

ARTE DE ENSINAR GINÁSTICA

ART OF TEACHING GYMNASTICS

Entrevistado: Prof. Dr. Carlos Araújo¹, Universidade do Porto, Porto - Portugal

Entrevistador: Marco Antonio Coelho Bortoleto, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil

Prezado professor, poderia nos contar sobre os caminhos percorridos ao longo de sua carreira profissional e acadêmica no âmbito da ginástica².

Comecei em menino por volta dos 11 anos quando vivia em Moçambique / África. Desde logo a execução das acrobacias me cativou e a prática desportiva em geral fazia parte do meu dia a dia. Aos 18 anos vim viver em Portugal e continuei praticando a Ginástica Artística mas sem possibilidades de competição (não treinava as horas semanais suficientes para chegar ao nível elevado). Com a entrada na Universidade do Porto como estudante deu-se uma imediata ligação a um bom Clube com as funções de treinador. Isto sucedeu em 1977 e apenas em alguns anos interrompi a carreira de treinador embora nunca tenha deixado de ser Juiz da modalidade (fui juiz internacional por dois ciclos olímpicos).

Considerando sua longa trajetória profissional, quais momentos o senhor destacaria tanto na área esportiva como na acadêmica?

A obtenção do grau de doutorado em 1996³ foi um momento importante, pois a tese foi realizada com base num trabalho experimental com ginastas (determinação do conteúdo mineral ósseo e efeitos do treino na idade esquelética/crescimento).

¹ Professor da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto desde 1982. Coordenador do Gabinete de Ginástica da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (2002 a 2007; e desde abril de 2012). Membro da Comissão Científica da Escola Nacional de Ginástica da Federação de Portugal (desde 2006).

² A grafia original, em “português de Portugal”, foi mantida durante todas as respostas oferecidas pelo entrevistado.

³ Doutoramento em Ciência do Desporto pela Universidade do Porto, em 2 de Maio de 1996 com a defesa pública da dissertação com o título “treino, crescimento, maturação e conteúdo mineral ósseo: estudo em praticantes de ginástica artística masculina”.

Como treinador obtive muitos títulos nacionais nas idades jovens e vi chegar à selecção nacional vários ginastas que iniciaram e treinaram comigo durante vários anos consecutivos. Foi muito gratificante observar que o nosso trabalho “deu bons frutos”.

O que mais lhe inspira no trabalho como treinador de ginástica? E como professor universitário e pesquisador?

O gosto pela Ginástica, pela observação de movimentos harmoniosos e tecnicamente perfeitos é gratificante. O desafio de iniciar as crianças nas práticas gímnicas e levá-las a um nível de desenvolvimento que lhes permita executar elementos com correcção e segurança é muito grande e compensador de todo o trabalho que se realiza.

As funções de professor e investigador situam-se noutra nível e são distintas entre si. Lecionar bem para que os nossos alunos venham a ser no futuro bons professores/técnicos da modalidade é um desafio constante e exige muito empenhamento e dedicação. Faço isso com muito prazer, pois acho que a minha principal vocação é para leccionar.

Sempre que possível faço estudos na área da Ginástica e do treinamento de rendimento de forma a tentar perceber os seus benefícios e os erros que devemos evitar para não causar mal às crianças e jovens. Os estudos da técnica gímnic e os efeitos do treino no incremento da densidade mineral óssea foram até agora os meus principais temas de estudo. Não deixo de me preocupar com outros (por exemplo, ao nível da biomecânica dos movimentos e da psicologia do treino de intensidade elevada), mas nem sempre temos meios humanos e financeiros disponíveis para os concretizar.

Suas obras são amplamente utilizadas pelos profissionais da ginástica, neste sentido, poderias comentar como o senhor acredita que elas têm contribuído para o desenvolvimento da ginástica?

Quero acreditar que as obras que publiquei têm ajudado os jovens estudantes de Educação Física a um melhor entendimento das modalidades gímnicas. Sinceramente o objectivo da minha primeira obra (Manual de Ajudas em Ginástica que tem 2 edições no Brasil, 3 <<ARAÚJO, 2012>>, em Portugal e 1 em Espanha) foi precisamente o de ajudar os meus

alunos a entenderem melhor o que eu dizia e exemplificava nas aulas da Faculdade⁴. Continuo na perseguição desse objectivo mas alargando aos estudantes de todo o mundo. Tenho a certeza (sem modéstias nem falsas modéstias) de quem sabe o que está descrito nos meus livros, está preparado para intervir na área da Ginástica nas Escolas e nos Clubes de iniciação.

Outras obras do autor:

MOREIRA, Jorge; ARAÚJO, Carlos. **Manual técnico e pedagógico de trampolins**. Porto: Porto Ed., 2004.

ARAÚJO, Carlos. **Segurança em ginástica**: as ajudas manuais. Porto: Porto Editora, 2005. (DVD)

LEBRE, Eunice; ARAÚJO, Carlos. **Manual de ginástica rítmica**. Porto: Porto Editora, 2006. (Livro, DVD)

Qual a importância dos livros didáticos e dos manuais pedagógicos no campo da ginástica?

A Ginástica não é uma modalidade fácil de abordar, especialmente nas Escolas públicas tanto portuguesas como brasileiras e mesmo de outros países mais “ricos”. A falta de materiais adequados e em quantidade suficiente são um grande entrave à acção dos professores (mais em SCHIAVON; NISTA-PICCOLO, 2007). Essa falta de material dificulta o ensino e também representa um acréscimo de insegurança que se pode transformar em acidentes com lesões.

Os meus livros e outros do mesmo género vêm fornecer indicações importantes para o ensino em segurança⁵ e com boa técnica respeitando as crianças no seu desenvolvimento diferenciado de umas para outras e nas suas diferentes fases de evolução. Mas também é importante que os estudantes de Educação Física, monitores e treinadores de Ginástica em

⁴ A exemplo das obras de Gerling (2009); Karacsony; Cuk (2005).

⁵ De fato a segurança é um dos temas mais relevantes para a prática da ginástica, particularmente na Ginástica Artística, como revelam os seguintes estudos: SANDS, W. et al. Thinking sensible about injury prevention and safety. *Science of Gymnastics Journal*, vol. 3, n. 3, p. 43-58, 2011.; SINGH, S.; SMITH, G.; FIELDS, S.; MCKENZIE, L. B. Gymnastics-related injuries to children treated in emergency departments in the United States, 1990-2005. *Pediatrics*, 121, p. 954-961, 2008.

formação sigam instruções de professores mais experientes na experimentação e aperfeiçoamento das situações de aprendizagem, das técnicas de ajuda e das formas concretas de desenvolvimento das capacidades motoras das crianças de forma a adquirirem uma boa experiência prática reflectida sobre o treino da Ginástica.

A partir de sua dilatada experiência no ensino superior, quais conhecimentos são fundamentais para a formação do profissional que deseja trabalhar com a ginástica?

Por um lado conhecer os elementos gímnicos, saber distinguir execuções correctas das incorrectas (saber identificar os erros de execução), conhecer as formas de desenvolvimento das capacidades motoras, as acções motoras, saber as regras que regem a modalidade, etc. Por outro lado, conhecer as crianças e jovens nos seus aspectos físicos, fisiológicos e psicológicos além das condutas de âmbito pedagógico que devem ser seguidas na educação das crianças e jovens⁶.

Em sua opinião, quais desafios que ainda merecem a atenção dos pesquisadores da ginástica, neste início de século XXI?

Preocupa-me a falta de movimentação que as crianças e jovens têm na vida actual. Estamos a verificar um aumento da obesidade e das doenças a ela associadas. Comprovamos um aumento da descoordenação motora das nossas crianças porque passam muitas horas vendo televisão, jogando videogames e diminuem outras actividades em que se deslocavam, suspendiam, apoiavam-se sobre os membros superiores, etc (natação, andar de bicicleta...).

Na área da Ginástica em concreto preocupa-me o aparecimento de novos elementos difíceis na Ginástica de competição, ligações entre elementos muito arriscadas e especialização por aparelhos levando ao limite do impensável os Exercícios (o Exercício de Argolas do Artur Zanetti é um bom exemplo). O aumento de lesões ao nível da escapula-humeral causadas por este nível de Exercícios tem aumentado e vários ginastas foram intervencionados cirurgicamente. Também os Saltos ficaram tão complexos que têm aumentado o número de ginastas lesionados nos joelhos e na tibio-társica.

⁶ Como destacam Arkaev e Suchilin (2009).

O desafio é para os especialistas do treinamento melhorarem as formas de fazer preparação física e para os engenheiros melhorarem a construção de aparelhos (Trampolins e Mesas de Salto que forneçam impulsão suplementar, Barras mais flexíveis, Traves com extremidades alargadas para facilitar as saídas, etc).

Visando a difusão de seus trabalhos no âmbito brasileiro, poderia contar-nos sobre os projetos que estão em andamento sob sua orientação?

Neste momento tenho tanto trabalho na Faculdade que não tenho muito tempo para fazer investigação. A saída em 2012 de dois colegas do Gabinete de Ginástica que foram apenas parcialmente compensadas com a entrada de outro colega (apenas em 40% de horário) deixa-me “à beira da loucura” com tantas horas de leccionação e tarefas burocráticas que tenho que cumprir.

No entanto, continuo a desenvolver alguns trabalhos no âmbito da Densidade mineral óssea com a entrada de uma nova estudante de doutorado que irá estudar vários ginastas em diferentes especialidades (Trampolins, Artística, Rítmica e Acrobática)⁷.

Um estudo miográfico em Exercícios de Argolas também está em andamento, colaborando com uma Universidade brasileira.

Para finalizar, gostaria de deixar uma mensagem para os atuais e também para os futuros professores, treinadores e pesquisadores da ginástica?

A mensagem simples de que “amem a Ginástica agora e sempre”. Sei que com isso farão um bom trabalho e se sentirão compensados na vida porque nem todas as recompensas se medem por valores materiais.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Carlos. **Manual de ajudas em ginástica**. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2012.

⁷ Uma área que consolidou-se nos estudos da ginástica, como revela a obra de Sands, Caine e Borms (2003).
Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 11, n. 1, p. 259-264, jan./mar. 2013. 263
ISSN: 1983-9030

ARKAEV, L. I.; SUCHILIN, L. **How to create champions**: the theory and methodology of training top-class gymnasts. Londres: Meyer & Meyer, 2009.

GERLING, I. E. **Teaching children's gymnastics**. Maideanhead: Meyer & Meyer, 2009.

KARACSONY, Istvan Karacsony; CUK, Ivan. **Floor exercises**: methods, ideas, curiosities, history. Lubjana: Gym Press, 2005.

SANDS, W. A.; CAINE, D. J.; BORMS, J. Scientific aspects of womens gymnastics. **Medicine and Sport Science**, v. 45, 2003.

SCHIAVON, L.; NISTA-PICCOLO, V. L. A Ginástica vai à escola. **Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 3, p. 131-150, 2007.

Recebido em: 10 mar. 2013

Aceito em: 20 mar. 2013

Contato: marco Antonio Coelho Bortoleto
bortoleto@fef.unicamp.br