

Wellington Gomes Godinho

**ASPECTOS DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS INICIANTE EM
COMPETIÇÃO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA E GINÁSTICA DE TRAMPOLIM:**
revisão de literatura

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG
2011

Wellington Gomes Godinho

**ASPECTOS DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS INICIANTE EM
COMPETIÇÃO NA GINÁSTICA ARTÍSTICA E GINÁSTICA DE TRAMPOLIM:**

revisão de literatura

Monografia apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a. Dr.^a. Ivana Montandon Soares Aleixo

Belo Horizonte
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG
2011

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a DEUS por ter me acompanhado todo esse tempo e me conduzido por caminhos seguros. Ao meu Pai, Gentil, quero agradecer por ter me preparado para as lutas do mundo. A minha mãe, que no curto período que tivemos de convivência, me ensinou a amar as pessoas. A meus irmãos por acreditarem em mim com toda a confiança. A minha companheira e esposa - Michelyne - agradeço por ter me ajudado com um universo que eu desconhecia, todavia caminhava para alcançá-lo. A minha orientadora Ivana agradeço por me acompanhar até no prazo final de entrega me auxiliando na conclusão das tarefas. Quero por último agradecer a toda pessoa que de alguma maneira contribuiu para que esse momento chegasse ao seu término com sucesso.

RESUMO

A ginástica é uma modalidade esportiva que há muito tempo faz parte dos esportes que compõe os Jogos Olímpicos. Seja na ginástica artística ou na ginástica de trampolim, os atletas apresentam uma excelente forma física. As características físicas dos indivíduos dessas modalidades chamam a atenção dos espectadores desse evento. Outra característica da modalidade é que seus atletas são bem jovens, saindo da fase infantil para a adolescência. Para a realização dos movimentos tão específicos fica evidente sua dependência do estado físico dos atletas. Desse modo é atribuída uma importância ao desenvolvimento das capacidades físicas a fim de criar as condições para a realização dos movimentos ginásticos. Acerca desse universo, tem sido apontado por técnicos e profissionais, que trabalham com essa modalidade, à falta de material envolvendo a preparação física de ginastas. Sendo assim, este trabalho busca verificar a existência de literatura a cerca de orientações, estruturação que constituam aspectos da preparação física necessários para o atleta iniciar em competições oficiais e que sirvam de guia para técnicos e profissionais ligados a equipes competitivas, de alto nível técnico em ginástica artística e de trampolim. Desse modo, foram realizadas análises de artigos científicos nas bases de dados eletrônicas Scielo e Google Acadêmico, monografias, dissertações, teses e livros. As palavras-chave utilizadas: preparação física, ginástica artística, ginástica de trampolim. A revisão feita nesse trabalho sobre os aspectos da preparação física para atletas iniciantes em competição verificou que não existem ainda trabalhos que analisaram a preparação física em sua forma global. Entretanto, foram encontrados estudos que analisaram apenas um tipo de treinamento e seu efeito, tratando de aspectos do ensino e aprendizagem nas modalidades ginástica artística e ginástica de trampolim.

Palavras-chave: Preparação Física. Ginástica Artística. Ginástica de Trampolim.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	4
2	OBJETIVO	6
3	JUSTIFICATIVA	7
4	METODOLOGIA	8
5	REVISÃO DE LITERATURA	9
6	PREPARAÇÃO FÍSICA.....	15
7	PREPARAÇÃO FÍSICA NA GINÁSTICA ARTÍSTICA E NA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	20
8	DISCUSSÃO	24
9	CONCLUSÃO	25
	REFERÊNCIAS	26

1 INTRODUÇÃO

A ginástica é uma modalidade esportiva que durante os jogos olímpicos chama atenção pela beleza e perfeição dos movimentos executados por seus atletas de alto nível (SMOLEVSKIY, 1996). Embora, essa não seja a única competição existente (Comitê Olímpico Brasileiro . COB/ Calendário de competições), mas sem sombra de dúvidas é a de maior evidência esportiva (Comitê Olímpico Internacional . COI/ países participantes). São exercícios tão variados (BROCHADO; BROCHADO, 2005) que deixam a quem assiste atônito. Somado a isso, outro aspecto que chama atenção são as características físicas dos indivíduos que participam dessas modalidades. Seja na ginástica artística ou na ginástica de trampolim, os atletas apresentam uma excelente forma física.

Para a realização dos movimentos tão específicos nas provas de ginástica fica a impressão de sua dependência do estado físico dos atletas (CARRASCO, 1982). De um modo geral, esse grupo de atletas demonstra um alto nível de domínio do corpo como se tivessem nascido com um talento específico para essa modalidade esportiva (SMOLEVSKIY, 1996). Então, fica claro que, quando se objetiva treinar uma pessoa com um talento para atuar no alto nível esportivo de ginástica que a preparação física é um aspecto determinante do desempenho (ZAKHAROV, 1992; WEINECK, 1999; BROCHADO, BROCHADO, 2005; CARRASCO, 1982).

A preparação física dos atletas de ginástica, bem como de outras modalidades, é uma parte do treinamento ao qual esse grupo está submetido (RIGO, 1977; PLATONOV, 1996; WEINECK, 1999; NUNOMURA, 2005). A diferença, em geral, é que os atletas de ginástica são muito jovens, entrando no período da adolescência quando iniciam em competições (ARAYA, 1975; PEREIRA, 1946; BROCHADO, BROCHADO, 2005).

Assim, muitos treinadores e profissionais ligados à preparação dos atletas de ginástica têm criticado instituições de ensino e pesquisa por não criarem ou promoverem um

aumento de estudos que poderiam melhorar o trabalho e levar à melhores resultados (NUNOMURA, 2005). No mesmo sentido, os profissionais ligados a área de preparação física não tem recebido o mesmo reconhecimento quando comparado aos técnicos e atletas. Essa situação ocorre indiferentemente da modalidade esportiva a qual esses profissionais estejam atuando (RIGO, 1977).

Apesar dessa situação, verificasse uma concordância sobre o grau de importância que a preparação física tem sobre o sucesso do treinamento (BROCHADO, BROCHADO, , 2005; ARAYA, 1975). Esses atletas não seriam capazes de realizar os movimentos, nem suportar o treinamento para chegar a as competições sem uma preparação física adequada (CARRASCO, 1982; BROCHADO, BROCHADO, 2005). E no caso da ginástica artística e de trampolim a preparação física, possui um papel ainda mais importante, visto que determina as condições que os iniciantes vão chegar às competições e realizar o máximo de suas capacidades apesar de se tratarem de atletas tão jovens.

2 OBJETIVO

Verificar a existência de literatura a cerca de orientações, estruturação que constituam aspectos da preparação física necessários para o atleta iniciar em competições oficiais e que sirvam de guia para técnicos e profissionais ligados a equipes competitivas, de alto nível técnico em ginástica artística e de trampolim.

3 JUSTIFICATIVA

Tendo em vista a realização de grandes eventos esportivos no Brasil e a participação de atletas nacionais em várias das modalidades verificasse a necessidade da busca de novos talentos esportivos, bem como, a realização de uma preparação física de altíssimo nível para que os mesmos alcancem os melhores resultados nesses eventos. Assim, faz necessária a compreensão dos procedimentos adotados na preparação física que tem sido utilizados e comprovadamente eficientes para alcançar os objetivos necessários para os níveis exigidos nessas competições. Acerca desse universo, tem sido apontado por técnicos à falta de material envolvendo a preparação física de ginastas. Sendo assim, este trabalho, justificasse por buscar confirmar se existe uma falta de estudos analisando e descrevendo trabalhos na preparação física de ginastas, ou se a questão é a dificuldade dos profissionais, que atua nesse campo esportivo, em acessar as informações. Esse trabalho ainda poderia, dado o contexto atual brasileiro frente aos eventos esportivos, servir de fonte consulta para ser utilizado na preparação dos atletas de ginástica artística e ginástica de trampolim brasileira que podem vir a participar dessas competições.

4 METODOLOGIA

Este presente trabalho envolve uma Pesquisa Bibliográfica revisando todo o conhecimento produzido a cerca de aspectos da preparação física para atletas que iniciam em competições oficiais. Desse modo, a revisão feita através de livros, artigos e outras fontes de conhecimento, busca encontrar quais os aspectos que estão sendo pesquisados e que levam a alcançar os objetivos necessários e que poderiam servir de fonte para que técnicos e profissionais ligados à ginástica pudessem utilizar na prática como orientador de suas ações somado as experiências desses profissionais. Para a realização da revisão bibliográfica foram realizadas buscas no período de abril a outubro de 2011, na internet (Google Acadêmico, SciELO e site específicos de ginástica, utilizando as palavras-chave: preparação física, ginástica de trampolim, ginástica artística), livros, monografias, dissertações e teses. A seleção de artigos foi feita em conformidade com o assunto proposto, sendo descartados os estudos que não envolvessem alguma das palavras descritas.

5 REVISÃO DE LITERATURA

5.1A GINÁSTICA ARTÍSTICA

Enquanto sentido amplo o termo Ginástica pode se confundir com outros termos mais conhecidos como exercícios físicos, educação física ou educação do físico, devido à forma de olhar de filósofos e pedagogos sobre as ações humanas para exercitar o corpo deixando-o em forma. Entretanto, existe um consenso de que tal compromisso com o corpo tem sua origem na cultura grega (PUBLIO, 1998).

Assim, após o decorrer da história, é no século XVIII que aos exercícios junta-se o modelo pedagógico de ensiná-los. Segundo Nestor Publio, autor de vários trabalhos relacionados à ginástica, foi Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) que contribuiu de maneira decisiva na criação das bases de caráter pedagógico da ginástica por possuir um domínio no campo da Educação Física.

O mesmo autor ainda apresenta que se somam as ações de Jean-Henri Pestalozzi (1723-1778), por adotar a forma dos exercícios em sua instituição escolar, e a Jean-Bernard Basedow (1723-1790) por ter erguido um ginásio na Alemanha e ser um divulgador na Rússia do modelo ainda no reinado de Catarina II. A ginástica moderna pode ter seu surgimento compreendido no fim do século XVIII através de Johann-Christoph Guts Muths (1759-1839), alemão que escreveu a obra *Gymnastik fur Jugend*, 1793; e Francisco Amóros Y Ondeano (1769-1849), espanhol de origem e nacionalizado francês, fundador de uma escola de ginástica em Grenelle, tendo influenciado a educação física na França até o século XX.

Porém, constitui-se o primeiro Instituto Nacional de Educação Física de Estocolmo na Suécia e seu criador foi o sueco Per Henrik Ling (1776-1839). A ginástica alcança a Dinamarca por intermédio de Guts Muths e depois Ling. Somando-se a esses fatos, tem-se o marco da ginástica olímpica na suíça a publicação do livro *Anfangsgrunde der*

Gymnastik Oder Turnkunst cujo autor foi Phocion Clais (1782-1854) americano fundador de ginásio em Berna, influenciou a modalidade na Suíça e na França.

Já na Alemanha, a ginástica, que teve sua prática difundida primeiramente por Basedow e Guts Muths, ganha progressão com Friedrich Ludwing Jahn (1778-1852) alemão nacionalista criador do termo *Turnen* . praticar ginástica- e autor de *Die Deutsche Turnkunst*, 1816, considerado o pai da ginástica olímpica e responsável pelo crescimento da prática da ginástica em aparelhos por todo o mundo. (PUBLIO, 1998)

Publio (1998) descreve a prática dos exercícios a serem realizadas (Caminhar, correr, Saltar, Balançar, nos aparelhos - barra fixa e paralelas, arcos, cordas-, Arremessar, Empurrar, Levantar, Alongar, Lutar), as práticas lúdicas e até a forma de planejamento do espaço. E para Publio (1998), existia uma preocupação que acompanhou a escrita dessa obra, pois, não queria que a modalidade pudesse ser facilmente estereotipada ou mecanizada, todavia fosse algo mutável, recriado todo o tempo. Desse zelo é que resultaram os exercícios e aparelhos modernos.

A Ginástica Artística (G.A) pode ser compreendida como sendo um conjunto de exercícios corporais sistematizados, com fins competitivos, em que se combinam força, agilidade e elasticidade. A G.A baseia-se na evolução técnica de vários exercícios físicos, cuja origem se deve ao desenvolvimento do sistema de exercícios idealizados por Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), o *Turnkunst*. Inclui o uso dos de aparelhos . com o uso de barras, barra paralela, trave, argola e cavalo-de. pau . e os solos . série de movimentos executados sobre um tablado. (PUBLIO, 1998).

A ginástica artística é o esporte olímpico caracterizado pela prática sistemática de um conjunto de exercícios físicos em aparelhos, como argolas, barras, traves e cavalos (com ou sem alças), ou no solo. Os movimentos dos ginastas são extremamente elegantes e demonstram força, agilidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle do corpo. A ginástica apresenta-se frequentemente como um desporto

complexo, seja pela variedade de elementos e exercícios, pela diversidade de áreas técnicas, ou ainda pela complexidade do seu treino (ABRANTES, 2002).

5.2 Histórico da Ginástica Artística no Brasil.

A ginástica iniciada por Friedrich Ludwing Jahn e difundida ao mundo em virtude do Bloqueio Ginástico de 1820-1842, na Alemanha, teve início no Brasil, com a colonização alemã no Rio Grande do Sul, em 1824. Nesse contexto, na Alemanha a prática de ginástica, tal como existia nesse país, foi proibida e considerada um ato antegovernista.

Tem-se conhecimento que a Sociedade de Ginástica mais antiga do Brasil e também da América do Sul é a Sociedade Ginástica de Joinville (Deutsche Turnverein zu Joinville), em Santa Catarina, fundada em 16 de novembro de 1858.

Praticamente, quase uma década depois, Jakob Aloys Friederich liderou a fundação da Turnerchaft von Rio Grande do Sul (Liga de Ginástica do Rio Grande do Sul), sendo a primeira entidade desportiva com âmbito estadual instituída no país. Curiosamente, seu organizador, ao estabelecer o estatuto adotou o idioma alemão. Esse era seu perfil em Porto Alegre desde seu nascimento em meados do século XIX até 1930. Nesse ambiente, a modalidade ganhou força e maturidade e juntamente sua estrutura organizacional vindo a se tornar o que é o hoje Sogipa, podendo ser considerado o verdadeiro berço da Ginástica Olímpica nacional.

Os imigrantes alemães criaram muitas Sociedades de Ginástica, que permaneceram com suas características próprias até 1938. Nesse mesmo ano, o governo brasileiro por sancionou o Decreto-Lei nº 383, em 18 de abril de 1938, que determinou a nacionalização dessas instituições. Mais tarde, em 1942, foi criado o Departamento de Ginástica na Federação Atlética Rio Grandense (FARG) promovida por José Carlos Daudt, e teve desdobramento e após 20 anos permitiu a criação da Federação Rio-

grandense de Ginástica (FRG), tornando oficialmente o Estado o primeiro estado com prática de Ginástica Olímpica no Brasil.

Esse contexto impulsionou o surgimento de outras instituições ligadas à modalidade. Em 1948, em São Paulo criou-se a Federação Paulista de Ginástica (FPG), que se separou da Federação Paulista de Ginástica e Halterofilismo (FPGH), para conquistar mais autonomia. Após quatro anos, em 1950, foi fundada no Rio de Janeiro a Federação Metropolitana de Ginástica (atual Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro . FMGRJ). Essas instituições, em 1951, realizam sua filiação à Confederação Brasileira de Desportos (CBD), entidade esta que no contexto, possuía reconhecimento internacional.

A CBD buscou então realizar sua filiação a FIG o que no Congresso realizado em Florença . Itália permitiu ao Brasil receber legalização internacional. Assim, no mesmo ano de 1951, iniciaram oficialmente os Campeonatos Brasileiros de Ginástica, cuja responsabilidade ficou a cargo do Conselho de Assessores de Ginástica da Confederação Brasileira de Desportos (CAG . CBD). Essa situação permaneceria até 25 de novembro de 1978, quando se realizou uma Assembleia e foi separada ginástica da CBD. Desse modo, no ano seguinte, 1979, foi aprovado o Estatuto da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) pelo Conselho Nacional de Desportos (CND), como parecer nº 13/79 publicado no Diário Oficial da União em 19 de março do mesmo ano.

5.3 A GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

Nos anos 90 a FIT sofreu diversas modificações estruturais, até que em 1999 se dissolveu, passando a integrar a Federação Internacional de Ginástica (FIG). Desse modo, o Campeonato Mundial de trampolins em 1999 realizado em Sun City . África do Sul marca o início de novo período para a modalidade internacionalmente, pois classificou os saltadores que seriam responsáveis por apresentar a GTR à primeira participação em Jogos Olímpicos, nesse caso Sydney, 2000.

No contexto brasileiro, o responsável por incluir a modalidade no meio esportivo foi o Prof. José Martins Oliveira Filho, do Estado de São Paulo, na segunda metade da década de 1970. Com o decorrer dos anos, o esporte se difundiu por outros estados; Rio de Janeiro, Minas Gerais, e mais tardiamente em Mato Grosso do Sul, Pernambuco e Espírito Santo.

Tem se registrado em 1990 a realização o primeiro Campeonato Brasileiro de Trampolim, na cidade de Mogi Mirim- SP, por intermédio do Prof. Fernando Augusto Brochado. Ocasão que foi palco da fundação da Associação Brasileira de Trampolim Acrobático (ABRATA), composta por clubes e outras entidades do s Estados de São Paulo e Rio de Janeiro. Assim também, nesse mesmo ano, como resultado da participação brasileira no Congresso realizado na cidade de Essen . Alemanha, o Brasil conseguiu obter filiação junto à FIT. A presença do Brasil no congresso não poderia ter sido mais bem aproveitada já permitiu a primeira participação de uma delegação brasileira em um campeonato mundial de GTR e nos Jogos Mundiais por Idades. A partir desse momento, a equipe brasileira vem participando de todos os campeonatos mundiais e jogos por idades, com delegações aumentando seu contingente e os resultados bastante significativos.

No período de 1995 até 2000 a estrutura organizacional da GTR no Brasil passou por várias mudanças, e seguindo o modelo internacional, passou a integrar à Confederação Brasileira de Ginástica. Embora não fosse esperado, algumas federações específicas

continuaram a existir, tal como a Federação Paulista de Trampolim e Esportes Acrobáticos.

O desenvolvimento do trampolinismo brasileiro teve ainda como um agente impulsionador de divulgação os cursos de técnicos e de árbitros realizados, com a contribuição de professores estrangeiros, somado a sua introdução em escolas superiores de educação física. A inovação curricular ocorreu em São Paulo no Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual Paulista (UNESP), em 1989.

6 PREPARAÇÃO FÍSICA

A preocupação com a preparação física e sua aplicação na prática esportiva não é inovação dos nossos dias e nem constitui um fenômeno moderno e aprimorado de incremento ao esporte. Sua existência data de tempos antigos, ou seja, antes de Cristo, quando, naquela época, os atletas preparavam-se fisicamente para os históricos e importantes jogos olímpicos. Destaca que os Helênicos (776 . AC), considerados criadores desta modalidade, tinham a preparação física como sendo uma preparação geral e por isso incluía lutas, jogos, corridas, danças, saltos e outras atividades. (VIANA, 1981)

Viana (1981) ainda descreve que nesse período já se utilizava nas atividades preparatórias halteres, como aparelho a ser utilizado com o corpo em movimento, e o transporte de troncos, fardos, e diferentes materiais como forma de trabalho contra resistência. Quanto ao período em que ocorria a preparação física, esse autor, nos mostra que demandava o dia inteiro, cujo encerramento dava-se ao anoitecer, quando os locais para essas atividades fechavam. Outra característica era ser realizada de forma constante, e de forma repetida, constituídos assim de uma alternância de esforços leves e pesados, intercalados por descanso funcionado como método de treinamento.

No seu trabalho, Viana (1981) ainda mostra o papel dos laboratórios como sendo um auxiliador e facilitador dos trabalhos dos preparadores físicos. Ressalta que com os equipamentos para avaliações diversas, os treinamentos podem ser melhor controlados e avaliados, indo de encontro com as expectativas e desejos dos preparadores físicos, por serem precisos traduzem o estado físico-orgânico dos atletas acelerando o processo e levando ao progresso do estudo da fisiologia do esforço. Mas, o autor apresenta uma quanto ao progresso, que não consegue atingir um número satisfatório de profissionais empenhados nessa função, e que deles se apropriariam para realização do seu trabalho.

Ainda sobre os profissionais da preparação física, Viana (1981), apresenta um cenário de descaso e de desvalorização dessa classe. Mostra que comumente, as atividades estão sob a responsabilidade de pessoas totalmente despreparadas e que se utilizam de métodos ultrapassados, o que coloca o atleta em situação de riscos graves, muitas vezes por utilização de intensidades elevadas e ou mesmo não atingido um grau que seria considerado necessário para o nível dos atletas. Reafirma que a função de preparador física é desempenhada hoje pelo professor de Educação física. A este cabe a responsabilidade do desenvolvimento e melhoria das qualidades físicas e habilidades motoras necessárias à prática esportiva.

Após o entendimento do contexto que certa a preparação física, Viana (1981), mostrando que tendo os resultados dos testes é possível então a constituição do programa de condicionamento físico-orgânico individual e coletivo da equipe. Seriam considerados métodos da preparação física treinamento em circuito, treinamento intervalado, corridas, ginástica geral (de solo, em aparelhos, com aparelhos, etc.), contração isométrica e isotônica. Esses métodos devem obedecer aos períodos distintos e ao tempo disponível e por isso composto de três etapas sendo distribuído: 20% para a primeira etapa (condicionamento básico/ longo); 30% para segunda etapa (condicionamento específico/ médio) e 20% para terceira etapa (Manutenção/ curto). Verifica-se que para esse autor a preparação física envolveria principalmente melhora da força, agilidade, velocidade e resistência quando considerado a modalidade futebol.

No que se refere à preparação física pode se dizer que assume um papel de educar as capacidades físicas, sendo necessário então tomar conhecimento do campo que esta envolvido as capacidades físicas. Tendo em vista o meio em que o individuo esta inserido pode se destacar as capacidades físicas. A estruturação dos meios de treinamento e dos métodos de preparação física é determinada, posteriormente, pelas exigências de uma preparação de longos anos, dentro da modalidade esportiva somada ao desenvolvimento do atleta (ZAKHAROV, 1992).

Para Domingues Filho (1995) a preparação física esta relacionada ao modo de

utilização dos métodos de treinamento. Estes por sua vez, estariam direcionados as especificidades da modalidade e visam melhorar as capacidades físicas e fisiológicas de seus praticantes. No caso, por exemplo do triátlon, a preparação física tem que levar ao desenvolvimento do atleta para que o mesmo consiga realizar as três etapas dessa modalidade.

Domingues Filho (1995), entende que a preparação física engloba a organização dos diferentes métodos de treinamento. Sendo assim, para que seja feita de forma adequada e que leve ao sucesso é necessário conhecer o calendário esportivo e as características das competições. Nota-se que a preparação física esta diretamente relacionada à periodização que deve ser feita para a modalidade específica.

Assim, Domingues Filho (1995), sugere que a preparação física seja dividida em básico, específica, polimento. Sendo que o Básico compreende as ações para o desenvolvimento da força, coordenação e endurance. Entendendo que esta é preparatória para as etapas seguintes e que realizada de forma exemplar garante o sucesso do trabalho do ano inteiro. No período denominado específico seriam realizados uma preparação voltada para a: Resistência, Força, Velocidade, bem como Coordenação e Endurance. Para o autor, é nessa fase que a característica da preparação física busca atingir níveis para o período competitivo. Quanto a terceira e última etapa envolveria exercícios onde foco seria a qualidade, por isso chamado polimento, tendo como característica altas intensidades associadas a períodos de descanso maiores.

Como parte da preparação física, Domingues Filho (1995), também assume a necessidade de adotar métodos de treinamento. Neste ponto, o autor ressalta que o treinamento procura, através de uma adaptação orgânica lenta e gradativa, a condição física ideal necessária para a competição. Os métodos que seriam indicados para a modalidade seriam treinamento intervalado e a corrida, ex.: Fartlek.

Tem-se que o aspecto da preparação física como sendo, nos dias de hoje, em qualquer modalidade esportiva, fundamental. Considera que são equivalentes as outras preparações como da técnica, da tática, da mental e psicológica, pelas quais tem que se submeter o atleta, podendo ir além, e servido de suporte para estas. Avalia que sendo esse aspecto conduzido de forma saudável, correta e eficiente predispõe o atleta a participar e desenvolver, em sua plenitude as demais atividades de preparação com vontade, disposição e confiança. Aponta que, não havendo dúvidas quanto à elevada importância desse requisito, torna então necessário ser dispensada, de forma, meticulosa, séria, planejada e apurada atenção. (ARAÚJO, 1994)

Nota-se que Araújo (1994), possui uma visão da preparação física como sendo mais um dos aspectos que devam existir dentro de um planejamento global. E avaliando por esse prisma, tem-se que então a preparação física deve cuidar das qualidades básicas mais difíceis de serem alcançados e que, desta forma, requerem maior tempo de treinamento. Como exemplo o autor sugere pensar nas valências orgânicas e na força. A ressalva de Araújo (1994) ainda recai sobre a questão de o planejamento ter que contemplar as peculiaridades da modalidade, visando à melhor preparação física possível para os atletas, criando uma condição tal que esses sujeitos possam vir a apresentar suas qualidades sem quaisquer limitações.

Em seu texto, Araújo (1994), também destaca as características necessárias do profissional de educação física para atuar nesse campo. Este deve ser especializado em treinamento desportivo e constantemente buscar atualizações adequando com o que estiver sendo adotado no mundo. Sugere que o profissional, que atuar dessa forma, deva buscar se dedicar ao treinamento na sua globalidade para poder perceber a intensidade do treinamento técnico e tático, a tolerância do atleta a essa intensidade e sentir a dificuldade de cada atleta individualmente.

Assim, frente a essas informações e observações, deve individualizar a preparação física, desviando das limitações que serão notadas posteriormente. Ainda, faz um destaque quanto à necessidade de na equipe serem presentes um médico

especializado em medicina esportiva, tal como, um ortopedista. Justifica essa questão de multiprofissionalidade com o fato de existir inúmeros problemas que limitam o rendimento do atleta que sob o olhar de apenas um profissional não seria capaz de perceber e de promover uma solução (ARAÚJO, 1994).

Em sua análise o trabalho da preparação física então seria iniciado nas categorias de base e seria realizado por profissionais especializados. A preparação física, é comumente desenvolvida em aparelhos de musculação, desde as equipes de base. Para esse autor (ARAÚJO, 1994), então a preparação física como exemplo à dos atletas de vôlei, envolve o desenvolvimento das qualidades físicas indispensáveis para essa modalidade. Estas então seriam: flexibilidade, agilidade, velocidade, força, resistência.

7 PREPARAÇÃO FÍSICA NA GINÁSTICA ARTÍSTICA E DE TRAMPOLIM

A grande contribuição da G.A e sua justificativa para entrar com atividade em programas de iniciação esportiva seja a promoção do controle corporal, exercitado em sua multiplicidade de movimentos (correr, saltar, deslocar, Balançar, Aterrissar e as Rotações). Atribui a G.A a condição de poder preparar uma criança para outras atividades posteriores, ajudar em outras modalidades bem como na aquisição de habilidades. Além disso, situada em um contexto de iniciação esportiva, não existiria a condição de exigência de uma execução de excelência dos movimentos.

Tsukamoto (2004) esclarece que a pratica dessa modalidade depende, dentre outros fatores, do nível em ela se realiza; as características de um treinamento devem ser diferentes das presentes na iniciação.

Além disso, deve ser considerada a postura assumida por aqueles que dirigem a atividade, uma vez que, podem levar a ênfase alguns aspectos em detrimento de outros. Essa autora mostra que tal ênfase pode ocorrer devido ao modelo e a forma de utilização do conteúdo, que foi verificado, segue uma padronização que atende as demandas já em um nível de iniciação competitiva. Esse quadro se desdobra em uma preocupação quanto ao processo de especialização precoce que nesse cenário justificaria a própria padronização das aulas.

Para Tsukamoto (2004), quanto se trata de iniciação esportiva, não se refere ainda ao momento de preparação específica e que não são todos que passam pela iniciação seguirão a carreira de atleta nessa modalidade, bem como são possuidores dos atributos por ela requisitados. Ainda, nos apresenta que o caminho mais prudente é assumir abordagens ou estruturas de conteúdo que referenciem a vivência abrangente da modalidade.

Esse trabalho se utilizou de técnica de entrevista semiestruturada que permiti identificar opiniões. Nesse sentido, Tsukamoto (2004), constatou que para a maioria dos profissionais entrevistados existe certo estranhamento quanto à modalidade, quanto a

sua prática, e com relação ao profissional que trabalha com G.O. Para a autora, ficou a impressão de ainda circular uma ideia, mesmo vaga, de que a modalidade é difícil, ou mesmo, especializada.

Por ser uma modalidade esportiva integrada de uma enorme variedade de habilidades e elementos técnicos, a G.A exige dos seus praticantes de uma forma mais abrangente e eficiente às inúmeras e diferenciadas capacidades físicas e psicológicas, ela permite um crescimento do ser humano como um todo, permitindo que haja entendimento corporal, um desenvolvimento físico-motor e cognitivo, e mesmo sendo uma modalidade de caráter individual, o espírito de equipe (TSUKAMOTO, 2004)

Carvalho (2008), em seu estudo constatou que mesmo para um primeiro passo competitivo, esse grupo necessitou de um espaço reservado, uma preparação física maior no que tange os aspectos de força, flexibilidade para realização das sequências de elementos da G.A requisitados por essa competição.

No trabalho feito por Antunes (2006), o estudo buscou, por meio de uma revisão de literatura, encontrar os efeitos de treinamento sistematizados da modalidade G.A sobre a composição corporal uma vez que o grupo analisado era crianças e jovens ginastas e a rotina poderiam interferir no desenvolvimento esperado para esse perfil de indivíduos. Descreve a modalidade como sendo um esporte cuja prática requer muito dos atletas no que diz respeito às capacidades físicas como força, velocidade e flexibilidade.

Para Antunes (2006), já pode ser admitido que um desempenho melhor e de sucesso esta intimamente relacionada com as qualidades físicas do atleta, dai a importância de níveis baixos de gordura corporal e quantidades adequadas de massa muscular, que favorecem o treinamento técnico, tático e até psicológico dos praticantes de Ginástica Artística. Destacou que a composição corporal pode ser entendida como instrumento de avaliação e válido para direcionar a adequação do treinamento.

Verificou que a rotina de treinamento em sua totalidade, a maior parte, esta direcionada às melhorias das capacidades físicas, levando destaque para a força. Ressalta a importância de um olhar mais atento às questões que tangem os parâmetros relacionados à composição corporal de jovens ginastas quanto estes têm como meta rendimento e a formação e detecção de talentos. Apresenta como das alternativas de acompanhamento do desenvolvimento corporal, com qualidade, dos atletas o mais destacado método foi o das medidas de dobras cutâneas por ser de fácil aplicação, muito bem difundido e com uma quantidade alta de publicações.

Assim, pode-se esperar que uma interação existente entre a seleção natural que ocorre na modalidade, a baixa ingestão calórica e o estresse causado pelo treinamento intensivo da G.A, que ocasionaria a diminuição de hormônios, o que descontrola o processo gerenciado pelo sistema reprodutor durante a puberdade. E, como consequência dessa situação advinda do tipo de treinamento, as ginastas poderiam apresentar idade de menarca atrasada, disfunções ósseas, amenorreia e tríade da mulher atleta. (MEIRA, 2010)

A prática esportiva deve somar ao processo natural de desenvolvimento. Não deve alterar ou interromper as fases, mas contribuir para que cada indivíduo desenvolva o seu potencial, respeitando-se as limitações e os interesses. Ainda que apresente talento natural para a G.A, nem todos desejam atingir o alto nível. Como foi citado anteriormente, o desenvolvimento ocorre em diferentes dimensões e não apresenta um equilíbrio entre si, devendo o técnico também considerar o fato no treino da modalidade.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora se verifique um crescimento nas pesquisas sobre as modalidades de ginástica nota-se que esse número é muito inferior quando comparado a outras modalidades como, por exemplo, Futebol. Essa realidade torna-se ainda mais problemática quando tornamos nossa busca por um conteúdo mais específico como a preparação física. O assunto já foi muito mais estudado em outras modalidades e pode ser justificado pela ampla divulgação e pela aderência crescente de praticantes, como no caso dos esportes coletivos: Futebol, Basquete, Vôlei, etc.

Especificamente verificou-se que a maioria das pesquisas produzidas e encontradas nessa revisão com as ginásticas artísticas e de trampolim debruçaram sobre conteúdos pedagógicos, da aprendizagem, da prevenção de lesões, e efeitos do treinamento sobre o desenvolvimento. Pode-se inferir que essa quantidade de pesquisas sobre esses conteúdos se justificou tendo em vista a preocupação com os atletas que nessa modalidade são muito jovens quando comparado às outras modalidades esportivas.

Com esse trabalho de revisão fica claro que os profissionais ligados as ginásticas artísticas e de trampolim estão com a razão quando fizeram o apontamento para a falta de material orientador a fim de conduzir futuramente no aumento de novos talentos esportivos. Esse trabalho também não esgotou todas as possibilidades quanto ao assunto. Ressalto que a revisão buscou analisar o que as universidades federais, estaduais, e particulares que possuem o curso de educação física têm produzido quanto à modalidade de ginástica artística e a ginástica de trampolim.

Como resultado da revisão de literatura feita nesse trabalho sobre os aspectos da preparação física para atletas iniciantes em competição verificou-se que não existem ainda nacionalmente trabalhos que analisaram a preparação física específica em sua forma global nas modalidades G.A e ou G.T.R. Entretanto, o número de trabalhos vem crescendo contribuído para o entendimento do universo que cerca a ginástica artística e a ginástica de trampolim.

Foram encontrados trabalhos que estudaram os efeitos de tipos de treinamentos de algumas das capacidades mais demandadas pelos atletas como força, flexibilidade. Bem como, o efeito do treinamento sob aspectos fisiológicos como VO_2 , massa corporal. A maioria dos estudos está relacionada com processos pedagógicos relacionados ao ensino da modalidade.

Esse resultado pode ser reflexo do processo como é passado o conhecimento, como também, por falta de estudos mais específicos no campo da preparação física. Assim, tornam-se necessárias mais pesquisas sobre a preparação física, os treinamentos realizados na ginástica artística e na ginástica de trampolim.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, André Arruda. 2006; **Efeitos do treinamento de ginástica artística sobre a composição corporal em jovens ginastas: uma revisão bibliográfica.** 2006. 49f. Monografia (licenciada em educação física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2006.

ARAÚJO, Jorge Barros de. Preparação física e Técnica individual. IN: ARAÚJO, Jorge Barros de. **Voleibol moderno: sistema defensivo.** Rio de Janeiro: ed. Grupo Palestra Sport, 1994. p. 3-14.

ARAYA, Eduardo. **Ginástica olímpica: solo.** Editora: Secretaria de Educação e Cultura, 1975. p. 8-32.

ARAYA, Eduardo. Características básicas da Ginástica Olímpica Feminina. IN: ARAYA, Eduardo. **Ginástica olímpica: solo.** Editora: Secretaria de Educação e Cultura, 1975. p. 159-163.

BORGES, Jenifer Lourenço. **O tratamento da ginástica artística no ambiente escolar.** 2008. 55f. Monografia (licenciada em educação física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

BLACK, Ted. Fisiologia . Considerações práticas de treinamento. IN: BLACK, Ted. **TRAMPOLINING for all ages.** British: Editora Publishing, 1976. p. 41-58.

BLACK, Ted. Avaliação física. IN: BLACK, Ted. **TRAMPOLINING for all ages.** British: Editora Publishing, 1976. p. 112-116.

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviane. Breve Histórico da Ginástica Artística. IN: BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviane. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins.** Rio de Janeiro: Editora Guanabra Koogan, 2005. p. 1-7.

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviane. Breve Histórico da Ginástica de Trampolim Acrobático. IN: BROCHADO, Fernando Augusto;

BROCHADO, Monica Maria Viviane. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Editora Guanabra Koogan, 2005. p. 8-11.

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviane. A biomecânica na ginástica artística e ginástica de trampolim. IN: BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviane. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Editora Guanabra Koogan, 2005. p. 12-17.

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviane. Introdução à prática. IN: BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Monica Maria Viviane. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Editora Guanabra Koogan, 2005. p. 24-30.

CARRASCO, Roland. Aspecto teórico. IN: CARRASCO, Roland. **Ginastica de aparelhos: preparação física**. São Paulo: Editora Manole, 1982. p. 9-14.

CARRASCO, Roland. Elaboração de Programas. IN: CARRASCO, Roland. **Ginastica de aparelhos: preparação física**. São Paulo: Editora Manole, 1982. p. 150-167.

CARVALHO, Lincoln Woytila Leite. 2008.42f. **Ginástica artística na escola: buscando o entendimento da realidade através da formação escolar dos graduandos em educação física**. Monografia (licenciada em educação física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

CASTRO, Ariane Paula Spinola de. 1999; **Revisão de Literatura sobre o tema Flexibilidade e sua importância na aplicação durante as aulas de jazz em adolescentes de 11 a 14 anos de nível iniciante**. (Bacharelado).

DOMINGUES Filho, Luiz Antônio. **Triathlon**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.

LISBOA, Lailah Isabel Macintyra. **Ginástica Olímpica aplicada à aprendizagem motora**. 1995.

MEIRA, Tatiana de Barros; NUNOMURA, Myrian. Interação entre Leptina, Ginástica Artística, Puberdade e exercício em atletas do sexo feminino. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 32, n. 1, p. 185-199, setembro 2010.

NUNOMURA, Myrian; CARRARA, Paulo Daniel Sabino; CARBINATTO, Michele. Ginástica artística competitiva: considerações sobre o desenvolvimento dos ginastas. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.3 p.503-514, jul./set. 2009.

PEREIRA, Alberto Feliciano Marques. Generalidades. IN: PEREIRA, Alberto Feliciano Marques. **Manual de ginastica infantil**. Lisboa: Editora Mocidade Portuguesa, 1946. p. 27-35.

PLATONOV, Vladimir Nikolaievich; BULATOVA, Marina Mijailovna. La preparacion física en el sistema del entrenamiento desportivo. IN: PLATONOV, Vladimir Nikolaievich; BULATOVA, Marina Mijailovna. **La preparacion fisica**. 3. ed. Barcelona: Editora Paidotribo, 1993. p. 9-32.

PUBLIO, Nestor Soares. Origem da ginástica Olímpica. IN: NUNOMURA, Myrian; NISTA-PICCOLO, Vilma Lení. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Editora Phorte, 2005. p. 15-26.

PUBLIO, Nestor Soares. Origem da Ginástica Olímpica. IN: PUBLIO, Nestor Soares. **Evolução Histórica da Ginástica Olímpica**. São Paulo: Editora Phorte, 1998. p. 21-50.

PUBLIO, Nestor Soares. Ginástica Olímpica no Brasil. IN: PUBLIO, Nestor Soares. **Evolução Histórica da Ginástica Olímpica**. São Paulo: Editora Phorte, 1998. p. 169-260.

RIGO, Leonindo. RIGO, Leonindo. **Preparação física: futebol e ciência**. São Paulo: Editora Global, 1977.

REIS, Mariana Oliveira dos. **Feedback na aprendizagem: uma revisão de literatura e possibilidades de aplicação na ginástica artística**. 2009. 28f. Monografia (licenciada em educação física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2009.

SANTOS, Cicero Rodrigues dos. **Gymnica 1000 exercícios: ginástica olímpica, trampolim acrobático, mini trampolim, acrobática**. São Paulo: Editora Phorte, 2002.

SILVA, André Henrique Moreira P. da. **Ginástica Aeróbica esportiva no Brasil**. 2005. 54f. Monografia (licenciada em educação física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2005.

SMOLEVSKIY, Vladimir; GAVERDOVSKIY, Iuri. La gimnasia em las puertas del siglo XXI. IN: SMOLEVSKIY, Vladimir; GAVERDOVSKIY, Iuri. **Tratado general de gimnasia artística deportiva**. Barcelona: Editora Paidotribo, 1996. p. 9-21.

SMOLEVSKIY, Vladimir; GAVERDOVSKIY, Iuri. Preparacion de los gimnastas durante muchos anos como um proceso dirigido. IN: SMOLEVSKIY, Vladimir; GAVERDOVSKIY, Iuri. **Tratado general de gimnasia artística deportiva**. Barcelona: Editora Paidotribo, 1996. p. 42-46.

SOLO, Pierre. **Ginástica de solo**: a composição livre/ Ligações - combinações. M.G.: Editora Manole, 1982. p. 8-10.

TRICOLI, Luís; SERRÃO, Júlio Cerca. Aspectos científicos do treinamento Esportivo aplicados à Ginástica Artística. IN: NUNOMURA, Myrian; NISTA-PICCOLO, Vilma Lení. **Comprendendo a ginástica artística**. São Paulo: Editora Phorte, 2005. p. 143-152.

TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. **A ginástica olímpica**: no contexto da iniciação esportiva. 2004. 142f. Dissertação (Ciência do esporte) - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física. Pág44- 64.

WEINECK, Jurgen. Bases gerais para a introdução ao treinamento. IN: WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal**: instrução técnica sobre o desempenho fisiológico incluindo considerações específica de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo: Editora Manole, 1999. pág. 18-24.

WEINECK, Jurgen. Bases gerais para a introdução ao treinamento. IN: WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal**: instrução técnica sobre o desempenho fisiológico incluindo considerações específica de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo: Editora Manole, 1999. pág. 46-61.

WEINECK, Jurgen. O treinamento dos principais requisitos motores. IN: WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal**: instrução técnica sobre o desempenho fisiológico incluindo considerações específica de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo: Editora Manole, 1999. pág. 135,204.

WEINECK, Jurgen. O treinamento dos principais requisitos motores. IN: WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal**: instrução técnica sobre o desempenho fisiológico incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo: Editora Manole, 1999. pág. 224,358.

WEINECK, Jurgen. O treinamento dos principais requisitos motores. IN: WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal**: instrução técnica sobre o desempenho fisiológico incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo: Editora Manole, 1999. pág. 407,507.

WEINECK, Jurgen. O treinamento dos principais requisitos motores. IN: WEINECK, Jurgen. **Treinamento ideal**: instrução técnica sobre o desempenho fisiológico incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil. 9. ed. São Paulo: Editora Manole, 1999. pág. 515,530-531.

VERONEZI, Flávio Emílio. **Trampolim Acrobático**: um conteúdo importante na formação de alunos em graduação nos cursos de Educação Física. 2000. 74f. Monografia (licenciada em educação física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2000.

VIANA, Adalberto Rigueira. O preparador físico e elaboração de um programa de treinamento. IN: VIANA, Adalberto Rigueira. **Futebol prático; preparação física, técnica e tática**. Viçosa: Imprensa Universitária da Universidade de Viçosa, 1981. p. 3-13.

VIANA, Adalberto Rigueira. Aquecimento e Métodos de treinamento. IN: VIANA, Adalberto Rigueira. **Futebol prático; preparação física, técnica e tática**. Viçosa: Imprensa Universitária da Universidade de Viçosa, p. 57-120. 1981.

ZAKHAROV, Andrei; GOMES, Antônio Carlos. Característica dos componentes de preparação do atleta. IN: ZAKHAROV, Andrei; GOMES, Antônio Carlos. **Ciência do treinamento desportivo**: aspectos teóricos e práticos da preparação do desportista, organização e planejamento do processo do treino, controle da preparação do desportista. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, p.91-175. 1992.

ZERY, Carla Hazan. **Avaliação do ensino-aprendizagem na Ginástica Artística em alunos iniciantes**. 2007. 74f. Monografia (licenciada em educação física) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007.