

O MÉTODO MATURACIONAL COMO PROPOSTA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES FÍSICAS: AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE E FORÇA EXPLOSIVA EM ALUNAS INICIANTE DE GINÁSTICA RÍTMICA ESCOLAR*

Annalyssa Karolyna Lopes Linhares¹

aklinhares@gmail.com

Carlos Cristiano Espedito Guzzo Junior²

guzzojuniorpp@hotmail.com

Maria Francisca de Souza Bordalo¹

fransbordalo@hotmail.com

¹Universidade do Estado do Pará (UEPA)

²Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)

RESUMO

O estudo objetivou avaliar o método maturacional como proposta para o desenvolvimento das qualidades físicas a partir da Ginástica Rítmica. A pesquisa desenvolveu-se com crianças entre 6 a 8 anos, durante oito semanas, com aulas de 45 minutos realizadas duas vezes na semana. Os resultados foram acentuados nos grupos fraco e razoável de flexibilidade, e nos grupos razoável e bom de força explosiva. Concluindo que a utilização da metodologia maturacional foi eficiente na obtenção de resultados significativos e eficaz enquanto abordagem de ensino no contexto escolar.

PALAVRAS-CHAVE

Método Maturacional; Ginástica Rítmica; Qualidades Físicas

INTRODUÇÃO

Durante todo o processo de desenvolvimento humano o indivíduo passa por inúmeras mudanças significativas no processo cognitivo e motor, que se iniciam desde a concepção, passando pelo nascimento, infância, adolescência e fase adulta, ainda assim as mudanças continuam ocorrendo mesmo que sem intensidade, ou seja, o indivíduo passa por alterações do nascimento até a morte. (MENDES, 2003).

* O presente trabalho não contou com apoio financeiro.



Uma vez que, na infância ocorrem mudanças acentuadas que vão de três a oito anos de idade, as funções do indivíduo passam por um desenvolvimento das capacidades físicas, tendo alterações na estrutura corpórea e um refinamento básico nas habilidades perceptivas da criança. (GALLAHUE, 2008).

Durante esse processo de desenvolvimento da criança, há habilidades fundamentais que devem ser apresentadas anteriormente a ministração de habilidades específicas conforme as de formação esportiva, por exemplo. Habilidades como caminhar, correr, saltar, saltitar, pular, escalar, rolar, galopar, alongar e balançar, visto que são eficientes para o progresso do processo de desenvolvimento básico da criança. (GALLAHUE, 2008). Há modalidades esportivas que auxiliam e melhoram o desenvolvimento das habilidades fundamentais bem como as capacidades físicas, dentre essas modalidades observa-se a Ginástica Rítmica que abrange áreas de conhecimento voltadas para a contribuição nas mudanças dos aspectos maturacionais. (MENDES, 2003).

O método maturacional envolve a busca por boa qualidade de desempenho das qualidades físicas. (BORDALO, 2012). De modo que as alunas interajam e participem agregando o conhecimento da prática da ginástica de forma lúdica, com atividades onde as regras e obrigatoriedades da ginástica rítmica são adaptadas para um ensino de modo global, motivando as aprendizes a prosseguir no processo de iniciação a modalidade enquanto ferramenta de ensino. (SHEMBERGUER, 2016).

METODOLOGIA

A metodologia foi aplicada através da abordagem Quantitativa que tem o intuito de quantificar as estatísticas, informações e valores para uma determinada pesquisa, medindo os valores e avaliando se houve possibilidade de desempenho. (BRAVIDELLI, 2009) A pesquisa foi feita por meio de um estudo experimental, que “tem como objetivo analisar as variáveis relacionadas com o objeto de estudo, apontando a relação de causa e efeito entre as variáveis e de que modo o fenômeno é produzido”. (MATTOS, 2008, p. 36).

Foram aplicadas aulas de Ginástica Rítmica para meninas de seis a oito anos utilizando um método maturacional de ensino a formação esportiva. As participantes da pesquisa foram alunas iniciantes de Ginástica Rítmica, que não visavam o alto rendimento e estavam disponíveis para a avaliação dos testes físicos, que aconteceram por meio de teste de flexibilidade e força explosiva, que são o “sentar-e-alcançar” e “impulso horizontal”, todos feitos com auxílio do Manual de testes e avaliações da PROESP - Projeto Esporte Brasil, versão 2012. As aulas foram ministradas durante oito semanas, distribuídas e aplicadas duas vezes na semana, com a carga horária de 45 minutos por aula. Os resultados adquiridos foram contabilizados com auxílio deste Manual, no qual já existia a classificação para os resultados obtidos. Dentre os materiais que foram utilizados na aplicação dos testes, estavam: fita métrica, fita adesiva e folhas de avaliação.

As aulas foram ministradas por meio do método maturacional de formação esportiva de Ginástica Rítmica, contando com os movimentos básicos da Ginástica (andar, correr, saltitar e saltar), alongamentos, pivôs, equilíbrios, atividades rítmicas e exercícios de flexibilidade, todos ministrados de forma lúdica e visando o desenvolvimento das qualidades físicas, possibilitando assim, o conhecimento da ginástica Rítmica de forma global, integrada. (BORDALO, 2012).

RESULTADOS

Para auxiliar na análise dos dados obtidos ao longo das oito semanas de aulas, foi utilizado o Manual de Testes e Avaliação do Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR, onde organizaram em tabelas os valores de classificação do desempenho de alunos de seis a dezessete anos de idade, no entanto, durante a pesquisa experimental, as avaliações colocaram em evidência apenas alunas e participantes de 6 a 8 anos de idade, classificando o desempenho em Fraco, Razoável e Bom. (GAYO, 2012).



VALORES EM PORCENTÍS	EXPLICATIVA DE DESEMPENHO
< P 40	FRACO
P 40 - 59	RAZOÁVEL
P 60 - 79	BOM

Classificação de Flexibilidade – Teste: “Sentar-e-alcançar”.

Fonte: Manual de Testes e Avaliação da PROESP, 2012.

IDADE	FRACO	RAZOÁVEL	BOM
6	< 90	90 - 100	101 - 112
7	< 94	94 - 105	106 - 115
8	< 105	105 - 112	113 - 126

Classificação de Força Explosiva para membros inferiores – “Salto em Distância”.

Fonte: Manual de Testes e Avaliação da PROESP, 2012

A avaliação procurou medir e verificar a possibilidade de resultados positivos e aumento do nível de flexibilidade e força explosiva das participantes através dos testes “sentar-e-alcançar” e do “salto horizontal”, testes aplicados no início de cada mês de pesquisa (GAYO, 2012).

Os resultados apresentados a baixo foram formados em forma de gráficos para melhor estabelecer uma ligação do estudo com os resultados obtidos ao longo da pesquisa aplicada, em consequência, os números agregados foram organizados a seguir. (MATTOS, 2008).

Na análise do gráfico 1 do mês de Março sobre a classificação do nível de flexibilidade das alunas participantes ficou dividido em 46% no grupo *fraco*, 54% no grupo *razoável* e para a classificação do grupo *bom* não houve resultados alcançados pelas ginastas iniciantes, por tanto, não teve nenhuma aluna que se classificou para o grupo *bom* no primeiro teste de flexibilidade, lembrando que as mesmas não haviam participado até o momento, de atividades de Ginástica Rítmica.



Gráfico 1: O primeiro teste de Flexibilidade.

Fonte: Pesquisa de Campo (2018)

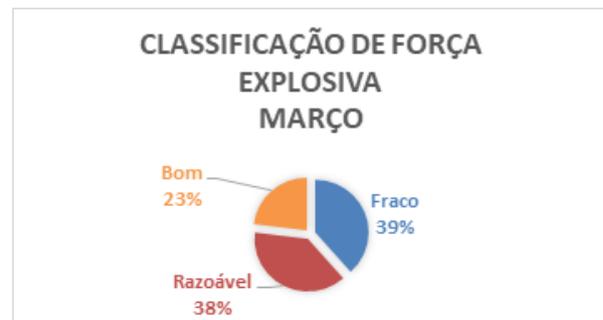


Gráfico 2: O primeiro teste de Força explosiva.

Fonte: pesquisa de campo (2018)

O gráfico 2 refere-se ao mês de Março, sobre a classificação do nível de Força Explosiva das participantes envolvidas ficou dividido em 39% para as alunas do grupo *fraco*, 38% para as alunas do grupo *razoável* e 23% nas participantes do grupo *bom*, sendo esses os resultados do primeiro teste de força explosiva, onde as alunas, até o momento, não haviam participado de vivências de Ginástica Rítmica.

Os resultados dos testes do mês de Abril foram agregados após a aplicação do método maturacional às alunas iniciantes. A classificação da flexibilidade referente ao mês de Abril sofreu poucas alterações, porem significativas em relação ao período de pesquisa envolvendo as alunas iniciantes a Ginástica Rítmica.



A classificação do grupo *razoável* teve um aumento de 23% em relação a Março, totalizando 77% de desenvolvimento de flexibilidade no mês de Abril. Inversamente ao aumento na classificação *razoável*, houve diminuição no percentual da classificação do grupo *fraco* totalizando 23% no mês de Abril. Não houve alunas com resultados classificados no grupo *bom*.

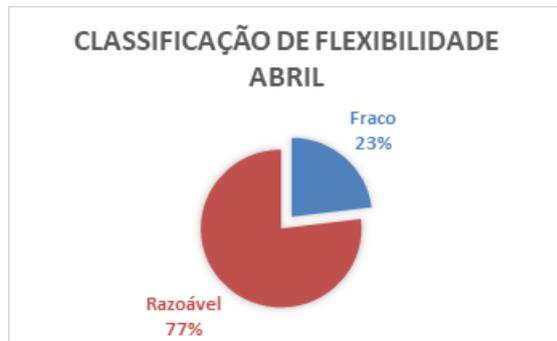


Gráfico 3: O segundo teste de Flexibilidade
Fonte: Pesquisa de Campo (2018).



Gráfico 4: O segundo teste de Força Explosiva.
Fonte: Pesquisa de Campo (2018)

Após serem apresentadas as alunas os variados elementos da Ginástica Rítmica, dentre eles as diversas formas de andar, correr, saltar e saltitar, foram observadas alterações no desempenho de Força Explosiva através do teste utilizando o salto horizontal.

Na análise do gráfico 4 pode-se concluir que 39% manteve a classificação no grupo *fraco*, a classificação do grupo *razoável* ficou com 23%, onde houve uma diminuição de 15% em relação ao mês de Março, com a diminuição da mesma, as alunas classificadas no grupo *bom* tiveram o aumento para 38% no mês de Abril.

Analisando os resultados finais do gráfico 5 através das tabelas classificatórias do Manual de testes da PROESP, observou-se que houve aumento no percentual do grupo *razoável* de 12% em relação ao mês de Abril, resultando no percentual final de 85% no mês de Maio.

Inversamente ao aumento do percentual do grupo *razoável*, notou-se a diminuição no grupo classificado como *fraco*, tendo como resultado final 15% no mês de Maio, 8% a menos em relação ao mês de Abril. Nem uma das alunas se classificaram no grupo *bom*.

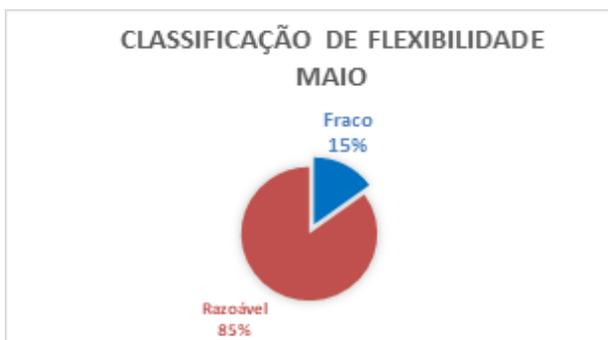


Gráfico 5: O teste final de Flexibilidade
Fonte: Pesquisa de Campo (2018).



Gráfico 6: O teste final de Força Explosiva
Fonte: Pesquisa de Campo (2018)

Na análise do teste final de força explosiva, representado pelo gráfico 6 notou-se o aumento significativo nos resultados do grupo classificado como *razoável*, com um percentual de 46% a mais do que em relação ao mês de Abril, sendo assim, o grupo *razoável* teve o resultado final de 69% no mês de Maio.



O grupo classificado como *bom* teve uma queda discreta de 7% em relação ao mês de Abril, tendo como resultado final 31% no mês de Maio. Os resultados do grupo classificado como *fraco*, foram satisfatórios, pois houve uma queda de 39% em relação ao mês de Abril, ou seja, o resultado do teste final para o grupo classificado como *fraco* foram de 0%.

CONCLUSÃO

A utilização da GR no âmbito educacional foi de relevância satisfatória para as alunas participantes da pesquisa realizada, onde buscou-se verificar e avaliar o método maturacional de ensino e formação esportiva e suas possibilidades de resultados significativos após as aulas ministradas.

Perante um ambiente escolar onde as alunas não haviam vivenciado a GR, as mesmas conseguiram receber o ensino de modo agradável e receptivo acrescentando uma experiência nova em direção ao desenvolvimento das qualidades físicas de flexibilidade e força explosiva.

Infere-se a importância da utilização de uma metodologia que não estivesse limitada a conduzir as alunas a um propósito de alto rendimento e competitividade, no entanto, possibilitar as mesmas vivências e experiências as quais nunca tiveram, até o momento, no ambiente escolar e nem nas aulas práticas de Educação Física.

Constatou-se por meio dos testes aplicados, a melhora na capacidade física de flexibilidade e força explosiva ao final das oito semanas de aulas ministradas. Concluindo que a metodologia maturacional ensinada de forma global juntamente com as habilidades fundamentais foram eficientes na flexibilidade nos grupos Fraco 15%, no Razoável 85% e Bom 0% e na Força explosiva nos grupos fraco 0%, razoável 69% e Bom 31% no avanço e progresso das valências físicas das alunas de seis a oito anos que praticaram a metodologia maturacional nas aulas de GR.

Perfazendo que no âmbito escolar a GR se mostrou um eficiente instrumento para uma estratégia educacional, tendo em vista os fatores contribuintes abordados neste estudo, auxiliando o desenvolvimento e a melhora das capacidades físicas, conseguindo desempenhar um aspecto completo e global do ensino.



THE MATURATIONAL METHOD AS A PROPOSAL FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES: EVALUATION OF FLEXIBILITY AND EXPLOSIVE STRENGTH IN BEGINNING STUDENTS OF SCHOOL RHYTHMIC GYMNASTICS

ABSTRACT

The study aimed to evaluate the maturational method as a proposal for the development of physical qualities from the Rhythmic Gymnastics. The research was developed with children aged 6 to 8 years, for eight weeks, with 45-minute classes held twice a week. The results were accentuated in the weak and reasonable groups of flexibility, and in the reasonable and good groups of explosive strength. Concluding that the use of maturational methodology was efficient in obtaining significant and effective results as a teaching approach in the school context.

KEYWORDS: *Maturational Method; Rhythmic gymnastics; Physical Qualities.*

EL MATURATIONAL METHOD AS A PROPOSAL FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CALIDAD: EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA Y LA EXPLOSIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE EDAD DE LA ESCUELA DE LA ESCUELA RHYTHMIC

RESUMEN

El estudio objetivó evaluar el método maduracional como propuesta para el desarrollo de las cualidades físicas a partir de la Gimnasia Rítmica. La investigación se desarrolló con niños entre 6 a 8 años, durante ocho semanas, con clases de 45 minutos realizadas dos veces a la semana. Los resultados fueron acentuados en los grupos débil y razonable de flexibilidad, y en los grupos razonable y bueno de fuerza explosiva. Concluyendo que la utilización de la metodología maduracional fue eficiente en la obtención de resultados significativos y eficaces como enfoque de enseñanza en el contexto escolar.

PALABRAS CLAVES: *Método Maduracional; Gimnasia rítmica; Cualidades Físicas.*

REFERÊNCIAS

- BORDALO, M. F. de S. *Avaliação dos Efeitos de Duas Metodologias de Formação Desportiva em Distintos Níveis de Maturação Biológica Sobre as Qualidades Físicas de Praticantes de Ginástica Rítmica de 8 e 9 anos*. Doutorado em Ciência do Desporto. Vila Real, 2012.
- BRAVIDELLI, M. M. *Trabalho de Conclusão de Curso: Guia Prático para Docentes e Alunos da Área de Saúde*. 3.ed. rev. e atual. São Paulo: Iátria, 2009.
- GALLAHUE, D. L.; DONNELLY, F. C. *Educação Física Desenvolvimentista Para Todas as Crianças*. 4ed. São Paulo: Phorte, 2008.
- GAYA, A.; LEMOS, A.; GAYA, A. TEIXEIRA, D. *Projeto Esporte Brasil: Manual de Testes e Avaliação*. 2012.
- MATTOS, M. G. de. *Metodologia da Pesquisa em Educação Física: Construindo sua monografia, artigos e projetos*. 3ed. rev. e ampl. São Paulo : Phorte, 2008.
- MENDES, E. H.; BRACIAK, G. M. Método de Treinamento de Flexibilidade em Praticantes de Ginástica Rítmica do Paraná. *Caderno de Educação Física*, v. 5- nº 9. Paraná, 2003.
- SCHEMBERGER, P. G.; LORENÇO, M. R. A. Avaliação da Flexibilidade em Atletas iniciantes de Ginástica Rítmica. *Horizontes – Revista de Educação*, Dourados, MS, v.4, n. 8, Julho a Dezembro, 2016.

