

A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1995

ALESSANDRA ERMETICE DE ALMEIDA COSTA



A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA
GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

Monografia apresentada como
exigência parcial para obtenção
do título de Bacharel em Ciência
do Esporte, sob a orientação da
Profa. Dra. Vilma Leni Nista
Piccolo.

AGRADECIMENTOS

À pessoa maravilhosa da professora e técnica Vilma Leni Nista Piccolo por me ensinar os primeiros movimentos da Ginástica Artística e pela dedicação, amizade e orientação empregados no decorrer do meu curso de Graduação e no processo de formação deste trabalho.

Aos professores e técnicos que forneceram informações importantes para a realização desta pesquisa.

Aos meus pais que sempre me apoiaram e me deram força durante toda minha vida.

RESUMO

Este trabalho tem a finalidade de detectar a importância do trabalho de Dança, em todos os seus aspectos, como parte do treinamento de Ginástica Artística.

Primeiramente, foi feito um resumo histórico destas duas modalidades a partir de um levantamento bibliográfico, mostrando suas origens e características, bem como as influências que contribuíram para desenvolvê-las.

A partir dos dados encontrados em livros, textos e artigos em que descrevem a respeito da utilização e importância do trabalho de Dança no treinamento de atletas de Ginástica Artística, foi possível fornecer uma visão geral que diferentes autores tem sobre o assunto.

Foi elaborada uma pesquisa onde buscou-se conhecer a realidade atual da aplicação da dança no treinamento de ginastas. Os resultados geraram comentários e pequenas conclusões.

SUMÁRIO

Introdução	06
Capítulo 1 - A Dança	
1.1 - Origem	08
1.2 - Histórico e Evolução do Balé Clássico	08
1.3 - Diferentes Estilos de Dança	11
1.4 - Panorama da Dança no Mundo Atual	12
Capítulo 2 - A Ginástica Artística	
2.1 - Um breve Histórico	13
2.2 - A Ginástica Artística no Brasil	14
Capítulo 3 - A Dança e a Ginástica Artística	
3.1 - "Dança" e a Composição coreográfica na Ginástica	18
3.2 - Benefícios da Dança para a Ginástica	20
Capítulo 4 - A Pesquisa	23
- Apresentação	
- Objetivo	
- Universo	
- O Questionário	
4.1 - Análise dos Dados obtidos	24
Considerações Finais	31
Bibliografia	32
Anexo	34

INTRODUÇÃO

Ao analisar os motivos que levaram-me à escolha deste tema para desenvolver o trabalho de graduação, deparei-me com minhas próprias preferências para atividades físicas e artísticas.

Em toda minha vida a Ginástica Artística e o Balé Clássico, primeiramente, e depois o Balé Moderno, sempre estiveram presentes. Até hoje, só consigo imaginar meus movimentos corporais sob a forma de uma dança ou de movimentos gímnicos. Todas as capacidades, habilidades e destrezas que eu desenvolvi foram, em sua maioria, com os professores destas modalidades. Aprendi a me expressar corporalmente através do conteúdo das aulas de balé e dos treinos de Ginástica Artística.

Desde a minha infância, quando então era ginasta, havia no meu treinamento, aulas tradicionais de balé clássico como parte integrante de seu conteúdo. Com a pouca idade que tinha, não compreendia a ligação que pudesse haver entre o Balé Clássico e a Ginástica, pois, para mim, esta representava basicamente força e flexibilidade enquanto o balé significava leveza e graciosidade.

Com o passar dos anos, dedicando-me igualmente às duas modalidades artísticas pude perceber que ambas possuíam elementos parecidos, senão iguais e algumas características como: flexibilidade, posturas, posições de pernas e de braços. Mesmo assim, ainda me pareciam razões muito pouco satisfatórias para uma aula de balé clássico tradicional fazer parte dos treinamentos de Ginástica Artística. Lembro-me que algumas amigas ginastas não gostavam destas aulas, o que não era o meu caso, mas até compreensível pois, o que realmente gostávamos na Ginástica era executar os elementos acrobáticos, principalmente nos aparelhos. Não era prazeroso fazer naquele momento: *pliés*, *piruettas*, etc..., acompanhado de músicas clássicas.

Executar uma acrobacia de ginástica numa coreografia é, para mim, motivo de satisfação e realização. Em cada movimento coreográfico identifico-me plenamente. Além de interpretar, atualmente interesse-me em transmitir tudo aquilo que aprendi durante minha trajetória. Devido a este fato, estou constantemente em busca de informações e novidades que possam enriquecer meu trabalho. Foi visando um aprofundamento nos dois temas, Ginástica Artística e Dança, que decidi pesquisar como a Dança é interpretada e desenvolvida nesta modalidade esportiva. A partir de minhas vivências muitas dúvidas foram surgindo a respeito do conteúdo de Dança a ser aplicado no treinamento de Ginástica Artística.

A principal questão é saber sobre a importância do trabalho de dança no treinamento de atletas da Ginástica Artística. Sabe-se que as ginastas de equipes competitivas tem um professor(a) de dança, um(a) coreógrafo(a),

fazendo com que esta parte do treinamento tenha o seu valor. Mas qual é este valor? Quais benefícios que a técnica de dança oferece para as ginastas?

Estas questões, fizeram-me olhar com maior interesse para o trabalho que é realizado nos Clubes e Associações da região, buscando informações a respeito. Só o “olhar” não foi suficiente. Foi preciso estruturar uma pesquisa para constatar mais detalhadamente as respostas para meus questionamentos.

A partir deste trabalho, pretendo obter subsídios teóricos e informações mais concretas que ajudem a responder estas questões.

A DANÇA

Origem

Desde as primeiras civilizações, o homem “dança”. Suas danças foram se tornando típicas de cada grupo étnico e social. Elas eram relacionadas com cerimônias religiosas(dança religiosa), de caráter guerreiro, além de proporcionar divertimentos populares, denominada dança profana. Embora com conotações de sagrada ou profana, a dança era um sinônimo de vida, expressava um estado de espírito do homem desta época. Nos dias de hoje, alguns povos selvagens além de algumas sociedades da Ásia, África Negra, Oceania, entre outras regiões, ainda conservam esses dois tipos de dança.

Assim como todas as artes, a dança sofreu influência das mudanças ocorridas durante a história, passando por várias transformações e distinções.

Na Grécia antiga, ela mantinha estreita ligação com o teatro e sempre fez parte dos rituais religiosos pois havia a crença no poder das danças mágicas. Os romanos, ao contrário dos gregos, não valorizavam os espetáculos de dança, fazendo com que num longo período do império romano, ela se empobreça e não evolua. Nos primeiros séculos do Cristianismo, as danças populares comuns foram combatidas pela Igreja, mas o povo não deixava de admirá-las e os dançarinos e acrobatas, mesmo discriminados, apresentavam-se de vilarejo em vilarejo. Os nobres da época também apreciavam estas danças, enriquecendo os seus ritmos, mas ainda era uma atividade recreativa e não profissionalizada.

Histórico e Evolução do Balé Clássico

Com o Renascimento surgiram as alterações de concepção de mundo e com isto a arte em geral ganhou nova força. A divisão de trabalho artístico fez com que se valorizasse a individualidade de cada pessoa e a criação própria. Na dança, esta valorização foi significativa na evolução de seu caminhar atingindo formas mais estruturadas com dimensões reduzidas de tempo e de espaço para seus espetáculos serem apresentados nos salões da nobreza e não mais em praças públicas.

Com isto, surge a necessidade de se organizar e se anotar os passos da dança, o que foi feito, segundo GARAUDY(1981), por Guglielmo Ebreo, coreógrafo italiano, autor do primeiro tratado de dança no qual definiu as qualidades de um dançarino e mencionou pela primeira vez a palavra *balletto*(espetáculo de gênero não definido: um misto de música, canto,

mimos no qual, a dança aparecia como elemento dançante da composição). Em 1465, segundo MENDES(1987), Cornazano formulou o Código de dança e comentou que, na Itália, os balés eram composições de várias medidas que compreendiam passos fundamentais. Como se vê, a origem primeira do balé, nesta época *balletto*, ocorreu na Itália.

No século XVI o *balletto* toma outras proporções. Começam a ocorrer a partir deste momento, significativas transformações na dança que vão moldando sua identidade atual. Segundo GARAUDY(1981), a chegada do *balletto* à França se deu através de Catarina de Médicis quando esta, ao casar-se com duque de Órleans(futuro Henrique II) levou consigo, o coreógrafo da corte de Florença Baldassarino Belgioso (que afrancesou seu nome para Baltasar Beaujoyeux). Este, na corte de Carlos IX, tornou-se um importante coreógrafo, transformando o balé-de corte em balé teatral. Ele uniu elementos de espetáculos italianos a elementos teatrais de corte francesa, e definiu o balé como "*...uma combinação geométrica de várias pessoas dançando juntas...*" (GARAUDY, 1981,p. 31)

Segundo MENDES(1987), Jean-Baptiste Lully, italiano residente na França, revolucionou o balé de seu tempo. Por volta de 1673, ele criou as bases do que seria a dança nobre, passou os balés da corte para o palco elevado dos teatros e introduziu mais dançarinos profissionais, além de criar a ópera-balé. No final deste século, o balé francês, impulsionado por Luís XIV, fundador da *Academia Real de Dança e de Música*, conquistou seu mais alto nível em termos técnicos e de criatividade em seus balés, suplantando o balé italiano.

A partir daí, a profissionalização da dança se inicia e o mundo inteiro vai buscar na França seus mestres-de-balé. Isso fez com que o estilo e o método francês se espalhasse por toda Europa. Como os balés de uma maneira geral, eram apresentados em palcos, os dançarinos deviam ficar de frente para o público, precisando manter essa posição mesmo quando se movimentavam de lado.

"O recurso era manter a coxa e os joelhos virados para fora num movimento que acabou dando origem a outros, que foram codificados por Beauchamp e serviriam de base à dança nos séculos seguintes: as cinco posições e a postura dos braços."(MENDES,1987,p.28).

Nasce, desta forma, as cinco posições dos pés e as regras do *port de bras*(condução do braço).

Neste momento da história, a maioria dos dançarinos que se apresentavam eram profissionais e não mais os cortesãos amadores. Isso

permitiu um rápido avanço técnico fazendo com que o balé se tornasse uma arte acadêmica, levando-o à perfeição técnica, onde o mais importante era a clareza dos movimentos, o equilíbrio e a ordem na execução.

Devido a este academicismo surgiram grandes dançarinos. Muitos destes, como Jean George Noverre, Gasparo Angiolini, Franz Hilderfing, Maria Sallé, se tornaram famosos do século XVIII em diante, revolucionando a dança ao definir conceitos, mostrar idéias novas, inovar o vestuário, cenários, luzes e ritmos. Além disso criaram também passos que são utilizados até hoje como: o entrechat(salto vertical em que os pés se cruzam antes de chegar ao solo), pirueta(rotação no eixo longitudinal tendo uma perna como base), rond de jambes(movimento do joelho descrevendo um semicírculo ou um círculo completo no solo ou no ar), entre outros.

A expressão máxima desta época foi a bailarina Maria Taglioni que, em 1832, dançou nas pontas, dando a dançarina uma aparência etérea, com técnica perfeita. O balé romântico que ela dançava se tornou a base da dança clássica: as sapatilhas de ponta, corpete rígido, tutu(tipo de saia curta com armação) e malha, um vestuário similar ao que vemos hoje nos tradicionais corpos de baile que ainda representam repertórios, como por exemplo, Giselle.

Percebe-se então, que com a imagem da dançarina como uma figura leve, que mal toca o solo e que transmite para o público a impressão de estar voando, o dançarino passa a ter o papel, senão o dever, de sustentá-la a todo custo no ar. Este papel faz sua apresentação não ter muito valor uma vez que a performance da bailarina deve ser a principal.

Com o passar dos anos, coreógrafos começam a dar importância também para o dançarino e surge os *pas de deux*(entrada do balé clássico executada pelo casal principal, compreendendo quatro partes) que através de suas variações tem-se a possibilidade de mostrar a performance técnica de ambos.

A dança clássica que se espalhou por toda Europa, atingiu também a Rússia que teve uma vantagem sobre os outros países, pois face a sua grande extensão, com propriedades isoladas os nobres tinham que providenciar seu próprio divertimento, portanto, montavam seu próprio grupo de atores e dançarinos. Estes grupos eram integrados por servos, ou seja, pessoas do povo, fazendo com que esta dança se tornasse parte da cultura da população em geral. Também a Rússia teve grandes coreógrafos e bailarinos. O mais representativo foi Marius Petipa, francês que chegou em 1847 e que acabou fundando a Escola Russa.

Diferentes Estilos de Dança

Com a estruturação do balé clássico e suas inúmeras apresentações, alguns coreógrafos procuravam inovar em seus balés. No início do século XX pode-se ver uma revolução estética da dança com Isadora Duncan, que inspirada em estátuas gregas buscava, em suas formas, uma nova interpretação do movimento. Ela dançava com os pés descalços e com túnicas esvoaçantes e recebeu muitas críticas por se apresentar desta forma. Além disso Isadora, tentando expressar o seu "eu" em sua arte, buscava inspirações que dessem um sentido para sua dança. Ela, além de iniciar uma técnica nova, mostrava uma nova concepção de vida. Diferentemente da dança clássica, na qual os bailarinos expressavam sempre a leveza e a graciosidade nos grandiosos balés, sua dança respondia às necessidades do povo de sua época.

A partir de Isadora, apareceram muitos outros que definiram a dança moderna e novas linhas de trabalho corporal foram traçadas. Segundo GARAUDY(1981), os discípulos diretos de Isadora foram, Ted Shawn e Ruth Saint-Denis que recorreram as danças orientais para encontrar novas formas de trabalhar com os movimentos e também contribuíram para uma teoria e técnica da dança onde expressavam os sentimentos e as vontades do homem.

Martha Graham também foi outra grande revolucionária estudando o movimento humano como forma de expressão do que o ser humano é em sua essência. Ela expressou em sua dança o que acontecia na história de sua vida, de seu país. Eram emoções fortes de angústia e revolta que apareciam em seus movimentos violentos e espasmódicos. A partir disso, ela criou uma técnica baseada na respiração por ser para ela o ritmo mais importante a ser seguido, o ritmo da vida.

Nesta época também surgiram as idéias de Mary Wigman com um conceito diferente de espaço, movimento e música. O mais importante para Wigman era a relação música e coreografia, e ambas deveriam ser criadas ao mesmo tempo a partir das emoções interiores.

O expressionismo alemão é marcado pelas teorias do dançarino húngaro Rudolf von Laban, criador da teoria do movimento como denominador comum de todas as ações humanas. Com isso, a dança moderna tem como objetivo o exprimir das emoções do ser humano através dos movimentos corporais. Na tentativa de mostrar estas emoções da forma mais transparente possível para o público, bailarinos e coreógrafos lançaram mão de diferentes interpretações do movimento humano chegando a diferentes técnicas. Assim como Isadora Duncan buscava os movimentos das danças gregas e suas simbologias e também os fenômenos da natureza, Laban se entregou a observação do movimento do homem no trabalho, analisando como o corpo se move, em qual direção, velocidade e

intensidade. Desta maneira, a dança moderna se tornou muito rica, abrindo diversas possibilidades de trabalhos corporais.

Panorama da Dança no Mundo Atual

Nos dias atuais, o tradicional balé clássico recebe a influência cultural do país onde é executado o que faz existir diferentes tendências. Pode-se ver esta diversidade através de suas Companhias de Balé, possuidoras de propostas estéticas definidas, quando divulgam o seu trabalho em turnês pelo mundo, dançando repertórios como "Giselle", "Quebra Nozes", "Dom Quixote", entre outros. Já na dança moderna, GARAUDY(1981) descreve a existência de várias propostas como as de Isadora Duncan, Martha Graham, Rudolf von Laban, Mary Wigman, Doris Humphrey, Maurice Béjart, dentre outros. Precursores de diferentes técnicas, eles contam com inúmeros professores e coreógrafos que as seguem. O mesmo acontece com outros gêneros da dança, como exemplo, o jazz e o sapateado, onde aparecem diferentes estilos e interpretações, fazendo das apresentações um espaço para a criação de cada coreógrafo.

Encontra-se frequentemente em alguns espetáculos, a dramatização dos bailarinos, mostrando fortes traços teatrais. Esta característica veio desenvolver um novo gênero artístico: a dança-teatro, tendo como uma de suas maiores representantes, Pina Bausch. Diversos grupos de dança buscam e exploram novas maneiras de dançar, resgatando sua própria cultura e mostrando em suas montagens, trabalhos com o silêncio, com música ao vivo, pantomima(exprimir-se através de gestos), preparação esportiva(estilo atlético), expressão corporal, além de utilizarem ginástica e acrobacia(o grupo Pilobolus tem a característica marcante do uso da acrobacia em suas apresentações).

Também é apreciado e difundido diversos tipos de dança, que mostram um grande valor artístico e cultural, mas sem interferências de outros códigos de dança, como é o caso da dança butô, que tem como mentor Kazuo Ono, a dança espanhola, na figura representativa de Antônio Gades e até a dança do ventre que explora o sensualismo.

Percebe-se hoje, o crescente interesse de muitos dançarinos nas formas de expressar-se corporalmente, ocorrendo uma difusão dos conhecimentos desta área. Isto aumenta o universo do coreógrafo e do dançarino que buscam nos movimentos traduzir o estado da alma humana transmitindo suas emoções nas apresentações.

Com isso, o mundo dos dançarinos, coreógrafos e das pessoas que fazem da dança uma forma de atividade prazerosa, torna-se cada vez mais rico e amplo, estando sempre em crescimento.

GINÁSTICA ARTÍSTICA

Um breve histórico

O termo ginástica existe há milhares de anos, como uma ginástica educativa, de formação do corpo, conhecida também com o nome de educação física ou, como uma ginástica médica ou terapêutica, que se praticava nas antigas civilizações, para manter e melhorar a saúde.

"A ginástica, desde suas origens como a "arte de exercitar o corpo nu", englobando atividades como corridas, saltos, lançamentos e lutas, tem evoluído para formas esportivas claramente influenciada pelas diferentes culturas" (Coletivo de Autores,1992,p.76,77)

Muitos filósofos e pedagogos pensaram na atividade física em geral, primeiro no âmbito educacional criando teses que contribuíram para o desenvolvimento não só da ginástica como também da educação física. Dentre eles destacam-se, no século XVIII, Rousseau e Pestalozzi que com suas idéias formaram as bases de uma ginástica pedagógica e Basedow que fundou na Alemanha um ginásio público, onde criou o pentatlo de Dessau composto de provas de corrida, salto, transporte, equilíbrio e de trepar.

Estes autores influenciaram seus sucessores na criação da ginástica moderna. Alguns desses sucessores foram: o alemão Johan Guts Muths(1759-1839), conhecido como "precursor da ginástica", publicou o livro "Ginástica para Juventude", incrementando a ginástica entre as crianças e instituindo os primeiros ginásios ao ar livre. Desenvolveu exercícios de suspensão e equilíbrio numa trave, e suas competições eram em cordas, escadas, varas e árvores.

Francisco Amóros Y Ondeano(1769-1849), espanhol estabelecido na França, foi o fundador da Escola Normal de Ginástica Militar e Civil. Compreendeu o papel importante do ritmo na prática da ginástica introduzindo a música para dar o ritmo da execução. Utilizou o cavalo de pau que os romanos empregavam na Era Cristã, sendo este o aparelho mais antigo que servia para exercícios de preparação física dos cavaleiros para os torneios e as guerras. Também aparece com Amóros: a Barra, para exercícios de firmeza e resistência; Escadas vertical e horizontal e Cordas.

Henrich Ling, sueco, criou o primeiro Instituto Nacional de Educação Física de Estocolmo, onde a ginástica era uma série de lições compostas de movimentos ritmados.

Friederich Ludwig Jahn, teórico nacionalista alemão, inventor do termo "Turnen", publicou em 1816, o livro, "A Arte da Ginástica" onde aparece pela primeira vez especificações e classificações da Ginástica em aparelhos, além de regulamentações das vinte provas atléticas já existentes. Jahn programou atividades para jovens e adultos com o objetivo de preparar fisicamente o povo alemão.

Junto aos seus colegas e discípulos, Jahn desenvolveu a maioria dos aparelhos que são utilizados até hoje e também uma seqüência básica em cada um deles: barra fixa (derivada do galho de árvore), as argolas e paralelas (idealizado devido a dificuldade dos movimentos nas alças do cavalo). Por criar as bases deste esporte atual, Jahn é considerado o Pai da Ginástica Artística. Após este impulso dado a ginástica, muitos contribuíram para o aperfeiçoamento dos aparelhos e de novos exercícios, como por exemplo: Clias, August Ravenstein, Eiselen e Spiesa, Archangelo Tuccaro, Richard Reuther Versuche, Nicolas Cupérus, Pierre de Coubertain, entre outros.

A evolução da ginástica de aparelhos se deve a vários fatores que a levaram em direção a uma estilização do movimento. Na verdade esta não era preocupação de Jahn. Os exercícios foram se aprimorando cada vez mais, dando uma forma exata e uniforme ao movimento, o que facilitava a sua aprendizagem e a sincronismo das apresentações em conjunto. O fato de ser realizada num espaço limitado de um ginásio fechado, trouxe a necessidade de se criar variações, combinações novas e movimentos diferenciados, além de novos aparelhos.

A Ginástica Artística no Brasil

No Brasil, a ginástica foi introduzida com a colonização alemã em 1824 no Rio Grande do Sul, sendo uma forma de lazer da população. Mas, somente em 1888 começou a ser difundida pelo país, principalmente em São Paulo e Rio de Janeiro. As competições de ginástica também iniciaram-se no Rio Grande de Sul no ano de 1896. A ginástica brasileira estruturou-se, em 1951, primeiro com o início oficial dos Campeonatos Brasileiros de Ginástica, segundo com sua filiação na FIG (Federação Internacional de Ginástica), atual órgão máximo da ginástica com normas e regulamentos padronizados. Só começou a ser aprimorada tecnicamente com a vinda de delegações estrangeiras da Alemanha e do Japão para o Brasil em 1952 e 1954, respectivamente. Mais tarde, com a realização de campeonatos mirins(até 10 anos) e infantis(de 10 a 12 anos) houve maior motivação e divulgação do esporte, melhorando o índice técnico geral. Em 1979, foi criada a Confederação Brasileira de Ginástica dando maior autonomia à ginástica.

Hoje, a atuação da Confederação Brasileira de Ginástica promovendo campeonatos e festivais possibilita que um maior número de pessoas conheçam e se interessem por esta modalidade esportiva incentivando o trabalho dos professores. Pode-se encontrar também um pequeno número de Clubes e Associações que desenvolvem um trabalho de alta performance no nosso país, com um nível de Ginástica Artística mais avançado, com aprimoramento técnico, permitindo a participação de ginastas brasileiros em campeonatos promovidos pela FIG: mundiais, continentais e internacionais, assim como nos Jogos Olímpicos.

Atualmente, Ginástica Artística ou Ginástica Artística (como também é conhecida) está com elevado nível de dificuldade em seus exercícios demonstrando uma beleza fascinante da força e da habilidade humana. Ela transformou-se num esporte muito complexo na medida em que abrange uma variedade extremamente grande de capacidades e habilidades motoras. É considerada um esporte básico "*...por desenvolver todas qualidades de movimento.*" (PICCOLO,1988,p.131). Os seus praticantes tem a oportunidade de vivenciar movimentos corporais diferentes, escolher novas formas de movimento, assim como seu encadeamento, realizando até mesmo composições próprias.

Estas habilidades podem ser apreciadas nos campeonatos oficiais através de suas diferentes provas. As provas femininas da ginástica ocorrem em quatro aparelhos: o solo, a trave de equilíbrio, salto sobre o cavalo no sentido transversal e as barras paralelas assimétricas; e as provas masculinas em seis aparelhos: o solo, a barra fixa, as paralelas simétricas, o cavalo com alças, argolas e salto sobre o cavalo no sentido longitudinal.

Uma das características marcantes da Ginástica Artística é a especificidade que se criou em seus aparelhos, com movimentos determinados, tanto na ginástica masculina como na feminina.

"A especificidade dos movimentos da ginástica de aparelhos é essencialmente determinada pela estrutura e função do corpo humano, pela sua motricidade, pelo estado de desenvolvimento físico e intelectual do ginasta, pelo tipo particular de estrutura de cada um dos aparelhos e pelas leis da mecânica."
(BORRMANN,1974,p.25,26)

Os movimentos da ginástica são específicos e padronizados de acordo com o Código de Pontuação para nivelar e igualar os trabalhos existentes nesta área. São elementos básicos que encadeados dão origem a uma ligação. A sequência de ligações realizada em cada um desses aparelhos é chamada "série". Uma série representa "*...uma apresentação completa e*

harmoniosa de elementos,..."(CP,1993,p.114) de acordo com as exigências do Código de Pontuação. Ela pode ser livre e obrigatória quando criada pelo Comitê Técnico, composta de elementos acrobáticos (com ou sem fase de vôo à frente, trás e lateral), elementos acrobáticos de força e elementos ginásticos (saltos, saltitos, giros, passos, elementos de equilíbrio, balanceamentos e ondas corporais).

O aprendizado destes elementos exige um longo processo pedagógico que tem início no momento de familiarização do ginasta com os aparelhos. Trata-se, para o iniciante, de vivências novas onde, apesar de serem compostas por fundamentos básicos, como o correr, o balancear, o trepar, o equilibrar, etc..., são experimentadas em situações diferentes. Após a fase de adaptação, o aluno passa pela explicação e/ou demonstração de cada elemento, levando-o a compreender claramente sua execução. A evolução do elemento acontece partindo da forma mais simples até atingir maior complexidade. Os exercícios auxiliares são muito utilizados no treinamento da ginástica artística, tratando-se de educativos que proporcionam a aprendizagem, para se chegar a plena execução. Este processo permite que o aluno perceba o movimento de seu corpo no espaço, as oscilações e a manutenção de contração e relaxamento da musculatura, fazendo com que ele adquira um controle do próprio corpo. A cada passo o atleta adquire a autoconfiança necessária para realizar seus elementos e suas combinações com segurança. Algumas qualidades do aluno ajudam num progresso mais rápido e num melhor desempenho na realização dos elementos, contendo um elevado valor para o treinamento do atleta, como exemplo, pode-se citar a noção espaço-temporal, e a noção biomecânica dos movimentos a serem executados.

Neste aspecto, muitos fatores estão implícitos na execução dos exercícios da ginástica contribuindo para a perfeição dos mesmos em suas apresentações. Como exemplo, as séries femininas de solo e trave, onde é possível observar um trabalho mais detalhado e específico que é demonstrado pela ginasta através da graciosidade e a leveza de seus movimentos. O domínio do corpo e a elegância, aliados a plasticidade dos movimentos trazem um grande valor para esta modalidade. Para se atingir um aprimoramento técnico ideal o ginasta necessita de muito treinamento e força de vontade a fim de contemplar todas as exigências deste esporte.

Um treino se divide em técnico e tático, para que os dois aconteçam é necessário uma boa preparação física. Esta preparação deve ser feita com o atleta em todas as sessões do treinamento e deve constar do trabalho das capacidades básicas: força, agilidade, flexibilidade, velocidade, resistência. A qualidade mais específicas e característica da ginástica artística feminina é a flexibilidade:

“A flexibilidade é uma das qualidades físicas fundamentais da ginasta. É necessária para uma perfeita realização dos gestos acrobáticos. O aspecto, por ela favorecido, torna-se evidente principalmente nas atitudes e posturas” (CARRASCO, 1982, p.11)

No treinamento tático na ginástica, principalmente na ginástica feminina a flexibilidade é muito trabalhada nas aulas de dança há necessidade dos elementos de balé, pois o trabalho coreográfico faz parte da composição de uma série.

Para entender melhor a composição das séries femininas é importante analisar sua pontuação. A pontuação das séries livres da ginástica feminina é que define o valor de cada parte. Atualmente, de acordo com o último Código de Pontuação elaborado pelo Comitê Técnico Feminino da Federação Internacional de Ginástica, publicado em agosto de 1992, a avaliação dos exercícios ocorre baseada nos seguintes fatores:

1. Partes de dificuldade	--- 3,00 pontos
2. Bonificação	--- 0,60 ponto
3. Combinação(composição da série)	--- 2,00 pontos
4. Execução	--- <u>4,00 pontos</u>
	máximo 10,00 pontos

A partir destes dados o(a) técnico(a) ou o(a) coreógrafo(a) irá compor a série da atleta dando a devida atenção a cada um deles.

DANÇA E GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

A Dança e a Composição Coreográfica na Ginástica

O solo e a trave são os aparelhos que mais exigem postura corporal expressiva da ginasta por suas séries apresentarem características especiais. Nestes aparelhos, a ginasta deve apresentar musicalidade, ritmo, expressão corporal e ligações coreográficas esteticamente agradáveis, tornando a série harmoniosa. Para que a ginasta desenvolva estes aspectos é necessário que eles façam parte de seu aprendizado. É possível encontrá-los com bastante frequência em aulas de Dança. GULA (1990) diz que, a fim de ser melhor preparada para a competição, a ginasta deve treinar desde cedo a técnica da dança, o que significa aprender os movimentos específicos da dança com a técnica correta. O mesmo ressalta BORRMANN(1980), quando escreve sobre os exercícios na barra(a mesma utilizada para a dança, é uma barra para apoio facilitando a execução dos exercícios), que para ele constitui-se no trabalho de base necessário para os exercício de mãos livres, ou seja, exercícios de solo.

"A formação na barra constitui um processo de treino muito prolongado. Se se quiserem obter resultados significativos, ter-se-á de começar desde muito cedo." (BORRMANN,1980,p.190)

De acordo com BORRMANN(1980), pode-se perceber que o trabalho com iniciantes de ginástica é similar ao que é feito com iniciantes em balé clássico: ensinando na barra exercícios específicos, dando atenção para posições de pés, pernas e braços desde o primeiro momento, apenas diferenciando o grau de dificuldade de acordo com o nível do atleta. Depois, os mesmos exercícios são realizados no centro, ou "espaço" livre.

Buscando mais informações a respeito do trabalho com iniciantes, foram encontradas citações sobre o sistema empregado na ginástica pelos países que compunham a antiga URSS.

"...na escola soviética existem dois trabalhos básicos: coreografia básica (ballet ginástico) e posicionamento corporal.... ...O primeiro ponto fundamental são os conceitos básicos de dança e as posições do ballet clássico, embora não tão rígidas. Posições gerais e posições mais indicadas para a ginástica são enfatizadas,

ao invés de apenas as linhas do ballet clássico" (LEWIS, revista "O Mundo da Ginástica", 1980, p.22)

Estas posições gerais constituem-se em, por exemplo, a colocação corporal, posições de pés e braços do balé clássico, posicionamento do corpo nos lançamentos e nos saltos. Sabe-se que um dos motivos pelos quais é utilizada a técnica do balé clássico na Ginástica Artística, vem do uso do mesmo vocabulário de movimentos, ou seja, a nomenclatura do balé clássico (nomes de posições, giros, saltos) é a mesma para os movimentos da ginástica.

Por exemplo, BORMMANN (1980) descreve as posições de pés e braços que a ginasta deve saber.

Posições dos pés:

"1ª Posição - os pés encontram-se sobre uma linha reta, com os calcanhares em contato.

2ª Posição - pés como na 1ª posição, mas deixando uma distância de um pé entre os calcanhares.

3ª Posição - o calcanhar de um dos pés encontra-se a um pé de distância à frente dos dedos do outro pé; os dedos estão virados para fora.

4ª Posição - o calcanhar e os dedos e o calcanhar do pé da frente tocam os dedos e o calcanhar do pé de trás.

5ª Posição - as pernas encontram-se esticadas e rodadas para fora num ângulo de 180°; o peso do corpo distribui-se uniformemente pelas duas pernas sendo deslocado para frente exterior dos pés." (p.190)

Posições dos braços:

"1ª Posição - braços elevados à frente do corpo (aproximadamente à altura do estômago), palmas das mãos viradas para dentro.

2ª Posição - braços laterais com as palmas das mãos viradas para frente.

3ª Posição - braços verticais, palmas das mãos viradas uma para outra." (BORMMANN, 1980, p.192).

Estas posições são utilizadas também no balé clássico tradicional com pequenas diferenças de uma Escola de Balé para outra. GULA (1990) cita em seu livro as outras posições do balé clássico oferecendo à ginasta possibilidades para trabalhar sua postura com diversas posições. São elas, a 4ª posição: braços arredondados, um acima da cabeça e o outro na altura do peito e a 5ª posição: os braços arredondados acima da cabeça com as palmas das mãos para dentro. Além destas, ela mostra através de figuras, diversas posições de dança não-clássica. São posições e movimentos que

mais se assemelham ao jazz e ao balé moderno, e que podem estar presentes na coreografia de uma ginasta.

Uma questão muito interessante é a rigidez das posições. GULA(1990), diferencia o trabalho de dança clássica voltado para a formação de um bailarino de outro voltado para um ginasta. Esta autora coloca que, uma aula de balé clássico tradicional para ginastas não é aconselhável, pois não tem o propósito na ginástica de formar dançarinos, mas sim ajudar no desenvolvimento do atleta dentro deste esporte.

Há dois pontos negativos mais evidentes nas aulas de balé clássico tradicional. Com o trabalho de forçar as pernas para fora 180 graus (*en dehors*) fazendo exercícios cansativos e estressantes para o melhoramento da técnica, existe o perigo de se distender tendões e machucar as articulações. Outro ponto é o desinteresse que surge da repetição tediosa de muitos movimentos isolados executados na barra. Mesmo os professores de balé clássico não recomendam aulas "sérias"(com muita exigência de técnica na barra) para crianças com menos de 8 anos, pelo fato delas não estarem preparadas fisicamente para receber uma sobrecarga de trabalho corporal fazendo aparecer estes pontos negativos com frequência, desestimulando a criança. Portanto, é importante o técnico(a) estar consciente que, ao desenvolver este tipo de aula no seu treinamento de ginastas, estes problemas poderão surgir e apresentar os mesmos riscos.

Como o treinamento da Ginástica começa quando a criança tem geralmente pouca idade, por volta dos oito anos, é necessário pensar e trabalhar com uma aula de dança que seja aplicável para ginasta, estar de acordo com as características de sua idade. O trabalho desenvolvido nesta aula tem que atender às necessidades deste esporte, portanto é necessário que se enfoque apenas posições e movimentos mais indicados para a ginástica. Esta atitude faz com que o trabalho de dança e coreografia seja relevante para o treinamento, uma vez constituído de elementos absolutamente essenciais à performance e ao desenvolvimento da ginasta e ajustado a aplicação destes elementos para melhor servir às necessidades da atleta.

Benefícios da Dança para a Ginástica Artística

O trabalho corporal que a dança desenvolve é extremamente valioso nas apresentações de ginástica. É ensinado para atleta muito dos princípios básicos a fim de que ela execute os passos corretamente. Constitui-se alguns exemplos:

"Elasticidade, força de manutenção das posições, elasticidade de salto, rotação das pernas para fora, flexibilidade nas articulações, condução dos braços, trabalho de busto e de cabeça, bem como o trabalho de contração dos pés constituem apenas alguns exemplos do que é ensinado na barra."
(BORRMANN, 1980, p.190)

Com este trabalho a ginasta aprende uma colocação do próprio corpo, o uso da estética de pernas voltadas para fora, e correto uso do *plié* (flexão do joelho), aumenta sua flexibilidade, sua força para manter a postura em determinado movimento, principalmente nos equilíbrios. A postura adquirida nas aulas também a ajudará nos elementos acrobáticos da ginástica em todos os aparelhos.

Ao aumentar seu vocabulário de movimentos de dança e desenvolver tecnicamente cada um deles, a ginasta pode enriquecer sua série com movimentos de dificuldades cada vez maior, acrescentando elementos de maior valor a sua execução. Além disso, nas competições a ginasta deve transcender o nível de simples execuções corretas apresentando o movimento com técnica apurada. Ela deve alcançar um nível de expressão artística, colocando um estilo próprio nas apresentações. Pois, é através de seu estilo que a ginasta se sobressai e demonstra sua expressividade. Segundo GULA(1990), para que a ginasta desenvolva seu lado expressivo é necessário que ela tenha desenvolvido suficientemente a memória cinestésica para a execução técnica dos movimentos da dança.

Também é através do trabalho de dança que são desenvolvidos: a musicalidade e o ritmo. Estes dois itens são importantes uma vez que são exigidos nas séries e sua falta acarreta em dedução da nota de composição de série para a ginasta. O acompanhamento musical nas séries de solo deve fazer com que a ginasta se movimente harmoniosamente. Por isso, GULA afirma que a ginasta deve ser musical, ser capaz de "ouvir" e saber contar as batidas da música, ou possuir um senso natural de ritmo. A presença da música estimula a atleta a demonstrar mais expressividade e ajuda a marcar o tempo de seus elementos.

"A música contribui para a força de expressão do movimento, cria emoções, aumenta a capacidade de performance, ajuda a ginasta a diferenciar sua força, a velocidade, o ritmo e a amplitude dos movimentos. (NISTA, 1984, p.16).

Por estes motivos é muito importante que a escolha da música seja feita de acordo com as características da ginasta.

"O caráter da música deve estar adaptado ao tipo da ginasta. O temperamento, musicalidade, capacidade técnica, idade e poder de irradiação serão decisivos para esta escolha. A música não deve em nenhum caso exigir demais à ginasta." (BORRMANN, 1980, p.186,187)

Segundo os autores acima analisados, relaciona-se os seguintes pontos benéficos que uma aula de Dança proporciona de modo geral à Ginástica Artística:

- Estruturação da postura corporal
- Aumento da flexibilidade e amplitude dos movimentos
- Aperfeiçoamento técnico dos elementos ginásticos
- Trabalha a expressão corporal e facial
- Desenvolve a musicalidade e o ritmo
- Proporciona elementos para a composição das séries

Através dos benefícios que a técnica da Dança traz consigo é que pode-se observar sua importância para a ginástica artística. Indo além da percepção destes benefícios, há outros pontos que devem ser considerados, como por exemplo:

- Carga horária e frequência das aulas
- Professor(coreógrafo) específico da área

Estes dois pontos mostram, quantitativamente, a importância que é dada ao trabalho específico de dança no treinamento. Uma vez que o tempo despendido nestas aulas irá influenciar diretamente na apresentação da ginasta e a especificidade do professor acarretará num maior aprofundamento da técnica de dança.

A PESQUISA

Apresentação

Para se conhecer a realidade atual do trabalho de dança em treinamentos de alto nível de ginástica Artística foi desenvolvida esta pesquisa. A técnica instrumental utilizada foi o questionário, elaborado com perguntas abertas. O tratamento a ser dado à pesquisa será uma análise interpretativa dos dados levantados.

Objetivo

O objetivo da pesquisa é fornecer uma visão mais clara sobre a importância que é dada ao trabalho de dança pelos técnicos de ginástica que atuam com equipes competitivas, bem como saber de que maneira este trabalho é realizado.

Universo da Pesquisa

Trata-se de um questionário específico aplicado para professores(as) e técnicos(as) de equipes femininas que participem de campeonatos com séries livres de solo e trave.

Foram escolhidas as Instituições e Clubes da cidade de Campinas e região que apresentam um trabalho de Ginástica Artística, que concordaram em responder o questionário. Das oito entidades levantadas, foi possível conhecer as respostas de quatro técnicas.

O Questionário

O Questionário elaborado para esta pesquisa é composto por três partes:

- I. Informações Gerais
- II. Aulas de Dança
- III. Treinamento

As questões foram estruturadas a partir das seguintes perguntas relativas ao trabalho de Dança nos treinamentos de Ginástica Artística:

1. Se o trabalho existe
2. Qual o seu objetivo
3. Como é realizado

ANÁLISE DOS DADOS OBTIDOS

Informações Gerais

	S1	S2	S3	S4	S5
Idade das alunas	9 a 18	6 a 15	10 a 13	7 a 16	9 a 16
Número de alunas	15	15	10	20	15
Nível técnico de competição	A e B (Troféu São Paulo)	A e B	B e C	B e C	A e B
Carga Horária	3hs	3hs	2hs e 30min.	2hs e 30min.	6hs e 30min.
Frequência semanal	6x	5x	5x	6x	6x
Existe aulas de Dança	sim	não	sim	não	sim
Há professor de dança?	sim	não	não	não	sim
Formação do professor de dança	graduado em Dança	---	---	---	graduado
acompanhamento do professor de dança nos treinos	às vezes	---	---	---	sim

QUADRO I

Aulas de Dança

	S1	S2	S3	S4	S5
Carga horária	1h	---	1h	---	30min
Frequência semanal	2x	---	1x	---	6x, de 2a à sábado
Conteúdo da aula	base clássica dinâmicas envolvendo alongamento relaxamento improvisação ritmo integração consciência corporal	---	específico de G.A. introdução de nomenclatura do balé clássico, passagens ginásticas, elementos ginásticos, marcações	---	clássico e moderno preparação técnica saltos, giros, elementos e combinações ginásticas específicas de G.O., criatividade e dança artística
Estrutura da aula	---	---	parte inicial básica (barra sustentação posição braços) centro, saltos e giros ginásticos	---	15 min. de barra e 15 min. de centro
Objetivo do trabalho de dança	a ginasta obter os requisitos e tornar-se elegante, expressiva, técnica	---	desenvolver a criatividade relacionada a marcações, composições de sequências melhoria de postura, expressão e limpeza de movimentos	---	preparar a parte artística e feminina, melhoria de coordenação, estilo, elegância

QUADRO II

A partir das Informações Gerais obtidas na primeira parte do questionário, pode-se observar que as condições de treinamento apresentam de modo geral:

- alunas com idades variadas de 8 a 15 anos
- técnicas que atendem uma média de 15 atletas no treino
- o nível das atletas é médio(participam apenas de campeonatos estaduais e nacionais)
- a frequência do treino é de 6 vezes por semana (de segunda-feira à sábado)

No que diz respeito à carga horária, é interessante observar a diferença de uma das instituições(S5), na qual o treino tem a duração diária de 6 horas e 30 minutos e as aulas de dança são diárias com 30 minutos de duração, enquanto que as outras instituições tem uma média de 3 horas diárias de treino com apenas duas delas apresentando uma aula de dança por semana de 1 hora de duração. Em visita a esta instituição(S5), pôde-se constatar que há atletas que competem a nível internacional, participando de Campeonatos Mundiais. Isto demonstra que existe um compromisso maior com a atuação e performance da ginasta e uma preocupação com a parte coreográfica.

Com isso, de todas as instituições pesquisadas, apenas três se utilizam da técnica da dança para melhorar a performance de suas atletas. Nelas, surgem semelhanças quanto a estruturação, conteúdo e objetivos das aulas de dança. Estruturam sua aula dividindo-a em duas partes:

- exercícios na barra e
- exercícios no centro(mãos livres).

Esta estrutura é semelhante à utilizada nas aulas de balé clássico. A utilização do trabalho na barra proporciona um apoio inicial até o aluno conseguir manter a postura e atingir o equilíbrio suficiente para a execução de determinado movimento sem a sua utilização.

Em relação ao conteúdo destas aulas são levantados os seguintes pontos em comum:

- A utilização do balé clássico e sua nomenclatura
- Conteúdo específico para a ginástica(elementos e combinações ginásticas)
- Criatividade(ligada à improvisação)

Estes pontos demonstram um avanço na estrutura geral do treino de ginástica, uma vez que grandes equipes internacionais utilizam-se. Chama-se atenção para as diferenças que surgiram: uma das professoras se utiliza de "dinâmicas envolvendo alongamentos, relaxamento, improvisação, ritmo, integração e consciência corporal...". Esta resposta gera dúvidas sobre o trabalho que é realizado, pois pode-se analisar sob dois ângulos: um, no qual o trabalho apresenta uma característica de diversidade grande sendo útil para a ginasta no sentido de explorar várias formas de manifestação corporal; e outro que, esta diversidade pode acarretar no não aproveitamento da aula para o aperfeiçoamento técnico da ginasta. Portanto acredita-se que para este tipo de aula é preciso ter claro como utilizar estas dinâmicas em benefício da ginasta.

A questão mais relevante para esta pesquisa vem a ser os objetivos desta aula. Os principais aspectos levantados foram:

- a aquisição de expressividade
- a melhoria de postura adquirindo elegância
- desenvolvimento da criatividade
- melhoria da técnica dos movimentos

Estes objetivos fundem-se aos benefícios que a dança traz para a ginástica, como já foi exposto anteriormente. Constituem-se de pontos positivos que ajudam a esclarecer a importância das aulas de dança dentro da ginástica, podendo-se dizer que os técnicos tem consciência do trabalho corporal que é desenvolvido por professores de balé.

Questões do Treinamento

	S1	S2	S3	S4	S5
Aquecimento	alongamento s gerais e específico do aparelho	corrida, aquecimento articular alongamento flexibilidade	corrida ou corda alongamento	corrida aquecimento das articulações e flexibilidade	manhã (com música e conduzido para a dança
Flexibilidade em qual momento do treino	depende da fase do treinamento e do tipo de aula	após o aquecimento	no início	no início	início e final do treinamento
Tipo de flexibilidade	todos, mais utilizado é o passivo	ativa e passiva	mais passiva e 1x por semana ativa	ativa e passiva	ativa e passiva
Quem compõe as séries?	em conjunto técnica ginasta professora de dança	técnica	técnica e ginasta	técnica e ginasta	coreógrafa
Nas séries de solo quem escolhe a música	técnica	ginasta e técnica	ginasta e técnica	ginasta e técnica	coreógrafa e às vezes com a ginasta
Critério de escolha da música	característica da personalidade da ginasta, biótipo, domínio do ritmo	estilo da ginasta e gosto pessoal	adequação à ginasta, ritmo, alteração de partes lentas e rápidas, facilidade de contagem	característica s da ginasta	adequação à personalidade da ginasta e moda (o que vem sendo utilizado no momento) música que demonstre mais a criatividade e as qualidades da ginasta
Momento do treino que se faz a composição	no início da aula, ou horário extra	treino a parte	início do treino do aparelho	após aquecimento	há divisão de grupos são vários técnicos, todo o tempo

QUADRO III

Num segundo momento são analisadas as questões relativas ao treinamento e a composição das séries. É realizado pela maioria dos técnicos o aquecimento através de:

- corrida
- aquecimento articular e
- alongamento

O S5 colocou que o aquecimento é realizado com música e conduzido para a dança. Este fato pode ser bem aceito pelas atletas, estimulando-as pelo acompanhamento musical, tornando o treinamento menos cansativo e já trabalhando a musicalidade e o ritmo.

Para todos os técnicos o trabalho de flexibilidade parece não estar aliado às aulas de dança, realizando-o no início do treino logo após o aquecimento, utilizando dois tipos de flexibilidade: ativa e passiva.

As respostas que surgiram sobre a composição coreográfica refletem a situação de cada técnico, pois geralmente eles fazem o papel de coreógrafos e compõem a série da ginasta. Em um dos questionários pode-se observar que existe uma coreógrafa para esta função. Em outra entidade, a série é composta em conjunto, por técnica, ginasta e professora de dança. Portanto, há diferentes dados sobre quem faz a composição. Na opinião deste pesquisador é importante a participação da ginasta no processo de criação de sua série.

A escolha da música é decisiva para a elaboração de uma coreografia. Isto é feito nestas instituições, em grande parte pela técnica com a opinião da ginasta. É essencial que a ginasta sugira a música e identifique-se com ela.

Levantou-se três aspectos que estão presentes para a escolha da música:

- adequação à personalidade da ginasta
- ritmo da música
- gosto pessoal

O S5 colocou também que "a música deve demonstrar a criatividade e as qualidades da ginasta". Este fato vem enfatizar a relação da ginasta com a música, aumentando a expressividade na execução de uma série.

Quanto ao momento da realização da composição, aparece distinto em todas as instituições pesquisadas, induzindo-se a pensar que não há um instante específico para que isto ocorra. As informações mais interessantes são:

- todo o tempo
- no início do treino do aparelho
- num treino à parte

Estes três aspectos diferentes sugerem que este momento varia de acordo com as preferências de cada técnico e pode-se dizer também que com as características do grupo. Curioso o fato de nenhum deles citar as aulas de dança para compor séries, demonstrando que o conteúdo nela trabalhado não pode ser deixado em segundo plano.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos os aspectos levantados na análise dos dados, vem complementar os benefícios, anteriormente citados, do trabalho da dança no treinamento de Ginástica Artística Feminina.

Observando amplamente os resultados obtidos com esta pesquisa pôde-se constatar que os técnicos julgam o trabalho de dança importante para a atleta, principalmente para desenvolver a parte artística. Os objetivos apresentados manifestam a vontade destes professores em melhorar a performance de suas ginastas através, principalmente, do balé clássico. Percebe-se que os técnicos começam a se preocupar com o aperfeiçoamento da atleta buscando na dança uma preparação corporal técnica e expressiva para melhorar as apresentações da ginasta.

Porém, com a variedade de meios utilizados atualmente para desenvolver as aulas de dança, é preciso estruturar melhor uma aula de dança para que ela tenha sucesso no treinamento de ginastas. Todos os técnicos, mesmo aqueles que contam com pouca infra-estrutura de materiais devem saber que a preparação coreográfica é parte do treinamento e deve ser iniciada tão logo comecem as primeiras competições para o aluno.

No programa Nacional Ciclo 93-96, elaborado por MELLO(1992) através da Confederação Brasileira de Ginástica com o objetivo de unificar mais o trabalho desta modalidade em todo o país, há um caderno específico da preparação coreográfica geral onde comenta-se: *"Esta parte é menos trabalhada no nosso país, e uma das mais importantes dentro de todo o trabalho na formação de uma ginasta"*. É preciso ao falar em treino de Ginástica Artística pensar não só na preparação física e técnica, mas também nesta preparação que mostra-se relevante para a ginasta.

É preciso lembrar que ao assistir as apresentações de Ginástica Artística Feminina, um dos aspectos mais observados por todos é o conjunto de graça, elegância e estilo da ginasta, conseguidos através do trabalho corporal da Dança.

BIBLIOGRAFIA GERAL

1. BERNAL, Gilda Cecília Rios. *Estudo das lesões agudas da ginástica artística feminina na infância, a partir da população em treinamento em Campinas, S.P.* Tese de Mestrado, 1992.
2. BORRMANN, Gunter. *Ginástica de Aparelhos*. Lisboa, Estampa, 1980.
3. CARRASCO, Roland. *Ginástica de aparelhos, Preparação física*. São Paulo, Manole, 1982.
4. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. *Programa Nacional - Ginástica Olímpica Feminina - ciclo 93/96*, 1992.
5. DIECKERT, Jürgen; KOCH, Karl. *Ginástica Artística: exercícios progressivos e metódicos*. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1981.
6. EMPRESA EDITORIAL DE COMUNICAÇÕES LTDA. *Dançar 10 Anos*. São Paulo, Empresa Editorial de Comunicações Ltda, 1992.
7. FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. *Código de Pontuação Feminino*. 1992
8. GARAUDY, Roger. *Dançar a vida*. Nova Fronteira, Rio de Janeiro, 1980.
9. GULA, Denise. *Dance choreography for competitive gymnastics*. Champaign, Leisure, 1990.
10. LEGUET, Jacques. *As ações motoras em ginástica esportiva*. São Paulo, Manole, 1987.
11. MENDES, Mirian Garcia. *A Dança*. São Paulo, Ática, 1987.
12. NISTA, Vilma L. *Manual de Ginástica Artística*. Araçatuba, Leme, 1982.
13. PICCOLO, Vilma L.N. *Atividades Físicas como proposta educacional para 1a Fase do 1o Grau*. Campinas, Faculdade de Educação Física/Unicamp Mestrado, 1988.

14. PUBLIO, Nestor S. Histórico da Ginástica Olímpica no Brasil. In:
Revista Desportos, São Paulo, Ano II, número 17, 1977.
15. ROSAY, Madeleine. *Dicionário de Ballet*. Rio de Janeiro, Nórdica,
1965.
16. SANTOS, J.C.E.dos; ALBUQUERQUE FILHO, J. A. de *Manual de
Ginástica Artística*. Rio de Janeiro, Sprint, 1984.
17. SOARES, Carmen L. et al. *Metodologia do Ensino de Educação Física*.
São Paulo, Cortez, 1992.

ANEXO

GINÁSTICA ARTÍSTICA -QUESTIONÁRIO - Equipes femininas**I- INFORMAÇÕES GERAIS**

Instituição _____
Idade das alunas: _____ Número de alunas _____
Nível: _____
Carga horária do treino - Duração: _____
Frequência semanal: _____
Existe aulas de Dança? _____
Há professor(a) específico para aula de dança? _____
Qual a formação deste profissional? _____
Ele(a) acompanha os treinos? _____

II- AULAS DE DANÇA - Conteúdo específico das aulas de dança:

Carga Horária de "dança" - Duração: _____
Frequência semanal: _____
Qual o conteúdo da aula? _____

Qual a estrutura da aula? _____

Qual é o seu objetivo? _____

III - TREINAMENTO

1-Aquecimento: Como é realizado? _____

2-Flexibilidade: Em qual momento do treinamento? _____

Tipo de flexibilidade mais trabalhada? _____

3-Composição das séries: É feita por quem? _____
Quem escolhe a música para o solo? _____
Quais são os critérios de escolha? _____

Em que momento do treino se faz a composição? _____
