

AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE EM ATLETAS INICIANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA

EVALUATION OF FLEXIBILITY IN BEGINNING ATHLETES OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Paola Gouveia Schemberger¹
Marcia Regina Aversani Lourenço²

RESUMO: A Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva essencialmente feminina que se fundamenta na expressividade artística de movimento e ritmo. O objetivo deste trabalho foi verificar o efeito de 16 semanas de treinamento de Ginástica Rítmica sobre a da qualidade física flexibilidade entre ginastas escolares iniciantes. Participaram do estudo 80 atletas iniciantes com idade entre 8 a 12 anos de uma escola da cidade de Dourados-MS. O efeito do treinamento foi verificado através do teste de flexibilidade. Em relação ao total de atletas constatou uma melhora significativa de 5,1 cm. As atletas na primeira avaliação tiveram médias de 34, 2 cm, e no segundo teste 39,3 cm. Os resultados estão dispostos no ponto de corte limítrofe entre a classificação “muito bom” e “excelente”, indicando que as sessões de treinamento estão contribuindo para melhora desta qualidade física. Este estudo evidenciou significativas melhores na qualidade física flexibilidade durante a intervenção de 16 sessões de treinamento.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica. Flexibilidade. Estudantes.

ABSTRACT: The Rhythmic Gymnastics is an essentially feminine sport modality that is based on the artistic expressiveness of movement and rhythm. The aim of this study was to verify the effect of 16 weeks of Rhythmic Gymnastics training on the physical quality of flexibility among beginner gymnasts. The study included 80 beginner athletes aged 8 to 12 from a school in the city of Dourados-MS. The training effect was verified through the flexibility test. Regarding the total number of athletes, a significant improvement of 5.1 cm was observed. The athletes in the first evaluation had averages of 34, 2 cm, and in the second test 39.3 cm. The results are arranged in the borderline between the "very good" and "excellent" classification, indicating that the training sessions are contributing to the improvement of this physical quality. This study showed significant improvements in physical quality flexibility during the intervention of 16 training sessions.

Keywords: Rhythmic Gymnastics. Flexibility. Students.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que a Ginástica Rítmica (GR) é um desporto que exige tanto a capacidade artística, quanto habilidade técnica do movimento realizado pelas ginastas. É saliente destacar que nos dias de hoje a atleta depende de muitas variáveis para que os movimentos sejam executados com qualidade, incluindo sua performance, treinamento, alimentação, repouso; obrigando ao praticante uma disciplina impecável em relação a si próprio.

¹ Especialista em Ginástica Rítmica- UNOPAR. E-mail: paola.gr.ballet@gmail.com.

² Docente do Programa de Mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde/UNOPAR.

Para Lourenço, (2003) a Ginástica Rítmica pode ser considerada uma modalidade nova quando se considera as rápidas mudanças ocorridas no mundo. Oliveira e Porpino, (2010), descrevem que esta é fruto da evolução pois tem se tornado um fenômeno cultural com múltiplas possibilidades, contudo sua função educacional enquanto perspectiva metodológica como conteúdo na Educação Física Escolar merecem algumas reflexões que envolvam maiores fenômenos sociais para assim conduzir os alunos a reconhecerem o esporte como um fenômeno sociocultural.

Conforme enfatiza Souza Junior, (2002) ao refletir sobre as disciplinas rítmicas no contexto geral da área de Educação Física, esta componente curricular torna-se importante pois contribuem com a formação do profissional ao mostrar-lhe as diferentes percepções e aplicações do ritmo nos movimentos em geral. O autor acredita se forem atingindo os objetivos dessa disciplina, o aprofundamento das questões relativas à atividade rítmica e suas relações com a formação integral do ser humano por inteiro (aspectos motor, físico, emocional e cognitivo), com certeza, se fará presente.

O ensino da GR na escola deve valorizar para além de objetivos da formação de talentos esportivos para competição, mas também refletir significativamente sobre o papel que a Educação Física como disciplina curricular (OLIVEIRA; PORPINO, 2010). Entretanto acredita-se que as adequações pedagógicas na escola são necessárias para atender este esporte enquanto ferramenta de ensino, sem negar a sua essência técnica de execução de movimento. Para Gaio, (2008) essa modalidade esportiva pode e deve ser explorada com meninos e meninas, bem como em crianças denominadas deficientes ou não e até mesmo para a conhecida terceira idade.

Segundo Cavalcanti, (2008) a beleza da Ginástica Rítmica contemporânea é permeada pelas suas regulamentações sendo desenhada por mecanismos de poder-saber ao longo de sua trajetória histórica. A autora reforça que um poder que se impõe e se inscreve nos corpos das ginastas, que por sua vez, também exercem poder, pois instituem permanentemente novos saberes. Vale ressaltar que a caracterização da beleza espetacular na GR é capaz de provocar apreciações arrebatadoras no público que, admirado, passa a não aceitar algo menor que o virtuoso, simétrico, harmônico, predicados comuns à Estética Clássica, pautada em modelos pré-concebidos, como vimos, tão presente na GR.

Ela ainda pode ser uma possibilidade de prática diferenciada que auxilie as ações da Educação Física Escolar, rompendo as modalidades esportivas tradicionais através de sua estrutura trifásica de elementos corporais, manejo de aparelhos e acompanhamento

musical, privilegia o desenvolvimento global do aluno, já que todos os domínios do desenvolvimento humano são trabalhados (PAZ et al., 2012).

Para Antualpa, (2005) a GR caracteriza-se como uma prática corporal que aparece não apenas pelo seu caráter esportivo, mas também pelas suas relações com a dança, conferindo-lhe uma dimensão artística, que somada à expressão corporal e às técnicas corporais formam esta modalidade esportiva tal como a conhecemos hoje. A GR envolve também em sua criação vários professores e pensadores, que foram na verdade inspiradores para o desenvolvimento da “ginástica moderna”, como foi primeiramente chamada, e podemos afirmar que a sua sistematização, como não poderia deixar de ser, faz parte do contexto da ginástica científica.

Na GR de competição a preocupação com estereótipos e padrões de corpo e movimentos para ginastas em nível performático é incorporado à realidade escolar. Acredita-se que essa realidade está presente pelas as exigências do código de pontuação, onde valoriza padronização de características estéticas, como o biótipo e as qualidades físicas, como a flexibilidade (OLIVEIRA; PORPINO, 2010).

Gaio, (2008) descreve a necessidade acarreta sobre novos estudos que reflitam em melhor embasamento dos treinamentos, os quais muitas vezes, vêm sendo desenvolvidos empiricamente. Assim alguns estudos já foram conduzidos com o intuito de proporcionar conhecimento a esta área de conhecimento como evidenciado por (SILVA et. al. 2008; SILVA; KRAESKI, TRICHES, 2013; PAZ et. al. 2012; KARLOH et. al. 2010; CHIAVENATO, et. al. 2010; STADNIK et. al. 2010; KRAESKI et. al. 2006; BOTTI et al, 2002).

Desta forma o objetivo deste trabalho infere na necessidade de verificar quantitativamente o efeito de 16 semanas de treinamento de Ginástica Rítmica sobre a da qualidade física flexibilidade entre ginastas escolares iniciantes.

MÉTODO

O delineamento do presente estudo classifica-se como quase experimental, onde participaram 54 atletas iniciantes com idade entre 8 a 12 anos de uma escola da cidade de Dourados-MS escolhidas por acessibilidade, que participaram de 16 semanas de treinamento de Ginástica Rítmica no ano letivo de 2016.

Para avaliar o efeito do treinamento foi utilizada a qualidade física flexibilidade através do teste de sentar e alcançar. A realização das 16 sessões de treinamento foram realizadas em duas vezes por semana, com 50 minutos de duração. As sessões de treino

eram divididas em dois momentos: “fase de preparação” e “fase de aprendizado dos elementos específicos”.

a) Na fase de preparação, a duração era de 25 minutos, destinada para aquecimento e alongamento corporal composta pelos seguintes exercícios:

- Corrida – variando as formas e direções
- Caminhadas – variando as formas e direções
- Saltitos – variando as formas e direções (chassé, galopes, skipping)
- Circunduções – movimentos circulares de braços, pernas, tronco e cabeça
- Trabalho de pés – ponta, meia ponta e flex
- Grand écart lateral e grand écarté frontal
- Ondas
- Exercícios variados de alongamentos da coluna
- Exercícios variados de alongamentos para os membros inferiores
- Exercícios variados de alongamentos para os membros superiores

b) Na fase de aprendizado dos elementos específicos, também tinha duração de 25 minutos, destinada para desenvolvimento de exercícios pré-acrobáticos e movimentos de dificuldades corporais tais como:

- Rolamentos (frente e costas)
- Estrela (mãos e cotovelos)
- Parada de mão
- Saltos (tesoura, gazela, espacato e saltos verticais com rotação do corpo de 180° e 360°)
- Equilíbrios (passé, cossaco, perna livre em diversas direções, perna alta em diferentes direções com ajuda e com apoio em várias partes do corpo)
- Elementos de rotação (passé e com perna livre estendida)
- Exercícios de flexionamento ativo.

Para análise dos dados foi empregada a estatística descritiva e inferencial através do teste t pareado. Os dados foram analisados no software estatístico (SPSS, versão 18.0) *for Windows*, com um nível de significância estipulado em $p < 0,05$. O presente estudo foi fundamentado em conformidade com as diretrizes propostas na Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisas envolvendo seres humanos sendo aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal da Grande Dourados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 descreve o resultado do teste de sentar e alcançar medindo o nível de flexibilidade em (cm) das atletas iniciantes em GR antes e após a intervenção de treinamento.

Tabela 1 – Avaliação da flexibilidade das ginastas iniciantes no programa de treinamento.

	(n)	Pré-teste	Pós-teste	Efeito	p
Total de ginastas	54	34,2 ± 6,0	39,3 ± 5,9	5,1 ± 3,2	< 0,001*
8 anos	20	35,2 ± 5,9	39,1 ± 5,6	4,2 ± 2,8	< 0,001*
9 anos	9	33,6 ± 5,0	39,4 ± 5,4	5,7 ± 3,6	0,001*
10 anos	11	32,0 ± 7,2	37,8 ± 7,4	5,7 ± 3,3	< 0,001*
11 anos	12	34,0 ± 6,0	39,7 ± 5,8	5,7 ± 3,8	< 0,001*
12 anos	2	40,5 ± 3,5	45,5 ± 0,7	5,0 ± 2,8	0,242

Fonte: da pesquisa (2016) *p<0,05

Analisando o total de atletas, bem como uma divisão por faixa etária constatou com exceção das atletas com idade de 12 anos, que todas as atletas apresentaram melhora significativa nos níveis de flexibilidade. Para Porpino, (2004) analisando o treino da seleção brasileira de GR verificou uma média 70 movimentos os quais são repetidos cerca de 200 vezes por treinamento. A repetição é fundamental para que o movimento seja realizado com perfeição, somado a rica composição coreográfica demonstram à qualidade dos movimentos de cada ginasta. Uma das estratégias utilizadas para aperfeiçoamento do treinamento da GR é a apreciação de vídeos de participações em competições anteriores, pois nota-se uma motivação das ginastas no refinamento de sua execução técnica.

Conforme classificação da bateria do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) a classificação da flexibilidade é avaliada em 6 pontos de corte em escala crescente (Muito Fraco, Fraco, Razoável, Bom, Muito Bom e Excelência) (GAYA; SILVA, 2007). Assim os resultados deste estudo estão dispostos no ponto de corte limítrofe entre a classificação “muito bom” e “excelente”, indicando que as sessões de treinamento estão contribuindo para melhora desta qualidade física.

Em estudos transversais realizados com as meninas desta faixa etária verificou-se que os dados obtidos na avaliação deste estudo foram superiores em comparação com a literatura. Penha e João (2008), tanto aos 7 quanto aos 8 anos, apresentaram uma medida de flexibilidade de (29,1 ± 8,8 cm) escolares de Amparo-SP. Em Rassilan e Guerra, (2006) as meninas com idade entre 8 a 12 anos, apresentaram flexibilidade de (25,9 ± 5,7 cm) da

cidade de Timóteo-MG. Para Czekalski, Charnei e Silveira, (2010) em meninas praticantes de Ginástica Artística de 10 a 12 anos verificou média de $(30,5 \pm 4,8 \text{ cm})$ da cidade de Irati-PR também submetidas a um programa de intervenção.

Silva et. al. (2008) verificando o nível de flexibilidade e as alterações posturais de atletas de ginástica rítmica constatou que as atletas apresentam amplitude de movimento acima do considerado normal. Em relação as alterações posturais apesar do tempo de treinamento não ser homogêneo, encontraram-se hiper-flexibilidade articular de forma bastante semelhantes na maioria das articulações.

No estudo de Santos, (2011) avaliando o nível de flexibilidade de ginastas da primeira divisão do escalão Junior de Portugal, verificou que 86,7% das ginastas apresentaram nível assimétricos de flexibilidade nos membros inferiores.

O treinamento de flexibilidade deve ser feito com cautela, principalmente na iniciação pois na infância não se deve ser executado trabalhos que ultrapassem os limites de amplitude de movimento no desenvolvimento dos fundamentos técnicos, uma vez que um treinamento muito exaustivo pode gerar lesões (RAMOS & SMITH, 2015).

O desenvolvimento motor das meninas praticantes de Ginástica Rítmica em relação às meninas que praticam atividade física apenas nas aulas de Educação Física quando analisados os escores padrão de locomoção, controle de objetos e quociente motor amplo. Evidenciou-se que em ambos os grupos os sujeitos apresentam um atraso motor, porém, as meninas que realizam atividades extras encontram-se em um desenvolvimento avançado em relação ao outro grupo (PAZ et. al. 2012).

As atletas avaliadas no estudo de Silva et. al. (2008) foram submetidas a treinamento regular com frequência de quatro a cinco vezes semanais, por cerca de quatro horas por dia e, apesar de não serem submetidas ao mesmo grau de exigência que atletas de alto nível, foi possível observar que várias das ginastas avaliadas já apresentavam alterações posturais, provavelmente em decorrência da prática esportiva.

A Ginástica Rítmica é um conteúdo da Educação Física que, de forma planejada, pode ser explorada para todos, devendo ser adaptados os movimentos para as crianças com necessidades educativas especiais, sejam elas deficientes mentais, visuais, auditivos ou físicos, reconhecendo as limitações dessas crianças e descobrindo as potencialidades de movimentos das mesmas o importante é criar um ambiente de entendimento e aceitação das diferenças, no qual essas passam a ser recursos para descoberta de novas possibilidades de movimentos (GAIO, 2008).

CONCLUSÃO

Este estudo evidenciou significativas melhoras na qualidade física flexibilidade durante a intervenção de 16 sessões de treinamento.

A Ginástica Rítmica é um esporte em ascensão no Brasil e por conta disso, caracteriza se por ser desprovido de pesquisas na área. Apesar dos aspectos genéticos serem uma condição fundamental para o progresso das capacidades físicas de uma ginasta (flexibilidade, força, resistência, equilíbrio coordenação, entre outros), eles não são suficientes para determinar o sucesso ou fracasso da mesma (GAIO, 2008).

Em decorrência deste fato este estudo se corrobora ao fato de enfatizar que as sessões de treinamento contribuem para o desenvolvimento das capacidades motoras que por consequência auxiliam no melhor rendimento das ações técnicas de expressão corporal.

REFERENCIAS

- ANTUALPA, K. F. *Ginástica rítmica e contorcionismo: primeiras aproximações*. Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física. UNICAMP, 2005.
- BOTTI, M.; RINALDI, W.; RINALDI, I.P.B.; VIEIRA, J. L. L. Alterações morfofisiológicas e maturacionais em atletas de Ginástica Ritmica. In: SONOO, C. N; SOUZA, S; OLIVEIRA, A. B. (Org.). *Educação Física e esportes: os novos desafios da formação profissional*. 1ed.Maringá: EDUEM, 2002, v. 1, p. 221-230.
- CAVALCANTI, L. M. B. *Beleza e Poder na Ginastica Rítmica: Reflexões para a Educação Física*. Dissertação de Mestrado em Educação. UFRN, Natal, 2008.
- CHIAVENATO, M. D.; SAMPAIO, I.P.C; MELLO, M.T ; ZIMBERG, I. Z. Evolução do crescimento de atletas de ginastica rítmica. *Lecturas Educación Física y Deportes* (Buenos Aires), v. 14, p. 1-1, 2010.
- CZEKALSKI, Z.; CHARNEI, M. I.; SILVEIRA, J.W.P. Nível de flexibilidade de meninas praticantes de ginástica olímpica. *Cinergis*. v. 11, n. 1, p. 16-21 Jan/Jun, 2010.
- GAIO, R. *Ginastica Rítmica: da iniciação ao alto nível*. Fontoura, Jundiá, 2008.
- GAYA, A.; SILVA, G. PROJETO ESPORTE BRASIL. *Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação*. PROESP-BR. Porto Alegre, 2007.
- KARLOH, M.; SANTOS, R.P.dos ; KRAESKI, M. H.; MATIAS, T.S.; KRAESKI, D.; MENEZES, F.S.de . Alongamento estático versus conceito Mulligan: aplicações no treino de flexibilidade em ginastas. *Fisioterapia em Movimento* (PUCPR. Impresso), v. 23, p. 523-533, 2010.
- KRAESKI, A. C.; ÁVILA, A. O. V; GOULART, M. G.; KRAESKI, M. H. *Análise biomecânica de saltos ginásticos executados por ginastas da categoria infantil*. Anais da 58ª Reunião Anual da SBPC - Florianópolis, SC - Julho/2006.
- LOURENÇO, M. R. A. *Ginástica Rítmica no Brasil: a (R)evolução de um esporte*. Dissertação em Educação Física. UNIMEP, Piracicaba, 2003.

- OLIVEIRA, G. M.; PORPINO, K. O. Ginástica rítmica e educação física escolar: perspectivas críticas em discussão. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 13, n. 2, p. 118, maio/ago. 2010.
- PAZ, B.; KRAESKI, M. H.; KREBS, R.K; PIRES, V. Desempenho motor de crianças praticantes e não praticantes de ginástica rítmica. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, Año 16, Nº 164, 2012.
- PENHA, P. J.; JOÃO, S. M. A. Avaliação da flexibilidade muscular entre meninos e meninas de 7 e 8 anos. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.15, n.4, p.387-91, out./dez. 2008.
- PORPINO, K. O. Treinamento da ginástica rítmica: reflexões estéticas. *Rev. Bras. Cienc. Esporte*, Campinas, v. 26, n. 1, p. 121-133, set. 2004.
- RAMOS, M.; SMITH, P. Incidências de lesões articulares e posturais na ginástica rítmica: uma revisão da literatura. *Lecturas Educación Física y Deportes* (Buenos Aires), v. 20, p. 1, 2015.
- RASSILAN, E. A.; GUERRA, T. C. Evolução da flexibilidade em crianças de 7 a 14 anos de idade de uma escola particular do município de Timóteo-MG. *Movimentum Revista Digital de Educação Física*. Ipatinga V.1 - Ago./dez. 2006.
- SANTOS, A. B. *Flexibilidade e Força em Ginastica Rítmica: avaliação de ginastas juniores portuguesas*. Dissertação em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Universidade do Porto, 2011.
- SILVA, G. B.; KRAESKI, A.C.; TRICHES, P. A ginástica rítmica nas escolas de iniciação em Florianópolis. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, Año 18, Nº 186, 2013.
- SILVA, L. R. V.; LOPEZ, L. C. ; COSTA, M. C. G. ; GOMES, Z. M. ; MATSUSHIGUE, K. A. . Avaliação da Flexibilidade e Análise Postural em Atletas de Ginástica Ritmica Desportiva. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, v. 7, p. 59-68, 2008.
- SOUZA JUNIOR, O. D. A disciplina rítmica no processo de formação dos alunos do curso de educação física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1(1):47-63, 2002.
- STADNIK, A. M. W.; ULBRICHT, L.; PERIN, A.; RIPKA, W. L. Avaliação da performance relacionada aos componentes equilíbrio, força e flexibilidade de meninas praticantes de ginástica rítmica. *Lecturas Educación Física y Deportes* (Buenos Aires), v. ano 15, p. 1/145-1, 2010.