

# GINÁSTICA EDUCACIONAL OU GINÁSTICA OLÍMPICA

*Myrian Nunomura*<sup>1</sup>

## RESUMO

*Embora a Ginástica seja uma atividade muito difundida nas várias formas que ela pode assumir, ainda existe muita confusão com relação a duas delas. São elas a Ginástica Educacional e a Ginástica Olímpica. A primeiro instante, elas podem parecer iguais ou semelhantes, causando dúvida na hora de sua aplicação. Não é, no entanto, nenhuma crítica a uma ou outra forma, mas sim uma proposta de tornar um pouco mais clara a diferenciação que separa cada uma delas. Através de uma revisão da literatura, procurou-se elucidar o que cada uma tem como objetivo e conteúdo. A Ginástica Educacional(GE) está voltada para o processo, enquanto que a Ginástica Olímpica(GO) para o produto. A GE é considerada um fundamento básico que pode preparar os participantes aos movimentos avançados e à alta performance na GO. De acordo com os autores citados, a GE seria mais apropriada para as crianças menores, para o trabalho de iniciação, dirigida a todas as idades e capacidades. Isto porque ela desenvolve o domínio do corpo nas diferentes situações, tornando-o funcional e eficiente para as demandas do dia-a-dia. Contrariamente, a GO está dirigida a uma minoria, para aqueles com potencial e desejo de alcançarem a alta performance, seguindo as exigências rígidas deste esporte para a participação em competições oficiais. O intuito do estudo é o de ajudar os profissionais envolvidos em programas de ginástica a selecionarem o conteúdo e o objetivo que melhor atendam às necessidades e expectativas dos seus praticantes.*

*UNITERMOS: Ginástica Educacional; Ginástica Olímpica*

## INTRODUÇÃO

Embora o termo “Ginástica” assuma vários conceitos, não é objetivo do presente estudo discuti-los ou explicar o processo que seu significado sofreu desde sua origem, o que poderia ser melhor elucidado em Toledo & Picollo (1996).

Partindo-se da premissa de que ela adotou diferentes formas, ramificações, abordagens, aspectos ou tipos, nomenclatura variável dependendo de cada autor, o intuito aqui é tentar diferenciar duas delas: a Ginástica Educacional e a Ginástica Olímpica.

Talvez muitos leitores estejam questionando o porquê desta escolha. Embora a diferença esteja clara para muitos autores como Werner, 1991; Belka, 1994; Siedentop, 1986; Graham, 1993; Russell & Kinsman, 1986; Wilson,

1978, a prática tem revelado que ainda existe uma confusão e não distinção entre as duas formas, principalmente quanto ao conteúdo e objetivo de cada programa, havendo muita incoerência na aplicação de uma ou de outra forma, tanto em escolas, como clubes, academias, centros esportivos, etc.

A Ginástica Educacional (GE) é consideravelmente diferente da Ginástica Olímpica (GO) (Stanley, 1969; Burton, 1977; Logsdon et al., 1984; Siedentop et al., 1984; Figley et al., 1987; Wall & Murray, 1989; Franck et al., 1991; Graham et al., 1993). Esses autores defendem a GE e não a GO para as crianças menores, porque ela focaliza nos movimentos generalizados, ao passo que a GO enfatiza as atividades e movimentos altamente específicos da modalidade. Uma visualização mais clara desta diferença está apresentada no quadro abaixo:

A GE e a GO, como mostradas acima, parecem completamente opostas. Para melhor visualizar esta diferença, teríamos o exemplo do rolamento citado por Siedentop & Herkowitz & Rink (1984): na GO é esperado que o aluno execute um rolamento para trás e para frente, com uma posição de saída e chegada padronizadas. O produto final é uma performance. O processo de aprendizagem envolve geralmente o aperfeiçoamento da habilidade até que ela seja executada exatamente da mesma forma todas as vezes. Em contraste, na GE os alunos exploram diferentes caminhos de tornar seus corpos arredondados de modo a oferecer uma superfície para o rolamento. O executante explora e refina o rolamento em diferentes direções e formas do corpo, tentando compreender o uso das mãos e a propagação da força durante o rolamento. Ele trabalha com a capacidade para rolar de diferentes alturas, de posições equilibradas e desequilibradas e em velocidades diferentes. Também fará combinação com outras habilidades. O produto final é a habilidade de rolar sobre condições progressivamente difíceis. Estas experiências incluem as habilidades específicas de rolar, mas também incluem todas as outras formas possíveis de rolar.

Segundo Russell & Kinsman (1986, 1996) a Federação Internacional de Ginástica denominou de GO o esporte da ginástica de aparelhos, consistindo em 4 para o feminino e 6 para o masculino, com regras estabelecidas para cada um deles. Já a GE, procura desenvolver na criança um grande repertório de movimentos e uma grande apreciação pelo movimento. Para tanto, existem várias formas de abordagem. Uma delas é a da Educação do Movimento, originária da Inglaterra, que salienta os Conceitos do Movimento de Rudolph Laban de espaço, esforço, tempo e fluência, utilizando vários equipamentos de suspensão e de escalar.

<sup>1</sup> Departamento de Pedagogia do Movimento do Corpo Humano - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo

<b>Ginástica Educacional (GE)</b>	<b>Ginástica Olímpica (GO)</b>
- fundamento	- avançado
- movimento generalizado	- movimento muito específico
- o equipamento apoia o movimento	- o equipamento dita o movimento
- diversidade e objetividade	- aprendizagem de habilidades fixas
- exploração e criatividade	- movimentos precisos e fixos
- Laban enfatizado diretamente	- Laban, se utilizado, indiretamente
- movimento versátil	- encontra exigências rígidas
- estabelece os próprios padrões	- encontra padrões estabelecidos
- individualizado, centralizado no aluno	- centralizada na sociedade, imposta pelo adulto
- orientada para o processo	- orientada para o produto
- executado sozinho ou em grupos	- executado individualmente

Wiseman (1978), define como Ginástica a forma sistematizada de exercícios planejados para produzir efeitos particulares no corpo. Adicionado o termo Educacional, implica numa forma de ginástica que inclui alguns benefícios de natureza pessoal ou desenvolvimentista para o praticante. A GE deveria resultar em aquisição do potencial individual humano de uma maneira que as outras formas de ginástica não o fazem. A preocupação do professor está mais no processo do que no produto da aprendizagem. Isso não implica que ela não resulte em alto nível de habilidade. É uma forma apropriada tanto para a pessoa com pouco potencial como para a mais capaz.

Para Capel (1986) a GE e a GO são similares em conteúdo, mas diferem em sua filosofia, objetivos, metas e métodos de ensino. As semelhanças incluem as ações mecânicas e anatômicas dos movimentos básicos ginásticos de locomoção, equilíbrio, aterrissagem e vôo. A diferença entre os dois é que a GO é essencialmente competitiva e é julgada por certos critérios. O objetivo é vencer, e ela está relacionada a seqüências que incluem habilidades e ações esportivas específicas. Os objetivos da GE incluem o desenvolvimento da eficiência e utilização habilidosa do corpo em situações práticas quando trabalhado sozinho e com outros, no solo, sobre aparelhos, estimulando a compreensão e apreciação de movimentos objetivos, acoplados com uma capacidade para criar e selecionar ações apropriadas. Por conseguinte, os objetivos de experiência e aplicação prática da habilidade em situações de solução de problemas e conhecimento a respeito da atividade são aparentes e importantes. A GO desenvolve profundidade num campo estreito; a GE focaliza um campo amplo de atividades, que são selecionados, organizados e refinados gradualmente.

Wall & Murray (1990), descrevem uma definição muito semelhante a de Belka. Apenas acrescentam que a GO, por focalizar mais sobre o produto do movimento do que no processo, é considerada inadequada para a Educação Física Elementar e para os iniciantes. A melhor forma seria a GE, e o papel do professor seria o de encorajar a criança a pensar e solucionar problemas de movimento através da ginástica.

Morrison (1969) reitera declarando que o objetivo funcional do movimento pode ser melhor servido pela GE, por ser livremente adaptável para a habilidade, espírito e necessidades de cada grupo.

De acordo com Siedentop, Herkowitz & Rink (1984), a GE está relacionada com o controle e domínio do corpo em si mesmo. Ela difere dos programas de GO no objetivo e no processo. O objetivo da GO é perfeição e precisão nas habilidades definidas e especializadas. O objetivo da GE é o domínio do corpo, a capacidade de controlar seu próprio corpo num movimento objetivo, sob condições cada vez mais difíceis.

Graham, Holt/Hale, McEwen & Parker (1993), que também descrevem a GE e a GO de maneira muito semelhante aos autores anteriores, acrescentam: Ensinar GE é, em algumas formas, mais difícil do que ensinar GO. Na GO os resultados desejados são claros - o professor quer que as crianças aprendam a executar habilidades pré-determinadas de forma específica. Os resultados desejáveis da GE são menos facilmente definidos. As habilidades a serem aprendidas não são pré-determinadas, nem são executadas de uma forma correta. Ao invés disso, o professor ajuda as crianças a melhorarem sua capacidade de se moverem em relação à força de gravidade, para desenvolverem a auto-confiança e a auto-dependência na interpretação das tarefas e determinação dos melhores caminhos para executá-las. No entanto, freqüentemente, é mais difícil para um professor dividir as decisões com as crianças do que ele próprio fazê-las. Porém, o processo de dividir as decisões na GE pode ser recompensadora, tanto para as crianças como para o professor, independente das aptidões ginásticas dessas crianças.

Para Jacques Leguet (1987), a ginástica praticada como um fim (produto) é definida como GO. Aquela praticada como um meio (processo) é definida como GE. Segundo o autor, elas diferem na dificuldade ou na complexidade das situações encontradas; no nível das respostas motoras nessas situações; nas dosagens e prioridades segundo o setor considerado e o tempo de que se dispõe; na escola, favorecendo as experiências perceptivas, desenvolvendo os aspectos informativos que fazem parte de

um esquema corporal rico; no treinamento, a carga de trabalho e os aspectos energéticos tornam-se essenciais.

Kruger & Kruger (1977) citam Mauldon & Layson (1965), que consideram dois os objetivos da GE: o de desenvolver eficiência e uso habilidoso do corpo nas situações práticas quando trabalhando sozinho e com outros, no solo e nos aparelhos; e estimular uma compreensão e apreciação de movimentos objetivos acoplados a uma capacidade para inventar e selecionar ações apropriadas. Acima de tudo, afirma Buckland (1969), citado em Kruger & Kruger (1977), a GE está preocupada em ajudar as crianças no seu processo natural de crescimento, dando-lhes oportunidades para exercitar e desenvolver suas habilidades sociais, criativas e físicas. Os objetivos da GE direcionam o professor a ajudar cada criança a se tornar mais funcional, sendo desafiada a aprender dentro de suas próprias limitações e de acordo com suas próprias capacidades. A GO procura unir performance com ideal. Ela está vinculada a um treinamento cuidadoso em eventos altamente específicos e incontáveis horas de repetição até nos menores detalhes.

Segundo Wilson (1978), a GE é um dos aspectos da Educação do Movimento que encoraja o desenvolvimento individual. Ao contrário das outras formas de ginástica que exigem ações precisas para se executar as atividades ou acrobacias específicas, a GE usa a dinâmica do movimento para criar novas atividades e seqüências de movimentos. Na GE é possível que as crianças trabalhem lado a lado com as crianças mais habilidosas e que se desenvolvam em seu próprio ritmo. Elas são comparadas consigo mesmas. Essa forma de atingir sucesso e auto-confiança deveria ser oferecida antes que as crianças pudessem ser levadas às situações de competição.

Segundo Parent (1978), todas as formas de ginástica podem ser educacionais, desde que o foco seja dividido entre o aprendiz e a matéria, que haja a preocupação de oferecer a todos os aprendizes experiências ricas e atividades que os ajudem a desenvolver completamente o seu potencial. Assim, espera-se que os aprendizes apreciem movimentos ginásticos e encontrem sucesso na sua performance (mudança de comportamento observável), sem sacrificar a preparação para a participação com sucesso na GO, se eles o desejarem.

Werner (1994) diz que há aspectos excelentes para cada abordagem da ginástica. A força da GO está no desenvolvimento progressivo da habilidade. A GE permite diferenças individuais e focaliza na solução de problemas e desenvolvimento das habilidades de domínio do corpo. Para tornar os ginastas habilidosos, com atitudes positivas em direção ao bom domínio do corpo, deveríamos aderir às seguintes práticas: começar com o conhecimento dos componentes da habilidade; permitir tempo considerável de prática; utilizar atividades apropriadas e desenvolvimentistas; encorajar o desenvolvimento cognitivo e afetivo; e oferecer um ambiente bem estruturado.

Segundo os autores consultados, vemos que há uma grande concordância na diferenciação entre as duas formas

de ginástica. Uma voltada para todo tipo de praticante, do mais habilidoso ao menos habilidoso; do mais motivado para o menos motivado; para aqueles que apreciam a participação sem fins competitivos e àqueles que desejam se tornar campeões. Uma forma de ginástica em que não existe movimento errado, na qual o objetivo é experimentar, explorar, criar e desafiar as leis da física, desenvolver um domínio do corpo para torná-lo funcional e eficiente nas diferentes situações do dia-a-dia. Aquela em que a individualidade é valorizada e o próprio ritmo de desenvolvimento é respeitado. Onde o foco de atenção está no processo.

Num outro lado, que poderíamos considerar como o oposto, temos a GO. Sem desmerecer o valor que esta forma de ginástica assume, vemos que ela não é nem apropriada e nem está ao alcance de todos. Deste modo ela se torna uma forma de ginástica extremamente elitista, cabendo aos mais talentosos e para aqueles que têm este desejo de dedicarem inúmeras horas de treinamento para atingirem o máximo de perfeição e precisão nas complexas habilidades da GO.

Que forma seria a mais adequada? Embora muitos saibam responder, sem hesitação, que a GE é a mais apropriada para as escolas e onde os programas de Introdução à Ginástica acontecem, e que a GO é mais apropriada para os clubes esportivos e programas competitivos, a realidade prática não revela esta certeza. Isto porque muitas escolas, por exemplo, tentam desenvolver programas de GO, sem terem oferecido as ferramentas básicas aos seus praticantes, ou seja, a participação em GE. Sem contar que o objetivo da escola é proporcionar atividades nas quais todos os alunos, independente da idade e capacidade, tenham oportunidades iguais. Mesmo os clubes esportivos, que têm como objetivo resultados, não deveriam deixar de oferecer esta mesma ferramenta, a GE, aos futuros campeões, principalmente se forem crianças menores.

Isto não é uma crítica a todos os programas de Ginástica. Com certeza há professores ou técnicos conscientes de seus objetivos e de sua realidade. Da mesma forma, há também aqueles que ou por falta de conhecimento ou por interesse próprio, acabam desenvolvendo programas inadequados ou longe da realidade do seu grupo de trabalho. Alguns alegam que estão trabalhando em função da vontade das crianças. Que criança não se sentiria orgulhosa de conseguir executar uma cambalhota no ar, mais conhecida como mortal? Dependendo das condições físicas e motoras da criança e das condições da instalação, pode-se levar menos tempo do que se imagina. Porém, não custa lembrar que uma criança que consegue andar ao longo da trave sem cair, pode ter a mesma sensação de realização que uma ginasta que consegue executar um duplo mortal com aterrissagem perfeita!

Não era intenção deste ponto de vista criticar o profissional que, munido do seu conhecimento e experiência adquiridos ao longo dos anos, vem lutando para que a Ginástica, seja ela Educacional ou Olímpica, consiga

sobreviver e conquistar o seu espaço, tanto nas escolas como em clubes e academias. Muitos alegam a falta de condições materiais adequadas, espaço inconveniente, tempo limitado, crianças desmotivadas, falta de incentivo, e outros obstáculos que impedem o desenvolvimento do trabalho do profissional. Mas será que o motivo maior não estaria num programa com conteúdo adequado às necessidades e realidade dos participantes? Se o seu problema se enquadra em um dos motivos acima citados, não seria interessante rever o seu programa e os objetivos? Mesmo que você acredite que tudo esteja em perfeita ordem, o que considero improvável, ainda assim vale a pena rever alguns aspectos do seu programa! Isto porque “mestres” da Ginástica como Russell & Kinsman (1986), que vêm trabalhando a mais de 20 anos em seus programas de Ginástica, ainda se sentem “inexperientes” o suficiente para não deixarem de revisar constantemente o seu trabalho.

## ABSTRACT

*Although Gymnastics is a very widespread activity, there is still misunderstanding concerning two forms, among several ones that it can assume. They are Educational Gymnastics (EG) and Artistic Gymnastics (AG). At first, they can seem the same or similar, causing confusion when applied. In any instance, it is a criticism to one or other form, but a purpose to make the differentiation clearer. Through a literary review, it's an attempt to clarify each one's objectives and content. While the EG is turned to the process, the AG is to the product. EG is considered a fundamental basics that can prepare the participants to the advanced movements and high performance in AG. According to the authors mentioned, EG would be more appropriate to the youngest children, for the Introductory Program, for all participants regardless their ages and abilities. Since it develops the body control in different situations, it can make the body functional and efficient for the daily demands. On the other hand, AG is for a minority, for those with potential and desire to reach high performance in order to take part in Official Competitions. The intention of this study is to assist people involved in gymnastics programs as a leader/instructor/coach in selecting the content and objectives to better meet the needs and expectations of their practitioners.*

*UNITERMS: Educational Gymnastics; Artistic Gymnastics.*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BELKA, D. Gymnastics for young children. *TECHNIQUE*. February, 20-22. 1994.
- CAPEL, S. Educational Gymnastics: meeting physical education goals. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 57(2), 34-38. 1986.

- GRAHAM, G. et al. *Children Moving: a reflective approach to teaching physical education*. Mayfield Publishing Company. Mountain View. California. 1993.
- KRUGER, H. & KRUGER, M. J. *Movement Education in Physical Education: a guide to teaching physical education*. Wm.C. Brown Company Publishers. Dubuque: Iowa. 1977.
- LABAN, R. *Domínio do Movimento*. Summus Editorial, SP. 1978.
- LEGUET, J. *As ações motoras em ginástica esportiva*. Editora Manole LTDA. SP. 1987.
- PARENT, A. S. To arouse na interest. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 49(7), 31-34. 1978.
- RUSSELL, K. & KINSMAN, T. *Coaching Certification Manual: Introductory Gymnastics - Level 1*. Canadian Gymnastics Federation. Ontario. Canada. 1986.
- SIEDENTOP, D. et al. *Elementary Physical Education Methods*. Englewood Cliffs. New Jersey. Prentice Hall. 1988.
- TOLEDO, E & NISTA, P. V. L. Encontro de História do Esporte, Lazer e Educação Física: A Ginástica - conceitos e adjetivações. *Faculdade de Educação Física - Universidade Estadual de Campinas*. 1996.
- WALL, J. & MURRAY, N. *Physical Education in the Elementary School*. WCB Brown & Benchmark Publishers. Dubuque: IA. 1990.
- WERNER, H. P. *Teaching children Gymnastics: becoming a Master Teacher*. Human Kinetics. Champaign, IL. 1994.
- WILSON, J. V. Turn-on Turn-of. *Canadian Gymnastics Association for Health, Physical Education and Recreation Journal*. 46(1), 39-41. 1985.
- WISEMAN, E. The process of learning in Gymnastics. *Journal of Physical Education and Recreation*. 49(7), 44-45. 1978.

Recebido para publicação em: 04.03.98

Endereço para contato:

Myrian Nunomura  
Av. Prof. Mello de Moraes, 65 Butantã  
São Paulo SP  
05508-900