

Ponto de Vista

Uma Alternativa de Conteúdo para um Programa de Iniciação à Ginástica Artística: A Experiência do Canadá

Myrian Nunomura
Universidade de São Paulo

Introdução

Existem alguns programas de iniciação à Ginástica Artística nos quais técnicos e professores poderiam se basear para organizar o conteúdo do seu programa. Entre eles poderíamos destacar os trabalhos de MAGAKIAN (1978), CARRASCO (1977), RUSSELL & KINSMAN (1986) e LEGUET (1987). Entretanto, por desconhecimento ou por resistência às mudanças e novas abordagens, ainda continuam a definir o conteúdo de seus programas em uma série de habilidades no solo, na barra e no salto.

Não podemos afirmar que a literatura referente à Ginástica Artística seja ampla e acessível a todos os técnicos e professores do Brasil. Uma possível justificativa para essa escassez seria a pouca popularidade desta modalidade se comparada a outros esportes como o futebol, voleibol, basquetebol, natação, etc. Mas, segundo DIANNO (1988), o número reduzido de pessoas envolvidas na modalidade seria um problema de “aparelhagem inadequada e escassa” e “material humano desqualificado”. Ainda segundo o mesmo autor, o pouco incentivo dos órgãos governamentais e dos clubes privados é que condicionou a Ginástica Artística do Brasil a esta situação precária. Entretanto, em nenhum momento o autor discutiu a competência e conhecimento das pessoas que orientam esse esporte ou fez menção à pouca literatura referente a esta área.

Como não há intenção de se discutir a questão da formação e competência dos técnicos e orientadores, darei ênfase a outras reflexões importantes neste ponto de vista. O objetivo desta seção de Ponto de Vista é apresentar uma alternativa de conteúdo para a estruturação de programas de iniciação à Ginástica Artística. É importante enfatizar que, em geral, a escolha do conteúdo pode explicar a pouca popularidade da modalidade, devida à pobreza nas opções de conteúdos objetivos e progressivos.

O trabalho desenvolvido pelos professores canadenses Dr. Russell e Dr. Kinsman (RUSSELL & KINSMAN, 1986) ajudou a revolucionar a ginástica no seu país. A grande vantagem na forma de divisão do conteúdo da Ginástica Artística em seis Padrões Básicos de Movimento (PBM) está na sua simplificação, tanto para a compreensão do conteúdo como para

a aplicação prática. Além disso, o aprendizado desses PBMs poderia proporcionar àqueles participantes mais talentosos e com desejo de participarem em eventos competitivos, o desenvolvimento das habilidades específicas e complexas da Ginástica Artística.

É importante ressaltar que existem vários programas de iniciação à Ginástica Artística válidos que foram desenvolvidos por outros estudiosos na área. O destaque para o programa Nacional de Certificação de Técnicos do Canadá, conhecido como 3M NCCP (National Coaching Certification Program), se deve à sua repercussão positiva no âmbito escolar, recreativo e competitivo, relatada pelos próprios profissionais que vêm aplicando-o no seu ambiente de trabalho (Relato em encontro de julho/1998, Winnipeg, Canadá, Curso Nível 4 do 3M NCCP, sob supervisão dos professores Dr. Keith Russell e Dr. Tom Kinsman).

Os padrões básicos de movimento

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 PBMs. Após anos de estudos os seus elaboradores verificaram que todas as habilidades específicas da modalidade partiriam desses PBM's e de suas combinações. Assim, o domínio desses seis PBMs, segundo RUSSELL e KINSMAN, permitiu a evolução para qualquer habilidade mais complexa envolvida na Ginástica Artística (Russell & Hills, 1994). Os seis PBMs são:

- (1) Aterrissagens
- (2) Posições Estáticas
- (3) Deslocamentos
- (4) Rotações
- (5) Saltos
- (6) *Balanços*

Esses PBMs foram agrupados de acordo com princípios mecânicos comuns. Indivíduos que já estão mais familiarizados com as habilidades específicas da Ginástica Artística, podem notar que, independente do aparelho, esses PBMs realmente abrangem qualquer habilidade conhecida na modalidade. O mais interessante é que não é necessário ser um perito em física ou biomecânica para compreender os princípios mecânicos abordados nestes PBMs.

A compreensão dos PBMs e seus respectivos princípios mecânicos pode facilitar a organização do conteúdo para os

programas de iniciação à Ginástica Artística. Na verdade, no Canadá, este programa inicial não recebe a denominação de Ginástica Artística mas de, Iniciação à Ginástica. Esta denominação se justifica porque os fundamentos básicos desenvolvidos neste programa inicial podem também ser ferramenta para outras formas de Ginástica como a Ginástica Rítmica (Desportiva), o Trampolim Acrobático, o *Tumbling*, a Ginástica Acrobática, a Ginástica Geral e outras modalidades. O fato dos PBMs desenvolverem também o fundamento básico para outras modalidades da ginástica conferiria a estes PBMs um caráter vantajoso, principalmente para aqueles praticantes que não tenham definido uma forma de ginástica específica em seus roteiros de atividade física. O quadro abaixo apresenta, de forma simplificada, os seis PBM, suas variações e seus respectivos princípios mecânicos em comum.

A combinação dos padrões básicos

Quadro I - Os Padrões Básicos de Movimento (Russell & Kinsman, 1986)

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.
(2) Posições Estáticas	apoios suspensões equilíbrios	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 em apoio em suspensão	Aplicação de força interna (contração muscular) para mover o CG.
(4) Rotações	no eixo longitudinal no eixo transversal no eixo ântero-posterior	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 as duas pernas com uma perna 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	da suspensão do apoio	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.

de movimento

Conforme mencionado anteriormente, seria possível construir qualquer habilidade específica da Ginástica Artística por meio da combinação destes PBMs. Para confirmar tal fato, foram selecionadas algumas habilidades acompanhadas de seus respectivos PBMs (HAINES, 1989):

- (a) Kipe na barra: balanço da suspensão + posição estática (apoio).
- (b) Flic Flac: salto dos pés + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre as mãos + salto das mãos + aterrissagem sobre os pés.
- (c) Salto Reversão no Cavalo: deslocamento sobre os pés + salto dos pés + aterrissagem sobre as mãos + salto das mãos + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre os pés.
- (d) Mortal para Frente: salto dos pés + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre os pés.
- (e) Giro gigante na barra: balanço do apoio + balanço da suspensão + balanço do apoio.
- (f) Saída em sublançamento com mortal para frente na barra: balanço do apoio + balanço da suspensão + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre os pés.
- (g) Mortal para trás: salto dos pés + rotação no eixo transversal + aterrissagem sobre os pés.

Ao analisarmos a divisão das habilidades específicas em PBM, elas parecem simples e até fáceis de serem executadas. E esta foi a intenção dos autores ao dividirem o conteúdo da Ginástica Artística dessa forma. Eles acreditavam que assim, os técnicos e professores poderiam visualizar melhor a habilidade e, desmembrada, ela pareceria mais fácil de ser compreendida e aplicada na prática.

Esta divisão mecânica dos movimentos apresenta vantagens no aprendizado das habilidades mais complexas. É a tão conhecida questão do “aprendizado em partes”. Para habilidades mais simples, a execução do todo parece viável mas, para aquelas mais complexas, nem sempre é possível executar o todo, exigindo-se uma melhor preparação física e até psicológica do atleta. Entretanto, a divisão não impede que estas habilidades sejam treinadas por partes. Desta maneira, o atleta vai desenvolvendo a condição física e motora para tal realização e, ao mesmo tempo, vai desenvolvendo a auto confiança, que também é um fator importante para a segurança. Esta alternativa de conteúdo é bastante coerente para orientar os programas de iniciação à Ginástica Artística, por abranger todas as habilidades possíveis desta modalidade, por simplificar o seu conteúdo, por ser o fundamento básico para várias formas da ginástica e por considerar as questões de segurança (uma vez que se trabalha em progressão).

No sentido de ressaltar a importância deste programa, ilustramos o exemplo da Austrália que adaptou o 3M NCCP no seu país (Schembri, 1983). Eles também obtiveram uma boa aceitação no país. A Austrália também conta com o apoio da Federação Australiana de Ginástica e, através do Professor

Keith Russell, com a Associação de Técnicos do Canadá e da própria Confederação Canadense de Ginástica.

Outro aspecto interessante é que este programa é voltado tanto para aqueles praticantes que apenas pretendem desfrutar dos benefícios e da sensação de prazer proporcionados pela Ginástica Artística como para aqueles que pretendem ingressar no ambiente competitivo. Por acreditar que tais razões possam ajudar a ampliar o número de praticantes e oferecer uma prática mais segura e prazerosa, este conteúdo vem sendo aplicado experimentalmente no clube Paineiras do Morumby de São Paulo, em alguns cursos de Graduação em Educação Física e no curso de Especialização em Ginástica desenvolvido pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, além de ser a principal referência para a minha tese de doutorado.

A experiência no clube Paineiras do Morumby de São Paulo tem revelado que esta organização do conteúdo é de grande valia para técnicos menos familiarizados com a ginástica pois auxilia no direcionamento da aprendizagem do simples para o complexo, uma vez que se trabalha na construção das habilidades por partes (PBMs) e em diferentes níveis de complexidade. Para que o aluno atinja o nível seguinte, ele precisa apresentar um grau de domínio em certas habilidades. Essa divisão por níveis tem motivado muito o aluno, uma vez que ele sempre tem um objetivo a alcançar. Além disso, o aluno pode acompanhar a sua própria evolução.

Nos cursos de Graduação onde esta forma de divisão do conteúdo da Ginástica Artística vem sendo adotada, a repercussão sobre a formação dos futuros profissionais tem sido recompensadora. Para aqueles que não tinham nenhum conhecimento a respeito da Ginástica Artística, ela parece hoje algo mais acessível e possível de ser desenvolvida. Aquela idéia de que o conteúdo da Ginástica Artística se resume em uma série determinada de habilidades em certos aparelhos também deixou de predominar nestes cursos.

A experiência no curso de Especialização em Ginástica também levantou novas reflexões e considerações quanto ao conteúdo a ser ensinado nos programas de iniciação à Ginástica Artística. Embora todos os participantes deste curso tenham obtido a sua graduação em educação física, muitos têm pouca ou nenhuma familiaridade com esta modalidade. Assim, alguns alunos relataram que jamais haviam trabalhado ou tiveram a intenção de orientar algum programa de Ginástica Artística. Isto porque eles não tinham idéia de como poderiam iniciar e o que deveriam abordar em tais programas.

Mesmo para aqueles que já possuem experiência no ambiente prático, esta forma de estruturar o conteúdo tem sido aceita, uma vez que pode ajudar a complementar os programas já existentes. Um aspecto que os professores relataram não contemplar em seus programas foi a questão das aterrissagens. Outro ponto destacado por estes professores foi a não observação às questões da mecânica e suas implicações nos movimentos e conseqüente aplicação na prática.

As experiências acima citadas têm levantado muitas reflexões sobre o conteúdo ideal a ser abordado nos programas de iniciação à Ginástica Artística. Embora não exista uma “receita”

única, o que se pretendeu aqui, enquanto “ponto de vista”, foi apresentar uma alternativa de conteúdo para a Ginástica Artística elaborada pela Confederação Canadense de Ginástica. Esta alternativa pode complementar um programa já existente de Ginástica Artística. Para os professores com menos experiência, esta proposta pode ser o “carro chefe” de seus programas e, com o passar do tempo e maior contato com a prática, estes professores podem realizar adaptações e modificações para atender às suas necessidades. Finalizando, gostaria de ressaltar que a Ginástica Artística poderia ser praticada por todos, que seu conteúdo pode ter uma organização objetiva e que aqueles professores com menos experiência também podem se sentir mais confiantes e vir a desenvolvê-la de forma progressiva e segura.

Referências

- Carrasco, R. (1977). *Gymnastique: pédagogie des agrès*. Paris: Éditions Vigot.
- Dianno, M.V. (1988). A Ginástica Olímpica no Brasil. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2 (2), 57-59.
- Haines, C. (1989). *Coaching Certification Manual: Level 2 Men*. Gymnastics Canada Gymnastique, Ontario, Canada.
- Haines, C. (1989). *Coaching Certification Manual: Level 2 Women*. Gymnastics Canada Gymnastique, Ontario, Canada.
- Leguet, J. (1987). *As ações motoras na Ginástica Desportiva*. São Paulo: Manole.
- Magakian, L. (1978). *La gymnastique*, Paris, Chiron.
- Russell, K. & Hillis, D. (1994). *Secondary Gymnastics. SPEA/CIRA Conference*, Saskatoon, Canada.
- Russell, K. & Kinsman, T. (1986). *Coaching Certification Manual: Level 1 Introductory Gymnastics*. Gymnastics Canada Gymnastique, Ontario, Canada.
- Schembri, G. (1983). *Introductory Gymnastics: a Guide for Coaches and Teachers*. Australian Gymnastics Federation Inc..

Nota do autor

A autora está afiliada com a Escola de Educação Física e Esporte da USP, Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Universidade São Judas Tadeu, Universidade Paulista e Universidade Cidade de São Paulo.

Endereço:

Myrian Nunomura

Escola de Educação Física e Esporte da USP

Av. Prof. Mello de Moraes, 65, Butantã

São Paulo, SP 05508-900

e-mail: mnunomur@usp.br