

Projeto de Extensão em Ginástica Olímpica, uma Trajetória de 10 Anos

Área Temática de Saúde

Resumo

O presente artigo visa a apresentar os 10 anos de Projeto de Extensão em Ginástica Olímpica. A proposta inicial da ginástica olímpica como extensão partiu da vontade de professores antigos da disciplina em divulgar o esporte, atender a comunidade e principalmente da grande vontade de desenvolver, disseminar e capacitar bolsistas proporcionando os conhecimentos básicos da modalidade esportiva. A universidade na sua “ação cidadã, não pode prescindir da efetiva difusão dos saberes de tal forma que as populações cujos problemas tornam-se objeto da pesquisa acadêmica sejam também consideradas sujeito desse conhecimento, tendo, portanto, pleno direito de acesso as informações.” (Plano Nacional de Extensão Universitária,1999). Tendo seu papel de transmissão do conhecimento, divulgação e promoção da qualidade de ensino, vimos oportunidade de favorecer o nosso aluno com o conhecimento e o aprofundamento da modalidade específica. Com aposentadoria destes professores o seu legado deixado pretendemos dar continuidade, aprofundamento ao projeto de extensão. Considerada como um dos esportes básicos para crianças, envolve uma rica variedade de movimentos e com eles a possibilidade do desenvolvimento humano. Ao longo deste dez anos de existência, o projeto orientou, formou, qualificou graduandos na docência da iniciação a ginástica olímpica e continua a proporcionar uma qualidade na formação profissional dos mesmos.

Autores

Profa. Ms. Ivana Montandon Soares Aleixo, Coordenadora
Prof. Márcio Mário Vieira, Subcoordenador

Instituição

Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

Palavras-chave: ginástica olímpica;, ensino; extensão.

Introdução e objetivo

O projeto de extensão de ginástica olímpica iniciou em 1980, inicialmente através das Profa Marilita Rodrigues e Prof. Ms. Theresinha Ribeiro Bomfim com um trabalho simples e de divulgação do esporte. Em 1982, a então professora da cadeira da disciplina Ginástica Olímpica assumiu definitivamente o projeto renovando a extensão. O projeto dirigiu-se no princípio, apenas para crianças do sexo feminino. Em 1994, com a aposentadoria da referida professora, demos início a uma nova fase, nova coordenação do projeto alterando algumas propostas metodológicas e sendo oferecidos para ambos os sexos, crescendo as possibilidades de atuação na ginástica olímpica.

Abordaremos a atuação, formação, relação com ensino aprendizagem nestes 10 anos de existência.

O referido projeto é oferecido pelo Centro de Extensão (CENEX) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG às crianças e jovens da comunidade na faixa etária a partir de 4 anos de ambos os sexos. Visa proporcionar a prática da Ginástica Olímpica através de trabalho técnico-pedagógico, em um ambiente prazeroso, educativo e social, contribuindo para o desenvolvimento e a formação da criança e jovens em

geral. Considerada como um dos esportes básicos para crianças, a Ginástica Olímpica envolve uma rica variedade de movimentos tais como: a agilidade, a flexibilidade, a percepção - espacial, o equilíbrio e principalmente a coordenação motora onde através de suas capacidades coordenativas favorecem o desenvolvimento integral do praticante.

A Ginástica Olímpica fazia parte das tradições esportivas de muitas civilizações antigas, como as da China, Índia e Grécia. A palavra ginástica provém do grego e antes praticada ao ar livre passou para um ginásio, recinto público onde os jovens gregos praticavam seus exercícios. Os gregos encaravam a ginástica como uma arte e uma ciência. Os romanos, que lançaram mão de muitas idéias dos gregos, adaptaram a ginástica como parte de seu treinamento militar. Eles construíram cópias em madeira de cavalos para a prática do ato de montar e desmontar e outros exercícios.

O homem que mais influenciou para a ginástica olímpica moderna foi Friedrich Ludwig Jahn, mestre da escola alemã considerado o “pai da ginástica”. Ele inaugurou um “Turnem” em 1811, o primeiro ginásio ao ar livre desde os tempos antigos. Os ginastas eram conhecidos como “turners” (atletas). Jahn inventou vários dos aparelhos usados nas competições atuais e que hoje modificados chegaram às dimensões atuais seis aparelhos masculinos: solo, paralelas simétricas, salto sobre o cavalo, cavalo com alças, argolas, barra fixa e quatro femininos: solo, salto sobre o cavalo, paralelas assimétricas e trave de equilíbrio.

Hoje através de um trabalho qualificado vemos as possibilidades de uma grande atuação nos jogos olímpicos e também com grandes chances de medalhas através das ginastas Daiane dos Santos e Danielli Hipólito.

A Ginástica Olímpica é uma modalidade esportiva composta de uma enorme variedade de habilidades e elementos técnicos, que exigem dos praticantes inúmeras e diferenciadas capacidades físicas, psicológicas, que precisam ser desenvolvidas. A ginástica se baseia em movimentos corporais que envolvem balançar, saltar, apoiar em grandes aparelhos nos quais os domínios das movimentações básicas são fundamentais.

Ainda, o ensino da Ginástica Olímpica exige de seus professores um aprofundamento nos estudos de diversas áreas de conhecimento afins, tais como: aprendizagem motora, desenvolvimento motor, psicologia do esporte, pedagogia, fisiologia do exercício e outras.

As atividades da ginástica para o principiante e a metodologia específica deveriam constituir a preocupação essencial do professor durante a fase de iniciação. A metodologia aplicada ao ensino da Ginástica Olímpica deve permitir ao professor sistematizar a prática de forma coerente, progressiva e em níveis de habilidades motoras.

Assim, acreditamos que a Ginástica Olímpica deve ser ensinada de acordo com a faixa etária da criança, pois a rapidez de assimilação e de organização são diferenciadas, como também o são suas experiências anteriores, o grau de coordenação em que se encontram e o grau de maturação própria de cada indivíduo.

Ao pensar na Ginástica Olímpica temos a criança e o adolescente como principal foco e todo conteúdo apresentado deveria se encaixar às características da criança (necessidades, potencialidades, limitações, expectativas e interesses), da tarefa (concepção de esporte) e do ambiente social (rede social que afeta a participação da criança) (Tani, 2002), de tal maneira que o esporte seja um fator de inserção e não de exclusão, possibilitando ainda os alunos com condições físicas, técnicas e motivacionais de alcançarem o alto rendimento.

Toda a demanda de complexidade do esporte (motora, cognitiva, psicológica e social) deveria acompanhar as características do desenvolvimento motor evitando a especialização precoce (exigência de um comportamento para o qual a criança ainda não apresenta prontidão) (Greco&Benda, 1998), tornando o envolvimento da criança e do adolescente com a ginástica olímpica saudável, prazeroso e produtivo.

Outras áreas de conhecimento contribuem de forma efetiva pra sistematização e planificação dos conteúdos da ginástica olímpica, que apresenta variáveis fisiológicas, psicológicas e mecânicas as quais interferem diretamente na organização didático-pedagógica.

Quando tratamos de criança, vemos e ouvimos sempre que não é apenas uma reprodução em miniatura do adulto em seu treinamento. Sabemos que ela precisa movimentar-se de acordo com sua idade, com programas diferenciados para que seus desenvolvimentos físicos, psíquicos e sociais sejam significativos. Buscar estratégias de atuação é uma constante polêmica, já que a criança deve ser considerada como sujeito da prática e não apenas um objeto de atuação específica para esta prática.

A nossa intenção é que, a partir da metodologia proposta no projeto de extensão, possamos trilhar um caminho acessível criando condições que assegurem uma boa aplicação desta metodologia.

O projeto de extensão e a contribuição na formação acadêmica

Ao longo deste dez anos de existência, o projeto orientou, formou, qualificou graduandos na docência da iniciação a ginástica olímpica e continua a proporcionar uma qualidade na formação profissional dos mesmos.

Os estudantes inicialmente se inserem ao projeto como ouvintes (um semestre) acompanhando os diversos níveis de aprendizagem sem o comprometimento com turma do projeto. Num segundo passo recebem uma turma de alunos nível 1 trabalhando sob a tutela de um professor ou monitor do nível 3, esse processo de orientação corresponde a um semestre. A partir dessa fase o aluno se torna monitor efetivo recebendo bolsa e a medida em que suas turmas mudam de nível o monitor também muda e recebe uma nova turma de nível 1. Esse processo faz com que todos os monitores tenham sempre uma turma de cada nível. Um grupo, ainda não formalizado, direciona suas metas acadêmicas para produção de trabalhos que influenciem a melhora do processo ensino-aprendizagem da ginástica olímpica, como também os monitores mais velhos ministram aulas para os menos experientes.

Cursos oferecidos por órgãos afins da ginástica olímpica como a Federação Mineira Ginástica e Confederação Brasileira de Ginástica são financiados aos monitores pela coordenação como também qualquer outro evento que permita um crescimento do grupo de monitores do projeto.

Essas mudanças também estão claras no contingente de alunos que no início do projeto atendia 60 alunos até os dias atuais que atende em media 120 alunos. Ao longo desses dez anos de existência, o projeto orientou, formou e qualificou mais de 50 bolsistas e continua a proporcionar uma qualidade na formação profissional dos mesmos. Atendeu aproximadamente mil crianças a adolescentes e hoje tem em seus quadros, matriculados no primeiro semestre, 100 crianças e jovens praticando ginástica com uma freqüência de duas, três e todos os dias praticando.

A partir do ano 2000 com a formação das equipes de competição uma necessidade da metodologia implantada e da possibilidade de maior atuação do profissional, o qual poderia trabalhar com o esporte especializado o projeto de extensão inicia sua participação em campeonatos estaduais, escolares, copa mineira de ginástica, e no ano 2003 após a filiação a Federação Mineira de Ginástica do torneio nacional de ginástica e dos jogos da juventude. Essa mudança ocorre a partir de um grande investimento no aprimoramento da formação dos bolsistas.

Objetivos: proporcionar à comunidade infantil, jovem e em geral, a oportunidade da prática da Ginástica Olímpica; desenvolver com os praticantes um trabalho técnico - pedagógico, proporcionando, também subsídios para estudos e melhoria da graduação de Ginástica Olímpica da EEEFTO / UFMG; desenvolver, através do projeto de extensão de Ginástica Olímpica, uma metodologia de ensino-aprendizagem com crianças em ginástica olímpica; dimensionar os aspectos motores, cognitivos e afetivos sociais contidos na

Ginástica Olímpica; oportunizar aos alunos bolsistas da graduação a melhoria de sua capacitação profissional e participação em eventos em órgãos oficiais da Ginástica Olímpica.

Metodologia

As aulas são práticas, realizadas no ginásio de Ginástica Olímpica da EEEFTO/UFMG. Considerando os aspectos motores, afetivo-social e cognitivo da criança, o processo ensino-aprendizagem torna-se extremamente importante. Uma proposta metodológica de ensino se justificaria por sua relevância para todos aqueles que ensinam e aprendem habilidades esportivas. As técnicas relacionadas aos movimentos básicos da Ginástica Olímpica devem ser inicialmente exploradas para serem, em seguida, refinadas, prosseguindo a aprendizagem da atividade esportiva em questão.

A proposta metodológica fundamentou-se em um estudo sobre o ensino de ginástica olímpica (Aleixo, 1998), cujo conteúdo abordou pontos associados aos aspectos metodológicos e estruturação básica de elementos para o ensino da Ginástica Olímpica. Uma das etapas do estudo questionou quais seriam os elementos considerados básicos no aparelho solo da Ginástica Olímpica, como os elementos acrobáticos e os ginásticos, dentro da especificidade da faixa etária de 7 e 8 anos. A outra etapa esteve diretamente ligada à aprendizagem das habilidades, ou seja, o conteúdo a ser ensinado pelos profissionais da área. O princípio de execução de elementos que propomos deve ser ensinado separadamente, ou seja, do simples para o complexo, considerando o grau de maturação de cada criança para que possa o avançar de nível.

Nível 1: Iniciação: incorpora os elementos acrobáticos e ginásticos considerados iniciais e mais simples para a prática da atividade, são considerados básicos. Acredita-se que o domínio destas habilidades facilitará a seqüência de aprendizagem. É importante incluir, também, nesta fase, jogos e brincadeiras de forma lúdica, fazendo com que a criança desenvolva ações motoras de coordenação e capacidades coordenativas de equilíbrio, orientação e outras. Neste nível, podemos mencionar como atividades complementares os seguintes itens: educativos na cama elástica (com saltos básicos) e exercícios posturais de dança e de balé; para que no futuro ela possa incorporar todas as ações junto com os movimentos, propiciando, assim, autodeterminação, disciplina, trabalho coletivo. Denominamos iniciação, sendo que o acadêmico que acompanha este nível também é considerado iniciante. Podemos iniciar as atividades deste nível a partir dos quatro anos de idade, salientamos o seguinte: para qualquer idade onde será proposta a iniciação à ginástica olímpica, deveremos iniciar com este nível de aprendizagem e, por conseguinte, os outros níveis.

Nível 2: Intermediário: neste nível, serão abordados outros elementos fundamentais da Ginástica Olímpica, com um aumento de dificuldade em relação ao nível anterior, denominamos polimento. Estes elementos são escalonados em ordem crescente de desenvolvimento ou seja já do mais simples para o mais complexo. Como no nível anterior, os exercícios complementares deverão conter os exercícios na cama elástica, posturais de dança e de balé e também variações nas terminações dos elementos. É importante salientar que neste nível os jogos e brincadeiras deverão ser aplicados de forma lúdica durante os treinamentos, pois acreditamos que as formas lúdicas são um grande aliado no desenvolvimento do ensino.

Nível 3: Avançado: neste nível, serão utilizados os elementos da Ginástica Olímpica considerados como de dificuldade mais elevada em relação ao nível anterior. Os elementos a serem ensinados neste nível deverão ser executados em seqüência acrobática ou ginástica, ou as duas em conjunto. O elemento parada de dois apoios, por exemplo, é um exercício fundamental assim como, os exercícios na cama elástica deverão sempre ser executados, independentemente do nível da criança esteja, devido à grande utilização deste elemento para aprendizagem de outros. Assim, também, os jogos e brincadeiras complementarão as

atividades deste nível. Os exercícios posturais de dança e balé começarão a ser realizados em pequenas coreografias, desenvolvendo a criatividade, a fluência, o ritmo e o tempo dos movimentos - denominamos pré-equipe. É a partir deste nível que classificamos as possibilidades de participação em torneios e competições de acordo com a idade. Na Federação Mineira de ginástica esta qualificação inicia a partir dos 10 anos de idade com a categoria pré-infantil, sendo esta idade proposta para iniciar as participações em competições.

Neste sentido, propomos que o método utilizado esteja de acordo com o grau de desenvolvimento da criança, pois a rapidez de assimilação e de organização interna é variável e o tempo para aprendizagem de cada criança será própria de cada uma, tendo em vista que o método é sempre uma reorganização progressiva para o enriquecimento da metodologia.

A metodologia proposta pretende dar um seguimento aos níveis de aprendizagem progredindo para outros níveis quando o surgimento das necessidades dos mesmos

Resultados e discussão

Durante os dez anos de atuação do projeto de extensão em ginástica olímpica procuramos proporcionar caminhos para uma aprendizagem segura, uma formação qualificada de bolsistas. A partir da participação em eventos, torneios e competições da modalidade podemos perceber o grau de desenvolvimento da nossa metodologia proposta os resultados obtidos foram:

Campeonato Escolar

Ano 2000 (3o Lugar Equipe Masculina 2000

1o Individual Pré-Infantil 2000 Yan Andrade (2o Individual Pré Infantil 2000- Enzo Andrade)

1o Individual Infantil 2000 Yule Andrade (3o Individual Infantil 2000 Berthier Silva)

Ano 2001 (1o Lugar Equipe Masculina 2001

1o Individual Infantil 2001 Yan Andrade (2o Individual Infantil 2001 Enzo Andrade

3o Individual Infantil 2001 Júnior W. de Sousa (2o Individual Infantil B 2001 Yule Andrade

Ano 2002 (3o Lugar Equipe Masculina 2002)

1o Individual Infantil 2002 Yan Andrade (2o Individual Infantil 2002 Enzo Andrade

3o Individual Pré Infantil 2002 Lucas (1o Individual Infanto-Juvenil 2002 Yule Andrade

3o Individual Infanto-Juvenil 2002 Francisco Teixeira

3o Individual Salto Escolar 2002 Laís Casalechi

2º Individual Trave Escolar 2002 Clara Leal

Ano 2003 (3º Lugar Equipe feminina e masculina

Campeonato Estadual

Ano 2001/ Uberlândia (1o Lugar Infantil A Equipe Masculina 2001

1o Individual Infantil A 2001 Enzo Andrade (3o Individual Infantil A 2001 Júnior W. de Sousa

2o Infantil Estadual Equipe Feminina 2001

3o Juvenil Estadual Equipe Feminina 2002

2o Individual Paralelas Assim. Estadual 2002 Clara Davina Teixeira

Ano 2002/BH (1o Lugar Infantil B Equipe Masculina 2002)

1o Individual Infantil A 2002 Yan Andrade (2o Individual Infantil A 2002 Enzo Andrade)

1o Individual Infantil A 2002 André Possas (3o Individual Infantil B 2002 Yule Andrade)

2o Infantil Estadual Equipe Feminina 2001 (3o Juvenil Estadual Equipe Feminina 2002

Ano 2003/BH / MTCI (1o Lugar Infantil B Equipe Masculina 2003

- 1o Individual Infantil B 2003 Enzo Andrade (3o Individual Infantil B 2003 Yan Andrade)
- 1o Individual Infantil A 2003 Wallace Moreira (2o Individual Infantil A 2003 André Possas)
- 2o Infantil Estadual Equipe Feminina 2003 (2o Juvenil Estadual Equipe Feminina 2003
- 3o Adulto Estadual Equipe Feminina 2003
- (3o Individual Paralelas Assim. Estadual 2003 Infantil Luisa Dias
- V Torneio Nacional De Ginástica 2002-Brasília
- 2o Lugar Equipe Masculina
- 1o Individual Infantil A Yan Andrade - 2o Individual Infantil A Enzo Andrade
- 2o Individual Salto sobre o cavalo Infantil Luisa Dias
- VI Torneio Nacional De Ginástica 2003- Poços de Caldas
- 2º Lugar Equipe Masculina
- 1º Individual Pré Infantil André Possas (2º Individual Wallace)
- 1º Individual Infantil Yan Andrade (2º Individual Infantil Enzo Andrade)
- 4º Individual Infantil Junior Washington (4º Individual Juvenil Yulle Andrade)
- 6º lugar Equipe Feminina (4º Individual Nível I Luísa Dias)

Conclusões

O projeto de extensão em ginástica olímpica ao longo destes dez anos promoveu a realização de atividades ligadas à modalidade esportiva procurando informar e orientar os futuros profissionais de Educação Física sobre a importância da melhoria do processo de ensino e aprendizagem da Ginástica Olímpica.

A procura do desenvolvimento de uma metodologia de ensino específica para a Ginástica Olímpica fez com que as atividades desenvolvidas objetivassem um estudo para a melhoria do ensino da modalidade. Acreditamos que a metodologia proposta na extensão, além de possibilitar um conhecimento básico da modalidade, tem implicações diretas na adequação e na melhoria da metodologia adotada na Ginástica Olímpica atual. Coordenando a aprendizagem em níveis, podemos relacionar as fases dos movimentos dentro de uma execução motora lógica.

Através da ordenação dos níveis de dificuldade acima especificados, buscamos facilitar o processo de ensino-aprendizagem para as crianças durante a prática da Ginástica Olímpica. Verificamos que, com a aplicação destes níveis, conseguimos os seguintes resultados: ensino com crianças de acordo com faixa etária adequada para aquisição de habilidades motoras, propor em níveis de atuação e evolução o ensino da Ginástica Olímpica. Os níveis em progressão conduzem a uma aprendizagem sistematizada e em seqüência. Possibilitam aos acadêmicos que iniciam as atividades profissionais ligadas à ginástica olímpica que tenham uma proposta metodológica a seguir e a propiciar ao iniciante uma possibilidade pedagógica de ensino.

O projeto, além de propiciar às crianças a aprendizagem técnica da Ginástica Olímpica, também oferece o lado lúdico, através dos jogos educativos que são trabalhados neste contexto, oferecendo, assim, um ambiente favorável e adequado, relevante à realização de estudos metodológicos sobre o ensino da Ginástica Olímpica.

Acreditamos que a extensão auxiliará na formação de indivíduos integrados à sociedade, para melhoria da qualidade do ensino da Ginástica Olímpica, na formação de futuros profissionais que contribuirão para o contexto educacional.

Referências bibliográficas

ALEIXO, Ivana. O ensino da ginástica olímpica, no aparelho solo, para crianças de 7 a 8 anos. In: Temas Atuais IV. Organizadores: Garcia, E. S., Lemos, K. L. M. e Greco P. J. Editora Health. Belo Horizonte. MG. 1999

ALEIXO, Ivana M.S;Vieira Márcio. Processo ensino-aprendizagem de Ginástica Olímpica para crianças na extensão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG. Uma proposta experimental. Cap Livro Temas Atuais VIII –Ed Health, BH 2003.

GRECO, P.J; BENDA, R. Iniciação Esportiva Universal (Vol. 1 e 2). Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.

PLANO NACIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA,1999

PÚBLIO, Nestor S. História da Ginástica Olímpica. Revista Brasileira de Ciência e Movimento: São Paulo, v. 6, n. 1, 1992.

SANTOS, J. C. & ALBUQUERQUE, F.L. Manual de Ginástica Olímpica. 2. ed. RJ Sprint, 1986.