

# GINÁSTICA GERAL: CONTRIBUIÇÕES PARA A MELHORIA DAS CAPACIDADES MOTORAS EM ESCOLARES

Vânia de Fátima Matias de Souza, Marcello Matias Kriki, Ieda Parra Barbosa-Rinaldi.

## RESUMO

O estudo de caráter quase-experimental, teve como objetivo analisar a contribuição da ginástica geral para a melhoria das capacidades motoras dos escolares do sexo masculino, apontando a relação entre o desenvolvimento motor e a experimentação gímnica, por meio de materiais alternativos. A amostra foi composta por dezenove alunos pertencentes à quarta série do ensino fundamental no município de Floraí, - Paraná. Os resultados obtidos, apontaram melhoras na agilidade e velocidade. Conclui-se então que, a ginástica geral tratada no contexto escolar pode contribuir efetivamente para a melhoria da aprendizagem motora dos escolares, sendo portanto uma opção de conteúdo a ser tratado nas aulas de educação física escolar de maneira lúdica e orientado ao lazer.

**Palavras-chave:** escolares, ginástica geral, desempenho

## ABSTRACT

The study of almost-experiment character, it had as objective to analyze the contribution of the general gymnastics for the improvement of the motor capacities of the pertaining to school of the masculine sex, pointing the relation between the motor development and the gímnica experimentation, by means of not conventional materials. The sample was composed for nineteen pertaining pupils to the fourth series of basic education in the city of Floraí, - Paraná. The gotten results, had pointed improvements in the agility and speed. One concludes then that, the treated general gymnastics in the pertaining to school context can contribute effectively for the improvement of the motor learning of the pertaining to school, being therefore a content option to be treated in the lessons of pertaining to school physical education in playful and guided way to the leisure.

**Key-words:** Pertaining to school, general gymnastics, performance.

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a relação ensino-aprendizagem tem sido uma discussão que permeia o universo escolar, bem como os conteúdos a serem tratados neste ambiente vislumbrando aumentar o acervo motor da criança.

O trato com esta dimensão do conhecimento aos escolares, na faixa etária de dez a doze anos de idade, que freqüentam a quarta série do ensino fundamental, não se difere dessa realidade, pois muitas vezes o trato em relação aos conteúdos ministrados restringem-se exclusivamente aos conteúdos provenientes da racionalidade técnica - instrumental. Na maioria das aulas de educação física da atualidade, o professor tende a priorizar pela educação da técnica de um determinado movimento ou gesto técnico, relegando o processo de construção e de aquisição motora da criança, tornando-se então, as aulas de educação física uma reprodução técnica de determinadas modalidades esportivas competitivas. Este educando por vezes acaba se auto-excluindo, se isolando da turma durante as atividades sugeridas, pois não se sente motivada a participar por não conseguir executar simples tarefas que envolvam o mínimo de algumas das capacidades motoras, isto por que quando o professor prima apenas pela performance e não considera a complexidade do exercício, acaba deixando de levar em consideração o importante fato de que cada sujeito tem seus limites e sua potencialidade (SCHIAVON e NISTA-PICCOLO, 2006).

O professor ao inserir em suas aulas atividades relacionadas à prática dos desporto, na qual a técnica seja o objetivo principal, ou seja visam exclusivamente o rendimento, tendem a desmotivar os escolares que possuem um repertório motor restrito. Schiavon e Nista-Piccolo (2003 apud MOREIRA, 2006), afirmam que:

Quando um esporte está sendo ensinado em aulas de educação física escolar, o desempenho expressado pelos alunos nem sempre se mostra favorável ao

desenvolvimento de um esporte competitivo, pois não são todos os alunos que demonstram aptidão para as habilidades na prática da modalidade (p. 36).

Nesse sentido, o professor ao elaborar suas aulas não deve restringir-se apenas aos conhecimentos das habilidades técnicas, deve considerar a característica desta faixa etária no que diz respeito aos aspectos motores, afetivos e sociais. Uma possibilidade de intervenção significativa é por meio de atividades de socialização, por encontrarem-se na fase classificada como fase de latência. (FREUD apud BEE, 1997)

Na perspectiva de um trabalho que dimensione a educação motora como possibilidades de intervenção para desenvolver as habilidades e capacidades do sujeito, a ginástica geral por ser uma prática da atividade orientada ao lazer e ao lúdico e, tratar – se de uma manifestação gímnica que procura resgatar o movimento humano na sua totalidade, torna-se uma alternativa de trato com o conhecimento historicamente produzido pois vislumbra desenvolver as capacidades físicas e habilidades motoras individuais, respeitando os limites e potencialidades de cada sujeito (MARTINS, 2001 apud MOREIRA, 2004),

No entanto, mesmo sendo a ginástica uma possibilidade de experimentação lúdica que provoque uma melhoria significativa no repertório motor do sujeito, ainda, permeia em sua prática a visão esportivizada da educação física escolar, e no caso específico da ginástica, Ayoub (2003) apresenta dois aspectos que influenciam para a existência do preconceito em torno desta prática corporal, sendo eles a tradição de orientação militarista e a associação de ginástica de espetacular, sobre tais aspectos.

Em relação ao primeiro, fica evidente a atitude de negação da ginástica no âmbito escolar, por parte dos profissionais da educação física que estavam participando das discussões mais amplas da década de 80 a respeito do processo de redemocratização da sociedade brasileira e do papel da educação física nesse contexto. Não era concebível admitir que uma atividade com tamanha herança militar tivesse lugar numa escola democrática e conscientizadora (p.82)

O segundo aspecto, refere-se a conotação dada pela mídia em relação à prática gímnica, na qual a ginástica geral ou ginástica para todos (demonstrativa) não é difundida enquanto, mostram apenas a ginástica de cunho competitivo que visam exclusivamente a performance do praticante. A mídia neste caso, serve como instrumento para a difusão de uma visão distorcida da realidade. A ginástica não serve apenas para espetáculo, e não é voltada apenas a superatletas, haja vista que se trabalhada com o foco da aprendizagem motora inserida nos currículos escolares como integrante do conjunto de conteúdos da educação física, pode romper com o estigmatismo proveniente do técnico universal e levar a criança ao desenvolvimento de suas capacidades motoras básicas.

Partindo desta ótica, buscou-se demonstrar com esta pesquisa, a possibilidade de se trabalhar com a ginástica geral ou ginástica para todos, enquanto conhecimento a ser tratado no ensino fundamental, como opção para aos escolares durante as aulas de educação física, enriquecendo assim, a sua prática motora e possibilitando um desenvolvimento amplo de suas capacidades.

Entendendo então, que a ginástica geral é uma "manifestação gímnica que respeita os limites, e a individualidade de cada sujeito e que pode ser praticada indiferente do sexo ou faixa etária" (AYOUB, 2003), surge-nos a seguinte questão: Será que a ginástica geral praticada de forma lúdica e prazerosa contribui para que se obtenha um melhor desempenho e desenvolvimento motor entre os escolares de 10 anos de idade?

Para responder a esta indagação, foi estabelecido como objetivo geral da pesquisa, analisar a contribuição da ginástica geral para a melhoria das capacidades motoras dos escolares do sexo masculino. Como objetivos específicos: apontar a relação entre desenvolvimento motor e a experimentação gímnica e, verificar possíveis alterações no desenvolvimento das capacidades motoras, após as intervenções utilizando os materiais alternativos nas aulas de educação física no contexto escolar.

## METODOLOGIA

### Caracterização da Pesquisa

Adotou-se como metodologia de pesquisa metodologia descrita por Thomas e Nelson (2002). como pesquisa quase-experimental, com a utilização de um único grupo, alterando apenas as condições do mesmo, sem a realização de comparações com grupo de controle.

### População e Amostra

A escolha da amostra referida ao estudo foi intencional, e para tanto o critério adotado foi: estarem matriculados na mesma instituição escolar desde o início da vida escolar, compreendida como 1<sup>o</sup> série, participar de atividades de conta turno na referida escola, e ter completado 10 anos de idade. Da população de quarenta e três escolares pertencentes a quarta série do ensino fundamental, inseridos à rede pública de ensino do município de Floráí, Paraná, extraiu-se com base nos critérios estabelecidos a amostra, representada pelos alunos do gênero masculino, composta por dezenove estudantes, na faixa etária de dez a doze anos de idade e classificada como heterogênea em relação às classes econômicas a que pertencem.

### Instrumentos da pesquisa

Para a realização do seguinte estudo, utilizou-se do teste de impulsão vertical, Teste de impulsão horizontal e Teste de agilidade Shuttle Run, (FERNANDES, 1999).

As intervenções realizaram-se em dezoito sessões, sendo uma aula por turma ministrada semanalmente, com a duração de sessenta minutos cada, durante um período de cento e vinte dias, utilizando o espaço reservado à educação física.

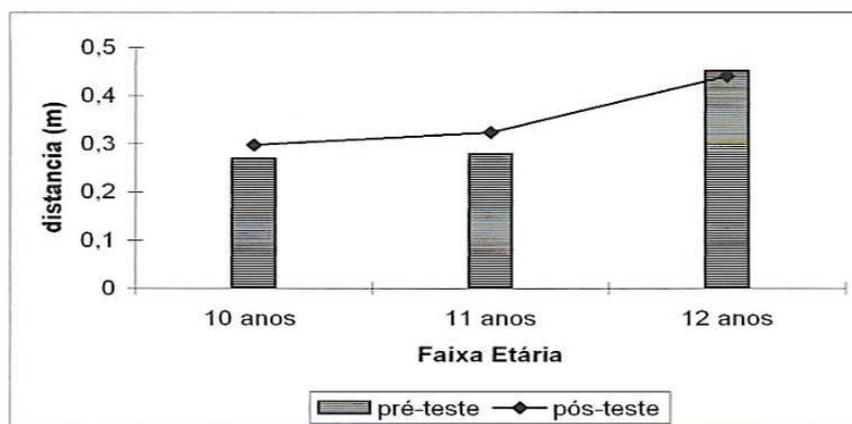
Para a coleta dos dados, foram utilizados os testes motores, sendo que para tal coleta, os alunos foram orientados em sala de aula quanto ao procedimento dos testes e posteriormente conduzidos a uma sala de aula preparada para a aplicação dos mesmos.

### Análise e discussão dos dados

Os dados foram analisados após a coleta realizada com a aplicação do pós-teste, por meio da comparação com os dados obtidos pela aplicação do pré-teste, utilizando o teste t de Student, por ser um estudo que se apresenta nos limiares de normalidade.

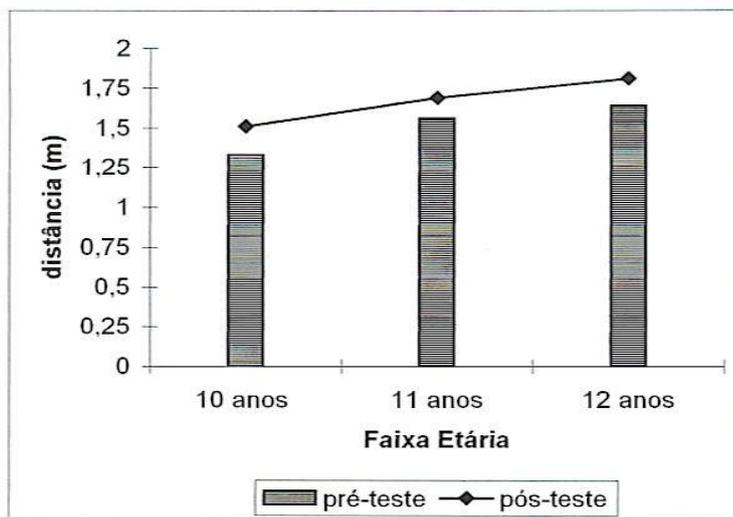
Após o período de intervenção e realização dos testes, obtiveram-se as seguintes comparações entre as médias dos valores resultantes da aplicação de pré e pós-testes.

**Gráfico 1** - Análise da impulsão vertical dos escolares de 10 a 12 anos



Depois de realizada a intervenção, houve uma discreta melhora no desempenho motor dos escolares, fato este que possivelmente esteja relacionado à característica das aulas ministradas, voltadas a prática da ginástica geral visando à participação de todos, respeitando a limitação de cada um e portanto, não buscando o desempenho técnico para o rendimento. Observou-se que de acordo com Gallahue (2001), apesar da discreta melhora, os escolares de dez e onze anos encontram-se dentro da faixa de normalidade da capacidade motora em questão, nota-se ainda que os escolares de onze anos, segundo Marins e Giannichi (2003), obtiveram níveis regulares de rendimento nos resultados do pós-teste. Observou-se que, na faixa etária de doze anos de idade, os resultados do teste obtiveram uma discreta baixa, porém apesar do ocorrido, Marins e Giannichi (2003), classifica o resultado adquirido nesta faixa etária como sendo excelente, em ambos os momentos de pesquisa.

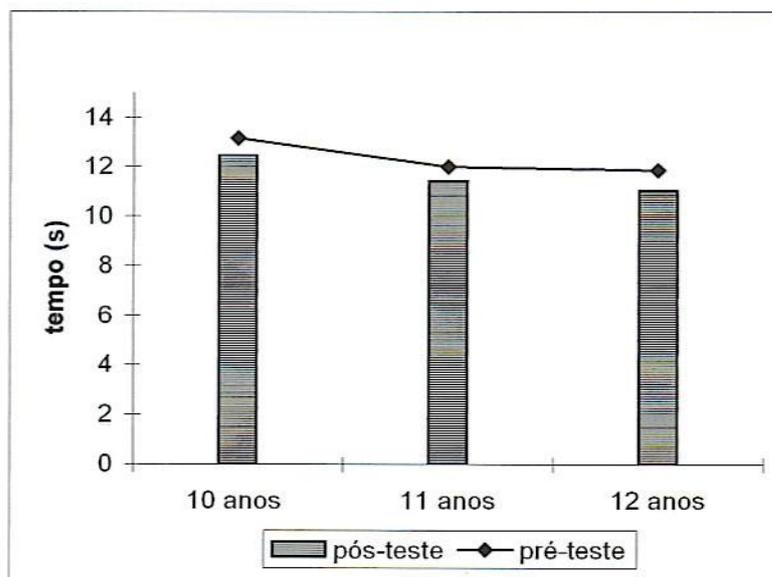
**Gráfico 2** -Análise da impulsão horizontal nos escolares de 10 a 12 anos



Os resultados apresentados no gráfico, revelam a melhora obtida pelos escolares quanto ao desempenho motor no pós-teste, porém, Marins e Giannichi (2003) aponta um resultado regular para a faixa etária dos doze anos de idade e fraco para dez e onze anos. Gallahue (2001), ao tratar desse assunto afirma que quando os índices são encontrados neste ponto, subentende-se que haja normalidade em ambas as faixas etárias. O salto horizontal exigiu dos escolares um pouco mais de técnica na realização dos testes, fatos este que interferiu nos resultados, que comparados aos resultados apresentados por Guedes (1997), aparentam estar abaixo da média no pré-teste, porém, igualando-se e até mesmo ultrapassando a média em alguns casos ao término da pesquisa e realização do pós-teste. Observou-se também neste caso que as crianças ao conseguirem uma melhor assimilação da técnica, por consequência atingiram melhores resultados.

Para o teste Shuttle Run de agilidade, representado no gráfico 3, o resultado da média na faixa etária em questão, encontra-se pouco abaixo da média apontada por Gallahue (2001), fato este que possivelmente se justifique pelo fato de que os resultados apresentados em forma de média, podem ser afetados negativamente por consequência de um ou outro escolar não conseguir obter um bom desempenho motor na realização do teste, talvez por estar um pouco acima do peso ou ainda não ter uma coordenação motora suficiente para realizar a atividade proposta com êxito, justamente por estarem em um período de desenvolvimento onde as mudanças físicas não são muito notáveis, pois acontecem de forma contínua e não surpreendentes, provocando alterações principalmente quanto a velocidade, coordenação e habilidades para tarefas específicas (BEE, 1997), logo, estas habilidades ainda não estando bem definidas, podem afetar diretamente no resultado dos testes, como visto neste estudo.

**Gráfico 3** - Análise de Shuttle Run (agilidade) no pré e pós-teste dos escolares de 10 a 12 anos



## CONCLUSÃO

A experimentação gímnica, como conteúdo utilizado nas intervenções realizadas neste estudo, possibilitou estabelecer a relações entre a própria experimentação e o desenvolvimento motor, uma vez que ao praticar as atividades propostas, os escolares obtiveram melhoras em seu desempenho na realização das mesmas, conseguindo assim ao decorrer das aulas, praticarem a ginástica geral de acordo com suas limitações com sucesso.

Verificou-se que existem reais possibilidades de se trabalhar com a ginástica como conteúdo a ser tratado em ambiente escolar, obtendo níveis satisfatórios de desenvolvimento motor, bem como uma maior socialização entre os próprios escolares, como reflexo de uma das principais características da ginástica, em especial a ginástica geral, que não trabalha com a competição, mas com o rompimento do trato exclusivamente técnico, valorizando a participação de todos os sujeitos de acordo com seus limites e potencialidades.

Conclui-se, ao término da intervenção, que a ginástica geral apresentou uma discreta melhora nas capacidades motoras relacionadas, este fato talvez tenha ocorrido em função de que as atividades primaram pela participação do aluno de acordo com as características e limites de cada um, e não ao desempenho técnico na realização das atividades.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AYOUB, E. **Ginástica Geral e educação física escolar**. Campinas, SP. Ed. da UNICAMP, 2003. 140p.
- BEE, H. **O Ciclo Vital**. Trad. Regina Garcez. Porto Alegre, Ed. Artmed. 1997.
- MOREIRA, E. C. **Educação física escolar, desafios e propostas**. 1a.edição. Jundiaí, SP. Ed. Fontoura, 2004. 122p.
- MOREIRA, E. C. **Educação física escolar, desafios e propostas II**. 1a. edição. Jundiaí, SP. Ed. Fontoura, 2006. 183p.
- FERNANDES, F. J. **A prática da avaliação física**; Shape Editora; Rio de Janeiro/RJ; 1999.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo. São Paulo: Phorte, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor**. São Paulo, CLR Balieiro, 1997.

MARINS, J. C. B., e GIANNICHI, R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física**: guia prático. Rio de Janeiro, RJ. Shape editora, 3. ed. 2003.

THOMAS, J. R. e NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Ed. Artmed, 2002.