetições, através da elaboração e construção de movimentos diversificados dentro de um espaço que possibilite a relação entre o aluno e o meio, percebidos no decorrer da evolução de movimentos que se tornam complexos, mediante sucessivas introduções de novos gestos.
- Tomada de consciência progressiva dos movimentos, posicionamentos e deslocamentos do corpo através da coordenação das percepções, levando à aquisição e aprimoramento em virtude das características específicas da modalidade frente às necessidades técnicas.

5.1.2 Ginástica artística – preparação física

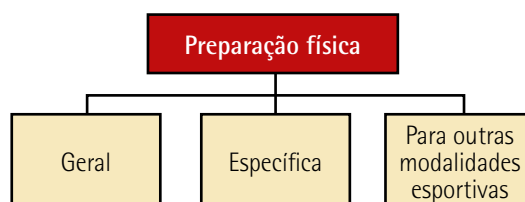


Figura 57

A ginástica artística possibilita o trabalho do corpo de forma global, desenvolvendo as capacidades físicas, em especial a força estática, dinâmica explosiva e a flexibilidade, além da coordenação motora, consciência corporal e noções do corpo no espaço.

A prática dessa modalidade pode ser utilizada como parte da preparação física nas diversas categorias esportivas, proporcionando o domínio do corpo e o autocontrole, através do aperfeiçoamento do esquema corporal e aumentando a consciência corporal. A diversidade e a variedade de movimentos e situações que o corpo executa melhora a orientação espaço-tempo, potencializando o desenvolvimento dessas capacidades físicas, que pode ser chamada de educação do movimento.

A formação básica através do exercício da ginástica artística permitirá aos seus praticantes a aquisição de um bom potencial acerca das habilidades e capacidades físicas, ampliando o repertório motor e motivando a prática de diferentes modalidades esportivas.

5.1.3 Ginástica artística ao alcance de todos (saúde)

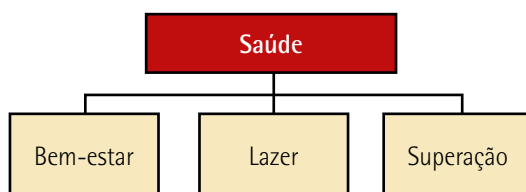


Figura 58

Independentemente da faixa etária, sexo e nível de habilidade, a prática da ginástica artística como opção de atividade física promove uma grande satisfação pessoal, pois proporciona experiências motoras, cognitivas e socioafetivas por meio da utilização de materiais em situações diversificadas, favorecendo o enriquecimento da consciência corporal nas ações vivenciadas individualmente e em grupo.

Ao evidenciar as principais características e contribuições, ressalta-se a ginástica artística como uma atividade física que visa ao bem-estar dos praticantes, em suas experiências físicas e emocionais.

A execução de elementos que compõem essa atividade, a busca das emoções através da realização desses elementos, que se tornam cada vez mais complexas e em condições variadas, é o que proporciona a superação, além de ser uma atividade que pode ser prazerosa, pois lembram as estripulias de nossa infância.



Lembrete

A ginástica artística como atividade física de base deve ser estruturada a fim de garantir o sucesso a partir da primeira tentativa. Deve evoluir gradativamente, sempre tentando superar os desafios propostos.

5.2 Ginástica artística – esporte

É muito comum a ginástica artística ser retratada como um esporte de arte e perfeição.

A ginástica artística é um esporte olímpico em constante evolução que segue regras estabelecidas pelo Código Internacional de Pontuação da FIG, atualizado a cada ciclo olímpico (4 anos).

Nas competições as regras são reconhecidas por esse código, e a partir dele é que são elaboradas adaptações pelas federações nacionais e estaduais.

A ginástica artística como esporte pode ser subdividida em níveis de aprendizado e aperfeiçoamento, cada qual com objetivos diferenciados, desde o esporte praticado nas escolas (educação física e atividades extracurriculares), escolas de esportes (clubes e academias), até o alto nível.

O esporte escolar normalmente desenvolve-se através de atividades extracurriculares, objetivando a participação em competições especiais, seguindo regras definidas pelas próprias escolas organizadoras, baseadas num trabalho fundamentado e estruturado pela Federação ou por ligas locais.

Para o esporte de nível intermediário, as federações estaduais e nacionais elaboram um programa adaptado visando à evolução e desenvolvimento, simplificando as exigências do Código Internacional vigente no ciclo para as diferentes faixas etárias e nível de habilidade.

O esporte de alto nível segue as regras estabelecidas pelo Código Internacional de Pontuação vigente no ciclo olímpico, com o objetivo de formar atletas para a participação em campeonatos.

5.2.1 Ginástica artística – iniciação esportiva

Essa etapa da aprendizagem é determinada pelo trabalho de base que deve ser estruturado através da elaboração de programas. Para tal, a abordagem das particularidades dos elementos básicos da ginástica artística deve ser o fator essencial dentro do estudo das posições e seleção dos elementos-chaves, com controle e correção postural.

Um trabalho de base deverá proporcionar um ensino visando à perfeição, e deve ser fundamentado e estruturado, dentro dos padrões ideais de execução técnica.

A iniciação esportiva pode ser construída no período em que a criança inicia de forma específica a prática de um ou mais esportes, dando continuidade à formação motora geral, devendo se adaptar às possibilidades de cada um, não implicando apenas a competição regular, mas com fins educativos.

É importante que a criança adquira o gosto pelo esporte para evoluir progressivamente. O aprimoramento dos detalhes vai depender da vontade e da maturação determinantes para um bom desempenho. Mesmo que a criança seja estimulada a competir, a princípio o objetivo não deve ser medido apenas pelos resultados. Deve-se valorizar o processo ensino-aprendizagem. A ginástica artística não deve ser praticada apenas como um fim, e sim como um meio ou instrumento de formação do aluno.

A competição deve fazer que o aluno supere suas limitações. A competição nessa fase pode ser um referencial de autoavaliação, apresentando como meta a autossuperação e a formação.

Como objetivo, pode-se difundir e incentivar a prática da ginástica artística como iniciação esportiva nas escolas, escolas de esportes, clubes, agremiações, centros educacionais, academias, dentre outros. Deve-se conduzir um trabalho preparatório e fundamentado, visando aprimorar a prática da modalidade.

Esse programa é elaborado com níveis progressivos de dificuldades, por meio de séries obrigatórias e séries com elementos obrigatórios, mas executados com ordem livre, como uma proposta que privilegie os aspectos qualitativos da atividade.

Muitas das escolas pertencentes à rede pública, mas principalmente as da rede privada, participam desse programa, oferecendo a prática da modalidade ginástica artística como atividade extracurricular. Com isso, conseguem ampliar e introduzi-la como esporte para crianças e jovens, adequando os treinamentos de acordo com o nível de habilidade e aprendizagem.

Todo esporte visa à competição, porém o ideal do esporte não deve ser apenas a formação de atletas campeões, e nesse contexto as competições podem ser transformadas em festivais, sem este caráter competitivo. Tais eventos podem ter um conteúdo educativo em todas as faixas etárias, servindo como estímulos desafiadores.

5.2.2 Ginástica artística – nível intermediário

Essa etapa do treinamento é uma fase de transição com objetivos distintos por faixa etária e nível de desenvolvimento. São preparadas crianças e jovens que apresentam potenciais dentro de um esquema de trabalho que as conduzam para um futuro, visando ao alto nível. Respeitando-se seu nível de habilidade nas competições, direciona-se a prática da modalidade utilizando regras adaptadas. Busca-se o embasamento para evoluir progressivamente no esporte, aprimorando técnicas e o desempenho.

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) dispõe de um programa por categoria de idade subdividida em pré-infantil, infantil, juvenil e adulto, definindo regras adaptadas para a preparação para o esporte de alto rendimento.

Cada federação estadual pode elaborar suas estratégias, facilitando a participação de um maior número de ginastas.

5.2.3 Ginástica artística – esporte de alto rendimento

A ginástica artística é um esporte olímpico que se caracteriza pela apresentação precisa de altas *performances* de dificuldade dos elementos nas provas oficiais.

Para a precisão da execução técnica, é imprescindível que a ginástica de elite siga as estratégias de um planejamento bem estruturado, desde o seu trabalho de base e evolua cumprindo o objetivo que demanda o esporte no que concerne à perfeição dos elementos, cada vez mais complexos, inseridos no Código Internacional de Pontuação da FIG.

No alto nível deve ser observada essencialmente a *performance* na execução técnica e postural dos elementos que envolvem coordenação de rotações simples ou múltiplas em torno dos eixos corporais, com finalizações estáveis e controladas.

Há quatro provas oficiais no setor feminino: salto, barras paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo. No masculino são seis: solo, cavalo com alças, argolas, salto, barras paralelas simétricas e barra fixa.

5.3 A importância da ginástica artística

A ginástica artística proporciona experiências por meio da utilização de materiais diversificados e diferentes situações, o que possibilita o sentido das sensações. Fornece situações de desafios e estímulos diversos, enfrentando progressivamente as situações, das simples para aquelas cada vez mais complexas. Lutando para vencer a dificuldade do problema proposto, a criança ou o jovem vai superando e sentindo o prazer da vitória, através das experiências da conquista do conhecimento motor sensitivo e cognitivo, e isto promove a formação da personalidade.

O aprendizado precoce das aquisições motoras básicas e a diversidade que a ginástica artística propõe do reconhecimento do mundo físico favorece as aquisições posteriores e um domínio maior do comportamento futuro.

5.3.1 Contribuição da ginástica artística

A ginástica artística tem sua contribuição e potencial para favorecer o desenvolvimento no aspecto motor, cognitivo e psicoafetivo social.

A natureza das atividades da ginástica artística exige o desenvolvimento das capacidades físicas, condicionais e coordenativas, acrescida da diversidade das habilidades motoras:

- flexibilidade;
- mobilidade articular;
- força estática, dinâmica, explosiva;
- velocidade;
- potência (impulsos de braços e pernas);
- coordenação;
- postura e tônus muscular;
- domínio cognitivo.

No aspecto cognitivo, temos que tomar consciência sobre si, saber reconhecer as exigências de situações diversificadas, decidir, planificar e memorizar. Assim, desenvolve-se:

- consciência corporal;
- controle e coordenação neuromuscular;
- senso de orientação do corpo no espaço em diferentes posicionamentos;

- atenção;
- reflexão;
- concentração;
- domínio psicoafetivo social.

Ao analisar o aspecto emocional, deparamo-nos com a adaptação ao não familiar: posições invertidas, rotações, apoio e suspensão; a vontade de ser bem sucedido, o controle das emoções, aceitar e mostrar-se, enfrentar as mais diversificadas situações que a GA propicia, diminuindo os temores das situações que apresentam riscos calculados. Assim desenvolve-se:

- percepção;
- controle da emoção;
- ousadia;
- determinação;
- autodomínio, autoconfiança;
- espírito de luta, perseverança;
- integração;
- cooperação;
- responsabilidade;
- disciplina;
- respeito.

A participação, a divisão de tarefas e o relacionamento possibilitam a sociabilização, promovendo responsabilidade, iniciativa, disciplina, respeito, cooperação, auxílio mútuo e espírito crítico.

A ginástica artística proporciona o domínio do corpo e o autocontrole, através do aumento da consciência corporal, e a diversificação e variedade de movimentos e situações que elevam a orientação espaço-temporal. Podemos destacar ainda a potencialização e o desenvolvimento das capacidades físicas, através da educação do movimento, interpretando-os em técnica e execução (dificuldade x execução), superando sempre os limites diários encontrados.

A figura a seguir define exatamente esse contexto:

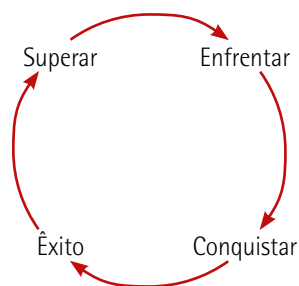


Figura 59



Lembrete

Os ambientes que fornecem estímulos e oportunidades para a exploração encorajam aquisições precoces dos padrões motores.

6 METODOLOGIAS DE ENSINO

A maior questão da ginástica artística seja talvez como ensiná-la, de qual maneira devemos começar nesta modalidade esportiva, como devemos iniciar estes alunos, futuros ginastas, para que possam executar as habilidades exigidas, já que se sabe que um ginasta leva anos para chegar ao alto nível.

Para executar os elementos de complexidade que o esporte propõe, a princípio o futuro ginasta deve ter uma maneira correta de começar, atendendo aos seguintes itens: o nível das capacidades físicas, as capacidades coordenativas, condicionais, emocionais, psicológicas, entre outras. À medida que vai elevando a sua capacidade, a complexidade dos exercícios também aumenta. Assim, os elementos devem ser introduzidos de forma gradativa, respeitando os limites de cada ginasta.

Desse modo, diversos fatores levam um ginasta a ter êxito; são várias combinações, condições favoráveis intrínsecas e extrínsecas que farão que o ginasta a consiga realizar os movimentos mais complexos da modalidade.

Quando se fala dos fundamentos da ginástica artística, podemos considerá-los com a base de uma casa, tamanha a importância que têm para a aprendizagem dos movimentos mais complexos. Muitos professores podem dizer que esses fundamentos são os rolamentos, parada de mãos, estrela, salto grupado, afastado, entre outros.

Segundo Nunomura e Tsukamoto (2009), ainda que esses elementos possam constituir-se nos primeiros passos da ginástica artística, existem fundamentos anteriores que representam o conteúdo essencial para o avanço da ginástica, os quais receberam denominações distintas de acordo com cada autor, tais como "padrões básicos de movimento da ginástica" (RUSSELL; KINSMAN, 1986); "padrões de movimento" (SCHEMBRI, 1983); "ações musculares" (CARRASCO, 1982); "ações motoras" (LEGUET, 1987),

entre outros. Essas propostas podem servir de referência aos profissionais que orientam programas de iniciação da ginástica artística.

Primeiro destacaremos o que diz respeito à terminologia da ginástica artística, depois estudaremos as metodologias e os autores citados anteriormente.

6.1 Terminologias

Ao falar de ensino aprendizagem, um dos fatores mais importantes é o entendimento entre professor e o aluno. Para um bom relacionamento entre as partes, é essencial o uso da linguagem de forma clara, adequada e tecnicamente correta.

O objetivo aqui é ensinar a terminologia específica da ginástica artística. Citaremos algumas das terminologias do esporte, mas a modalidade tem características de nomes bem específicos, o que se deve aos nomes dos movimentos serem provenientes de sobrenomes de ginastas que inventaram o exercício. Então, apesar de os criadores desses movimentos serem de origem estrangeira, tornaram-se comuns no mundo todo.

6.1.1 As posições básicas do corpo

Entre elas, temos a posição:

- estendida: caracterizada pela ausência de ângulos nas articulações do quadril e joelhos;
- grupada: marcada pela flexão das articulações do quadril e joelhos;
- carpada: assinalada pela flexão do quadril e extensão de joelhos;
- afastada: identificada pelo afastamento das pernas; quando se alcança 180°, é chamada de espacate ou espacato, onde pode ser em afastamento anteroposterior ou afastamento lateral;
- afastada carpada: afastamento lateral das pernas com uma flexão do tronco para frente.

6.1.2 A relação executante-aparelho

Vejamos a relação nos itens a seguir:

- facial ou de frente: o executante tem o aparelho a sua frente;
- dorsal ou de costas: o ginasta tem o aparelho atrás de si;
- lateral ou de lado: o aparelho se encontra ao lado do atleta.

6.1.3 O sentido do movimento

Ao descrever ou falar sobre o sentido do movimento, o correto é dizer: para frente, para trás ou para o lado. Por exemplo: evite dizer **mortal de costas**, pois o correto é **mortal para trás**.

6.1.4 Descrição de exercícios

Ao descrever um exercício executado em algum aparelho, é necessário definir a situação do atleta com relação ao equipamento e o sentido do movimento a ser efetuado. Dependendo da posição do aparelho em que o ginasta se encontra, nem sempre a terminologia usual da ginástica artística, no que se refere ao sentido do movimento, corresponde ao sentido de rotação do corpo dele.

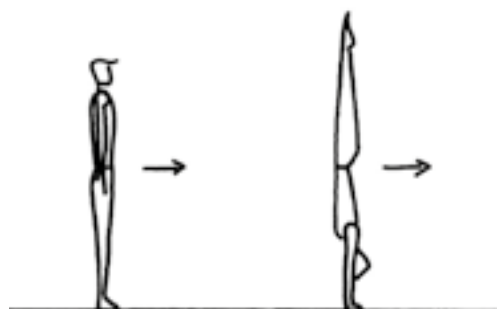
Vejamos alguns exemplos:

- quando em posição em pé (cabeça para cima):
 - exercícios ou rotações para frente são aqueles em que a face, ou a parte da frente do corpo, está voltada no sentido do movimento;
 - exercícios ou rotações para trás são aqueles em que as costas estão voltadas para o sentido do movimento.
- quando em posição invertida (de cabeça para baixo):
 - exercícios para frente são aqueles em que as costas estão voltadas no sentido do movimento;
 - exercícios para trás são aqueles em que a face, ou parte da frente do corpo, está voltada no sentido do movimento.



Observação

A ginástica artística tem como característica designar os novos exercícios com o nome dos ginastas que o apresentaram em eventos oficiais: os brasileiros Daiane dos Santos, Diego Hypólito, Sérgio Sasaki têm seus nomes registrados no código de pontuação da modalidade.



Sentido do movimento para a frente na posição de pé em parada de mãos.

Figura 60

Exercícios para o lado são aqueles em que o lado esquerdo ou direito do corpo estão voltadas para a direção do movimento, independente de o executante estar de cabeça para cima ou cabeça para baixo.



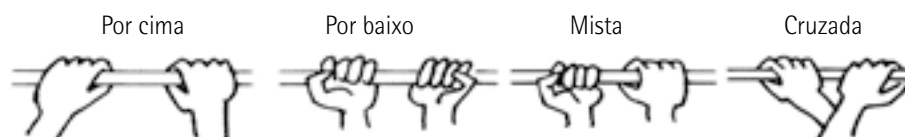
Saiba mais

BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. V. *Fundamentos de ginástica artística e de trampolins*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.

6.1.5 Posicionamento das mãos em suspensão

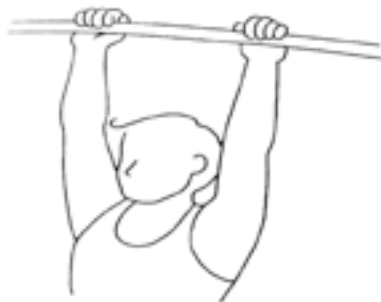
Em relação à análise das mãos, temos a posição:

- dorsal: quando o dorso da mão está voltado para o executante;
- mista: quando uma das mãos está na posição dorsal e a outra está na posição palmar (pode ser mista simples e mista cruzada);
- palmar: quando a palma da mão está voltada para o executante;
- cubital: quando a barra está atrás do executante, braços em pronação e as mãos em posição dorsal; esta é a posição que tem o maior grau de dificuldade.



Variações das mãos

Figura 61



Exemplo 1



Exemplo 2

Figura 62 – Empunhadura dorsal e empunhadura mista



Exemplo 3

Figura 63 – Empunhadura palmar



Exemplo 4



Exemplo 5

Figura 64 – Empunhadura cruzada e empunhadura cruzada e mista



Exemplo 6

Figura 65 – Empunhadura cubital

6.2 Padrões básicos de movimento

Segundo Nunomura (2000), os "Padrões Básicos de Movimento" (PBM) são um sistema de ensino da ginástica desenvolvido pelos pesquisadores canadenses Russel e Kinsman com o objetivo de orientar a formação de novos treinadores.

A Gymnastique Canada Gymnastics (Confederação Canadense de Ginástica), em parceria com universidades, órgãos governamentais do Canadá e a empresa 3M, uniram suas forças e implantaram no país o programa de Certificação Nacional de Técnicos (3M NCCP), que hoje abrange mais de 60 modalidades. O objetivo inicial do programa foi estabelecer uma padronização do conteúdo e da formação dos técnicos para as várias modalidades esportivas, desde a iniciação até o alto nível. Desta forma, pode se estabelecer uma qualificação para os profissionais. Na ginástica artística os resultados apresentados foram satisfatórios, elevando tanto o número de praticantes e de instituições que desenvolviam a modalidade como o de profissionais mais confiantes e preparados para orientar e acompanhar a evolução dos seus futuros ginastas. O programa de iniciação à ginástica artística dividiu o seu conteúdo em seis PBM (NUNOMURA, 2000).

Quadro 1 – Os padrões básicos de movimento

| PBM | Tipos | Princípio mecânico |
|------------------------|---|---|
| 1 – Aterrissagens | Sobre os pés. Sobre as mãos. Com rotação sobre as costas | Utilizar mais tempo e mais partes do corpo para absorver o momento de qualquer aterrissagem. Interrupção controlada do corpo em queda. |
| 2 – Posições estáticas | Em apoio (eixo dos ombros acima do equipamento). Em suspensão (eixo dos ombros abaixo do equipamento). Em equilíbrio. | Relação entre o Centro de Gravidade (CG) e a Base de Apoio (BA): – Quanto mais próximo o CG da BA, maior a estabilidade. – O CG deve estar dentro da BA. – Quanto maior a BA, maior a estabilidade. – Para um corpo segmentado, a estabilidade será maior quando o CG de cada segmento estiver situado verticalmente sobre o CG do segmento imediatamente abaixo. |
| 3 – Deslocamentos | Sobre os pés. Sobre as mãos. Em apoio. Em suspensão. | Aplicação de força interna (contração muscular) para mover o CG. Movimentos cíclicos. |
| 4 – Rotações | No eixo longitudinal. No eixo transversal. No eixo anteroposterior. | Para iniciar uma rotação, aplicar uma força que não passe pelo CG. Quanto mais longe a força for aplicada do CG, maior o efeito de rotação. |
| 5 – Saltos | Com uma perna. Com as duas pernas. Com as mãos. | Aplicação de força interna ou externa para produzir um deslocamento rápido do CG. Essa força deverá ser de magnitude suficiente, na direção desejada e aplicada a um corpo rígido. |
| 6 – Balanços | Do apoio. Da suspensão | Na fase ascendente, o momento será diminuído. Na fase descendente, o momento será aumentado. A retomada das mãos deverá se realizar no topo ou ponto morto. A barra deverá ser segurada em forma de gancho. |

Fonte: Russell; Kinsman (1986).

A **aterrissagem** pode ser definida como a interrupção controlada da queda de um corpo. Pode ocorrer ao fim de um movimento ou da série.



Figura 66 – Aterrissagem sobre as costas

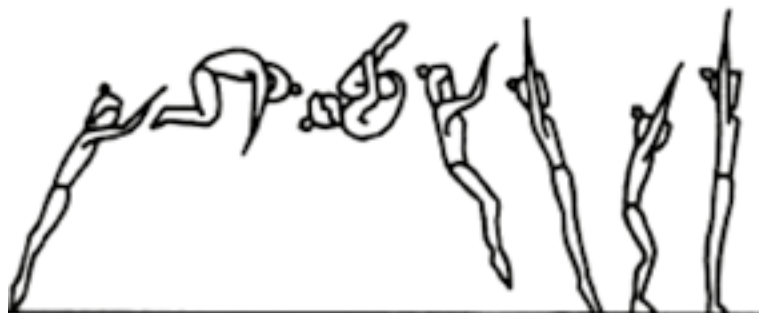


Figura 67 – Aterrissagem sobre os pés



Figura 68 – Aterrissagem sobre as mãos

Em uma **posição estática** (quando não há movimento da base de apoio), o centro de massa (ou centro de gravidade) permanece dentro da base de apoio. O centro de massa pode ser definido como:

- o ponto de equilíbrio do corpo;
- o ponto no qual toda a massa do corpo está igualmente distribuída em todas as direções;
- o ponto em torno do qual o corpo gira;
- a intersecção dos três eixos corporais primários.

Exemplos de posições estáticas:

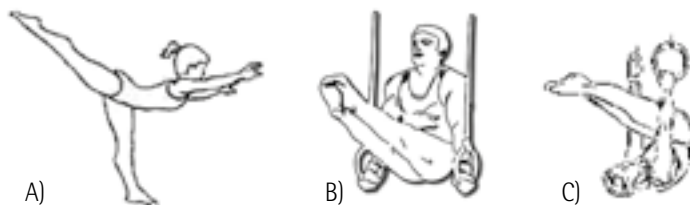


Figura 69 – Em equilíbrio: “avião” (A); em apoio: “esquadro” (B); em suspensão: “vela” (C)

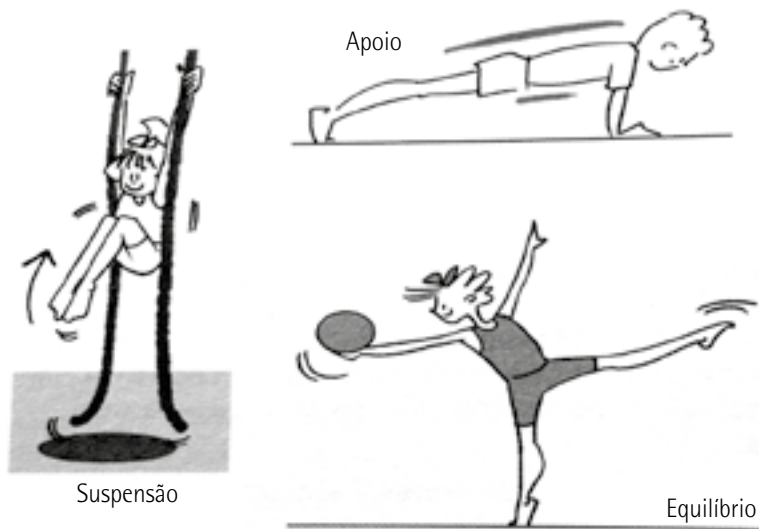


Figura 70

Os **saltos** são habilidades nas quais o corpo se move de uma base de apoio em um único movimento explosivo. Condições mecânicas para um bom salto:

- potência muscular;
- corpo rígido;
- utilização das superfícies.

Exemplos:



Figura 71 – Salto sobre os pés e sobre as mãos: *flic-flac*



Figura 72 – Salto sobre um pé: *grand jeté*

Já os **deslocamentos** são habilidades nas quais o corpo se move de uma base de apoio em movimentos repetitivos. Dá-se pela movimentação do centro de massa para fora da base de apoio por consequência da aplicação de uma força (interna ou externa). Exemplos:

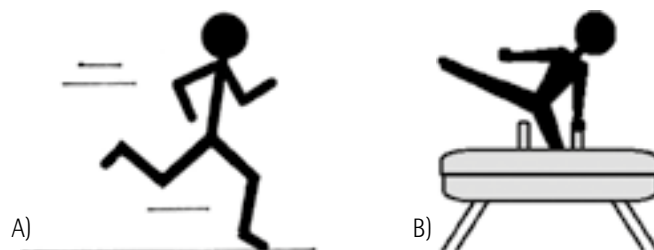


Figura 73 – Deslocamento sobre os pés (A) e deslocamento sobre as mãos em apoio (B)



Figura 74 – Em suspensão

As **rotações** são habilidades nas quais o corpo se move em torno de um dos seus eixos internos (eixo longitudinal, eixo transversal e eixo anteroposterior) após a aplicação de uma força que não passe pelo centro de massa.

Esquema dos planos e eixos do corpo:

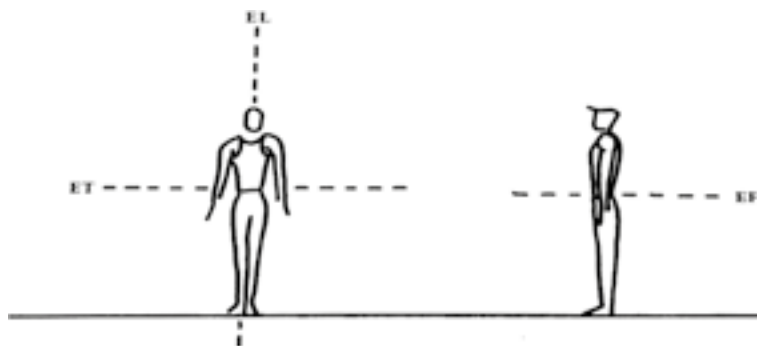


Figura 75 – Eixo longitudinal (EL), eixo transversal (ET) e eixo frontal ou anteroposterior (EF)

Exemplos de rotações:

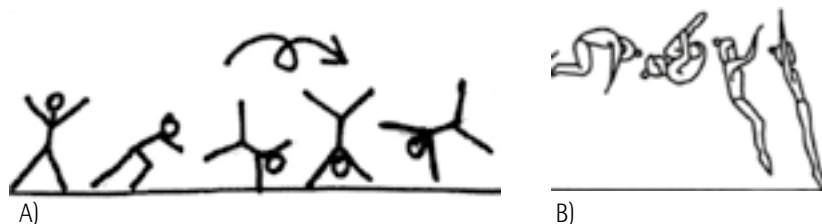


Figura 76 – Estrela: eixo anteroposterior (A) e mortal: eixo transversal (B)



Figura 77 – Pirueta: eixo longitudinal

Alguns elementos da ginástica artística utilizam mais de um eixo de rotação ao mesmo tempo durante a sua execução, como por exemplo, os mortais com pirueta.

Os **balanços** são habilidades nas quais o corpo se move através de um eixo externo em movimentos pendulares; podem ocorrer em apoio ou em suspensão.

Exemplos:

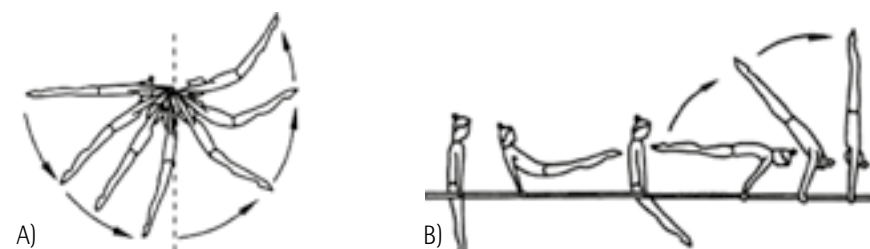


Figura 78 – Balanço em suspensão na barra fixa (A) e balanço do apoio nas paralelas simétricas (B)

A ideia dos criadores dos PBM é fazer com que as habilidades específicas da ginástica artística possam ser desmembradas para maior compreensão por parte dos treinadores, sobretudo as mais complexas, facilitando o desenvolvimento de estratégias de ensino.

Observando o salto grupado a seguir, podemos identificar vários dos PBM apresentados:



Figura 79

- na corrida de aproximação (ou abordagem do trampolim), identificamos o **deslocamento sobre os pés**;
- na sequência, a ginasta faz um **salto sobre um pé** para o trampolim;
- a ginasta efetua um **salto sobre os dois pés** para a execução do primeiro voo (do trampolim para a mesa);
- no momento da repulsão, ocorre o **salto com as mãos**;
- finalmente temos a **aterrissagem sobre os dois pés** na chegada ao colchão (segundo voo).

Ao avaliar o movimento *flic-flac* para frente, podemos observar que:



Figura 80

- o ginasta executa um **salto sobre os dois pés**;
- no momento da repulsão, acontece o **salto com as mãos**;
- após a repulsão, temos a **aterrissagem sobre os dois pés** na chegada ao solo;
- após a execução completa do movimento, também identificamos uma **rotação** de 360° no eixo transversal do corpo.

6.2.1 Bases mecânicas da ginástica artística

Se pensarmos em ginástica, quais seriam as bases que todas as disciplinas e atividades partilham? Quais os padrões de movimento comuns que todas essas tarefas têm?

Podemos dividir mecanicamente todas as habilidades de ginástica em dois grupos: estacionárias e não estacionárias. Dentro desse conjunto, temos quatro subdivisões:

- Mecanicamente, habilidades **estacionárias** são realizadas dentro da base de sustentação do ginasta. Isto é, o centro da massa do ginasta não se move fora dela. Se o centro da massa se encontrar bem no centro na base de sustentação, o ginasta estará estável e ocorrerão as chamadas habilidades de apoio. Se o centro da massa estiver perto do limite da base de sustentação, o ginasta ficará instável, havendo as habilidades de equilíbrio. Se o centro da massa estiver por baixo da base de sustentação, o ginasta ficará muito instável, e teremos as habilidades de suspensão.
- O **linear** compreende as tarefas nas quais o trajeto da massa tem um comportamento linear. Podem ser divididas em dois padrões de movimento: saltos (chamada, impulsão, pulo) e locomoções (correr, pular, saltitar, escalar).
- O **rotacional** envolve as atividades nas quais o percurso do centro de massa do ginasta tem um comportamento rotacional. Podem ser divididas em dois padrões de movimentos: Rotação ou eixos internos (mortais, pivôs, piruetas, rolamentos, estrela) e os balanços (movimentos que são realizados sobre um eixo externo – barras, argolas)
- As **aterrissagens**.

Veja as figuras a seguir:

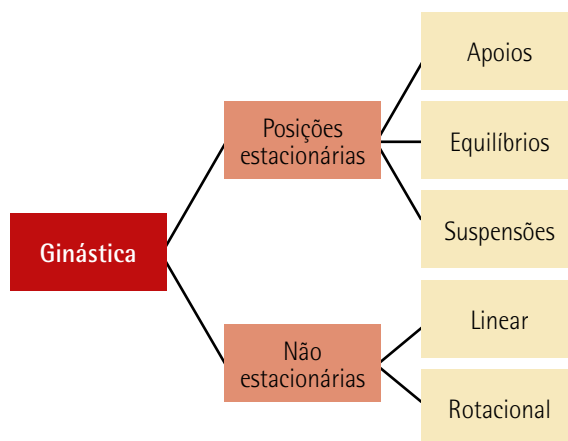


Figura 81

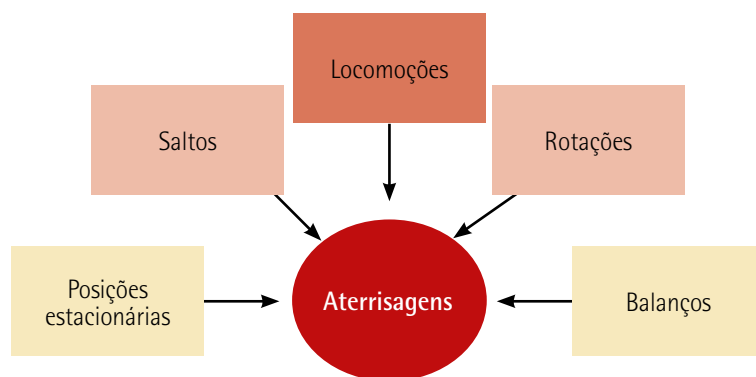


Figura 82

Observação

Os padrões básicos de movimento são seis: posições estáticas, deslocamentos, saltos, balanços, rotações e aterrissagens.

6.3 As ações motoras (Leguet)

A preocupação do autor é abordar as habilidades da ginástica e evitar a incorporação no alto rendimento de gestos específicos da modalidade. Estabelece que o ponto em comum das habilidades simples e das complexas da ginástica é o comportamento motor do ginasta. O que os faz diferentes é o potencial motor natural individual e o ritmo de controle e de domínio de suas ações.

Para Leguet, a base da ginástica tem fundamento na biomecânica (centro de gravidade e alavancas), e na divisão em fases cronológicas, que o autor chama de conteúdo bruto.

A diferença da ginástica artística entre outras manifestações ginásticas é a relação com os aparelhos, ou seja, os equipamentos, mas na sua visão não vincula a ação motora ao aparelho, devendo observar as ações motoras, e não o artefato.

A figura a seguir destaca as ações motoras propostas por Leguet:

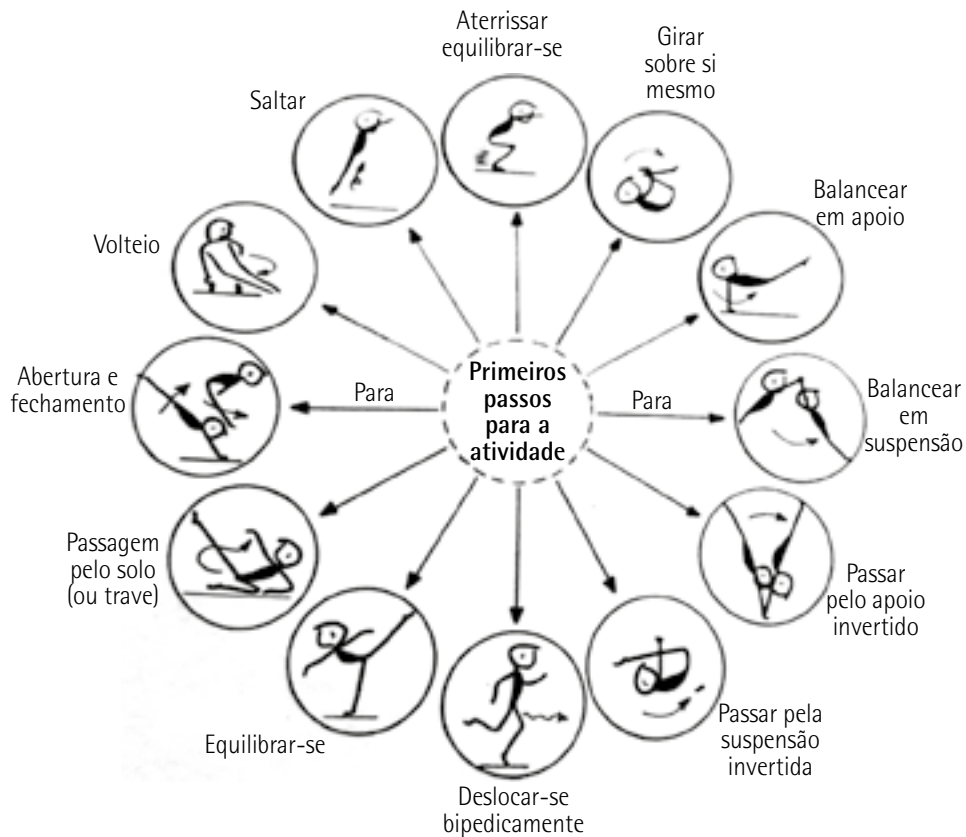


Figura 83

De acordo com o autor, as ações podem ser combinadas ou realizadas isoladamente. Um exemplo disto é saltar, girar sobre si mesmo e aterrissar ao mesmo tempo. Existe uma identificação da transição de passagem de uma ação para outra, o que é a essência da ginástica artística, como no exemplo a seguir, em que podemos observar a ação motora para um mortal:

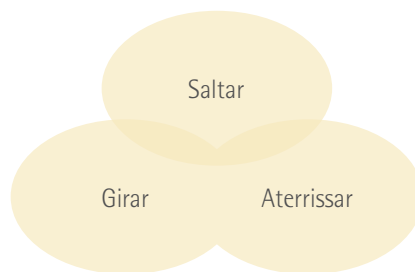


Figura 84

Conforme vimos, um mortal é a transição da ação de saltar, girar e aterrissar, e existe um ponto de sobreposição de uma ação sobre a outra, o que gera a coordenação. Se o indivíduo consegue executar as ações isoladas, isso não significa que ele obterá êxito na junção das ações coordenadas. Portanto, é preciso compreender que na coordenação dessas ações haverá respostas comportamentais diferentes.

Observar é essencial, principalmente pela ação de causa e efeito que se estabelece nos movimentos da ginástica artística; além do conhecimento da biomecânica, a observação influencia a interpretação da ação motora.

6.4 As famílias (Carrasco)

O autor é referência para muitos profissionais e muito citado em trabalhos acadêmicos. Procurou apresentar exemplos concretos nos quais onde todos pudessem compreender, independentemente da área de atuação do profissional.

Carrasco procurou sistematizar a ginástica de forma lógica e progressiva, baseado nas ações que compõem o "conteúdo" primordial de todo gesto ginástico.

As cinco ações musculares principais são:

- a posição da bacia;
- a posição do dorso;
- impulsão dos braços;
- impulsão das pernas;
- determinação do sentido da rotação.

A diversidade de equipamentos da ginástica artística permite uma variação infinita de ações e gestos, e estes são semelhantes em virtude dos aparelhos e das regras vinculadas. Nota-se que tais características levam o praticante a agir de maneira semelhante.

Carrasco estabeleceu uma divisão em grandes grupos de acordo com as estruturas dinâmicas análogas. Ao considerar as ações musculares mais frequentes do tronco e dos membros, traçou as principais sinergias motoras e a flexibilidade associada à respectiva ação, como destaca o quadro a seguir.

Quadro 2

| Ações musculares | Descrição | Aplicação | Flexibilidade associada |
|------------------|--|---|---|
| Fechamento | Conduzir as pernas estendidas até o tronco sobre as pernas | Em balanços, nas subidas a frente, como nos Kipe. Fechamento parcial, como nas barras. Associado à repulsão de braços nas saídas, curvetas, mortal carpado. | Fechamento com pernas unidas para situá-las entre os braços e as oscilações das pernas unidas. Fechamento com as pernas afastadas para os pés-mãos, Stalder, Endo etc. |
| Abertura | Inverso ao fechamento | Em balanços, do apoio ou da suspensão. A partir do tronco com a fixação das pernas. Após um fechamento. Associada à outra ação muscular, como a abertura-antepulsão, abertura-retropulsão e abertura-repulsão. | Evitar a hiperextensão da região lombar dos homens. A mobilidade para trás da articulação coxofemural com o alongamento dos quadríceps é importante para os afastamentos anteroposteriores, pois estes facilitam os movimentos que exigem flexões para frente e para trás no solo e na trave. |
| Retropulsão | Abaixar os braços | Estática: prancha dorsal nas argolas. Dinâmicas: tempo de Kipe. A amplitude pode variar dependendo do movimento, como na dominação traseira, Kipe abaixo dos varais ao apoio estendido nas paralelas. A empunhadura pode variar em dorsal, cubital ou palmar. Associada à abertura e ao fechamento em rotações para trás e para frente. | Pronação, supinação e cubital para resultar em deslocamento. |
| Antepulsão | Elevar os braços | Estáticas, como as pranchas nas argolas. Dinâmicas como giro livre. O posicionamento das mãos pode ser em pronação (giro livre, Stalder), supinação (giro de costas da barra e deslocamento atrás nas argolas) ou cubital (Kipe na paralela masculina). Associada a abertura e ao fechamento, como no Stalder e no Endo. | Associação da mobilidade da articulação escapuloumeral e da região superior da coluna dorsal. |
| Repulsão | Estender o antebraço sobre o braço | Dinâmica: associada à abertura. Contração lenta: subida à força. Contração violenta: saltos. É realizada, principalmente, no prolongamento do tronco e termina com a extensão do braço (contração na região dos ombros). | Mobilidade normal dos cotovelos. |

Fonte: Carrasco (1982, p. 19-63).

Essas ações musculares permitem a realização dos elementos ginásticos, em geral combinadas. A segmentação aparente proporciona ao profissional a identificação das ações motoras envolvidas, e isso o auxilia a definir melhor a preparação física mais adequada.

Como nos outros autores, a execução de determinadas habilidades depende mais da coordenação de todas as ações, e não apenas da ação muscular em si, ainda que haja uma que sobressaia a outra.

Para a compreensão da proposta de Carrasco, é necessário reconhecer as articulações e músculos principais, uma vez que toda a sua sistematização do conteúdo é pautada na anatomia do corpo.

Ao abordar os fundamentos, podemos dizer que todos podem aprender a ginástica artística, o grau de aprendizado e quais acrobacias irão efetuar. O importante é trabalhar sempre em progressão, e enfatizar os fundamentos, pois possibilita o aprendizado de qualquer habilidade específica.

Não há justificativa para não trabalhar com a ginástica artística quando se tem a base desses fundamentos. A modalidade pode ser praticada por todos, seu conteúdo pode ser organizado de forma objetiva e até aqueles profissionais com pouca experiência podem se sentir confiantes, desenvolvendo-a de forma progressiva e segura.

Nem todos irão chegar ao alto rendimento, mas é possível obter benefícios com a prática dessa modalidade desafiadora e fascinante.



Resumo

Nesta unidade pudemos verificar relevantes questões a respeito da ginástica artística, por exemplo, "Por que aprender ginástica artística?" Quando analisamos suas vantagens, entendemos como essa atividade física é vital no desenvolvimento motor das crianças. A base da ginástica artística proporciona às crianças diferentes estímulos, e quanto mais chances e estímulos elas tiverem, mais rico será o repertório motor delas.

Vimos que a ginástica artística pode ser uma modalidade competitiva (esporte), mas também pode ser uma atividade física. Como esporte, temos os seguintes níveis: iniciante, intermediário e alto rendimento. Como atividade física, pode ser uma base formativa, em que se pode desenvolver a atividade como meio educativo, através de estímulos, preparando a criança para a vida. No quesito preparação física, além de servir como complemento para algumas modalidades esportivas, a ginástica artística pode ser trabalhada como preparo físico de forma geral ou específica. No aspecto da saúde, ela pode ser apenas um lazer, o bem-estar da prática, ou ainda ser um estímulo para a superação dos próprios limites da criança.

As contribuições da ginástica artística se estendem no domínio motor, favorecendo o desenvolvimento das capacidades físicas, condicionais e coordenativas, acrescida da diversidade das habilidades motoras. No aspecto cognitivo, temos que tomar consciência, saber reconhecer as exigências de situações diversificadas, decidir, planificar e memorizar. Ao analisar o emocional, deparamo-nos com a adaptação ao não familiar: posições invertidas, rotações, apoio e suspensão; a vontade de ser bem-sucedido, o controle das emoções, aceitação e exposição, enfrentamento das mais diversificadas situações que a ginástica artística propicia, diminuindo os temores das situações que apresentam riscos calculados.

Sobre a segurança, o fator mais importante a ser levado em consideração é a questão da responsabilidade do professor e técnico com seus ginastas. O cuidado que se deve ter com o nível dos praticantes, com o seu condicionamento físico, com o aquecimento, com os materiais utilizados (suas condições), com as proteções, tanto manuais (ajuda manual) como materiais apropriados para isso, por exemplo, os colchões de segurança, o que promove as condições adequadas para o desenvolvimento da ginástica artística de forma segura.

Estudamos, ainda, algumas metodologias de ensino. A maior questão da ginástica artística seja talvez como ensiná-la, de qual maneira devemos iniciar nesta modalidade esportiva, como devemos iniciar estes alunos, futuros ginastas, para que possam executar as habilidades dessa linda modalidade, pois sabemos que um ginasta leva anos para chegar ao alto rendimento.



Exercícios

Questão 1. A ginástica artística competitiva é vista como uma modalidade que requer um nível de competência física muito alto, execução de movimentos complexos e precisos e exigência estática rigorosa. No entanto, a ginástica artística também pode ser aplicada como modalidade de formação esportiva, possuindo nesta categoria características mais educativas e menos exigentes do ponto de vista do desempenho.



Figura 85

No que se refere à aplicação da ginástica artística formativa, pode-se afirmar que:

I – Visa aumentar o repertório motor da criança através de uma variada vivência, que compreende corridas, posições de equilíbrio, saltos, suspensões, apoios e giros.

II – Pretende estimular a formação atlética, uma vez que a iniciação esportiva na modalidade deve ser precoce e intensiva – a partir dos 5 anos de idade.

III – Objetiva estimular a criança do ponto de vista cognitivo, pois confere a capacidade de reflexão, abstração e planejamento dos movimentos, melhora a concentração e atenção às atividades propostas.

IV – Visa aprimorar a aptidão física intensiva, estimulando exercícios de força, resistência e flexibilidade em níveis de sobrecarga e volume de estímulos superiores às demais modalidades esportivas.

V – Desenvolve as capacidades psicológicas, uma vez que estimula a superação, a ousadia, a perseverança, o respeito e o autocontrole.

Estão corretas apenas as afirmativas:

A) I, II e IV.

B) I, III e IV.

C) I, III, IV e V.

D) I, III e V.

E) Todas as afirmativas estão corretas.

Resposta correta: alternativa D.

Análise das afirmativas

I) Afirmativa correta.

Justificativa: a ginástica formativa visa à ampla formação motora das crianças. Devido ao grande acervo motor, a iniciação em ginástica pode servir de base para outras modalidades além da própria ginástica.

II) Afirmativa incorreta.

Justificativa: a iniciação esportiva precoce na ginástica deve acontecer respeitando a idade da criança e as fases de prontidão para a coordenação motora e flexibilidade, no entanto não deve dar ênfase no desempenho atlético.

III) Afirmativa correta.

Justificativa: o aprendizado das sequências de movimentos ginásticos exigem o desenvolvimento cognitivo da criança, a melhoria da capacidade de atenção, concentração, planejamento e raciocínio.

IV) Afirmativa incorreta.

Justificativa: a formação esportiva em ginástica deve ser lúdica e privilegiar a aprendizagem motora, a execução dos movimentos e a educação postural. O desenvolvimento das capacidades físicas deve ser gradativo, e não intensivo.

V) Afirmativa correta.

Justificativa: a ginástica reforça o desenvolvimento psicológico, pois estimula a superação nas crianças que aprendem a vencer desafios cada vez mais complexos com determinação e perseverança.

Questão 2. (Enade 2013) O salto foi a modalidade da ginástica artística que sofreu mudanças mais significativas na morfologia no decorrer dos anos. Inúmeros estudos biomecânicos e o avanço da tecnologia motivaram a Federação Internacional de Ginástica a adotar a transformação total do aparelho utilizado para as provas de salto. A segurança dos ginastas foi um ponto decisivo para essa mudança.

Nesse contexto, assinale a alternativa que descreve corretamente as funcionalidades de aparelhos utilizados nas provas de salto ou as mudanças ocorridas.

A) O antigo aparelho, no qual se realizavam as provas de salto, era o mesmo para as modalidades masculina e feminina, sendo utilizado da mesma maneira na forma ou direção do salto.

- B) O antigo aparelho utilizado nas provas de salto permitia adaptação para a modalidade masculina em duas provas, sendo suficiente colocar ou remover as alças.
- C) O trampolim, utilizado para impulsionar os ginastas no salto, também sofreu alterações em sua forma quando houve a mudança do aparelho cavalo para a mesa.
- D) O salto, tanto na modalidade masculina quanto na feminina, teve a altura de seus aparelhos modificada, com o objetivo de aumentar a segurança dos atletas na ginástica artística.
- E) O fato de ter ocorrido primeiro a mudança no salto feminino fez com que houvesse uma evolução técnica mais rápida dos saltos nessa modalidade do que na masculina.

Resposta desta questão na plataforma.
