



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

ANA KAROLINE OLIVEIRA DE MEDEIROS

A GINÁSTICA COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Brasília
2015

ANA KAROLINE OLIVEIRA DE MEDEIROS

A GINÁSTICA COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, Junho de 2015.

BANCA EXAMINADORA

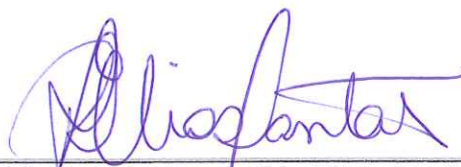
Orientador: Renata Aparecida Elias Dantas

Examinador: Prof.º Romulo Custodio

Examinador: Prof.º Darlan Farias

ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **ANA KAROLINE OLIVEIRA DE MEDEIROS** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **A GINÁSTICA COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**.



Prof.ª Dr.ª. Renata Aparecida Elias Dantas
Presidente



Prof. Msc. Rômulo de Abreu Custódio
Membro da Banca



Prof. Msc. Darlan Lopes de Farias
Membro da Banca

RESUMO

Introdução: A ginástica é uma atividade integrada por um sistema de movimentos espontâneos do corpo relativo as leis da natureza, especialmente escolhidos, que requerem força, flexibilidade e agilidade para o ambiente escolar. **Objetivo:** Mostrar a ginástica como conteúdo a ser desenvolvido nas aulas de Educação Física Escolar, que consiste em manter e melhorar as performances individuais e também coletivas oferecendo as experiências estéticas, neste contexto, aspectos da cultura nacional, sempre sem fins competitivos. **Material e Métodos:** Para esta pesquisa optou-se por um Estudo de Revisão de Literatura, visto que esta técnica de pesquisa descritiva é amplamente utilizada pelas áreas da Educação e Saúde. **Revisão da Literatura:** Para a maioria dos especialistas, a ginástica advêm de quatro grandes escolas do esporte (Inglesa, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. A utilização de materiais não tradicionais se transforma em um fator propício para que a ginástica geral seja trabalhada nas escolas, porque o material está na escolha do possível, podendo ser buscado até na natureza. Entende-se que a ginástica seja uma atividade física fundamental nas escolas. Percebe-se, entretanto, sua ausência por diversos fatores, como: falta de conhecimento e vivência deste conteúdo pelos professores, bem como a esportivização da Educação Física, que restringe suas aulas aos esportes. **Considerações Finais:** Cabe ao professor de educação física inserir esse conteúdo nas aulas, e dessa forma proporcionar para os alunos vivências corporais diversificadas para um melhor desenvolvimento de suas capacidades físicas e um maior repertório motor.

PALAVRAS-CHAVE : Educação Física; Ginástica escolar ; Produção Bibliográfica.

ABSTRACT:

Introduction: Gymnastics is an integrated activity of a system of spontaneous movements of the body on the laws of nature, specially chosen, which require strength, flexibility and agility to the school environment. **Objective:** To show gymnastics as content to be developed in physical education classes, which is to maintain and improve individual and collective performances also offering the aesthetic experiences in this context aspects of the national culture, all without competitive purposes. **Material and Methods:** For this research it was decided by a Literature Review Study, as this descriptive technique is widely used for the areas of Education and Health **Literature Review :** For most experts, the exercise comes from four major schools of sport (English, German, Swedish and French) and the main methods and gymnastic apparatus. The use of nontraditional materials becomes an enabling factor for the overall fitness is crafted in schools, because the material is in the choice of possible and shall be pursued even in nature. It is understood that gymnastics is a fundamental physical activity in schools. It is clear, however, his absence by several factors, including: lack of knowledge and experience of this content by teachers, as well as sportivization of Physical Education, which limits his classes to sports. **Conclusions:** The teacher of physical education insert that content in class, and thus provide for students diverse body experiences for a better development of their physical capabilities and a larger motor repertoire.

KEYWORDS: Physical Education; School gym; Bibliographic production

INTRODUÇÃO

A ginástica é uma atividade integrada por um sistema de movimentos espontâneos do corpo relativo as leis da natureza, especialmente escolhidos, que requerem força, flexibilidade e agilidade. Podem servir tanto para competições como para recreação. A ginástica é conhecida pela forma de aplicar os conteúdos e utilização de seus meios de acordo com o objetivo que se deseja obter; por isso, é necessário especificar qual variedade da mesma ocupa a atenção no sistema de cultura física existente (LISBOA,2012)

Assim, temos a possibilidade de entender a Ginástica, como decorrência da estruturação de suas partes de uma atividade profissional regular concernente ao corpo, realizado em uma extensão ideal fechada, ao espaço aberto onde se vislumbra o céu, na substância líquida e incolor, fazendo que haja proporção de experimentação que apresente corpo visando o ato de estar ciente do próprio corpo, através de movimentos que causa alegria, que expõe sentimento ou pensamento com variações da parte mecânica que estuda o comportamento dos corpos em movimento e a ação das forças (MARCASSA,2004)

Os tipos de ginástica são divididas em competitivas e não competitivas totalizando 12 modalidades sendo elas: Acrobática, Artística, Rítmica, Trampolim, Aeróbica, Geral, Contorcionismo, Laboral, Localizada, Cerebral e Hidroginástica.

De acordo com os parâmetros curriculares nacionais (PCNs) são técnicas de trabalho corporal que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas, ou seja suas áreas dão suporte á aulas da saúde e educação, ou mesmo na conservação e recuperação da saúde. Além disso, pode ser empregada no sentido de se divertir, tendo campeonatos e vivências motrizes do convívio social (BRASIL,1998).

Há diferentes modalidades e categorias de exercícios físicos e atividades que permitem a movimentação do corpo, permitindo que a saúde de uma pessoa seja otimizada, assim como diferentes outros benefícios também podem ser percebidos pelo seu corpo, além de vantagens que também podem ser aplicadas na mente dos praticantes (RAMOS,2008).

A Ginástica é uma das principais atividades realizadas por aqueles que desejam obter benefícios e movimentar o corpo. Os benefícios desta podem ser

percebidos facilmente, desde um bom condicionamento físico até equilíbrio e postura correta (CHAVEZ,2013).

Desta forma, o objetivo desse estudo foi mostrar a ginástica como conteúdo a ser desenvolvido e aplicado constantemente nas aulas de Educação Física Escolar.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Para esta pesquisa optou-se por um Estudo de Revisão de Literatura, visto que esta técnica de pesquisa descritiva é amplamente utilizada pelas áreas da Educação e Saúde. O crescimento bibliográfico constou de pedido de opinião especializada a teses monográficas e livros clássicos sobre o tema. Para isso foram utilizados periódicos científicos tais como: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Revista Vigor – Movimento e Saúde, Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Revista Científica perspectiva online, biologia e saúde, Revista Movimento entre outras.

Os anos de publicação utilizados foram de 1992 a 2014, optando por utilizar como material apenas artigos científicos, por considerar a acessibilidade deste tipo de publicação para os profissionais de saúde.

Procedeu-se, então, à análise do material, seguindo-se as etapas: leitura exploratória, a fim de conhecer todo o material; leitura seletiva, através da qual foram selecionados os artigos pertinentes aos propósitos da pesquisa; leitura analítica dos textos, momento de apreciação e julgamento das informações, evidenciando-se os principais aspectos abordados sobre o tema. Finalmente, leitura interpretativa que, apoiada na experiência profissional dos pesquisadores, conferiu significado mais amplo aos resultados obtidos com a leitura analítica (GIL, 2010).

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 HISTÓRICO

Antigamente a ginástica tinha uma relação voltada para o esporte, o homem primitivo fazia os movimentos sem saber as semelhanças, mas era para se defender das ameaças naturais da época. Foi a partir de 2600 A.C na Grécia que a ginástica

foi desenvolvida com atividades metódicas e sistematizadas, onde os gregos denominaram vários exercícios necessários a sobrevivência humana desenvolvendo valiosas experiências corporais com eventos e atividades culturais (DALLO,2007).

Certamente a ginástica busca por corpos e mentes sãos, dando à modalidade o sentido de possibilitar uma educação comprometida com a relação a sua socialização. Além disso, a valorização grega do ideal da beleza corporal mostrou que sua prática era vista como uma forma de cultuar o corpo para a autoconfiança e autoestima de seus educandos (CORTEZ,1998).

Percebe-se que o esporte ficou distante da realidade romana, sendo que o valor do físico era visto como algo imoral pelos romanos. Ou seja, apresentavam apenas a exercícios destinados à preparação militar. Foi registrada durante a Idade Média, a proibição da beleza física, aspecto que resultou na perda da importância do esporte nesta época. Após a realização, a ginástica continuou seu crescimento que é as antigas civilizações e as manifestações clássicas (FIG, 2007).

Na Antiguidade (Grécia e Roma), a ginástica tinha o foco nas práticas corporais e estéticas com características guerreiras de cunho militar. Na Idade Média, considerada também o período das trevas militar. Na Idade Moderna inicia-se a preocupação com a educação e os exercícios físicos à educação moral e intelectual (YAZIGI,2009).

Desde então, a ginástica não parou de se desenvolver, pois desde 1921 até 1934 descobriu a Federação Internacional de Ginástica, depois veio disputas do primeiro torneio, finalizando com o campeonato do mundo e descobrindo duas Federações distintas: Federação Portuguesa de Ginástica e Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos (FIG,2006).

3.2 TIPOS DE GINÁSTICA

De acordo com Lima (2009) a ginástica é uma prática de relações físicas que tem uma classificação dividida, são as modalidades onde acontecem campeonatos, e as trabalhadas em academias. Ela é investida para entrar em forma,

perdendo peso e endurecer os músculos como também melhora o desenvolvimento do cérebro em conteúdos de relaxamento.

Quadro 1. Tipos de Ginástica

| TIPOS | CONCEITOS |
|------------------------|---|
| Ginástica Acrobática | Que tem como tarefa fazer execuções de forma própria, divertida e concreta com vários grupos. |
| Ginástica Artística | Também é uma forma que se deve ter um suporte forte, controle de base e ser hábil. |
| Ginástica Rítmica | Trabalha movimentos em forma de ritmados do corpo com uma atenção redobrada e o uso de quantidades menores de materiais. |
| Ginástica de Trampolim | Executar com uma ou duas pranchas compridas com tases de dez elementos dando um impulso com a rede. |
| Ginástica Laboral | Praticada com uma forma de exercício físico que se destina a distender os músculos, evitando uma traumática de um tecido com as práticas feitas várias vezes. |
| Ginástica Localizada | É uma série de exercícios que trabalha com uma reunião de muitas fibras que serve para operar os movimentos. |
| Contorcionismo | Consiste em colocar em ação a ligeireza de movimentos se dobrando com facilidade nas atrações variadas. |
| Ginástica cerebral | Praticada por meio de exercício e coordenados do corpo que promove partes exclusivas dos órgãos sensoriais. |
| Hidroginástica | Melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória praticada na água. |

Adaptado por Lima (2015).

Uma das principais características da ginástica é a capacidade de aplicação de uma grande quantidade de aparelhos, entre eles os mais habituais como as

prancha comprida, o barrote de equilíbrio, as rodas ginásticas, as barras paralelas; as máquinas de acúmulo de cargas como os pesos de mão, os conjuntos de duas rodas com raios metálicos ergométricas, os aparelhos de musculação; até as máquinas ajustadas ou ocorre uma alternância de um conjunto de elementos do mundo natural e a utilização das máquinas (LOPES,1994).

A ginástica acrobática foi desenvolvida no começo do século VII, de forma parecida com as atividades de circo, é a mais recente modalidade da FIG comprometida pelo desenvolvimento de exercícios de força, equilíbrio, flexibilidade e agilidade (FIG,2010).

Desenvolve em seus participantes componentes como: coragem, força, coordenação motora, flexibilidade, habilidades de saltos e equilíbrio. As rotinas são mostradas em um tablado e seguidas por música e coreografia que são executadas dentro de no máximo 2' 30". Ela pode ter como principal característica a apresentação em par e grupo, requer um alto grau de confiança e cooperação entre os seus participantes. Ela é dividida em cinco categorias que são dupla mista, dupla feminina, dupla masculina, grupo feminino de três integrantes e grupo masculino de quatro integrantes (LEITE, 2012).

Quem pratica a ginástica acrobática tem a faixa etária mais nova de todas as idades, sendo as primeiras competições de 1973 e parecida com a ginástica artística. Apesar de ter vindo do circo, hoje em dia nada têm a ver com ele, pois é uma grande modalidade com a capacidade de muita resistência mas o principalmente tem que ter o gosto pela modalidade (DENIS,2009).

Os acrobatas desenvolvem três séries que são: o equilíbrio, a dinâmica e outra combinando ambos as dinâmicas, são mais ativas com lançamentos com voos do parceiro; as do equilíbrio trabalham os exercícios estáticos com os níveis mais altos e a última é a combinação das duas antes. Ou seja, todas são executadas com música e com coreografia, ajudando a fortalecer o movimento do corpo (DUARTE,1995).

Dando continuidade há também a ginástica de trampolim, que surgiu na Idade Média. Eram utilizadas tábuas de molas e realizava-se novos saltos dando aquele impulso realizado na rede de segurança. No começo da história, estudiosos falavam que o acrobata do trampolim, aproveitava a impulsão da rede como forma de

decolagem que com o decorrer do tempo sofreu um outro tipo de mudança para a melhoria da atividade de queda e mergulho (PUBLIO,2002).

Enquanto esporte, o trampolim foi descoberto por George Nissen, em 1936, desenvolvido e trabalhado nas áreas de Educação Física nas escolas, universidades e treinamentos militares. Contudo, é praticado por profissionais do esporte e amadores usado nas outras também, que consiste em liberdade, voo e espaço. Vários mortais e piruetas são executados a oito metros de altura e requerem precisão técnica e muito controle do corpo. As competições são individuais ou sincronizadas para todos (DENIS, 2003).

A ginástica rítmica desportiva (GRD), atualmente praticada por mulheres, é um esporte de rendimento que se destaca pela deslumbrante beleza dos movimentos. Começou a ser realizada no final da Primeira Guerra, sem regras específicas nem nome determinado. Várias escolas colocaram os exercícios tradicionais da Artística, misturando-as com a música. Tendo o primeiro campeonato em 1961 internacional da modalidade (CORAT, 2012).

Em 1984, a GRD foi reconhecida pelo comitê olímpico e introduzida em seguida nos jogos. No Brasil com a criação da confederação brasileira de ginástica, em 1978, começou a desenvolver devido a vários apoios recebidos, resultando em várias disputas de ginastas para disputarem e a primeira foi Rosane Favilla, em 1984, usando exercícios individuais com os aparelhos corda, arco, bola, maçãs e fita (LAFFRANCHI,2001).

A GRD trabalha movimentos do corpo e da dança com vários tipos e dificuldade com o acúmulo de equipamentos pequenos. As ginastas têm que mostrar a coordenação e o controle, têm que sincronizar o movimento com as músicas e as competições são cinco ginastas (ANTUALPA,2005).

A Federação Internacional de Ginástica descobriu a GRD como um esporte e começaram a realizar os primeiros campeonatos em 1963, sendo que a maior parte dos aparelhos foram introduzidos com a exceção da fita e das maçãs. Na arbitragem, existem duas bancas uma que serve a nota técnica e outra a artística. O atleta tem que saber coordenar e dominar os movimentos com os elementos de cada aparelho.

QUADRO 2. Os aparelhos da Rítmica

| APARELHOS | CONCEITOS |
|-----------|---|
| CORDA | Caracteriza-se por balanços, círculos, rotações, figuras com movimentos tipo "oito", lançamentos e capturas e saltam com a corda aberta ou dobrada, segura por ambas as mãos. |
| ARCO | São os balanços, rolos, lançamentos e capturas, giros, incursões no arco, rotações do arco no chão e ao redor da mão e outras partes do corpo. |
| MASSAS | Balanços, círculos grandes, círculos pequenos, moinhos, lançamentos e capturas, e batidas rítmicas são os movimentos mais comuns. |
| FITAS | São incluídas nas rotinas de fitas, espirais, balanços, círculos, lançamentos e capturas, e movimentos com figuras tipo 'oito'. A fita deve permanecer em movimento constantemente. |
| BOLA | Ondas, círculos, lançamentos e capturas, movimentos com a bola equilibrada na mão, saltos e giros com a bola no chão e ao longo de partes do corpo são os movimentos mais comuns desta especialidade. |

Adaptado da FIG (2000)

A ginástica artística é um esporte que trabalha coordenação, ritmo, inteligência, cenestésica-corporal, lateralidade, força, flexibilidade, presentes na aprendizagem dos movimentos acrobáticos e pré-acrobáticos, que não requer somente coragem dos seus exercícios como também graça domínio do corpo ou seja é um conjunto de exercícios corporais sistematizados, demonstrados com fins competitivos, em que trabalha a força, a agilidade e a elasticidade (JUNIOR,2012).

Resumindo a escola Alemã é caracterizada por movimentos lentos e a sueca são a base de aparelhos. As participantes faziam parte das olimpíadas desde as

competições de Berlim (1936), onde foram desenvolvidas as categorias dos gêneros individuais e por equipe, e as modalidades tem relação com a técnica de diversos exercícios físicos. A primeira participação do Brasil no esporte em uma Olimpíada foi em Moscou-1980, com Claudia Magalhães e João Luiz Ribeiro.

Quadro 3 Geral das Modalidades

| Ginástica Acrobática | Ginástica Rítmica | Ginástica Artística | Ginástica de Academia |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
| - dupla feminina | Aparelhos: | <u>Aparelhos</u> | - Musculação |
| - dupla masculina | - Corda | <u>Masculinos</u> | - Step |
| - dupla mista | - Arco | - Solo | - Jump |
| - trio feminino | - Maças | - Cavalo | -Ginástica Localizada |
| - quarteto masculino | - Fita | - Argolas | - Ciclismo indoor |
| | | - Salto | - Yoga |
| | | - Paralelas | - Ritmos / Dança |
| | | - Barra | - Alongamento |
| | | <u>Aparelhos</u> | -Hidroginástica |
| | | <u>Femininos</u> | -Ergometria |
| | | - Salto | -Grupos de corrida |
| | | -Paralelas Assimétricas | -Aero boxe/Lutas |
| | | - Trave | |
| | | - Solo | |

Adaptado por (PAOLIELLO,2010).

A ginástica na academia teve sua origem no Brasil, a partir de 1930, no estado do Rio de Janeiro, sob a responsabilidade da Profª Gretch Hillefeld, que trabalhava com o método da ginástica analítica, com variações às necessidades e características do povo brasileiro. Até o início dos anos 70, academias eram frequentada por homens e a atividade oferecida era quase sempre a musculação e para quebrar o preconceito que existia contra o halterofilismo e ao mesmo tempo atrair as mulheres para essa atividade (NOVAES,2005).

Para Novaes (1991) a ginástica em academia tinha objetivos estéticos,

sociais, recuperativos, fisiológicos, corretivos, higiene mental e manutenção da saúde. Porém podem ser apresentados com objetivos de competição, de profilaxia, terapêutico, recreação/lazer e preparação física além do estético-corporal.

A ginástica localizada é uma das formas mais tradicionais e populares da prática do exercício físico em academias, que prioriza a resistência muscular localizada, tendo a duração de sessenta minutos. É dividida em categorias menores - como step, aeroboxe, body pump, tae fight e circuito -, a fim de promover movimentos ginásticos que modelam o corpo dando hábitos mais saudáveis (NUMOMURA,2002).

É através da repetição que a ginástica utilizada nas academias apresenta resultados. Seus exercícios são trabalhados divididos para cada parte do corpo com uma sequência de movimentos diferentes, seja com pesos ou não, individual ou em grupo, sendo levada a ginástica aeróbica (PICOLLO,2008).

A ginástica geral possui um conjunto de exercícios que visam a prática constante ou seja a importância é realizar os movimentos gímnicos com prazer e originalidade (ROBLE,2003).

Historicamente, o contorcionismo foi achado em ilustrações e esculturas que com a descoberta do circo romano que essa modalidade deu continuidade. Além da prática cultura corporal das antigas civilizações também foi encontrada em meio aos Hindus, que desenvolviam diversas exercícios de contorção para contribuir ao benefício corporal e espiritual É o chamado *over* da flexibilidade gímica pois os praticantes chegam na flexão dos ditos limites do corpo (BORTOLETO,2008).

Seus exercícios desenvolvidos em circos trabalham alongamento, como a yoga e o pilates, fazendo um número de espetáculo reconhecido e deslumbrado no mundo. O contorcionismo executa movimentos de flexibilidade bem comuns, como girar a coluna até 180 graus e os braços em 360 (DUPRAT,2007).

Continuando com a ginástica cerebral que nasceu com a necessidade de manter o cérebro praticamente exercitando. O trabalho de resgate e bases

científicas de informações acontece com eficácia e rapidez pois é preciso que esteja com todas as duas áreas devidamente desimpedidas, ativas para serem utilizadas. Só assim as informações guardadas serão reutilizadas depois com o tempo para resultados com rapidez, auxiliando nas decisões, com maior precisão, eficácia e agilidade (FARIA,2014).

A ginástica cerebral é praticada por exercícios coordenados do corpo, realizados de maneira apropriada que trabalham partes específicas do cérebro. Seu objetivo é a possibilidade de utilizar o cérebro de maneira total, em todo seu processo. Nascida na década de 1970, na Universidade da Califórnia, tem a proporção de princípios filosóficos e técnicos do Tai Chi Chuan, da acupuntura e da yoga, trabalhando todo o potencial do cérebro (CAMPOS, 2008).

A ginástica laboral é definida uma reflexão em torno da qualidade de vida no ambiente de trabalho, durante a relação dos horários, promovendo a saúde dos trabalhadores para evitar lesões e doenças ocupacionais. Contudo possibilita em alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações (SOUZA,2010).

Finalizando com a hidrogenástica no fim da Grécia Antiga e ao Império Romano. Deu origem as práticas nas piscinas públicas, onde se reuniam para uma espécie de hidroterapia onde também era comum em forma de massagens e movimentos corporais considerando a ginástica e a hidroterapia precursoras da hidrogenástica (YAZIGI,2009).

Ela tem por finalidade melhorar a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória, com todas as capacidades motoras de seus praticantes. Tem o poder de ser praticada por pessoas de qualquer sexo e idade pois é uma atividade mais comum. Sua eficácia vai de atletas bem treinadas ou não treinadas ou seja qualquer pessoa pode praticar pois mostram exercícios divertidos, agradáveis, eficazes, estimulantes, cômodos e seguros com motrizes importantes no esforço articular (MARQUES,1999).

3.3 GINÁSTICA NA ESCOLA

Na Idade Contemporânea surgem as primeiras sistematizações dos exercícios físicos e com elas as bases fundamentais da Educação Física atual. Ao

longo do século XIX, principalmente na Alemanha, Dinamarca, Suécia e França (BREGOLATO,2005).

Na Alemanha o movimento ginástico teve origem nas instituições escolares, sendo as atividades: jogos de peteca, de bola, arremessos, lutas, etc. Ainda na Alemanha Friedrich Ludwig Jahn criou um modelo de ginástica militar com sentido social patriótico. Sua principal contribuição para a Educação Física foi ser um dos precursores da ginástica olímpica com aparelhos, inventando a barra fixa, as barras paralelas e o cavalo. A Educação Física foi introduzida definitivamente nas escolas alemãs por Adolf Spiess (DARIDO,2005).

Na Dinamarca houve a influência das ideias naturalistas difundidas por Franz Natchegal. Na Suécia Per Henrik Ling dividiu a ginástica nas dimensões militar, médica, pedagógica e estética, e na França, Dom Francisco Amoros ficou conhecido como "pai da ginástica francesa", pois foi um dos precursores na utilização de aros, escada de cordas, máquina para testar a força e do trapézio. Phoktion Heinrich Clias criou a calistenia, que é um sistema de ginástica onde os movimentos são executados seguindo um ritmo (SOARES,2011).

Para a maioria dos especialistas, a ginástica atual foi num período que surgiram as quatro grandes escolas do esporte (Inglesa, Alemã, Sueca e Francesa) e os principais métodos e aparelhos ginásticos. A Escola Inglesa, satisfaz suas necessidades através do trabalho com jogos, atividades atléticas e esportes. A Escola Alemã apresenta como destaque as ideias pedagógicas de Guts Muths (AYOUB,2004).

Todo movimento ginástico assim como as atividades práticas dos esportes, derivam dos movimentos básicos do ser humano, ou habilidades científicas da espécie humana sendo apresentados em todos os educandos, independentes da sua área geográfica e formação variáveis culturais que são de base pedagógica para manifestações de habilidades culturalmente desenvolvidas (GALLARDO, 1993).

Estes movimentos básicos ou atividades específicas do ser humano, quando descobertos e transformados, constando o aprofundamento da desenvoltura do movimento, explicada aqui de acordo com vários objetivos como: controle das despesas de virtude de sua velocidade, impedir uma traumática de um tecido, prazer do movimento entre outros, refletindo como práticas corporais ou habilidades culturalmente determinadas (SOUZA, 1992).

Assim, uma atividade básica como o saltar, foi sendo aprendida, transformada e aperfeiçoada através dos tempos, para atingir os objetivos de cada um dos esportes onde ele atua: salto em altura, em distância e triplo no atletismo, cortada e bloqueio no voleibol, salto sobre o cavalo na ginástica artística, salto “jeté” na ginástica rítmica entre outros (SOUZA, 1997).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) da Educação Física devem principalmente mostrar as formas e meios de adequação como disciplina formadora tendo uma qualidade boa de ensino de maneira dinâmica e concreta. Os materiais dos PCNs são trabalhados em várias lacunas de conteúdo, pois ajuda no conhecimento contextual e experiências sobre o corpo (BRASIL, 1997).

Tomando as amplas práticas das ginásticas: “são habilidades de dever físico que, de modo geral, assumem um caráter individualizado com finalidades diversas”. Ou seja suas aéreas dão suporte á aulas da saúde e educação , ou mesmo na conservação e recuperação da saúde, além de ser empregada no sentido de se divertir, tendo campeonatos e vivências motrizes do convívio social (BRASIL,1998).

Conforme Tavares (1998) a ginástica como aspecto de avaliação indica uma relação entre a orientação dada pelo professor e o educando poder melhorar as dificuldades básicas inerentes aos exercícios, com grande liberdade, baseado em participar das atividades físicas, de modo que essa forma lhe permita criar novas formas de exercitações.

A educação física é um espaço privilegiado para promover relações interpessoais. Ajuda a integrar o aluno na cultura corporal do movimento, auxiliando a formar o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, dando o instrumento para que ele possa usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e danças, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade de vida (BRASIL, 1999).

A ginástica é, primeiramente, uma atividade praticada regularmente dentro de uma organização de treinamento e jogo. O objetivo desta atividade consiste em manter e melhorar as performances individuais e também coletivas oferecendo as experiências estéticas, neste contexto, aspectos da cultura nacional, sempre sem fins competitivos. A ginástica geral traz a possibilidade de redescobrir o prazer, a aptidão e a técnica-arte da linguagem corporal. A adaptação de materiais proporciona a criatividade, sendo um desafio constante para novas experiências (CBG, 2002).

A utilização de materiais não tradicionais se transforma em um fator propício para que a ginástica geral seja trabalhada nas escolas, porque o material está na escolha do possível, podendo ser buscado até na natureza. Entende-se que a ginástica seja uma atividade física fundamental nas escolas. Percebe-se, entretanto, sua ausência por diversos fatores, como: falta de conhecimento e vivência deste conteúdo pelos professores, bem como a esportivização da Educação Física, que restringe suas aulas aos esportes (AYOUB, 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante inserir nas aulas de educação física outros conteúdos além dos esportes basquetebol, futebol, voleibol e handebol, que é o que se vê atualmente na maioria das escolas.

A ginástica é um conteúdo que faz parte dos parâmetros curriculares nacionais e como tal, deve ser desenvolvido nas aulas de educação física escolar. Existem várias modalidades de ginástica, seus movimentos possibilitam o desenvolvimento de habilidades básicas fundamentais e importantes para os movimentos da vida diária por meio de atividades lúdicas, com o intuito de desenvolver as capacidades físicas básicas, autoconfiança e a elevação da autoestima das crianças envolvidas.

Cabe ao professor de educação física inserir esse conteúdo nas aulas, e dessa forma proporcionar para os alunos vivências corporais diversificadas para um melhor desenvolvimento de suas capacidades físicas e um maior repertório motor.

REFERÊNCIAS

- ANTUALPA, Kizzy Fernandes. Ginástica rítmica e Contorcionismo: Primeiras aproximações. 2005.
- AYOUB, Eliana. Ginástica geral e educação física escolar. Campinas, SP: Unicamp, 2003.
- AYOUB, Eliana. Ginástica geral e educação física escolar. Campinas, SP: Unicamp, 2004.
- BORTOLETO, Marco Antônio Coelho (org.). Introdução à pedagogia das atividades circenses. Jundiaí, SP: Fontoura, 2008.
- BRASIL, Ministério da Educação, Secretaria da Educação Média e Tecnológica. Parâmetros Curriculares Nacionais: Ensino Médio. Brasília: Ministério da Educação, 1999.
- BRASIL, Os “Parâmetros Curriculares Nacionais” e o ensino fundamental. **Revista Brasileira de Educação**. n. 2, SP, 1997.
- BRASIL, Ministério de Educação e do Desporto. Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: Educação Física / Secretaria de Ensino Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.
- BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais. Terceiro e quarto ciclos do ensino fundamental: educação física. Brasília: Ministério da Educação/Secretaria de Educação Fundamental, p.114. 1998.
- BREGOLATO, R. A. Cultura Corporal do Jogo. São Paulo: **Revista Ícone**, 2005.
- CAMPOS, Marcos V., Ginástica Cerebral, **Revista Vigor – Movimento e Saúde**. Thesaurus Editora de Brasília em 7 de julho, 2008.
- CHAVEZ, C. A., Os benefícios da ginástica artística para o desenvolvimento motor infantil: um estudo comparativo entre duas modalidades... EFDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires** – n.180 - Mayo de 2013.
- COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino de Educação Física. 2 ed. **Rev. São Paulo**: Cortez, 1998.
- Confederação Brasileira de Ginástica (CBG). Boletim 2. Comitê Técnico de Ginástica Geral da CBG. Curitiba: CBG, 2002.
- CORAT, Almeida.; Análise da concepção de corpo na Ginástica Rítmica: Um estudo dos manuais de 1932 a 1958, **Revista de História do Esporte**, V. 5, n. 1 de junho de 2012.

DALLO, Alberto R. A ginástica como ferramenta pedagógica. O movimento como agente de formação. **Revista Editora São Paulo** da Universidade de São Paulo, 2007.

DARIDO, Suraya Cristina, et.al, Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

DENIS, R. Patrocínio, Ginástica acrobática Ginásticas.com. 2009.

DENIS R. Patrocínio; Trampolim acrobático - Histórico Ginástica.com. 2003.

DUARTE, R. H. Noites circenses: espetáculos de circo e teatro em Minas Gerais no século XIX. Campinas: **Editora da Unicamp**, 1995.

DUPRAT, Rodrigo Mallet; BORTOLETO, Marco A.C. Educação Física escolar: pedagogia e didática das atividades circenses. In: **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 28, n.2, p.171-189, jan. 2007.

FARIA, Daniella; Ginástica Cerebral; Rua Helena - Vila Olímpia - São Paulo 16 de julho de 2014.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA(FIG). Código de pontuação – 2005 a 2009.França, 2000.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). General gymnastics manual. Moutier: 2006.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. General Gymnastics: Gymnastics for All. More than just a name change.2007.

GALLARDO, Pérez, J. S. Modelos de atuação do profissional de creche. Tese (Doutorado) - Universidade de São Paulo, P.209, 1993.

GIL, A. C. Como elaborar projeto de pesquisa. 5.ed. São Paulo: Atlas, 2010.

JUNIOR, João P.P., Maria Auxiliadora S.V, NETO, et.al. A Ginástica Artística como conteúdo da Educação Física Escolar, **Revista Científica perps.online: biol & saúde**, Campos dos Goytacazes., V.5, n.2, P.12-22,2012 .

LAFFRANCHI, B. Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica. Londrina: UNOPAR Editora, 2001.

LEITE, Marcos I. A.; História da ginástica; Escola municipal aliança - Educação Física – 2012.

LIMA, Fernanda; Fundamentos das modalidades esportivas ginásticas. São Paulo: USP, 2009.

LISBOA,N.S;TEIXEIRA, D. R., A atualidade de produção científica sobre a ginástica escolar no Brasil, **Revista da Faculdade de Educação Física** da UNICAMP, Campinas, v. 10, n. Especial , p.1-9, dez.2012.

LIMA, Fernanda; Ginástica - Educação Física e Esportes - InfoEscola, 2015.

LOPES, M. A. La; Gimnasia en Nuestro Tiempo: VIII gimnasiada americana - documento de base. Santafé de Bogotá: Co1deportes, 1994.

LORENZINI, Ana Rita; TAVARES, Marcelo. A cultura corporal na prática pedagógica dos professores de educação física do estado de Pernambuco. **Revista Corporis**, Recife, V. III, n. 3, jan./dez., 1998.

MARQUES, J.; PEREIRA. N. Hidroginástica: exercícios comentados: cinesiologia aplicada à hidroginástica. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1999.

MARCASSA, Luciana, Metodologia do ensino da ginástica: novos olhares, novas perspectivas, **Pensar a Prática** V.7 n.2 P.171-186, Jul./Dez. 2004.

NOVAES, Jefferson da Silva. Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva, 2005.

NUNOMURA, Myrian / RUSSELL, K. , Uma alternativa de abordagem da ginástica na escola. **Revista da Educação Física/UEM** Maringá, v. 13, p. 123-127, 2002.

PAOLIELLO, E., Ginástica Geral: experiências e reflexões. São Paulo: Phorte Editora, 2010.

PICOLLO, Vilma Leni N. / MERIDA, Fernanda / MERIDA, Marcos. Redescobrimo a Ginástica Acrobática Porto Alegre, **Rev. Movimento** v. 14, n. 02, p. 155-180, maio/agosto de 2008.

PUBLIO, Nestor. Evolução histórica da ginástica olímpica. **Editora Phorte**, Brasil 2002.

RAMOS, E. S. H; VIANA, B. H. A importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescente. In: **Revista Movimento e Percepção**. São Paulo: v. 2, n. 13, Jul./Dez. 2008.

ROBLE, Odilon José. A ginástica geral nos limites do instruído. In: SOUZA, E. P.;AYOUB, E.;TOLEDO, E. Anais do II Fórum Internacional de Ginástica Geral. Campinas: Unicamp, Sesc, 2003.

SANTOS, José Carlos et.al. História da Ginástica (PDF) Ginástica - FIG - CBG. Visitado em 12 de março de 2010.

SOUZA, E. P. M de. A.,. Busca do autoconhecimento através da consciência corporal: urna nova tendência. Campinas, 1992. 88 p. Dissertação (Mestrado)- Universidade Estadual de Campinas, 1992.

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.

SOUZA, Fabiana K, N ; ZIVIANI, Fabrício, A qualidade de vida no trabalho correlacionada á prática da ginástica laboral, **Revista Científica do Departamento de Ciências Jurídicas, Políticas e Gerenciais** do UNI-BH Belo Horizonte, v.3, n. 1, jul-2010.

SOARES, Priscila. G. et.al, Um Panorama sobre Ginástica na Perspectiva Discente, **Coleção Pesquisa em Educação Física – v.10, n.3, 2011.**

YAZIGI, Flávia ; História da Ginástica ;Departamento de Exercício e Saúde da FMH, Universidade Técnica de Lisboa, 2009.

ANEXOS

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

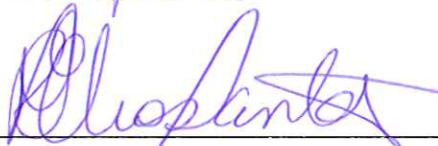
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, RENATA APARECIDA ELIAS DANTAS, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) ANA KAROLINE OLIVEIRA DE MEDEIROS no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 25 de fevereiro de 2015.



ASSINATURA

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, ANA KAROLINE OLIVEIRA DE MEDEIROS , declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 24 de 06 de 2015.

Ana Karoline O. de Medeiros

Orientando

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, **ANA KAROLINE OLIVEIRA DE MEDEIROS** RA: **21272101** me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado **A GINÁSTICA COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR** no dia 16/06 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

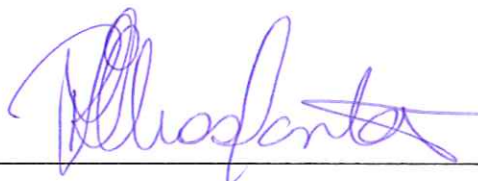
Ana Karoline O. de medeiros

ASSINATURA

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho de conclusão de curso – TCC do aluno(a): ANA KAROLINE OLIVEIRA DE MEDEIROS autorizar sua apresentação no dia 16/06/2015 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO
TCC APÓS BANCA DE AVALIAÇÃO**

Venho por meio desta, como orientador do trabalho: **A GINÁSTICA COMO
CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR** da aluna: **ANA KAROLINE
OLIVEIRA DE MEDEIROS** autorizar a entrega da versão final e corrigida após
avaliação da banca examinadora .

Sem mais a acrescentar,

Data: 24/6/2015



Orientador

AUTORIZAÇÃO

Eu, **ANA KAROLINE OLIVEIRA DE MEDEIROS**, RA: **21272101**, aluno (a) do Curso de **EDUCAÇÃO FÍSICA** do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado **A GINÁSTICA COMO CONTEÚDO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR** autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 24 de Junho de 2015.

Ana Karoline O. de Medeiros

Assinatura do Aluno