UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUARDA LAPA ROHOR
LETICIA SOUZA LOOSE

DEMOCRATIZANDO A GINÁSTICA DE COMPETIÇÃO NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: A GINÁSTICA ARTÍSTICA NA PERSPECTIVA DA GINÁSTICA PARA TODOS

VITÓRIA
2021

EDUARDA LAPA ROHOR
LETICIA SOUZA LOOSE

DEMOCRATIZANDO AS GINÁSTICAS DE COMPETIÇÃO NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: A GINÁSTICA ARTÍSTICA NA PERSPECTIVA DA GINÁSTICA PARA TODOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos, da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Mauricio dos Santos de Oliveira.

VITÓRIA
2021

EDUARDA LAPA ROHOR
LETICIA SOUZA LOOSE

DEMOCRATIZANDO AS GINÁSTICAS DE COMPETIÇÃO NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA: A GINÁSTICA ARTÍSTICA NA PERSPECTIVA DA GINÁSTICA PARA TODOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau em Bacharel em Educação Física.

.

Aprovado em 14 de maio de 2021.

COMISSÃO EXAMINADORA

_____

Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira
Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo
Orientador

_____

Prof. Ms. Letícia Nascimento Santos Neves
Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Espírito Santo

_____

Profa. Dra. MyrianNunomura
Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo

DEDICATÓRIA

Dedico aos meus pais, pelo exemplo de
coragem e persistência e as minhas alunas,
as quais tive o prazer de ensinar e aprender.
Eduarda Lapa Rohor

Dedico a minha mãe e aos meus familiares que
sempre me apoiaram ao longo da trajetória.
Leticia Souza Loose

AGRADECIMENTOS

A Deus, por iluminar meu caminho, por me dar força, paciência e persistência para alcançar meus objetivos. E por ter me dado uma família incrível, que sempre rezaram e acreditaram em mim.

Aos meus pais, que me educaram e fizeram de mim o que eu sou hoje e que foram meus maiores incentivadores durante toda minha trajetória. Agradeço por todas as ligações que me tranquilizaram. Pelo amor, carinho, orações e por sempre se fazerem presentes mesmo de tão longe. Amo vocês!

Ao meu namorado por sempre despertar o que há de melhor em mim. Pelo apoio, por me encorajar e estar do meu lado mesmo nos meus momentos de estresse e nos turbilhões de emoções que tomaram conta de mim nas últimas semanas.

Aos meus amigos, por sempre me ajudarem a enxergar que sou capaz, pelo incentivo e companhia nos momentos complicados. Pelas conversas de apoio, pelas boas risadas e que foram fundamentais para concluir esse projeto.

Agradeço a minha dupla de pesquisa, pela parceria e companheirismo nessas últimas semanas.

As minhas alunas, que mesmo não compreendendo ainda, foram tão importantes no processo da minha formação acadêmica e profissional. Agradeço por todo o carinho ao longo desses anos.

Ao meu professor e orientador, que desde o início da graduação vem dando subsídios para minha formação. Pelas inúmeras conversas de reflexão, pelos ensinamentos, pelos treinos e por sempre me incentivar a buscar o melhor.

Eduarda Lapa Rohor

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a Deus pela vida e por ter me sustentado até aqui, sem Ele não seria nada. Agradeço a Ele pela família maravilhosa e ótimos amigos.

Agradeço a minha mãe por sempre me apoiar e buscar o melhor pra mim, tanto na minha educação quanto na minha vida. Obrigada pela paciência que teve comigo, por me apoiar quando disse que ia fazer Educação Física. Obrigada por todas as palavras de incentivo, todo o esforço que fez e sei que foram muitos para que eu pudesse chegar onde cheguei.

Obrigada a meu irmão pelos momentos de apoio, conselhos e até mesmo por ouvir minhas reclamações e perrengues passados na faculdade, pois sei que cresci bastante com isso procurando me tornar uma pessoa melhor a cada dia.

Obrigada ao meu namorado que sempre esteve ao meu lado, nos momentos bons e ruins, apoiando-me em minhas decisões e por aguentar as reclamações quando as coisas não davam certo.

Agradeço aos meus amigos que sempre estiveram ao meu lado e partilharam de muitas tardes de sábado, me ajudando a aliviar as tensões acumuladas ao longo das semanas e proporcionando muitos momentos de alegria.

Agradeço a minha dupla de pesquisa por ter aceitado a encarar essa batalha comigo, pelas diversas ajudas e colaboração na escrita deste trabalho, sem ela, o trabalho não seria tão rico de experiências vividas.

Agradeço ao meu Orientador, Professor Doutor Mauricio dos Santos de Oliveira por ter me aceitado como sua orientanda, por me ajudar no momento em que mais precisei, pelas conversas formais e informais, pois, com elas eu sempre me sentia melhor, mais calma.

Agradeço aos professores com quem tive aula durante toda graduação, pois ajudaram na base de minha formação, através dos conteúdos das disciplinas, de conversas em corredores, laboratórios e aulas práticas. Com vocês pude perceber que eu realmente gosto da Educação Física e é isso que pretendo seguir como carreira. Obrigada a todos!

Letícia Souza Loose

“*Conhecer-se é dominar-se, dominar-se é triunfar*.”

Jigoro Kano

RESUMO

O projeto de extensão “Escolinha de Iniciação à Ginástica” prima pela democratização do acesso à Ginástica Artística (GA), por meio de uma ação extensionista gratuita ofertada para a comunidade externa. Paralelamente, busca contribuir com a formação inicial dos acadêmicos dos cursos de Educação Física que atuam diretamente no projeto como monitores. Compreendemos que a GA não é limitada ao alto nível esportivo, pois, a modalidade apresenta inúmeros aspectos relevantes e que são importantes mesmo que o indivíduo não atinja o nível competitivo. Logo, a ginástica contribui de forma significativa para o desenvolvimento de seus praticantes, seja ele físico, social, motor, cognitivo e/ou afetivo. Nessa perspectiva, a Escolinha de Iniciação à Ginástica visa o ensino da GA numa perspectiva inclusiva, acessível a todos, fomentando as relações sociais sob o princípio dos 4Fs:*Fun, Fitness, Fundamentals e Friendship* (diversão, condicionamento físico, fundamentos e amizade), proposta por Russell (2010). O objetivo geral dessa ação extensionista é democratizar o acesso à ginástica, assim como oferecer a possibilidade de vivenciar os Fundamentos da Ginástica na perspectiva da Ginástica Para Todos que, conforme o próprio nome sinaliza, consiste em uma manifestação gímnica em que todos são bem-vindos (RUSSELL, 2010). O projeto atende crianças na faixa etária de 7 a 11 anos, de ambos os sexos, com aulas realizadas as terças e quintas-feiras. Esse estudo possui o caráter descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência que além de aproximar o leitor do projeto de extensão, por meio da descrição do mesmo, temos também a finalidade de desenvolver, esclarecer e modificar conceitos por meio de uma visão geral do fenômeno em analise, o qual será aproximado pelo relato de experiência que será explorado no decorrer da pesquisa. Destacamos que as cobranças no que se refere à precisão técnica e perfeição dos movimentos são relativizadas no projeto, pois o foco está em oportunizar uma grande diversidade de experiências motoras sem esquecer os aspectos que fornecem à segurança. Refletimos que a GA contribui com a saúde, o condicionamento físico e o bem-estar de seus praticantes e o trato da modalidade na perspectiva da GPT se consolida no momento de iniciação, tendo em vista que essa ginástica de demonstração é a base para outros esportes e demais formas gímnicas.

Palavras-chave: ginástica artística; extensão universitária; formação inicial.

Sumário

1.INTRODUÇÃO 9
2.PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS 12
3.A FILOSOFIA DE TRABALHO DO PROJETO ESCOLINHA DE INICIAÇÃOÀ GINASTICA 13
4. A GA PERMEADA PELA DIVERSÃO, CONDICIONAMENTO FÍSICO, AMIZADES E FUNDAMENTOS 9
4.1. DIVERSÃO E LAÇOS DE AMIZADE 9
4.2. CONDICIONAMENTO FÍSICO 13
4.3. FUNDAMENTOS 16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS 21
REFERÊNCIAS 23

1. INTRODUÇÃO

Ao buscarmos as origens da extensão universitária, observamos que essa ação das instituições de ensino superior surgiu na Inglaterra do século XIX. Slowey (2010) destaca o acadêmico James Stuart como o indivíduo que articulou a ideia de desenvolver atividades para além dos muros das Universidades. Naquele período, Rodrigues et al. (2013) citam que a finalidade consistia em propor novos caminhos para a sociedade, assim como promover um meio para a educação continuada da população.

No contexto atual, mais especificamente no Brasil, a partir da análise do documento elaborado no Fórum de Pró-Reitores das Instituições Públicas de Educação Superior Brasileiras (FORPROEX, 2012), observamos que a extensão universitária segue com a premissa de ser ativa na transformação da sociedade e, por conseguinte, das próprias instituições de ensino superior. Nesse sentido, compreendemos que essa ação das Universidades tem o papel importante na promoção do desenvolvimento das comunidades nas quais estão inseridas. Assim,

> A Extensão Universitária é, portanto, uma das funções sociais da Universidade, que tem por objetivo promover o desenvolvimento social, fomentar projetos e programas de extensão que levam em conta os saberes e fazeres populares e garantir valores democráticos de igualdade de direitos, respeito à pessoa e sustentabilidade ambiental e social (UFES, 2021).

Torna-se pertinente destacar a necessidade de se quebrar o pensamento da hegemonia acadêmica, o qual deve ser substituído “pela aliança com movimentos, setores e organizações sociais” (FORPROEX, 2012). Nessa direção, Melo Neto (2014) reflete que a extensão universitária pode ser compreendida como o nascedouro e o desaguadouro da atividade acadêmica, pois nela abre-se a possibilidade de se assimilar as questões da realidade na qual está inserida, assim como é possível pensar para quem serão orientadas as ações. Essa forma de pensar a extensão remete a visão da extensão como via de mão dupla fundamentada numa “relação dialógica” que, segundo a FORPROEX (2012), propicia múltiplas possibilidades que tem potencial de transformar tanto a sociedade quanto a Universidade. Segundo a FORPROEX (2012),

> Isto porque os atores sociais que participam da ação, sejam pessoas inseridas nas comunidades com as quais a ação de Extensão é desenvolvida, sejam agentes públicos (estatais e não estatais) envolvidos na formulação e implementação de políticas públicas com as quais essa

> ação se articula, também contribuem com a produção do conhecimento. Eles também oferecem à Universidade os saberes construídos em sua prática cotidiana, em seu fazer profissional ou vivência comunitária (p. 17).

Em síntese, Santos Junior (2013) ressalta que essa via de mão dupla torna propícia a troca de saberes entre o meio acadêmico e a população, contribuindo na democratização do conhecimento produzido e acumulado nas Universidades, além de potencializar uma produção científica, tecnológica e cultural enraizada na sociedade. Destarte, Neto (2014) menciona a perspectiva de se compreender a extensão como a expressão de um processo que pode ser educativo, cultural, científico e tecnológico, o qual articula o ensino e a pesquisa. Diante do exposto, observamos que a extensão se configura como uma atribuição da Universidade que, aliada ao ensino e a pesquisa, constituem o tripé acadêmico que fundamenta as instituições de ensino superior (SANTOS JUNIOR, 2013).

Cunhado na indissocialidade associada entre os elementos que constituem o tripé acadêmico, observamos a gênese do projeto de extensão “Escolinha de Iniciação à Ginástica”, o qual prima pela democratização do acesso à Ginástica Artística (GA), por meio de uma ação extensionista gratuita ofertada para a comunidade externa. Paralelamente, busca contribuir com a formação inicial dos acadêmicos dos cursos de Educação Física que atuam diretamente no projeto como monitores.

Segundo Tsukamoto e Nunomura (2004), a GA não é limitada somente ao alto nível esportivo. Pois, a modalidade apresenta inúmeros aspectos relevantes e que são importantes mesmo que o indivíduo não atinja o nível competitivo. Compreendemos então, que a ginástica contribui de forma significativa para o desenvolvimento de seus praticantes, seja ele físico, social, motor, cognitivo e/ou afetivo.

Nessa perspectiva, a Escolinha de Iniciação à Ginástica visa o ensino da GA numa perspectiva inclusiva, acessível a todos, fomentando as relações sociais sob o princípio dos 4Fs:*Fun, Fitness, Fundamentals e Friendship* (diversão, condicionamento físico, fundamentos e amizade), proposta por Russell (2010). Trata-se de um projeto que permite a prática da GA na perspectiva da Ginástica

Para Todos (GPT)[1] que, na concepção de Ayoub (2003, p. 73), pode ser compreendida da seguinte forma:

> A ginástica geral está sendo visualizada como uma prática corporal que promove uma composição entre elementos do núcleo primordial desta, da ginástica científica e das diversas manifestações gímnicas contemporâneas. [...] O eixo fundamental da ginástica geral deve ser a ginástica, podendo dialogar com outros elementos do universo da cultura corporal (como, por exemplo, a dança, o jogo, o esporte, a luta, etc.).

Braga (2008) expõe que há uma convergência entre a Educação Física, numa perspectiva crítica, e a GPT. Isso ocorre na fundamentação metodológica de ambas, pois estão centradas no indivíduo que as pratica numa perspectiva pedagógico-humana. A metodologia de ensino da GPT, utilizada nesse projeto, tem como premissa privilegiar uma ginástica que favoreça a dimensão humana-cultural. Assim, defendemos "uma ginástica que esteja aberta aos ensinamentos multifacetados da cultura corporal [...], uma ginástica que não esteja sintonizada com os estereótipos de corpo presentes na atualidade" (AYOUB, 2007, p. 39). E, que prime por instituir espaços propícios para o componente lúdico da cultura corporal de movimento, na qual seja possível (re)descobrir o prazer, a inteireza e a técnica-arte da linguagem corporal (AYOUB, 2007). A GPT se mostra como uma prática corporal capaz de consolidar esses objetivos ao permitir a implementação de ações criativas, formativas e sociais que promovem a autonomia e a criticidade de seus praticantes.

A partir do papel de atuação da extensão universitária, supracitada, e das características do projeto de extensão Escolinha de Iniciação à Ginástica, o presente estudo visa apresentar e discutir essa ação extensionista por meio de um relato de experiência. Refletimos que, discorrer de forma crítica sobre esse projeto de extensão, permitirá a disseminação de uma forma de abordar essa manifestação gímnica de uma forma que privilegia a dimensão humana-cultural e, ao mesmo tempo, apoia a formação inicial dos acadêmicos de Educação Física que poderão (re)significar essa modalidade.

[1]Toledo, Tsukamoto e Carbinatto (2016) citam que a Federação Internacional de Ginástica (FIG) alterou a forma de designar a modalidade, até então denominada Ginástica Geral, no ano de 2016.

2. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo possui o caráter descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência. Daltro e Faria (2019) caracterizam essa abordagem como uma narrativa que apresenta uma experiência. Trata-se de

> um trabalho de linguagem, uma construção que não objetiva propor a última palavra, mas que tem caráter de síntese provisória, aberta à análise e à permanente produção de saberes novos e transversais (DALTRO; FARIA, 2019, p. 235).

Devido a particularidade do estudo, buscamos amparo na pesquisa descritiva que, conforme Gil (2008), prima por delinear as características de um determinado fenômeno e, habitualmente, são utilizadas por pesquisadores sociais que tem a atuação prática como centro de suas preocupações. Segundo o autor, esse tipo de abordagem busca estudar as características do objeto de estudo que, no nosso caso, consiste na ação extensionista Escolinha de Iniciação à Ginástica.

Corroboramos Gil (2008) que as pesquisas de cunho descritivo se aproximam das pesquisas exploratórias, pois servem para proporcionar novas perspectivas acerca do problema em análise. Nesse sentido, observamos que além de aproximar o leitor do projeto de extensão por meio da descrição do mesmo, teremos também a finalidade de desenvolver, esclarecer e modificar conceitos por meio de uma visão geral do fenômeno, a qual será aproximada pelo relato de experiência que será explorado no decorrer da pesquisa.

3. A FILOSOFIA DE TRABALHO DO PROJETO ESCOLINHA DE INICIAÇÃOÀ GINASTICA

> Com a combinação de força, agilidade, flexibilidade, coragem e determinação, a finalidade da ginástica artística é a busca da perfeição dos movimentos por meio do domínio do corpo em aparelhos específicos da modalidade (NUNOMURA, 2008, p. 33).

A partir dessas características, Nista-Piccolo (2005) reflete que a GA é percebida pelo público em geral como uma modalidade esportiva complexa e acessível a poucas pessoas. Ponderamos que isso se deve aos aspectos que fascinam e ao mesmo tempo afastam os indivíduos da prática, como: as acrobacias e a plasticidade dos movimentos que demandam esforço e dedicação. Essa percepção de dificuldade e, até mesmo, de risco distancia aqueles que almejam sentir a sensação de voar desafiando a gravidade. No entanto, destacamos que a GA não se restringe ao “duplo twists carpado”, pois, conforme Nunomura et al. (2016)

> tem o potencial para favorecer o processo de crescimento e de desenvolvimento de crianças e de jovens, pois a natureza de suas atividades solicita capacidades condicionais e coordenativas, acrescidas da diversidade de habilidades motoras, muitas vezes não estimuladas nas demais atividades físicas e esportivas (p. 213).

Assim, refletimos que a modalidade pode proporcionar situações que auxiliam no desenvolvimento das capacidades físicas de seus praticantes (TRICOLI; SERRÃO, 2005), as quais são importantes no dia a dia e no âmbito esportivo. Ponderamos que “a ginástica artística explora e revela todas as possibilidades e o potencial do nosso corpo” (NUNOMURA, 2008, p. 23) e, no ambiente de prática, os indivíduos estão em um processo de aprendizado e de desenvolvimento social e psicológico (NUNOMURA et al., 2016).

Nessa conjuntura, corroboramos Nunomura e Tsukamoto (2005) que a modalidade pode ser praticada por qualquer pessoa e que todos podem usufruir dos benefícios que emergem da prática. As autoras destacam que não se faz um ginasta da noite para o dia e, até mesmo os grandes ícones da modalidade, tiveram que passar por um processo de iniciação que perpassou pelos fundamentos da ginástica antes de ascender ao nível competitivo.

Weineck (2005) alerta para a necessidade de um planejamento adequado e em longo prazo com os objetivos centrados na obtenção gradual e contínua da capacidade de desempenho esportivo. E, ao percorrermos a literatura, observamos

que o processo de preparação em longo prazo pode ser dividido em fases, sendo a primeira delas a preparação básica (BARBANTI, 1997).

Compreendemos que a preparação básica, momento da iniciação esportiva, consiste em um período marcado pelo primeiro contato com a prática de um determinado esporte (GALATTI, 2006). E, os mentores esportivos devem primar pelos aspectos educacionais e de formação integral dos praticantes em busca de favorecer o desenvolvimento físico, cognitivo, afetivo e social. Logo, analisamos que é importante na iniciação esportiva que as atividades sejam orientadas em aprimorar o desenvolvimento integral e a formação social dos indivíduos, com o oferecimento de um espaço de ações transformadoras.

Assim, refletimos que as habilidades específicas da modalidade não devem ser colocadas como prioridade durante esse período de iniciação. E, Tsukamoto e Nunomura (2005) acrescentam que a preocupação com a formação integral dos indivíduos deve perpassar por todo o processo de formação esportiva, ou seja, não deve se restringir à preparação básica. Pois, trata-se de um processo que se estende ao longo da vida e que impacta diretamente na educação e na formação do cidadão. Além disso, as autoras ainda ressaltam, ao analisarem a GA, que as contribuições proporcionadas por essa modalidade abrangem todas as dimensões do desenvolvimento, seja ele social, cognitivo, afetivo, físico ou motor. Dimensões essas que são importantes ao longo de toda a vida.

Nesse sentido, o Projeto de Extensão da Escolinha de Iniciação à Ginástica promovido pelo Núcleo de Pesquisa em Ginástica (NPG) no Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal do Espírito Santo, oferece ao público externo, em específico crianças de 7 à 12 anos, a prática da iniciação na GA, utilizando-a como uma ferramenta para fomentar o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

O objetivo geral dessa ação extensionista é democratizar o acesso à ginástica, por meio de um projeto gratuito, assim como oferecer a possibilidade de vivenciar os Fundamentos da Ginástica na perspectiva da GPT que, conforme o próprio nome sinaliza, consiste em uma manifestação gímnica em que todos são bem-vindos (RUSSELL, 2010). Paralelamente, o projeto busca colaborar com a formação inicial dos acadêmicos dos cursos de Educação Física que atuam diretamente no projeto como monitores.

Tanto os alunos em formação inicial quanto as crianças que participam do projeto tem a possibilidade de(re)significar a GA por meio do trato da GPT, pois esta permite que o trabalho corporal seja feito de forma livre e centrada no indivíduo que a pratica sem desconsiderar o grupo. Gallardo e Souza (1995, p. 292) conceituam a GPT como

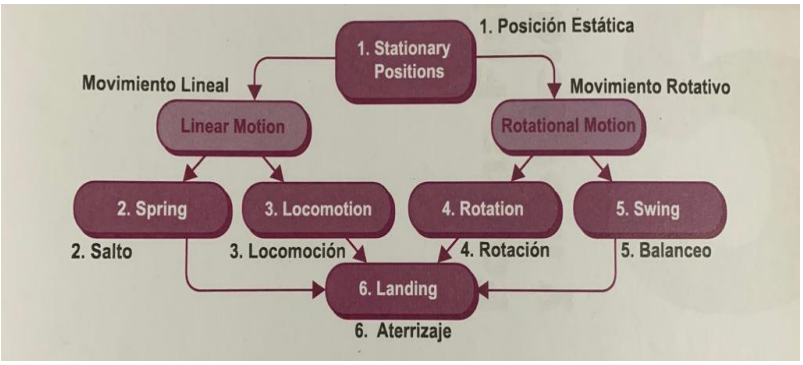
> Uma manifestação da cultura corporal, que reúne as diferentes interpretações da Ginástica (Natural, Construída, Artística, Rítmica Desportiva, Aeróbica, etc.) integrando-as com outras formas de expressão corporal (Dança, Folclore, Jogos, Teatro, Mímica, etc.), de forma livre e criativa, de acordo com as características do grupo social e contribuindo para o aumento da interação social entre os participantes.

Russell (2010) cita que a GPT é a base para todas as manifestações gímnicas. Uma prática que pode ser oferecida para todos, ou seja, inclusiva e participativa. E, segundo o autor, também pode ser compreendida como a melhor base para todos os esportes.

> Quando a criança se inicia na ginástica pela primeira vez, ele/ela começará com os fundamentos da ginástica. Estes fundamentos são os mesmos para qualquer uma das modalidades. Aqueles que dominam os exercícios serão capazes de aprender habilidades mais difíceis e, com muito treinamento, podem se tornar em ginastas de alto rendimento. Para aqueles que não têm o interesse em se converterem em ginastas de alto nível, também podem praticar a ginástica. Isto pode ser adaptado ou modificado em outra modalidade, dependendo do interesse que tenham ou sua necessidade (RUSSELL, 2010, p. 2.3).

Para assegurar que os praticantes se divirtam, adquiram forma física, assimilem os fundamentos da ginástica (FIGURA 1) e, também, estabeleçam laços de amizade, a Escolinha de Iniciação à Ginástica embasa as aulas na filosofia do dos 4F's (RUSSEL, 2010). Nesse sentido, por meio de atividades, jogos e brincadeiras, buscamos que os indivíduos estejam ativos a maior parte do tempo da aula em tarefas que promovam experiências positivas privilegiando o *feedback* positivo.

Figura 1 – Fundamentos da ginástica.



Fonte: Adaptado de Russell (2010).

Compete mencionar que, acerca do feedback e/ou a instrução verbal, consideramos que deve-se ressaltar os aspectos chaves com frases breves e diretivas. Ademais, há que se pensar na relevância do conteúdo quanto à atenção seletiva (DENARDI; CORRÊA, 2016). Nessa direção, os monitores do projeto enfatizam o que foi bom nos movimentos e aludem ao que se espera. Pois, assim, evitamos que sejam citados e reforçados os erros cometidos.

Ao longo das aulas, fomentamos pequenas tarefas em prol dos objetivos, o que torna o sentimento de autoeficácia mais presente a cada fase cumprida de forma progressiva. Os exercícios são divididos em partes e buscamos sempre instruir o grupo, o coletivo.

Salientamos, fundamentados em Russell (2010), que as atividades que envolvem uma quantidade adequada de equipamentos (circuitos) ou de protagonistas em ação (jogo/brincadeira) favorece que os alunos estejam fisicamente ativos e, também, se divirtam mais por não estarem em filas, por exemplo.

4. A GA PERMEADA PELA DIVERSÃO, CONDICIONAMENTO FÍSICO, AMIZADES E FUNDAMENTOS

4.1. DIVERSÃO E LAÇOS DE AMIZADE

O termo diversão é caracterizado, segundo o Michaelis (1998), como “ação ou efeito de divertir ou de se divertir”. Observamos que o brincar faz parte do dia a dia das crianças, seja com o próprio corpo ou com objetos que estão a sua volta e, a partir disso, a brincadeira se torna uma ferramenta fundamental para as descobertas do corpo e desenvolvimento de suas habilidades. Maluf (2003) afirma que

> O brincar proporciona a aquisição de novos conhecimentos, desenvolve habilidades de forma natural e agradável. Ele é uma das necessidades básicas da criança, é essencial para um bom desenvolvimento motor, social, emocional e cognitivo (MALUF, 2003, p. 7).

Compreendemos que dentro de uma modalidade esportiva é fundamental que a diversão seja preservada no processo de aprendizagem. Assim, pautados no F de *Fun*, proposto por Russel (2010), trabalhamos no projeto Escolinha de Iniciação à Ginástica com o intuito de promover um ambiente de aprendizado que proporcione o lazer, o prazer e o bem estar dos alunos.

Nesse sentido, para a preservação da aprendizagem alinhada com a diversão, é importante que os alunos se mantenham ativos no período de aula, ou seja, praticando, aprendendo e criando. Compreendemos que as atividades em grandes grupos que demandam muito tempo de espera entre os alunos são pontos a serem observados e evitados. Concordamos com Russell (2008) que os alunos vão para a aula para estarem ativos, o que favorece a diversão. Por isso, buscamos no decorrer das aulas trabalhar atividades que permitam a participação de todos ou a divisão dos ginastas em estações de treino, nas quais distribuímos grupos pequenos e mantemos uma maior rotatividade.

Quando trabalhamos um elemento específico, dividimos esse elemento em fases de aprendizagem e, cada uma delas, é feita em uma determinada estação de treino. Assim, no decorrer da atividade, os alunos passam por todas as fases de aprendizagem do movimento, aprendendo-o de forma gradativa, o que permite maiores chances de sucesso ao realizar o movimento por completo. Ademais, Russell (2010) aponta que para manter os níveis de diversão é importante propiciar experiências positivas e de sucesso com poucos fracassos. Por isso, ao

trabalharmos os elementos por etapas, os ginastas sentirão o prazer de cumprir as etapas e terão o sentimento de obtenção de êxito a maior parte do tempo, mesmo que não alcancem a execução do movimento completo. “O seu entusiasmo, a sua autoestima, a sua confiança e o seu prazer estão ligados à forma como eles vão ter sucesso nas aulas de ginástica” (RUSSELL, 2010, p. 2).

Aludimos, fundamentados em Nista-Piccolo (2005), que planejamos e orientamos as atividades das mais simples, nas quais os alunos conseguem concluir com facilidade e êxito, para as atividades mais complexas, para que os ginastas possam desafiar as suas habilidades. Observamos que a partir do momento em que conseguem cumprir as etapas, os alunos passam a ter a percepção de progresso e, também, sentem-se capazes de avançar na modalidade e enfrentar novos desafios, conjuntura que apoia a motivação, o prazer, o desenvolvimento da autoconfiança e o desejo de explorar novos exercícios.

Carbinatto (2010) cita que a motivação tem um papel importante não apenas para despertar o desejo inicial pela atividade, mas para a prática efetiva e duradoura. Logo, é papel do professor propor esses desafios de forma que os alunos consigam obter sucesso e ao mesmo tempo possam se desafiar nas atividades propostas.

Quando uma atividade é feita através de jogos, os alunos praticam o exercício se divertindo e a partir disso passam aprender e se desenvolver através da ludicidade. Marcelino (2001) ressalta que

> O jogo é um recurso metodológico capaz de propiciar uma aprendizagem espontânea e natural. Estimula a crítica, a criatividade, a socialização, sendo, portanto, reconhecido como umas das atividades mais significativas - senão a mais significativa - pelo conteúdo pedagógico social (MARCELLINO, 2001, p. 74).

Russel (2010) complementa esse pensamento ao citar que o jogo é apenas uma forma de conduzir a aula e não o objetivo da aula. O autor ainda acrescenta que a ginástica não precisa ser passada de forma técnica em um ambiente sério, pois a modalidade pode ser passada de forma divertida e alcançar a aprendizagem da ginástica. Russell (2008) destaca que “os treinadores devem escolher os jogos com um objetivo funcional em mente – e não apenas por diversão” (p. 17).

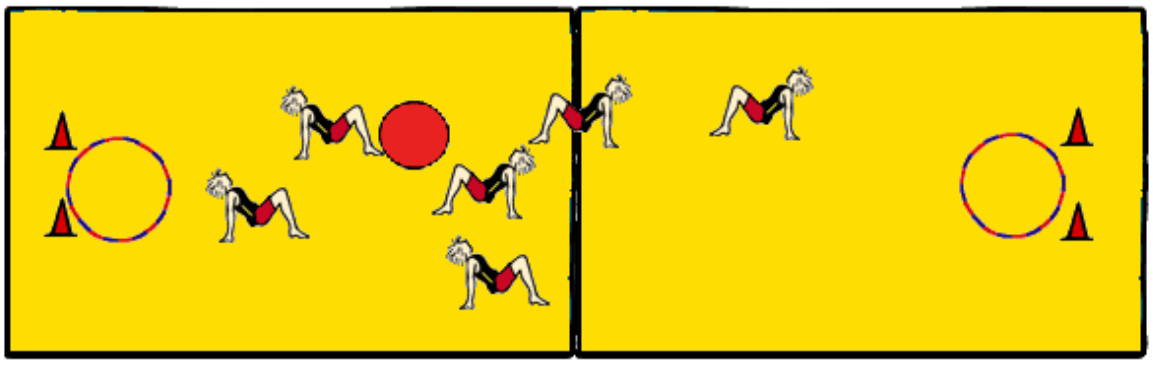
Os alongamentos, por exemplo, podem ser convertidos em momentos de descontração por meio de atividades lúdicas e, ainda, cooperativas. Uma das abordagens utilizadas na Escolinha de Iniciação à Ginástica está relacionada aos

alongamentos em dupla, nos quais escolhemos brincadeiras que estimulam a criatividade e posições de alongamento. Salientamos que nessa proposta as crianças assumem tanto o papel de parceiro quanto de ajudante do colega. Na Figura 2, observamos a atividade “espelho” que serve de exemplo.

Figura 2 – Atividade de alongamento em duplas “espelho”.

Outro momento para exploração das brincadeiras é o aquecimento. Ao invés de fazer um aquecimento padronizado por meio de exercícios analíticos, substituímos por jogos e brincadeiras que fomentam a diversão e cumprem com o objetivo de preparar o corpo para a aula. O “futebol de caranguejo” é um exemplo de jogo composto por duas equipes, no qual o objetivo é fazer o gol na equipe adversária. Para isso, as crianças precisam estar apenas com as mãos e os pés apoiados no solo na posição de caranguejo e só podem tocar na *fitball* com os pés (FIGURA 3).

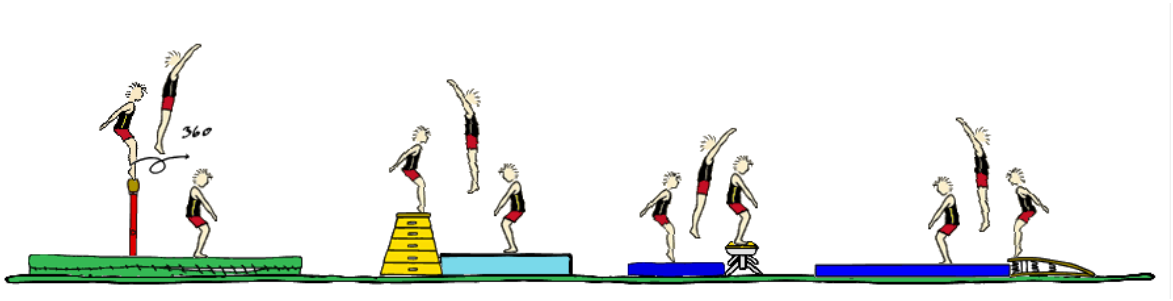
Figura 3 – Futebol caranguejo.



Russell (2008) alerta que devemos evitar jogos em que poucos alunos estejam ativos, enquanto outros apenas assistem. O exemplo elencado acima sinaliza uma possibilidade de envolver toda a turma e, ao mesmo tempo, divertir e aquecer.

Os circuitos também são opções boas para serem desenvolvidos nas aulas como meio para o aquecimento, a preparação física e o treino dos fundamentos da ginástica. Nesses são montadas estações com desafios diferentes, sendo possível trabalhar saltos, rolamentos, posições estacionárias, deslocamentos, aterrissagens e balanços. Os alunos podem realizar as tarefas em grupo ou individualmente em cada estação. Salientamos que nos circuitos podem ser desenvolvidas atividades cooperativas e, também, competitivas. Russell (2010) cita que organizar o grupo em estações auxilia a reduzir o tempo de espera e propicia que todos estejam mais ativos sem a monotonia de repetir muitas vezes a mesma coisa. “Um circuito consiste de um grupo de estações que trabalham juntas para ajudar os ginastas a aprender, explorar ou treinar um exercício” (RUSSELL, 2010, p. 15.5).

Figura 4 – Exemplo de circuito de aterrissagens sobre os pés.



À medida que proporcionamos atividades nas quais são vivenciados momentos de diversão e de bem estar em grupo, oportunizamos que as crianças compartilhem esses momentos umas com as outras e, naturalmente, criem laços de amizade. Russell (2010) afirma que os ginastas devem adquirir o condicionamento físico, os fundamentos e se divertir em um ambiente social de apoio, onde as amizades devem ser incentivadas.

Salientamos que, mesmo sendo considerado um esporte individual, a ginástica possibilita vivências que estreitam os relacionamentos, desde o ato de auxiliar o colega nas atividades até compartilhar as alegrias das vitórias e o gosto amargo da derrota. Assim, refletimos que quando é criado um ambiente que estimula os lações interpessoais, os alunos se sentem acolhidos pelos colegas nas atividades, mesmo

aquelas individuais, o que torna o ginásio um lugar amigável e suscetível ao desenvolvimento de cada um.

Para catalisar os lações de amizade, algumas aulas são voltadas para atividades em que os ginastas possam trabalhar em conjunto e se apoiar. Além disso, quando finalizamos algum exercício, pedimos que cada um mostre o movimento que gostou de fazer. Nessas situações, é notório que todas se alegram e parabenizam uns aos outros.

Naturalmente, alertamos que nem todas as crianças executam o movimento perfeito e esse não é o foco do projeto. Entretanto, essas situações permitem o sentimento de empatia e fortalecimento dos laços de amizade que auxiliam a superação dos desafios das aulas. Nesse processo, ter amigos incentivadores e que ajudam no desenvolvimento é importante, assim como torna o caminho mais agradável.

Destacamos que o professor tem papel fundamental no estabelecimento desse ambiente de apoio. Russell (2010) destaca a necessidade de uma boa comunicação por parte do professor, bem como a necessidade de sensibilidade com aqueles que não têm êxito nas atividades. Trata-se de aspectos que incidem no sentimento de diversão que pode ser implementado por meio do *feedback* que não está centrado no que está errado, mas nos aspectos que podem evoluir e no que já está correto. Compreendemos que o professor é referência para os alunos e que o incentivo dele é fundamental para o encorajamento nas aulas e, a partir disso, os próprios alunos começam a reproduzir o apoio entre eles.

4.2. CONDICIONAMENTO FÍSICO

O condicionamento físico é essencial para que o aluno se torne apto a aprender os movimentos gímnicos (RUSSELL, 2010). Tricoli e Serrão (2005) elencam que a força e a potência muscular, aliadas com a flexibilidade e a coordenação são capacidade motoras fundamentais na GA.

Russell (2010), ao discutir o “F” de *Fitness*, destaca que quando os estímulos são aplicados de forma adequada para a melhora do condicionamento físico, respeitando as individualidades e as características do grupo, esses permitem que os músculos aumentem a sua capacidade de contração repetidamente (resistência), seu tamanho e eficiência de contração (força e potência) e, também, o seu

comprimento (flexibilidade), sendo referidos como os 4S's (*Stamina, Strength, SpeedStrength, Suppleness*). Além desses, outros componentes motores neurológicos importantes na aptidão física e que também são treináveis desde que se estimule de forma correta são a agilidade, o equilíbrio, a coordenação e a orientação espacial.

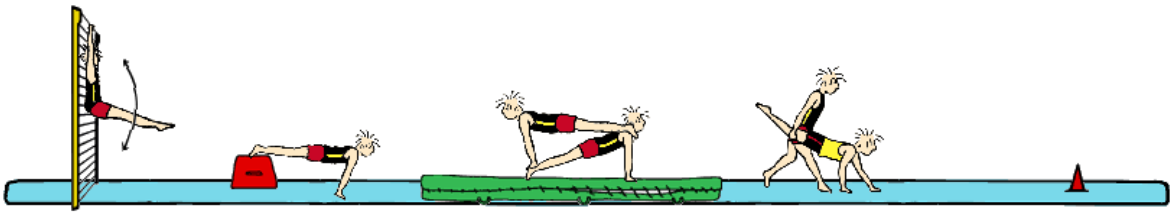
O treinamento físico pode ser considerado uma parte exigente da aula e, até mesmo, monótona. Entretanto, compreendemos que é importante e necessário a sua abordagem, porém pautada em atividades que não se distanciem da ludicidade. Russell (2010) disserta que o ideal é que o condicionamento físico esteja presente durante toda a aula de forma integrada. O autor pontua que é importante que os exercícios sejam variados, promovam a diversão e que mesclem exercícios individuais, em duplas e/ou grupos. "Mas, acima de tudo, faça-o divertido!" (p. 5.2).

Um dos métodos utilizados nas aulas do projeto é o treinamento intervalado por meio do protocolo Tabata. Nessa abordagem, guiamos os exercícios por meio de uma música que já é programada com o tempo dos exercícios e dos intervalos de descanso. Esse método é umas das formas de se treinar o HIIT (treinamento intervalado de alta intensidade), com estímulos de 20 segundos por 10 segundos de descanso. A música animada e a possibilidade de fazer exercícios em grupo auxiliam na diversão e na interação entre as participantes.

O protocolo permite variações que podem ser aplicadas para diminuir ou aumentar a dificuldade. Nessa direção, podemos alterar o Tabata tradicional (TABATA, 2019), para modelos com tempo maior de duração ou com descanso menor, por exemplo:o 30/10 ou 20/5.

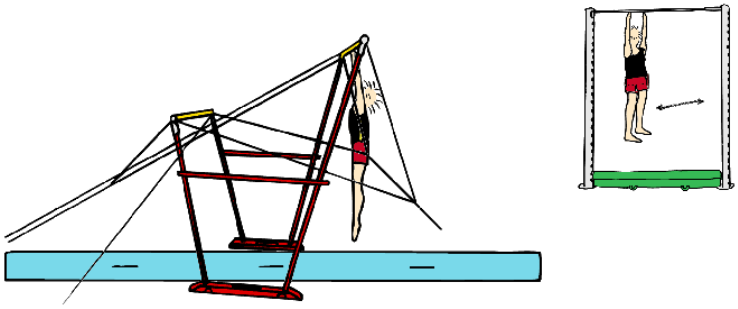
Outra forma de trabalhar o condicionamento é por meio de estações que forneçam os estímulos de adaptação durante a aula (FIGURA 5). Alguns equipamentos auxiliares (NUNOMURA et al., 2016), bolas, cordas, arcos e materiais alternativos, como: bloquinhos de espuma e macarrão de piscina, podem ser utilizados nas atividades do *Fitness* em estações integradas na aula.

Figura 5 – Estações de condicionamento em duplas e individuais.



Os aparelhos oficiais da GA, descritos por Nunomura et al. (2016), também são utilizados no momento do condicionamento físico no projeto, pois consideramos que esse contato favorece a aproximação e a familiarização do aluno, por exemplo, a altura e o atrito gerado pelos barrotes. Na Figura 6 podemos observar algumas duas atividades que exemplificam o uso das barras assimétricas e da barra fixa..

Figura 6 – Atividades de condicionamento físico nas barras.



No primeiro exercício, o aluno permanece na suspensão no barrote superior das barras assimétricas numa competição de qual aluno fica o maior tempo. Já no segundo, o aluno se desloca na suspensão de um lado para o outro.

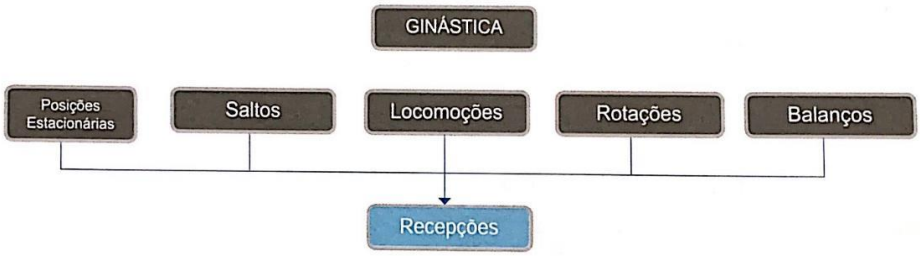
Alinhados com Russell (2010), ponderamos que é possível fazer esse momento divertido e interativo. Uma proposta seria colocar duplas na suspensão no barrote alto das barras assimétricas e, segurando uma espuma entre os tornozelos, passar o objeto para o colega sem deixar cair.

Como todo esporte, a ginástica também necessita de condicionamento físico e, por meio de exercícios planejados, podemos alcançar o nível necessário ao longo do tempo, de forma divertida e integrada ao treino, conforme sugere Russell (2010). Explicitamos que, mesmo que o foco do projeto não seja o esporte voltado ao alto rendimento, sabemos que o corpo com suas aptidões físicas desenvolvidas possibilita não só um melhor desempenho na modalidade, mas na vida como um todo.

4.3. FUNDAMENTOS

Nunomura e Tsukamoto (2005) explicam que os fundamentos da ginástica “são as ferramentas essenciais para o aprendizado das habilidades avançadas da ginástica” (p. 37) que, segundo Russell (2008; 2010) são as bases para todas as modalidades gímnicas (FIGURA 7).

Figura 7 – Padrões básicos de movimento.



Fonte: Russell (2008).

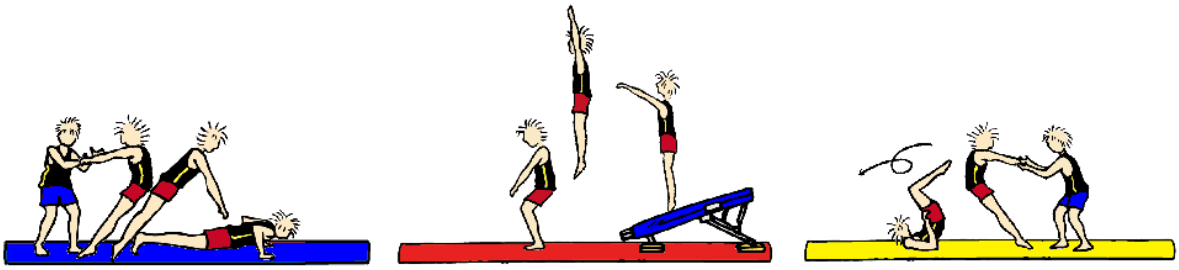
Os fundamentos da ginástica são abordados na Escolinha de Iniciação à Ginástica por meio de jogos, brincadeiras e circuitos, os quais são escolhidos conforme os objetivos da aula. Compete mencionar que privilegiamos os jogos e brincadeiras devido ao seu caráter lúdico. Mas, advertimos que há que se ter o cuidado de selecionar aqueles que estejam em sintonia com o planejamento, pois estes “devem se relacionar e apoiar a aquisição de suas metas de aprendizagem” (RUSSELL, 2010, p. 19.2).

Nas atividades de que envolvem a aterrisagem, centramos o foco nos aspectos vinculado à segurança. Russel e Nunomura (2002) citam que

> as crianças, normalmente, não se machucam enquanto estão no ar ou em algum aparelho – somente quando estão aterrissando. Entretanto, os professores devem compreender os mecanismos das aterrissagens (em alguns casos caindo) e devem ensinar as crianças a estarem aptas a aterrissarem sobre os pés; aterrissarem sobre as mãos; aterrissarem enquanto estão executando rotações e aterrissarem chapados sobre suas costas.

Tendo em vista a variedade de possibilidades de aterrissagens, optamos por trabalhar em circuitos que permitam uma gama de experiências aos jovens ginastas. Utilizamos colchões variados, plintos e trampolins em atividades individuais e em duplas, conforme observamos na Figura 8.

Figura 8 – Atividades de exploração do fundamento aterrissagem.



Podemos verificar possibilidades de abordar as aterrissagens sobre as mãos, os pés e sobre os ombros com destaque para a interação entre os alunos.

É importante salientar que nesses exercícios o foco está na técnica de execução. Os exercícios proporcionam a consciência corporal e desenvolvem a noção espacial, bem como aprimoram o controle corporal por meio da ativação muscular, já que para realizar essa atividade elas precisam estar com o corpo preparado para amortecer o contato com o solo. As variações nos exercícios possibilitam diferentes percepções ao aluno, visto que as aterrissagens podem ocorrer depois de saltar, rolar, se deslocar no espaço e de se balançar (RUSSELL, 2010).

No que concerne as posições estacionárias, que podem ser divididas em apoios, equilíbrios e suspensões, Russell (2010) cita a possibilidade de se trabalhar a boa postura. Trata-se de um fator importante para os jovens ginastas e que pode ser contemplada nas aulas por meio de jogos que divertem os alunos enquanto praticam. O pique gelo adaptado é um exemplo, no qual uma criança estará com o pique e deverá correr congelar as outras crianças. Quando uma criança for pega, esta deverá fazer uma posição de equilíbrio até que outra criança a descongele. Ao longo da atividade, o professor pode solicitar que os ginastas realizem o equilíbrio apoiados numa perna só, sobre um dos joelhos, sentados ou realizando um avião (FIGURA 9).

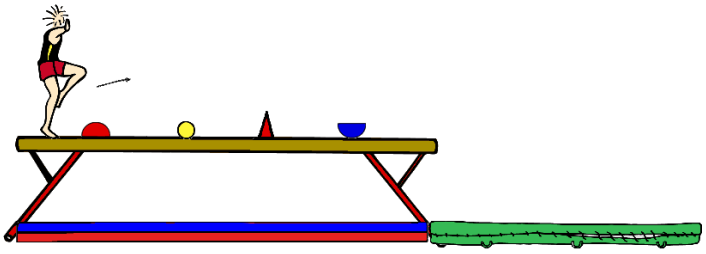
Figura 9 – Variedade de equilíbrios que podem ser utilizados no pique gelo.

Em se tratando do fundamento deslocamento, as possibilidades de intervenção são muitas e podem ser enriquecidas com os princípios de Rudolf Laban (RUSSELL, 2010). Assim, podemos explicitar atividades que estimulam: o uso de diferentes partes do corpo; os planos, as trajetórias, as direções do movimento no espaço; a força (pesada, leve e mista); o tempo; e as relações com a música e aparelhos de manipulação, podem incrementar a experiência motora e a criatividade do ginasta.

Os deslocamentos também podem ser realizados no apoio dos pés, das mãos, na suspensão com ou sem o uso de aparelhos. Nas obras de Lompizano e Lopes (2002) e Russell (2008; 2010) é possível observamos uma variedade de deslocamentos baseados nos animais que, além do ato de se movimentar no espaço, desenvolvem a coordenação, a mobilidade e o condicionamento físico. Trata-se de atividades que cativam as crianças e fomentam o divertimento.

Em busca de exemplificarmos o fundamento deslocamento sobre os aparelhos, podemos elencar atividades como andar para frente, andar para trás, andar na meia ponta e sobre obstáculos na trave de equilíbrio (FIGURA 10).

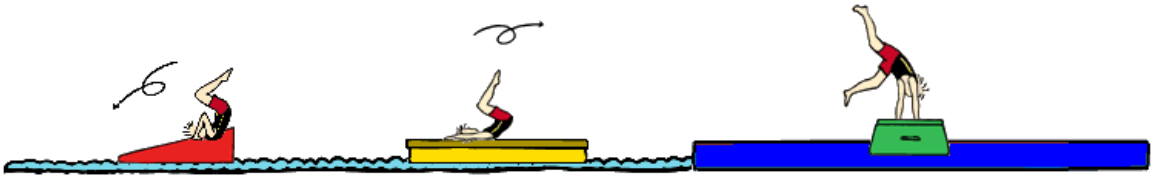
Figura 10 – Atividade de deslocamento sobre a trave com obstáculos.



O fundamento rotação, por si só, gera grande motivação entre os alunos. O ato de sentir o corpo girando livre no espaço ou em contato faz emergir sensações que

cativam os alunos. As rotações podem envolver os eixos transversal, longitudinal e anteroposterior (RUSSELL, 2010), em uma grande variedade de possibilidades (FIGURA 11).

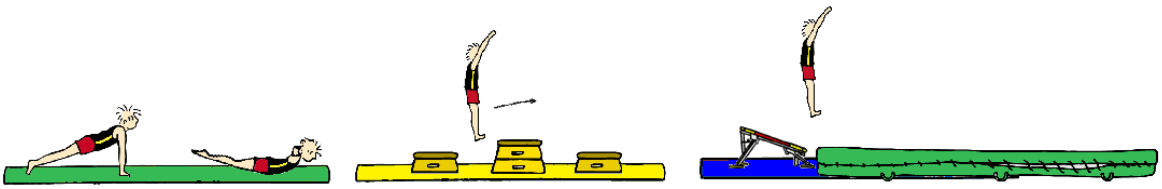
Figura 11 – Circuito de rolamentos no eixo transversal e anteroposterior.



Nessas atividades, propomos pequenos desafios para que os ginastas consigam solucionar os problemas, como: rolamento por cima de uma linha reta, rolar contra a ação da gravidade na rampa, saltar e girar no eixo longitudinal sem sair do círculo desenhado com giz no solo. Além disso, aguçamos a criatividade dos alunos ao criar contextos lúdicos para aquela situação, o que torna a atividade mais divertida e prazerosa.

Ao analisarmos a ginástica, observamos que todas as modalidades possuem o fundamento saltos. Russell (2008; 2010) sintetiza que todas essas manifestações gímnicas convergem nas condições mecânicas dos saltos: necessidade de potência muscular; corpo rígido; e uso correto dos membros não impulsionadores para aumentar a força. Nesse sentido, trabalhar esses aspectos em jogos e circuitos podem otimizar o processo de ensino-aprendizagem dos jovens ginastas (FIGURA 13).

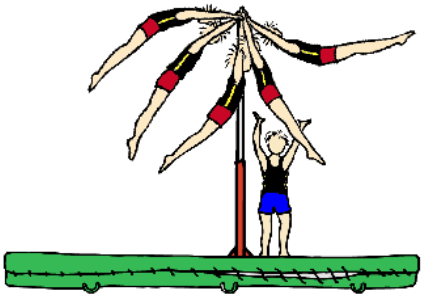
Figura 13 – Exemplo de circuito de saltos.



Exercícios que trabalham o corpo rígido integrados no circuito de saltos.

Por fim, os balanços podem ser descritos como rotações ao redor de um eixo externo que podem ser as barras, as argolas e as alças do cavalo (RUSSELL, 2010), acrescentamos que outros aparelhos/equipamentos podem ser adaptados, como: cordas e tecido acrobático.

Figura 12 – Balanço na barra fixa.



Russell (2010) alude a necessidade do zelo pela segurança do ginasta, principalmente, na vertente recreativa e formativa da GA, na qual o treinador deve monitorar cuidadosamente.

Os balanços podem ser realizados na suspensão e no apoio com posições corporais diferentes e, também, formas distintas de segurar ou de apoiar no aparelho/equipamento. “Os aparelhos da ginástica proporcionam um acréscimo na complexidade dos movimentos possíveis que são executados em diversas posições, direções e sentidos” (RUSSEL, 2008). Sendo assim, utilizamos os aparelhos para explorar as experiências e sensações corporais das crianças nas atividades e aprimorar ainda mais as suas habilidades.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Corroboramos com Russel (2000) que a ginástica, enquanto programa de iniciação que pode ser implementada por meio de diversos movimentos e habilidades que são exigidas na prática, leva a promoção do controle corporal. Logo, refletimos que essa manifestação gímnica vai além do âmbito esportivo, pois acarreta inúmeras contribuições para a vida do praticante por meio de experiências motoras e sociais.

Acreditamos que a GA pode ser praticada permeada pelo prazer e, conforme Nunomura et al. (2016), para que ela seja completa é necessário manter a motivação e o interesse no processo de aprendizagem. Pois, apenas assim, os ginastas assimilarão os conteúdos da modalidade e se desenvolverão por meio de experiências que permanecerão por toda a vida, como o gosto pela prática esportiva.

A democratização do ensino é a base do projeto Escolinha de Iniciação à Ginástica. E, nessa perspectiva, consideramos a ginástica como um meio de desenvolvimento das crianças, no qual o foco está no processo de aprendizado de cada aluno. Nas aulas, temos como premissa o estabelecimento de um ambiente motivador e cooperativo no qual valorizamos tanto a individualidade da criança quanto do grupo como um todo. Ponderamos que a organização das atividades, em um ambiente prazeroso com ênfase nos padrões básicos de movimento, permite que os ginastas, sejam eles habilidosos ou não, desenvolvam as suas potencialidades nos fatores relativos ao seu condicionamento físico, aspectos técnicos, artísticos e atitudinais. Destacamos que as cobranças no que se refere à precisão técnica e perfeição dos movimentos são relativizadas, pois o foco está em oportunizar uma grande diversidade de experiências motoras sem esquecer os aspectos que concernem à segurança.

Refletimos que a GA contribui com a saúde, o condicionamento físico e o bem-estar de seus praticantes tendo como premissa a filosofia dos 4Fs (*Fun, Fudamentals, Fitness e Friendship*), uma proposta de trabalho desenvolvida por Russell (2010). Notamos que o trato da modalidade na perspectiva da GPT se consolida no momento de iniciação, tendo em vista que essa ginástica de demonstração é a base para outros esportes e demais formas gímnicas.

Assim, além do regozijo que emerge de sua prática, a GPT possui no seu cerne os Fundamentos da Ginástica (RUSSELL, 2010), os quais constituem a base comum a todas as manifestações de ginástica. Esses fundamentos são ferramentas essenciais para o aprendizado de habilidades complexas das diferentes modalidades de ginástica e, além disso, permitem ao praticante adquirir habilidades importantes para a vida e que serão utilizadas em atividades cotidianas com a confiança de controlar o seu próprio corpo em situações diversificadas (NUNOMURA, 2005).

REFERÊNCIAS

AYOUB, E. **Ginástica geral e educação física escolar**. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

BARBANTI, V.J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2.ed., São Paulo: Edgard Blücher, 1997.

BRAGA, J. M. P. Música e movimento. In: PAOLIELLO, E. (Org.). **Ginástica geral**: experiências e reflexões. São Paulo: Phorte, 2008. p. 121-143

CARBINATTO, M. V.; TSUKAMOTO, M.; LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação e ginástica artística no contexto extracurricular. **Conexões**, Campinas, SP, v. 8, n. 3, p. 124–145, 2010. DOI: 10.20396/conex.v8i3.8637731. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637731. Acesso em: 11 maio. 2021.

DALTRO, M. R.; FARIA, A. A. Relato de experiência: uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estudos e Pesquisa em Psicologia**, V. 19, n. 1, p. 223-237, 2019.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS INSTITUIÇÕES DE EDUCAÇÃO SUPERIOR PÚBLICAS BRASILEIRAS. **Plano Nacional De Extensão Universitária. Política Nacional de Extensão Universitária**. 2012. Disponível em: ufmg.br/proex/renex/images/documentos/2012-07-13-Politica-Nacional-de-Extensao.pdf. Acesso em: 16 abr. 2021.

DENARDI, R. A.; CORRÊA, U. C. Aprendizagem motora e o ensino da ginástica artística. In: TANI, G.; CORRÊA, U. C. **Aprendizagem motora e o ensino do esporte**. São Paulo: Blucher, 2016. p. 179-195.

GADOTTI, M. **Extensão universitária**: para quê. Instituto Paulo Freire, v. 15, 2017. Disponível em: <https://www.paulofreire.org/images/pdfs/Extens%C3%A3o_Universit%C3%A1ria_-_Moacir_Gadotti_fevereiro_2017.pdf> acesso em:09 de abril de 2021.

GALATTI, L. R. **Pedagogia do Esporte**: o livro didático como um mediador no processo de ensino e aprendizagem dos jogos esportivos coletivos. 2006. 138 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade de Campinas, Campinas, 2006.

PÉREZ-GALLARDO, J. S.; SOUZA, E. P. M. La experiência del Grupo Ginástico Unicamp en Dinamarca. In: **CONGRESSO LATINO AMERICANO** – ICHPER, 3., Foz do Iguaçu, 1995. Anais... Foz do Iguaçu, 1995. p. 292.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LOMPIZANO, H.E. ; LOPEZ, M. **Gimnasia artística**. De la scuela de gimnasial al alto rendimento. Buenos Aires: Editorial Stadium, 2002.

MALUF, A. C. M. **Brincar**: prazer e aprendizado. Petrópolis, RJ:Vozes,2003.

MARCELLINO, N.C. **Pedagogia da animação**. Campinas, SP: Papirus, 2001.

MELO NETO, J. F. Extensão popular. 2. ed. João Pessoa: Editora da UFPB, 2014.

Michaelis. Moderno dicionário da língua portuguesa. São Paulo: Melhoramentos, 1998.

NISTA-PICCOLO, V. L. Pedagogia da ginástica artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. (Org.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005. p. 27-36

NUNOMURA, M. **Ginástica artística.** São Paulo: Odysseus Editora, 2008.

RODRIGUES, A. L. L.; COSTA, C. L. N. do A.; PRATA, M. S.; BATALHA, T. B. S.; PASSOS NETO, I. de F. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais** - UNIT - SERGIPE, v. 1, n. 2, p. d141–148, 2013.

RUSSELL, K. **Fundamentos da ginástica**. 1. ed. Lisboa: Federação de Ginástica de Portugal, 2010.

RUSSELL, K. **Fundamentos de la gimnasia**. Saskatoon: Ruschkin, 2010.

SANTOS JUNIOR, A. L. A extensão universitária e os entre-laços dos saberes. 2013.

SLOWEY, M. University adult continuing education: the extra-mural tradition revisited. In: **International Encyclopedia of Education**. Elsevier Ltd, 2010. p. 183-190

TABATA, I. Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. **The Journal of Physiological Sciences**, v. 69, n. 4, p. 559-572, 2019.

TRICOLI, V.; SERRÃO, J. C. Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicados à ginástica. In: In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. (Org.). **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005. p. 143-152.

WEINECK, J. **Entrenamiento total**. Barcelona: Paidotribo, 2005.

TSUKAMOTO, M. H. C.; NUNOMURA, M. Iniciação esportiva e infância: um olhar sobre a ginástica artística. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 26, n. 3, p. 159-176, maio 2005.

TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M. H. C.; CARBINATTO, M. V.. Fundamentos da ginástica para todos. In: NUNOMURA, M. (Org.). **Fundamentos da ginástica**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2016. p. 12-40.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. Pró-reitoria de Extensão. **O que é extensão universitária**. Disponível em: https://proex.ufes.br/o-que-e-extensao-universitaria. Acesso em: 15 abr. 2021.