

Marinice Vieira da Silva Tiaen

O TREINAMENTO ESPORTIVO
NA GINÁSTICA GERAL

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMPINAS
1999

Marinice Vieira da Silva Tiaen
1999



O TREINAMENTO ESPORTIVO
NA GINÁSTICA GERAL

Monografia apresentada, como exigência parcial para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física, na modalidade Treinamento em Esportes, oferecida pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação da Prof.^a Dra. Elizabeth Paoliello Machado de Souza

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dra. Elizabeth Paoliello Machado de Souza

Prof.^a Dr. Jorge Sérgio Pérez Gallardo

Prof.^a Eliana de Toledo

*Dedico este trabalho ao meu marido
Marcos e as minhas alunas do Grupo de
Ginástica Geral que motivam-me a continuar
a descobrir e experimentar novas formas de
ensinar, de aprender e compreender a vida.*

Agradeço especialmente meu marido pela paciência, pelo carinho e pela participação nos momentos mais importantes e difíceis de minha vida.

SUMÁRIO

RESUMO	1
INTRODUÇÃO	2
CAPÍTULO I	
1. <u>O que é Ginástica Geral?</u>	4
CAPÍTULO II	
2. <u>A Gymnaestrada Mundial e o Brasil</u>	7
CAPÍTULO III	
3. <u>O Treinamento Esportivo e a Ginástica Geral</u>	10
3.1. <u>O Treinamento Esportivo</u>	11
3.2. <u>O Treinamento em Ginástica Geral</u>	14
CAPÍTULO IV	
4. <u>A Metodologia</u>	16
4.1. <u>Universo da Pesquisa</u>	16
4.2. <u>Análise dos Dados</u>	17
CAPÍTULO V	
5. <u>Considerações Finais</u>	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27

RESUMO

O TREINAMENTO ESPORTIVO NA GINÁSTICA GERAL

Este estudo tem como objetivo analisar tipos de treinamento feitos em Ginástica Geral a fim de colaborar nas possíveis estratégias de treino para esta atividade. Mesmo que a Ginástica Geral não seja uma modalidade esportiva competitiva, ela implica e necessita de treinamento, pois é uma prática de atividade física que permite englobar os vários conteúdos das diversas Ginásticas.

A metodologia usada para esta pesquisa foi através de entrevistas feitas com os técnicos de quatro grupos da cidade de Campinas (SP), que participaram da 11ª Gymnaestrada Mundial (1999), em Göteborg na Suécia. A autora perguntou aos técnicos de cada grupo como desenvolvem o treinamento de Ginástica principalmente voltado à participação na Gymnaestrada Mundial e através dos depoimentos foi feita a análise dos resultados para melhor compreender esta questão.

A partir dos dados adquiridos, espera-se contribuir com o desenvolvimento da Ginástica Geral em Campinas podendo expandir-se para todos que se interessam pelo assunto.

INTRODUÇÃO

Ao ingressar na faculdade em 1.994, tornei-me membro do Grupo Ginástico Unicamp (GGU), desde então venho desenvolvendo um grande interesse pela Ginástica Geral (GG). Tornei-me uma adepta da proposta do Grupo que tem como objetivo divulgar a GG, oferecer idéias aos alunos, profissionais da área e ao público em geral, proporcionando novas formas de atuação na Educação Física, através de apresentações, cursos, palestras e outros trabalhos científicos.

Com a ansiedade de tornar-me também um “*veículo de experimentação*” e divulgação das idéias desenvolvidas pelo GGU, resolvi aprofundar-me nos estudos sobre a Ginástica Geral. Comecei a trajetória em 1.998, montando um grupo de Ginástica Geral no Clube Bonfim Recreativo e Social, em Campinas (SP), no qual ainda venho aprendendo e experimentando a difícil e envolvente experiência de ser coordenadora de um grupo de 20 adolescentes.

O interesse pela GG confirmou-se quando tive a oportunidade de apreciar de perto a 11^a Gymnaestrada Mundial realizada em julho de 1.999, em Göteborg, na Suécia; então a idéia de desenvolver e envolver-me em um estudo mais aprofundado tornou-se necessário.

Através da observação das inúmeras coreografias e propostas dos diversos grupos que participaram da Gymnaestrada e de outros vários eventos que pude assistir e participar ao longo desses 5 anos de envolvimento com a Ginástica, pude perceber que há uma carência de informação em nosso país e, de uma certa forma, um razoável conhecimento por parte dos profissionais de Educação Física no que diz respeito a Ginástica Geral, porém uma certa escassez na literatura.

Este trabalho tem como objetivo analisar treinamentos feitos em Ginástica Geral, a fim de colaborar nas possíveis estratégias de treino para esta atividade. Mesmo que a Ginástica Geral não seja uma modalidade esportiva competitiva, ela implica e necessita de treinamento, pois é uma prática de atividade física que engloba os vários conteúdos das diversas Ginásticas e tendo em vista que seu produto final pode ser um trabalho coreográfico, considera-se este como objetivo final supostamente planejado para uma determinada ocasião.

Com o intuito de buscar subsídios para o desenvolvimento deste estudo, onde considera-se a cidade de Campinas um forte polo da GG no Estado de São Paulo e a Gymnaestrada Mundial o evento de maior porte que existe hoje dentro desta modalidade, foram feitas entrevistas com os técnicos de quatro grupos da cidade de Campinas (SP), que participaram da 11ª Gymnaestrada Mundial (1999), perguntando-lhes como desenvolvem o treinamento de Ginástica e tendo em vista a participação na Gymnaestrada Mundial. Através dos depoimentos foi feita a análise dos resultados para melhor compreender esta questão.

Com esta pesquisa espero contribuir na divulgação da GG e proporcionar uma nova ótica para o desenvolvimento desta modalidade.

CAPÍTULO I

1. O que é Ginástica Geral?

Já foram feitas algumas reflexões no que diz respeito ao termo *Ginástica Geral*, porém, suas possíveis definições não se esgotaram e tão pouco foram totalmente esclarecidas.

No esforço de apontar caminhos à uma conceituação deste tema, foram levantados alguns aspectos e reflexões pelos grupos de trabalhos do "Encontro de Ginástica Geral", realizado em 1.996, na Faculdade de Educação Física da Unicamp, onde pode-se encontrar algumas conclusões:

"A ginástica geral é um fenômeno sócio-cultural que compreende determinadas manifestações de caráter gímico. Baseia-se em fundamentos das diferentes modalidades ginásticas, da dança, do folclore, das artes cênicas, das técnicas circenses, em relação aos seus aspectos técnicos e metodológicos, de acordo com as suas finalidades." (p.12)

Ayoub (1995) acredita que para considerar a Ginástica Geral como fenômeno sócio-cultural é preciso estudá-la a fundo através do processo e do produto adquirido através do trabalho desenvolvido, numa visão inter-relacionada com a cultura e a sociedade, sendo assim, *"... o conjunto de expressões humanas nascidas do processo de construção coletiva criativa da existência social, que é fruto do diálogo humano com o seu universo existencial"*. (AYOUB, p.31)

Completando a interpretação de Ayoub e segundo a *Coletânea do "Encontro de Ginástica Geral"*, pode-se dizer que a Ginástica Geral é "... um tipo de Ginástica que envolve aspectos subjetivos do movimento num processo de criação, harmonia e estética gestual, o qual se transforma num produto que pode ser apresentado como um resultado final de um trabalho." (p.15). Afirma que a GG é apresentada e privilegiada através de todas as formas de movimentos corporais que, depois de aprendidos e dominados, ajudam na aprendizagem de formas mais complexas e habilidades específicas de outros esportes.

A FIG (Federação Internacional de Ginástica) enquanto o órgão de maior poder e influência na Ginástica mundial, considera a GG como sendo uma parte da Ginástica voltada para o lazer e o prazer que proporciona às pessoas que a pratica, independentemente da faixa etária, "*desenvolvendo a saúde, a condição física e interação social, contribuindo, desta forma, para o bem estar físico e psicológico de seus praticantes.*" (Regulamento para participação na Gymnaestrada Mundial; edição 1998 – CBG – Comitê Técnico de Ginástica Geral). Através deste conceito que a FIG aborda, pode-se considerar que todas as manifestações relacionadas à Ginástica, à Dança e aos Jogos (pequenos jogos, jogos de condicionamento físico, jogos sociais, jogos esportivos, jogos de recreação...), sendo estas atividades não competitivas, são consideradas como GG.

Sob a visão do Grupo Ginástico Unicamp (GGU), a Ginástica Geral é uma forma do corpo manifestar sua própria cultura, incorporando diferentes interpretações da Ginástica com outras formas de expressão não sistematizadas e criativas, levando em consideração as características próprias de cada grupo social, contribuindo assim, para o aumento da "*interação social entre os participantes*" (GALLARDO & SOUZA, 1997).

Analisando as idéias mencionadas acima, podemos considerar que o principal alvo da GG é o ser humano que a pratica, podendo promover a integração entre as pessoas e grupos (socialização), bem como o respeito pela cultura de cada povo, e desenvolver a

criatividade e o prazer pela prática, enfatizando o caráter lúdico da Ginástica. Pode-se dizer que a ludicidade, a criatividade, a expressão são aspectos marcantes e determinantes na GG.

Através de estudos que realizei sobre o assunto (varredura bibliográfica sobre os diversos assuntos abordados em publicações sobre as Ginásticas, especialmente a Ginástica Geral), pude destacar algumas características da Ginástica Geral:

- não tem finalidade competitiva, nem regras e regulamentos próprios dos esportes (existe apenas um regulamento que é para a participação na Gymnaestrada Mundial, mas não do esporte em si);
- pode ser praticada em todas as idades e por ambos os sexos;
- possibilita o desenvolvimento de trabalhos com grupos mistos, com diversificação de idade e grupos heterogêneos em termos de performance e habilidades;
- respeita as características individuais considerando os objetivos do grupo;
- não se limita em relação às metodologias gímnicas, condição física ou técnica dos praticantes, tipo de música ou vestimenta, conteúdo, espaço físico;
- proporciona uma infinidade de experiências motrizes;
- a motivação acontece pela auto-superação e não pela superação do outro;
- o produto final deve ser uma composição coreográfica.

Em suma, podemos definir, que o princípio básico da GG é não ter caráter competitivo, levando em consideração a possibilidade de propiciar a integração dos extremos no que diz respeito a idade, capacidade física e condições técnicas, o que a diferencia das outras Ginásticas, permitindo um maior número de praticantes, oportunizando também a participação inclusive de grupos oriundos de outras modalidades.

CAPÍTULO II

2. *Gymnaestrada Mundial e o Brasil*

“Os vencedores na Gymnaestrada são os participantes”

(KRAMER, 1991)

Pela necessidade de garantir uma maior adesão dos países participantes em eventos mundiais e com o objetivo claro de institucionalizar a GG, a FIG globaliza praticamente todas as atividades corporais, que não tenha fins competitivos, como componente da GG. Desta forma, grupos de GG de diferentes países têm apresentado, por exemplo, uma série de saltos no mini-trampolim acompanhada de música, como também uma representação cômica de elementos acrobáticos ou ainda, uma verdadeira mistura de “coisas”, onde se observam movimentos corporais acrobáticos ou não, folclóricos, com materiais de grande e pequeno porte, e com algumas características de jogo ou teatro.

No que se refere ao Brasil, o conceito “Ginástica Geral” só foi oficializado como modalidade a partir de 1984 quando a CBG (Confederação Brasileira de Ginástica) incluiu a modalidade em seu regulamento, organizou e instituiu um comitê de Ginástica Geral. A CBG, fundada em 1978, é uma sociedade civil, desportiva, sem fins lucrativos, com o objetivo de dirigir, incentivar e divulgar a Ginástica (Artística, Rítmica, Aeróbica, Acrobática, Trampolim e Geral) em nosso país.

A popularidade desta modalidade em todo o mundo é marcada pela quantidade de festivais promovidos todos os anos em diversos países, com um grande número de participantes. Nos países da Europa a tradição nesta modalidade vem de muitos tempos.

Pode-se citar como o maior evento mundial, a “Gymnaestrada Mundial” que vem sendo realizada há 45 anos e sediada em países europeus.

A Gymnaestrada Mundial é um evento oficial promovido pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) sem objetivos competitivos.

A Gymnaestrada acontece de 4 em 4 anos e em julho de 1999 realizou-se a 11^a Gymnaestrada Mundial, em Göteborg, na Suécia, com a participação de 39 países no total de 21.045 ginastas, como pode ser constatado nas estimativas publicadas pela FIG no “*The Guide*” – 11th World Gymnaestrada – Göteborg, 4-10 July 1999.

O significado do nome “Gymnaestrada” tem origem na junção de duas palavras: “gymna” que refere-se a “ginástica” e “estrada” que quer dizer “caminho”, então o termo Gymnaestrada Mundial significa “caminho da ginástica”, que simboliza um dos fundamentos mais importante, que é de apresentar as diferentes tendências da Ginástica mundial.

Segundo estudos feitos sobre o assunto e dados levantados pela FIG, como pode ser encontrados na Tese de doutorado da Prof.a. Elizabeth P. M. De Souza, as nações como Bélgica, Dinamarca, Alemanha, Áustria, Suécia, Finlândia e Inglaterra, foram os países que tiveram presença marcada em todas as Gymnaestradas realizadas desde 1953, sendo a I Gymnaestrada Mundial em Rotterdam, na Holanda.

Segundo Santos & Santos (1999), a participação brasileira nas Gymnaestradas iniciou-se em 1.957 em Zágreb, na Iugoslávia, com o Grupo Unido de Ginastas (GUG), sob a coordenação de Iona Peuker – professora húngara radicada no Rio de Janeiro – considerada a pioneira da participação do Brasil na Gymnaestrada..

A representação brasileira na última Gymnaestrada foi de uma delegação composta por 404 ginastas, integrantes de 19 grupos de diversos estados do nosso país, tendo a

cidade de Campinas (SP) quatro grupos participantes (grupos utilizados para o estudo desta pesquisa):

1. A.A.B.B.- Campinas;
2. Clube Bonfim Recreativo e Social;
3. Clube Semanal de Cultura Artística;
4. Grupo Ginástico Unicamp.

CAPÍTULO III

3. O Treinamento Esportivo e a Ginástica Geral

Segundo Zakcharov (1992) e a maioria dos autores que abordam a teoria do treinamento esportivo, *treinar* é um conjunto complexo de processos físicos e mentais que é efetivado através da motivação tática, capacidades intelectuais e psíquicas.

No que se refere ao treinamento esportivo, podemos defini-lo, segundo alguns autores como Martin (Weineck, 1989) que é um processo que proporciona uma alteração no estado físico, motor, perceptivo e afetivo do ser humano. Já Matwejew (Weineck, 1989) aborda o treinamento como uma preparação do atleta nos aspectos físicos, técnico-tático, intelectual e moral através de "*exercícios corporais*".

Conforme Tubino (1987) o treinamento esportivo é um "*conjunto de meios utilizados para o desenvolvimento das qualidades técnicas, físicas e psicológicas de um atleta ou de uma equipe, tendo como objetivo final colocá-lo(a) na forma projetada na época certa da performance*" (p.35).

As teorias que abordam o Treinamento em Esportes tratam, de uma maneira geral, o treino como a forma de preparar o atleta para níveis elevados de rendimento e performance.

Também pode-se acrescentar através das palavras de Weineck (1989) que o treinamento visa a melhora da "*capacidade de performance esportiva*", ou seja, a capacidade do indivíduo conseguir desempenhar uma tarefa ou trabalho característico de sua modalidade voltado à obtenção de resultados positivos, onde fatores específicos influenciam na performance, num processo (a longo prazo) que são determinantes para se atingir o resultado máximo do indivíduo. No entanto, ao mencionar sobre o Treinamento

no esporte escolar, considera que a melhora da “*capacidade de performance esportiva*” não é tida como objetivo a obtenção da performance máxima. Então, a partir deste pensamento, considera-se que o treinamento em Ginástica Geral pode estar englobado neste patamar e os estudos no que se refere a esta modalidade esportiva, torna-se cada vez mais necessário, já que a literatura sobre o treinamento em GG, atualmente, é absolutamente escassa.

Segundo Rezende (1997), “*os treinamentos de Ginástica Geral permitem organizações diferenciadas das modalidades em que a Capacitação é decisiva e define o contexto de desenvolvimento da atividade*” (p.38), cujo principal intuito deveria ser promover a formação humana e a socialização.

3.1. O Treinamento Esportivo

Afim de compreender o treinamento a ser aplicado em grupos praticantes de GG faz-se necessário analisar os fundamentos básicos do Treinamento Esportivo para posteriormente traçar um paralelo deste na Ginástica Geral.

De acordo com Weineck, os fatores que objetivam o Treinamento, são:

- Objetivos psicomotores, que norteiam os fatores de condicionamento e de coordenação (técnicas) da “performance” como a resistência, força, velocidade, mobilidade, destreza;
- Objetivos afetivos, que englobam as qualidades pessoais tais como, as capacidades intelectuais, qualidades morais e físicas que se referem ao domínio de si mesmo, força de vontade, superação de seus próprios limites, entre outros;
- Objetivos cognitivos, que englobam não só as capacidades e habilidades técnico-táticas, mas também o conhecimento básico e geral da modalidade, no caso da Ginástica Geral,

desenvolver um conhecimento básico das diferentes Ginásticas (Gin. Rítmica, Gin. Artística, ...).

Ao organizar o treinamento, deve-se levar em conta para sua estruturação os *conteúdos*, os *meios* e os *métodos*, para adquirir a capacidade esportiva de uma forma racional e positiva, num processo a longo prazo.

Como *conteúdo* de treino considera-se as metas a serem alcançadas, onde a escolha adequada dos exercícios empregados no programa de treinamento é de grande importância, ou seja, a escolha é feita de acordo com a finalidade, o maior aproveitamento de energia para a execução dos movimentos e a efetividade do treinamento; tudo isso é realizado através de exercícios de desenvolvimento geral, exercícios especiais e exercícios de competição (ou meta a ser alcançada). Weineck (1989) diz que “*os exercícios de desenvolvimento geral tem por finalidade criar uma ampla base para a especialização crescente posterior. Suas metas são a melhoria dos fatores psicofísicos da performance e das capacidades e habilidades técnico-tático*”. (p.9)

Os *meios* utilizados no treinamento são, segundo Weineck, “*todos os meios e medidas práticas que ajudam no processo de treinamento*”. Assim, considera-se os meios e conteúdos que estão integrados na estrutura do treino e nas ordens de formação das atividades; outro meio é o de ‘como’ e ‘qual’ material a ser utilizado; também consideramos os treinamentos que possuem características verbais, visuais e cinestésicas.

Todos estes meios de treinamentos, de uma maneira geral, são meios considerados conforme a necessidade da modalidade.

Considera-se também para o treinamento os *métodos* a serem utilizados. Os métodos de treinamento, afirma Weineck (1989), “*apresentam-se com mais frequência como procedimentos práticos, metodologicamente desenvolvidos, afim de chegar aos objetivos fixados*”.

Existem alguns princípios de estruturação do treinamento defendidos por Weineck da seguinte forma:

- *Princípio da carga crescente*: consiste no aumento do volume e da intensidade no decorrer do treinamento, onde o volume é aumentado antes de elevar a intensidade. Eleva-se a carga progressiva e gradualmente ou por saltos (neste caso, provoca-se um desequilíbrio homeostático já que a mudança gradual da carga não obtém resultados);
- *Princípio da carga contínua*: consiste no aumento contínuo da “*capacidade de performance*” até que se atinja o limite (individual e genético) do atleta;
- *Princípio da carga periódica*: consiste em modificar o volume e a intensidade do treino periodicamente, já que o atleta não mantém-se em ótimas formas permanentemente. Por isso a necessidade de dividir o processo de treinamento em *período de preparação*, *período de competição* e *período de transição*, evitando com isso o “*overtraining*” (supertreinamento);
- *Princípio da carga variável*: Leva-se em consideração o “*heterocronismo da restauração após a carga*” (Weineck, 1989 ,p.12), ou seja, diferentes tipos de treinamento (treino de força, de resistência, de coordenação e outros) afetam o organismo em momentos e formas diferentes, assim a recuperação do atleta é conforme o tipo de carga usada. O uso de cargas variáveis permitem aumentar a amplitude e a intensidade do treino quando necessário.
- *Princípio da sucessão exata das cargas*: consiste em diferentes unidades de treinamento, ou seja, o início da unidade são executados exercícios que requeiram uma estado físico e psicológico repousado com pausa de recuperação completa como os exercícios de coordenação, velocidade, força de explosão ou força máxima, em uma segunda etapa, exercícios que requeiram pausas médias

(pausas incompletas), como os exercícios de velocidade e resistência de força e por fim, exercícios úteis ao desenvolvimento da resistência.

- *Princípio do estímulo de carga eficaz para o treinamento*: consiste em dar o estímulo superior a um determinado limiar para se obter um aumento na performance.

3.2. O Treinamento em Ginástica Geral

Em relação aos princípios de estruturação do treinamento, com a Ginástica Geral pode-se fazer uma analogia com o *“princípio da carga variável”*, mencionado no item acima, já que este normalmente é utilizado em modalidades de características complexas como a Ginástica Artística, onde diferentes tipos de treinamento são empregados para as diversas habilidades que utilizam-se de grupos musculares variados, com funções e trabalhos a desempenhar distintos, então a recuperação do organismo acontece em momentos diferenciados, considerando o *“heterocronismo da restauração após a carga”*.

Na Ginástica Geral o processo parece ser semelhante, pois em seu conteúdo são abordados diferentes habilidades pertencentes as várias modalidades ginásticas, levando em consideração as características e objetivos de cada grupo praticante de GG, tendo assim que realizar um treinamento que englobe todas as habilidades possíveis sem sobrecarregar demasiadamente e fadigar por completo o atleta.

Na tentativa de compreender o Treinamento Esportivo como um todo no que refere-se aos objetivos e organização dos treinos, a Ginástica Geral fundamenta-se nos procedimentos mencionados, podendo-se até enfatizar seu desenvolvimento metodológico afim de alcançar metas e objetivos traçados pelos grupos.

Tendo como base a teoria abordada neste capítulo, foi-se buscar nos discursos de técnicos de quatro grupos que participaram da 11^a Gymnaestrada Mundial, o entendimento sobre como os seus treinamentos são feitos.

Para melhor compreensão desta questão, apresenta-se a seguir a metodologia empregada para este estudo.

CAPÍTULO IV

4. A Metodologia

Este trabalho caracteriza-se por uma pesquisa de campo, de caráter exploratório e qualitativa.

4.1. *Universo da Pesquisa*

O estudo foi feito com quatro grupos da cidade de Campinas, no estado de São Paulo, que participaram da 11^a Gymnaestrada Mundial na Suécia, em 1999.

Considerando Campinas uma cidade de forte polo em GG no estado, os grupos escolhidos foram de grande importância, visto que neles é possível detectar nitidamente diferenças de “estilos” em suas apresentações que pude observar ao longo desses 5 anos de envolvimento com a Ginástica em Campinas, tendo assim um universo rico para esta pesquisa, porém não suficiente.

Levando em consideração tais fatos, julga-se propício detectar e analisar o processo pelo qual os grupos submetem-se para a obtenção de suas metas.

A coleta de dados foi realizada a partir de uma entrevista feita com os técnicos responsáveis pelos grupos, que consistia de duas partes: a primeira questão, para obter os dados de identificação e caracterização dos grupos (ver *quadro 1*) e a segunda questão, com a seguinte pergunta: *Como você desenvolve o treinamento de seu grupo?* (ver *quadro 2*).

Os grupos da pesquisa foram denominados por *sujeito 1*, *sujeito 2*, *sujeito 3* e *sujeito 4*.

4.2. Análise dos dados

De acordo com os dados obtidos, pode-se observar que os *sujeitos* pesquisados apresentam as seguintes características (*quadro 1*):

	<u>SUJEITO 1</u>	<u>SUJEITO 2</u>	<u>SUJEITO 3</u>	<u>SUJEITO 4</u>
Nº de ginastas	22	40	50	30
Faixa etária	15 a 22	9 a 16	6 a 16	16 a 33
Sexo	Fem.	Fem.	Fem.	Fem./Masc.
Nº de sessões/semana	5	4	5	2
Durações das sessões	2,5 hs.	3 hs.	3 hs.	2 hs
Modalidade ginástica	Dança/gin. geral	GRD/gin. geral	GRD	Gin. geral

QUADRO 1 - dados de identificação e caracterização dos grupos.

O *Sujeito 1* apresenta-se como um grupo de dança de 22 ginastas do sexo feminino, sendo que elas possuem de 15 a 22 anos de idade; o treinamento dispõe-se de 5 sessões semanais com duração de 2,5 horas por sessão.

Já o *Sujeito 2* é um grupo de treinamento de Ginástica Rítmica que ao participar da 11ª Gymnaestrada Mundial, tornou-se quase que exclusivamente um grupo praticante de Ginástica Geral, suas idades variam de 9 a 16 anos com um treinamento de 4 sessões semanais com duração de 3 horas por sessão.

Com o *Sujeito 3* pode-se observar que é um grupo predominantemente de GRD composto por cerca de 50 ginastas no total, sendo que estas variam de 6 a 16 anos de idade; seus treinos são dispostos em 5 sessões semanais com 3 horas de duração.

O *Sujeito 4* caracteriza-se por ser um grupo exclusivamente praticante de Ginástica Geral, são ginastas de ambos os sexos com idade que varia de 16 a 33 anos; o treinamento é dividido em 2 sessões semanais com duração de 2 horas cada.

Diante a esses dados, pode-se notar que há um número significativo de praticantes em cada grupo. Porém, foi possível observar nas apresentações vistas na 11ª. Gymnaestrada Mundial, que o número de participantes atuantes nas coreografias não ultrapassaram de 15 integrantes por cada grupo da pesquisa. Então, é possível perceber que o número de participantes na Gymnaestrada é absurdamente reduzido quando se tem como base o número total de ginastas que compõe os *Sujeitos*.

No entanto, é possível justificar tais números devido a questões econômicas que os *Sujeitos* enfrentaram (e enfrentam, atualmente) diante a grande dificuldade para a obtenção de patrocínios ou subsídios financeiros para a participação de eventos dentre e fora do país. Com a brusca variação do dólar, naquela ocasião, muitos não puderam e até mesmo desistiram de participar da 11ª. Gymnaestrada Mundial.

Em relação a faixa etária, nota-se que os *Sujeitos* apresentam de uma forma variada entre crianças, jovens e adultos, porém a predominância de jovens e adultos é superior ao número de crianças na delegação brasileira e inclusive nos *Sujeitos* em questão.

No que refere-se ao sexo, é nítida a predominância do sexo feminino nas coreografias apresentadas pelos *Sujeitos* da pesquisa na Gymnaestrada e este dado estende-se para o número total de ginastas que os compõe. Somente no *Sujeito 3* era previsível a adesão apenas de meninas já que classifica-se como praticantes de Ginástica Rítmica, porém, para os outros *Sujeitos*, tais dados eram inusitados.

É notável que a predominância de jovens e adultos do sexo feminino venha ser uma questão cultural que não pode ser descartada e esta é uma interessante questão que merece uma especial abordagem, que não é intenção deste trabalho.

Ao constatar o número de sessões semanais e a duração destas, pode considerar, de uma maneira geral, uma quantidade razoável, com exceção do *Sujeito 4* que apresentam duas sessões semanais com duração de duas horas cada uma, teoricamente e segundo as diretrizes do Treinamento Esportivo, julga-se pouco o tempo para o desenvolvimento de um bom trabalho. Mas é nítido que fatores como objetivo do grupo, características do trabalho desenvolvido, como o treinamento é planejado, disponibilidade de horários e espaço físico para o desenvolvimento das atividades, são fatores que estão presentes item.

Na segunda parte deste estudo, será possível avaliar melhor esta questão quando for abordada as metas, objetivos e base do treinamento que norteiam os grupos.

Constatando as diferentes características que identificou-se nos grupos, seguiu-se a análise com as respostas da pergunta “*Como você desenvolve o treinamento de seu grupo?*”, onde pode detectar as distintas metas, objetivos e bases de treinamento de cada grupo (*quadro 2*).

	<u>SUJEITO 1</u>	<u>SUJEITO 2</u>	<u>SUJEITO 3</u>	<u>SUJEITO 4</u>
Característica do trabalho desenvolvido	Dança (arte)	Turma de GRD que tornou-se GG, porém algumas participam de campeonatos de nível escolar, municipal e estadual.	Turma de treinamento de GRD com divisão de turmas por habilidades e categorias, <i>"cada uma com seu objetivo de competição no ano"</i> .	Prática da GG.
Meta ou objetivo principal	<i>"que o grupo seja o máximo"</i> ; trabalho artístico profissional.	Desenvolver a GG. <i>"colocar na cabeça delas que GG é mais legal que GRD"</i> .	Direcionado à parte física, "performance"	Oferecer <i>"bancos de idéias"</i> , criação, apresentações.
Base do treinamento	<u>Técnica</u> de dança e improvisação; Teoria da Dança Moderna e da GG; Qualidade expressiva do movimento.	Prática da GG; esporte por prazer.	Trabalho de elementos específicos da modalidade.	Prática da GG; Exploração de recursos de diferentes materiais e propor novas <i>"possibilidades de utilização desses materiais"</i> .

QUADRO 2 – "Como você desenvolve o treinamento de seu grupo?".

As características dos trabalhos desenvolvidos nos grupos da pesquisa são nitidamente distintas. Enquanto o *sujeito 1* possui um trabalho de dança, o *sujeito 2* é uma

turma que recentemente integrou-se à proposta da Ginástica Geral no entanto não se desvinculou do trabalho de Ginástica Rítmica por completo. Já o *sujeito 3* desenvolve, quase que exclusivamente, um trabalho de treinamento em Ginástica Rítmica para competição. O *sujeito 4* tem como característica de seu trabalho a prática da Ginástica Geral.

Na observação das metas e os objetivos principais considerados pelos *sujeitos*, nota-se que o *sujeito 1* almeja um trabalho artístico profissional; o *sujeito 2* deseja “colocar nas cabeças delas que GG é mais legal que GRD”, como dito em seu depoimento. Já o *sujeito 3*, está direcionado à “parte física”, pode-se dizer, a *performance* das ginastas. No entanto, o *sujeito 4* opta em oferecer um “banco de idéias” através de apresentação a profissionais de Educação Física e ao público em geral.

Em relação à base de treinamento que é desenvolvida nos grupos, identificou-se no *sujeito 1* que, a base está nas técnicas de dança e improvisação, através do trabalho de ritmo, saltos elementares, elementos ginásticos e outros; fundamenta-se na Teoria da Dança Moderna e na Ginástica Geral, no intuito de desenvolver qualidade “*expressiva dos movimentos*”. No *sujeito 2* e *4*, o treino é baseado na prática da Ginástica Geral, porém com algumas características próprias como: no *sujeito 2* a GG é vista como prática de um esporte por prazer, ou seja, atividade física voltada para o lazer; e no *sujeito 4*, a base do treinamento está na exploração de recursos de diferentes materiais e propor novas “*possibilidades de utilização*” destes. O *sujeito 3* propõe um trabalho baseado nos elementos específicos da Ginástica Rítmica.

Tendo em vista tais resultados, é possível observar que grupos de diferentes modalidades, considerados “não puramente” de Ginástica Geral, tem um espaço significativo nos eventos de GG.

Ao escolher os grupos brasileiros (da cidade de Campinas) que participaram da 11ª Gymnaestrada Mundial, pode-se notar as nítidas diferenças e talvez opostas tendências em suas apresentações.

Para falar sobre o treinamento destes grupos, é primordial ter como parte principal do estudo o processo, o meio que os levam ao produto final.

Por isso, ao interrogar os quatro *Sujeitos* sobre o treinamento que se desenvolve foi de grande importância, pois aqui é o processo que interessa, visto que, ao observar um festival de grande porte como a Gymnaestrada, é possível notar somente o final do processo (a coreografia).

Baseando-se nos dados obtidos, a estrutura do treinamento de cada *Sujeito* é bastante diferente, por isso é conveniente que se faça algumas observações mediante os depoimentos para que seja possível fazer algumas interpretações.

A seguir, será ressaltada a estrutura dos treinamentos de cada *Sujeito* e de acordo com os fundamentos básicos abordados no *Capítulo III* destaca-se os conteúdos, os meios e os métodos que foram possíveis ser detectados nos depoimentos:

	<u>SUJEITO 1</u>	<u>SUJEITO 2</u>	<u>SUJEITO 3</u>	<u>SUJEITO 4</u>
Conteúdo	Rítmo, balanceios, giros, saltos elementares, elementos de ginástica, improvisação.	Elementos da Ginástica Rítmica.	Flexibilidade, equilíbrios, ritmo, saltos. Elementos específicos da GRD (manejo de aparelhos, performance de cada ginasta)	Treino dividido em 4 partes de 30' (na primeira parte aquecimento com exercícios de alongamento, condicionamento físico, na segunda são as habilidades acrobáticas; na terceira são os saltos, giros, passos, corridas e combinações de movimentos; e na última parte é voltado para um trabalho de dança ou exploração e construção de coreografias.
Meio	Desenvolve o trabalho através de técnicas de Dança; desenvolve um trabalho que chama de "capoeira-dança" e tudo está fundamentado na "qualidade expressiva do movimento, forma de alcançar uma expressividade maior do gesto e do movimento".	Primeiramente escolhe-se o material a ser trabalhado, exploram-se este (movimentos e utilidades), depois escolhe-se uma música e a adequa com os movimentos explorados com o material.	Divide o grupo em habilidades e categoria. Nas categorias inferiores desenvolve-se os conteúdos da GRD, porém só manejo de aparelho e séries obrigatórias. Nas outras categorias desenvolve-se todo o conteúdo e introduz as séries livres e obrigatórias de competição.	Na primeira parte do treino pode ser feita individualmente ou com a orientação de um líder. Na segunda parte pode ser feito em forma de circuito, interesses individuais e em grupos. Na terceira parte são feitas diagonais em duplas ou em trios. E a última parte é desenvolvida de acordo com a época e/ou a necessidade do grupo. Nas fases que antecedem as apresentações, a terceira e última parte são utilizadas para o treinamento das coreografias.
Método	Não enquadra-se em nenhum método do Treinamento Esportivo, pois é um trabalho artístico e não esportivo.	Não enquadra-se em nenhum método de Treinamento Esportivo, pois é possível notar uma indefinição nos reais objetivos para o grupo e os conteúdos a serem abordados (se é GRD, se é GG ou se é a mistura das duas modalidades).	Deve possuir alguns métodos de acordo com as turnas a ser trabalhada e seus respectivos objetivos. Nota-se que segue uma linha do Treinamento Esportivo, mas não específico.	Não enquadra-se em nenhum método de Treinamento Esportivo, pois não é objetivo do grupo desenvolver a alta performance individual e sim a prática da GG como novas possibilidades de utilização de materiais e oferecer idéias aos que queiram trabalhar nesta linha.

QUADRO 3: "Conteúdos, Meios e Métodos"

Nota-se com o *Quadro 3*, que os *Sujeitos* possuem estruturas próprias e distintas para o desenvolvimento de seus treinos. Porém, no que refere-se ao método utilizado por tais não é possível detectá-los, pois aqui trata-se de grupos que enquadram-se em outros tipos e até mesmo em formas “misturadas” de treino.

É possível que alguma teoria esteja por trás desses treinamentos, como é o caso do *Sujeito 1* que utiliza-se da teoria da Dança Moderna, porém não podem ser enquadradas, única e exclusivamente na teoria mencionada no capítulo anterior deste trabalho, mas pode-se fazer um paralelo com alguns conceitos, sugestões de treinamento e utilizá-los com bom senso de acordo com os objetivos, metas e características dos *Sujeitos*.

Nota-se que todos os grupos possuem e necessitam de regras e condutas pré-estabelecidas para o desenvolvimento de seus trabalhos no intuito de alcançar, da melhor forma possível, suas metas.

CAPÍTULO V

5. Considerações Finais

Na intenção de analisar e buscar subsídios nos tipos de treinamentos feitos nos grupos estudados (*Sujeito 1, 2, 3 e 4*), pode-se notar que o paralelo estabelecido entre a teoria do Treinamento Esportivo e o Treinamento em Ginástica Geral, está firmado na conceituação do Treinamento que é visto, de uma maneira geral, como um processo que prepara os praticantes física, técnica e psicologicamente para uma meta, seja ela uma coreografia ou uma série de elementos da Ginástica Rítmica (competitiva ou não). O resultado pode ou não ser a performance máxima do indivíduo, considerando os objetivos e as características de cada grupo.

Aqui, o treinamento deverá ser visto não somente para o resultado máximo individual, mas este deverá estar integrado num todo, aí sim a “*capacidade de performance*” será tida como objetivo do treinamento.

A capacidade do indivíduo conseguir desempenhar trabalhos e tarefas preestabelecidas conforme os objetivos e características dos grupos, os levam a obtenção de resultados positivos em diversos níveis, onde fatores específicos como a forma de estruturação dos treinos, os conteúdos, os meios e as estratégias de como atingir os resultados almejados, estão todos fundamentados em uma única teoria que é a do Treinamento Esportivo.

Comprova-se que os diversos meios para chegar a um produto (resultado) final satisfatório, depende das diferentes possibilidades que o Treinamento oferece para a

obtenção destes. Todos os profissionais da área, no caso os técnicos de grupos de Ginástica, estão livres para decidir qual a melhor conduta de treino a seguir.

Evidentemente, este estudo não é suficiente para a compreensão total do Treinamento em Ginástica Geral, porém faz com que novos olhares se expandam sobre este assunto pois, a aplicação de uma metodologia para desenvolver um trabalho em Ginástica Geral torna-se importante e de suma necessidade, já que nela é permitido englobar os vários conteúdos das diversas Ginásticas, seja considerando a execução dos movimentos de uma forma tecnicamente correta ou não, e se não for considerada tal abordagem sobre as condutas para o treinamento pode colocar em risco a condição física do ginasta e conseqüentemente de todo o grupo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AYOUB, E. Ginástica geral: um fenômeno sociocultural em expansão no Brasil. In: CONGRESSO LATINO AMERICANO - ICHPER - SD, 3. 1995, Foz do Iguaçu. Anais... Foz do Iguaçu: ICHPER-SD, 1995. 606p.

COLETÂNEA: textos e sínteses do I e II Encontros de Ginástica Geral. Campinas: Gráfica da Unicamp, 1997a.

REGULAMENTO para Participação na Gymnaestrada Mundial, Confederação Brasileira de Ginástica, Comitê Técnico de Ginástica Geral, Edição 1998.

REZENDE, C. R. A. A Capacitação na Ginástica Geral. In: COLETÂNEA: textos e sínteses do I e II Encontros de Ginástica Geral. Campinas: Gráfica da Unicamp, 1997.

SOUZA, E. P. M., PÉREZ GALLARDO. J.S. Ginástica Geral: duas visões de um fenômeno. In: COLETÂNEA: textos e sínteses do I e II Encontros de Ginástica Geral. Campinas: Gráfica da Unicamp, 1997.

SANTOS, J. C. E., SANTOS. N. G. M. História da Ginástica Geral no Brasil, Rio de Janeiro, J. C. E. dos Santos, 1999.

SOUZA, E. P. M. de (tese de doutorado)

THE GUIDE: 11th World Gymnaestrada, Göteborg 4-10 July 1999, FIG.

TUBINO, M. J. G. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, 3^a ed., São Paulo, Ed. Ibrasa, 1984.

WEINECK, J. Manual de Treinamento Esportivo, 3^a ed., São Paulo, Ed. Manole, 1989.

ZAKCHAROV, A. Ciência do Terinamento Esportivo, 1^a ed., Rio de Janeiro, Grupo Palestra Esporte, 1992.