



Os benefícios da ginástica no desenvolvimento infantil: um relato de experiência

Kemilly Vitória Nunes Pereira¹
Bruna Jéssica Silva Barbosa²
Anny Sionara Moura Lima Dantas³

RESUMO

A Educação Física é uma disciplina que envolve o aluno em sua totalidade, visando o progresso íntegro do seu desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo. A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), divide as práticas corporais da Educação Física em unidades temáticas, dentre elas encontra-se as Ginásticas. Diante disso, o Projeto Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física oferecem várias modalidades para a comunidade, uma delas é a ginástica. Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência desenvolvida neste projeto, ao longo das aulas desenvolvidas observou-se a importância da Ginástica no processo de ensino de Educação Física, uma vez que através de suas práticas é possível alcançar o desenvolvimento corporal, cognitivo e psicossocial.

Palavras-chave: Ginástica, Desenvolvimento infantil, Educação Física.

INTRODUÇÃO

A Educação Física é uma disciplina que envolve o aluno em sua totalidade, visando o progresso íntegro do seu desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo. Bem como, entendendo a importância da formação social e dos valores morais, pela qual esta disciplina reconhece como um dos seus objetivos primordiais, busca-se diversificar o conhecimento sociocultural e oportunizar práticas corporais acerca de uma dimensão pedagógica. Com isso, a Educação Física pode ser engajada em uma função de intervenção social, capacitando seus alunos a terem um olhar de transformação e de desenvolvimento da sociedade em que se encontram inseridos (MATTOS e NEIRA, 2005).

De acordo com Freire (1999), para a Educação Física ser reconhecida como um componente curricular tão importante quanto os outros, deve apresentar objetivos claros e um corpo de conhecimentos específicos e organizados, cuja aprendizagem possa colaborar para que os objetivos da educação escolar sejam alcançados. Uma proposta é descrita na Base

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, kemillynunes@icloud.com;

² Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, bruna.jessicabj141@gmail.com;

³ Professora orientadora: Mestre, Universidade Estadual da Paraíba - PB, annysionara@servidor.uepb.edu.br.



Nacional Comum Curricular (BNCC) que divide as práticas corporais da Educação Física em unidades temáticas. Dentre elas encontra-se as Ginásticas pela qual se desenvolve um conhecimento cultural e histórico de forma inclusiva, desenvolvendo habilidades de forma lúdica e permitindo que as práticas corporais se estendam para além das barreiras encontradas no meio social em que a criança está inserida (BRASIL, 2018).

Segundo Soares *et al.* (1992), a Ginástica oferece ao aluno uma liberdade de vivenciar as próprias ações corporais, dessa forma a prática dessa modalidade é caracterizada como uma atividade corporal completa, devido sua contribuição no aspecto motor, na força, na agilidade, na flexibilidade, no ritmo, no cognitivo e na expressão corporal através do movimento. Além disso, sua prática garante melhorias no tônus, na flexibilidade, fortalece ossos e articulações e libera endorfina, o que aumenta a sensação de prazer.

De acordo com Luckesi (2005) a forma lúdica tende adquirir uma experiência plena, dessa maneira facilitando o aprendizado durante o ensino. Além disso, “Toda prática pedagógica deve proporcionar alegria aos alunos no processo de aprendizagem” (RAU, 2007). Desse modo, tornando as atividades mais prazerosas fazendo com que os discentes consigam superar os seus limites diante das suas habilidades intelectual, física e mental, explorando os materiais e aparelhos da ginástica (KOREN, 2004).

Algo que é muito presente em turma infantil ao realizar os exercícios da ginástica é o medo, sendo ele o medo de errar, o medo de cair, de lesionar ou não conseguir realizar com a técnica correta, pontos como esses devem sempre ser visto com uma maior atenção, ao ponto do professor ajudá-las a ter uma maior confiança e praticar as aulas de forma prazerosa (DUARTE, 2008).

Para Souza (1997) a ginástica geral é uma atividade gímnica (relativa à ginástica), onde é proposta, orientada e também é difundida pela FIG (Federação Internacional de Ginástica). A mesma destaca uma das principais características da Ginástica Geral, que é o aspecto lúdico, onde a inexistência de normas rígidas, vem a colaborar de forma mais efetiva, onde é possível ter a liberdade de gestos em qualquer nível de complexidade, sendo ações padronizadas ou não. Ayoub (1998) também destaca que a criatividade, liberdade de expressão, descontração e divertimento são pontos predominantes e que reafirmam que a Ginástica Geral é uma atividade que visa proporcionar e estimular o prazer pela prática da Ginástica.

O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, programa de extensão institucionalizado pela Pró-Reitoria de Extensão da



Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, contempla modalidades esportivas nos turnos manhã e tarde para a comunidade. O Programa, conhecido pelos usuários como Escolinha do DEF, visa promover atividades que contemplem necessidades de conhecimento dos acadêmicos, sobre temas de interesse geral, baseadas no perfil de nossa sociedade e sempre norteadas pelos princípios éticos. A Escolinha também se preocupa com a inclusão da pessoa com deficiência e pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e/ou diagnosticado com outros transtornos. A ginástica está presente em ambos os turnos e está conseguindo se consolidar como uma das atividades mais procuradas do Programa mesmo sendo a aquisição mais recente no quadro de práticas esportivas oferecidas.

O presente artigo é um relato da experiência acerca da realização de aulas que foram ministradas para o Programa na modalidade Ginástica, desenvolvido por alunos voluntários e bolsistas dos cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física, e tem seu enfoque principal a vivência e introdução da Ginástica como conteúdo que auxilia na melhora da qualidade de vida, na construção social dos participantes e pela busca recorrente de quebrar certos paradigmas e preconceitos enfrentados durante o decorrer das aulas.

METODOLOGIA

No projeto de Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física desenvolve atividades ministradas nos períodos da manhã (7:30 às 9:30) e da tarde (13:30 às 15:30) todas as terças e quintas-feiras, salvo feriados e paralisações. As intervenções são desenvolvidas e aplicadas por alunos dos cursos de Educação Física sob a orientação da professora e coordenadora do Programa, Anny Sionara Moura Lima Dantas. Na Ginástica participaram 10 graduandos ao todo (2 alunas bolsistas e 8 voluntários).

As atividades de Ginástica foram desenvolvidas em um período de quatro meses, sem interrupções nesse período. O público atendido foram crianças na faixa etária de 7 a 12 anos de ambos os sexos, todas encaminhadas ao Programa a partir de uma parceria com a Secretaria Municipal de Assistência Social (SEMAS). Todas as aulas aconteceram nas dependências do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) e utilizaram materiais cedidos pelo Departamento ou confeccionados pelas crianças.

As primeiras aulas foram voltadas para a introdução da Ginástica e para entender os conhecimentos previamente adquiridos pelas crianças, mostrando imagens e vídeos dos atletas executando alguns movimentos. Em seguida foram abordadas as posturas e posições, e



através dos conhecimentos da Ginástica Rítmica foram confeccionadas fitas que puderam ser usadas na experimentação dos seus movimentos. Foram abordados o surgimento e a forma de utilizar os arcos, as bolas e as maçãs e ao fim das aulas sempre era desenvolvida uma dinâmica lúdica com objetivo de desenvolver e fixar o conteúdo da aula.

No segundo momento, foram desenvolvidas atividades de Ginástica Artística e Acrobática, mostrando os fundamentos básicos e os aparelhos e as técnicas de execução dos movimentos. Sempre com o caráter lúdico e progressivo as aulas foram estruturadas entre: alongamento inicial, exposição do conteúdo programático junto com a experimentação e um relaxamento final para avaliar o aprendizado da aula.

Aproximando-se do encerramento das atividades semestrais, utilizou-se os conhecimentos apropriados durante as intervenções para a criação de uma coreografia de Ginástica Geral para ser apresentado em uma cerimônia do Programa com a intenção de evidenciar os resultados dos trabalhos de cada modalidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As aulas de Ginástica foram apresentadas aos alunos de forma ampla, buscando acionar o conhecimento prévio existente em meio a turma e despertar o interesse pelo tema para estabelecer uma melhor relação dos alunos com as atividades. Percebeu-se bastante entusiasmo com a prática e um conhecimento básico sobre a modalidade e de como ela é praticada. No entanto, essa noção existia devido às mídias televisionadas durante as Olimpíadas, Paralímpicas e/ou outros tipos de competições. Nenhuma das crianças tinha experimentado ou vivenciado qualquer prática formal de Ginástica, nem como unidade temática das aulas de Educação Física em um contexto escolar.

Desse modo, iniciou-se a vivência da Ginástica pelas posições e posturas básicas com grande euforia pelo o fato de estarem tendo o primeiro contato com a prática que só era vista na televisão e tão distante da realidade deles. A animação e engajamento foi total devido ao reconhecimento que os alunos, crianças de comunidades carentes de Campina Grande-PB, tinham ao praticar os mesmos movimentos que grandes atletas reconhecidos mundialmente.

Além da falta conhecimento prático com as técnicas formais de Ginástica, percebeu-se que a maioria das crianças possuíam pouca flexibilidade, força e/ou suas habilidades criativas e integração social não eram estimuladas de forma integral. No decorrer das intervenções foi observado ganho significativo de flexibilidade (Figura 1), de força e de resistência.



Figura 1: Flexibilidade



Fonte: Própria autora, 2019.

Adequando as aulas com uma metodologia lúdica, foi incentivado um senso crítico e criativo sobre o corpo e as execuções dos movimentos de Ginástica. Paralelo a isso, notou-se uma socialização mais presente e objetiva entre as crianças, tanto nas habilidades de comunicação e integração, quanto nos momentos de cooperação e iniciativa que as aulas exigiam.

As vivências ofertadas pelo Programa deram oportunidade para os alunos enxergarem a Ginástica como algo além de uma prática esportiva. Houve um esforço para mostrar às crianças que, através do esporte, elas poderiam ter um desenvolvimento motor, psicossocial e cívico capaz de lhes proporcionar oportunidades de crescimento pessoal e físicas que antes julgavam inalcançáveis.

Outra decisão que os graduandos tomaram para as aulas de Ginástica foi à utilização de alguns aparelhos gímnicos feitos pelas próprias crianças. Mesmo com a disponibilidade de aparelhos oficiais no Departamento de Educação Física, foram ministradas aulas de confecção das fitas (para ginástica rítmica) utilizando materiais simples (clipe, papel crepom, palito de churrasco). Essa aula trabalhou a coordenação motora fina e o trabalho de equipe durante a fabricação do material. Outro ponto positivo foi o senso de responsabilidade que os alunos desenvolveram através do esforço e empenho na criação do seu próprio equipamento.

Em sequência dos assuntos programados para o período de aulas iniciou-se os temas relacionados à ginástica artística e acrobática, onde os alunos apresentaram certa dificuldade na execução de alguns movimentos, principalmente nos rolamentos e na estrelinha, uma vez que esse nível de dificuldade está intrinsecamente ligado com o desenvolvimento de cada



criança logo entende-se que muitas delas apresentavam um déficit nesse quesito. Após algumas aulas os professores conseguiram contornar essa situação, planejando as aulas voltadas a uma pedagogia de “etapa por etapa”, o que contribuiu para a evolução dos alunos ao executar cada movimento.

Observou-se o desenvolvimento progressivo de cada aluno, sendo que cada um trouxe sua particularidade específica, um medo ou uma insegurança que fez de cada momento um novo desafio, onde pouco a pouco foram enfrentadas por ambas as partes. Por fim, houve um feedback muito positivo, os alunos elogiaram os métodos utilizados pelos professores, bem como agradeceram a oportunidade de terem feito parte do projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da experiência vivenciada durante o Programa Laboratório Pedagógica: Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física, observa-se a importância da Ginástica no processo de ensino de Educação Física, uma vez que através de suas práticas é possível alcançar o desenvolvimento corporal, mental e psicossocial que possibilita um avanço geral no que diz respeito ao progresso cognitivo e pessoal dos alunos.

Durante essa experiência foi observado o envolvimento e a forma como as crianças engajaram em cada proposta trazida pelos graduandos a frente das aulas, mesmo diante de inseguranças e medos encarados antes das execuções de novos movimentos ou de alguma outra atividade ministrada. Também não houve casos em que preconceitos e estereótipos precisaram ser desconstruídos. Os alunos se dedicaram integralmente aos objetivos traçados nas aulas sem essa sombra desmotivadora.

Os alunos puderam aumentar seu repertório motor, desenvolveram valências físicas e na culminância vivenciaram um momento de apresentação pública e aclamação da coreografia gímnica que normalmente não teriam oportunidade de participar de forma gratuita. As atividades da Ginástica na Escolinha do DEF proporcionam estímulos cognitivos, motores e afetivos, coordenação motora, esquema e imagem corporal, equilíbrio e ritmo, lateralidade, organização espaço-temporal que engrandecem o processo de ensino-aprendizado tanto dos alunos dos cursos de Educação Física, quanto dos participantes do Programa.

As aulas de Ginástica têm sido bastante importantes na construção biológica, social, cultural e psicológica das crianças participantes da Escolinha do DEF. Facilitando seus processos de autoreconhecimento e desenvolvimento como cidadãos e apontando



oportunidades de potenciais interesses esportivos e educacionais. Bem como foram apresentadas questões relacionadas à esfera social, em que o aluno é colocado a vivência grupal e de mútua ajuda durante as práticas gímnicas, o que os fizeram entender a importância de se correlacionarem com o próximo de forma afetiva.

Por fim, entendemos como benéfica a oportunidade de participar efetivamente de todo o processo de planejamento e ensino que um Programa de extensão como o Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e lazer no Departamento de Educação Física oferece aos graduandos. O reconhecimento e enfrentamento da realidade do que será mercado de trabalho antes da conclusão do curso é tão importante quanto a bagagem acadêmica que acumulamos durante todo o curso.

REFERÊNCIAS

- AYOUB, Eliana. **A ginástica geral na sociedade contemporânea: respectivas para a Educação Física escolar**. 1998. 187f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/274879>>. Acesso em: 18 out. 2020.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, Versão Final, 2018.
- DUARTE, L. H. **O medo na ginástica artística feminina: estudo com atletas da categoria pré-infantil**. 2008. Disponível em: <<https://teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-11082008-094956/en.php>>. Acesso em: 28.10.2019.
- FREIRE, E. S. **Educação Física e conhecimento escolar nos anos iniciais do ensino fundamental**. 1999. 99f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- KOREN, S. B. R. **A ginástica vivenciada na escola e analisada na perspectiva da criança**. 2004. 203p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/274929>>. Acesso em: 28.10.2019
- LUCKESI, C. C. **Apontamentos para uma visão integral da prática educativa**. Salvador, 2005b. Disponível em: <<http://www.luckesi.com.br/artigoseducacao.html>>. Acesso em: 20 agosto. 2020.
- MATTOS, M. G.; NEIRA, M.G. **Educação Física infantil: construindo o movimento na escola**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- RAU, M. C. T. D. **A ludicidade na educação: uma atitude pedagógica**. Curitiba: Ibplex, 2007.



SOARES, C. L.; TAFFAREL, C.; VARJAL, E.; CASTELLANI FILHO, L.; ESCOBAR, M.; BRACHT, V. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

SOUZA, Elizabeth Paoliello Machado de. **Ginástica geral: uma area do conhecimento da educação física**. 1997. 163f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em:
<<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/275311>>. Acesso em: 18 out. 2020.