



# IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE  
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

## BANCO SUECO CONFECCIONADO COM MADEIRA REUTILIZADA<sup>1</sup>

Laude Juliana Bayer, Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES),

[ljbayer@yahoo.com.br](mailto:ljbayer@yahoo.com.br)

Jeane Denise Lerner, Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES),

[jlerner@universo.univates.br](mailto:jlerner@universo.univates.br)

Marcos Minoru Otsuka, Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES),

[minoru@univates.br](mailto:minoru@univates.br)

**PALAVRAS-CHAVE:** *Ginástica Artística; Trave de Equilíbrio; Banco Sueco.*

A ginástica artística é dividida em masculina e feminina e cada uma compreende aparelhos específicos, a trave de equilíbrio é um aparelho da ginástica artística feminina e tem como sua principal característica a capacidade de equilíbrio. Este aparelho tem por objetivo possibilitar a experimentação dessa modalidade a alunos de escolas que não possuem equipamentos de ginástica através da confecção de um banco sueco similar ao tamanho oficial que mede 5m comprimento, 0,25m largura e 0,30m altura. Para a confecção deste banco foram utilizadas peças de madeira de uma escada inutilizada e com auxílio de um marceneiro, as peças foram cortadas e pregadas de forma semelhante as dimensões originais, porém seu comprimento foi reduzido para facilitar o transporte do mesmo. O banco é composto por duas bases, podendo ser utilizado de diversas formas. Quando a base mais estreita do banco fica embaixo, a mais larga pode ser utilizada para sentar, bem como para iniciar exercícios de equilíbrio caminhando sobre ele, quando a base mais estreita fica em cima, a área de contato fica reduzida, dificultando o equilíbrio, aproximando a experiência de andar sobre ele com a realidade vivenciada na trave de equilíbrio. Outra possibilidade de uso do banco é fixando-o em um espaldar através de um dispositivo de encaixe que foi anexado a ele, servindo como plano inclinado para exercícios variados relacionados a preparação física dos atletas. A utilização desse banco poderá proporcionar a experimentação da trave de equilíbrio, sem uso

---

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



# **IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE**

VII CONGRESSO ESTADUAL  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE  
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

de recursos financeiros, levando a alunos de escolas carentes a possibilidade de experimentar e conhecer um pouco sobre a modalidade de ginástica artística.