

ATIVIDADES GÍMNICAS: UMA PROPOSTA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS DE 4 A 6 ANOS DE IDADE

Alessandra Nabeiro Minciotti, Universidade Municipal de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil

Verônica Valério Furtado, Universidade Municipal de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil

RESUMO

A infância é o período que a criança desenvolve-se em todas as dimensões. A qualidade das experiências vivenciadas pelas crianças neste período determinará, em certa medida, o adulto no qual ela se tornará. As atividades gímnicas constituem-se em práticas benéficas para os indivíduos em todos os ciclos de vida. Tendo em vista os múltiplos fatores que podem interferir no desempenho motor de tarefas de vida diária, funcionais e/ou atividades esportivas, este estudo objetiva observar a influência da prática de atividades gímnicas no desenvolvimento motor de crianças entre 4 a 6 anos de idade. Após a avaliação inicial, as crianças realizaram a prática gímnica duas vezes por semana com uma hora de duração por três meses. Ao término as crianças foram reavaliadas. A taxa de sucesso nos testes de equilíbrio estático e dinâmico foi de 70% inicialmente em todas as idades. Após a prática gímnica observamos 100% de sucesso nos mesmos testes. Os resultados indicam a importância da atividade física no dia a dia das crianças a fim de desenvolver as capacidades físicas, habilidades manipulativas e criar um estilo de vida mais saudável para a criança.

Palavras-Chaves: Desenvolvimento Motor; Criança; Ginástica.

GYMNASTICS ACTIVITIES: A PROPOSITION OF ACTIVITY PHYSICAL ABOUT TO CHILDREN OF 4 THE 6 YEARS OLD

ABSTRACT

The infancy is the period what the child develops at every the dimensions. The quality from the experiences lived by children this period they'll determine of certain forms, the adult on which they if they'll become. The gymnastics activities are practices beneficial about to the persons at every the period of life. Owing to the multiples factors what can step in on performance motor of jobs of life diary, it works and/ or activities sporting this study object observe the influence from practice of gymnastics activities into the development motor of children among 4 the 6 years old. After the appraisals initial, the children they performed the practice gymnastics twice a day week with one hour for three months. The finish the children have been reappraising. The tax of success on the tests of balance static and dynamic was of 70% initially at every the ages. After the practice gymnastics observed 100% of success on the states tests. The results indicates the importance from activity physical into the daily from the children for the purpose of develop the capabilities physics, skills manipulative and bring up a lifestyle more healthy for the child.

Key-Words: Motor Development; Child; Gymnastics.

ATIVIDADES GIMNASIAS: UNA PROPUESTA PARA LA ACTIVIDAD FISICA PARA NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS DE EDAD

RESUMEN

La infancia es el período en que el niño se desarrolla en todas las dimensiones. La calidad de las experiencias de los niños en este período se determinará en cierta medida, el adulto en que se hace. Las actividades son las prácticas de gimnasia beneficiosas para los individuos en todos los ciclos de la vida. Teniendo en cuenta los múltiples factores que pueden afectar al rendimiento del motor de tareas de la vida diaria, funcionales y / o las actividades deportivas, este estudio tiene como objetivo observar la influencia de la práctica de la gimnasia en el desarrollo motor de los niños de 4-6 años edad. Después de la evaluación inicial, los niños hicieron la práctica gímnica dos veces por semana con una hora durante tres meses. Al final los niños se volvieron a evaluar. La tasa de éxito en pruebas de equilibrio estático y dinámico fue del 70% inicialmente en todas las edades. Después de la práctica gímnica se observa 100% de éxito en las mismas pruebas. Los resultados indican la importancia de la actividad física diario a los niños a desarrollar las capacidades físicas, habilidades motrices y de crear un estilo de vida saludable para el niño.

Palabras-Clave: Desarrollo Motor; Niño; Gimnasia.

INTRODUÇÃO

A infância é o período no qual a criança está se desenvolvendo em todas as dimensões, seja motora, física, afetiva, social ou cognitiva. A qualidade das experiências vivenciadas pelas crianças determinará, em certa medida, o adulto no qual ela se tornará.

Nesta fase, a criança interage com o meio em que vive com outras pessoas e com diversos objetos e está enfrentando situações diferentes que exigem sua capacidade de adaptação. Essas interações são, basicamente, estabelecidas com o corpo, uma vez que a habilidade de comunicar-se ainda está em aprimoramento. Portanto, neste momento, o movimento constitui-se na principal ferramenta pela qual a criança aprende sobre o meio que a cerca e, progressivamente, torna-se mais funcional e eficiente na utilização de seu corpo.

Desta forma, a criança necessita conhecer e compreender as possibilidades e o potencial de movimento de seu corpo, para que possa responder às interações de forma apropriada.

A Ginástica, enquanto um dos possíveis conteúdos de um programa de atividade física¹ poderia contribuir para a expansão do repertório motor da criança, assim como proporcionar experiências que auxiliem no desenvolvimento de habilidades sociais, de aspectos cognitivos, afetivos e físicos.

As atividades gímnicas constituem-se em práticas benéficas para os indivíduos em todos os ciclos de vida.

Na primeira infância, ela contribui na estimulação e no desenvolvimento dos movimentos naturais do corpo humano e de suas funções vitais, assim como na habilidade em controlar e dominar o corpo em diversas situações e na aquisição de padrões básicos de movimento. No período da segunda infância e adolescência, ela se manifesta no refinamento da habilidade em controlar e dominar o corpo em situações complexas, assim como auxilia no aprendizado de outras práticas culturalmente determinadas. Em virtude dessas contribuições na formação das crianças, acredita-se que a sua inserção no contexto de um programa de atividade física na infância causaria um impacto significativo.

Os programas contemporâneos de Ginástica²⁻⁶ procuram despertar o prazer pelo movimento por

meio de uma riqueza de experiências que, usualmente, não são vivenciadas no dia-a-dia. Essas escolas abordam a Ginástica em suas diversas manifestações como a Ginástica Artística, a Ginástica Rítmica, a Ginástica Geral, a Ginástica Aeróbica, a Ginástica Acrobática, o Tumbling, os Esportes Acrobáticos, entre outras. Mas ressaltam que, na infância, a ótica sobre a Ginástica deveria ser mais abrangente e que o objetivo de um programa direcionado a esse público seria o de estruturar uma base comum a todas essas manifestações de Ginástica.

Na fase pré-escolar, por exemplo, compreende-se que as crianças não estão preparadas para a especificidade de nenhuma dessas manifestações. Ao contrário, a necessidade da criança de explorar, de se descobrir e descobrir os outros e os objetos que a cercam, de criar, torna qualquer tentativa de especialização da Ginástica totalmente infundada e ineficaz.

Na infância, a perfeição dos movimentos e a rigidez técnica de execução devem ceder lugar a um olhar sobre o processo de aprendizagem e as ações motoras e não se preocupar com as regras norteadoras de determinada modalidade. A Ginástica, nesse período, deve ser entendida como uma forma de recuperar a liberdade de expressão, e não de repressão, de modo que tudo seja possível e aceitável enquanto movimento.

As necessidades de movimento da criança continuam as mesmas de centenas de anos atrás. Talvez muito mais hoje, devido a pouca oportunidade e necessidade de se movimentar que o modo de vida moderno incita.

OBJETIVO

Tendo em vista os múltiplos fatores que podem interferir no desempenho motor de tarefas de vida diária, funcionais e/ou atividades esportivas realizadas por crianças, este estudo teve como objetivo verificar a influência da prática de atividades gímnicas no desenvolvimento motor de crianças entre 4 e 6 anos de idade.

MÉTODOS

Participantes

Foram avaliadas vinte e oito crianças entre 4 e 6 anos de idade, de ambos os gêneros da comunidade de São Caetano do Sul participantes da Escola de Iniciação Gímnica da Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS. Foram excluídas crianças que

apresentaram deficiência motora decorrente de transtornos neurológicos ou ortopédicos, informações estas obtidas por meio de entrevista com os pais ou responsáveis.

Material

Para avaliação do equilíbrio e coordenação utilizamos o protocolo de testes para desempenho motor desenvolvido por Lefèvre,⁷ que embora criado na década de 1970, é aplicado rotineiramente na clínica. Para cada teste será observado o sucesso ou insucesso de cada criança calculando a proporção de sucesso e insucesso em cada teste. Lefèvre verificou em seus achados que 75% das crianças nas idades de 4 a 7 anos realizam com sucesso as atividades propostas em cada teste.

Procedimentos

As crianças que se encaixaram nos critérios estabelecidos foram submetidas aos testes de equilíbrio e coordenação,⁷ no qual observamos o desempenho de cada criança no que diz respeito ao equilíbrio estático e dinâmico e da coordenação motora.

Nas crianças de 4 anos de idade, os testes de equilíbrio são divididos em equilíbrio estático, teste 1 (verificação do ajuste postural e manutenção da postura), equilíbrio dinâmico, testes 2 e 3 (verificação do ajuste postural durante a movimentação) e os testes de 4 a 8, avaliam a coordenação motora fina. São eles:

Equilíbrio Estático: 1) Em pé com os pés unidos e olhos fechados por 30'';

Equilíbrio dinâmico: 2) Andar nas pontas dos pés, por uma distância de 5 metros; 3) Subir e descer escadas sem apoio, alternando os pés;

Coordenação apendicular: 4) Virar a página de um livro eletricamente; 5) Copiar uma cruz do modelo desenhado; 6) Manobra indicadora na ponta do nariz com os olhos fechados; 7) Fazer uma bolinha de papel com a mão dominante; 8) Em pé, enrolar um fio em carretel.

Para as crianças de 5 anos de idade, os testes de equilíbrio são divididos em equilíbrio estático, teste 1 (verificando o ajuste postural na manutenção da postura), equilíbrio dinâmico, testes 2 a

7 (verifica o ajuste postural durante a movimentação). Os testes 8 a 13, avaliam a coordenação motora fina. São eles:

Equilíbrio Estático: 1) Em pé com os olhos abertos, apoio plantar com a ponta de um pé encostado no calcanhar do outro;

Equilíbrio dinâmico: 2) Andar para frente colocando o calcanhar de um pé encostado à ponta do outro. Distância de 2 metros; 3) Saltar uma corda de 30 cm de altura correndo; 4) Saltar com os pés unidos uma corda de 30 cm de altura parado; 5) Saltar girando sobre si mesmo, sem desviar do lugar; 6) Deslocar-se em 5 metros pulando num pé só. Deixar escolher o pé; 7) Dar um salto para um lado. Ficar parado depois do salto;

Coordenação apendicular: 8) Copiar um círculo de modelo desenhado em cartão; 9) Copiar um quadrado de modelo desenhado em cartão; 10) Jogar uma bola de tênis, por cima, em um alvo na distância de 2 metros; 11) Sentado, bater com os pés alternadamente num ritmo escolhido; 12) Tocar com a ponta do polegar em todos os dedos, nas duas mãos e nas duas direções; 13) Abrir uma mão e fechar a outra alternadamente. Membros superiores horizontalmente para frente.

O equilíbrio estático nas crianças de 6 anos de idade foi avaliado pelo teste 1 e o equilíbrio dinâmico pelos testes 2 e 3. A coordenação motora fina foi avaliada pelos testes 4, 5 e 6 e a coordenação tronco-membros pelo teste 7.

Equilíbrio Estático: 1) Em pé. Apoio plantar. A ponta de um pé encostado no calcanhar do outro e olhos fechados 10'';

Equilíbrio dinâmico: 2) Andar para trás, colocando o calcanhar de um dos pés encostando-se à ponta do outro na distância de 2 metros; 3) Deslocar-se 5 metros, pulando sobre um pé só com o pé não dominante;

Coordenação apendicular: 4) Descrever um círculo com os dedos indicadores,

estando os braços estendidos horizontalmente para os lados; 5) Andar enrolando a linha do carretel no dedo indicador da mão dominante; 6) Bater o indicador direito na mesa e o pé direito no chão, ao mesmo tempo, e alternadamente com os esquerdos;

Coordenação tronco-membros: 7) Em pé, o examinador força o tronco para trás e observa a flexão dos joelhos.

Após as avaliações iniciais o grupo foi submetido às atividades gímnicas adequadas a cada idade, duas vezes por semana, por um período de uma hora, durante 3 meses.

A Escola de Ginástica oferece atividades direcionadas para o desenvolvimento das capacidades físicas (força, flexibilidade, equilíbrio, potência, coordenação entre outras), habilidades manipulativas (rotações, balanços, lançamentos, movimentos em oito, preensões, saltos entre outras) e os elementos ginásticos (estrelas, rolamentos, mortais, reversões, rodantes, flic-flac, entre outros).

Análise de dados

Para cada teste verificamos o sucesso ou insucesso da realização por cada criança, de acordo com sua faixa etária (4, 5, e 6 anos de idade). Foi considerado sucesso quando a criança apresentou 75% ou mais de sucesso nos testes para cada avaliação. Ao término dos 3 meses as crianças foram reavaliadas. Para cada teste observou-se o sucesso ou insucesso comparando-se as duas avaliações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A taxa de sucesso nos testes de equilíbrio estático e dinâmico foi de 70% inicialmente em todas as idades envolvidas na pesquisa, inferior a 75% descrito por Lefèvre.⁷

Após a prática gímnic observamos 100% de sucesso nos mesmos testes para todas as idades. Os resultados indicam a importância da atividade física no dia a dia das crianças a fim de desenvolver as capacidades físicas, habilidades manipulativas e criar um estilo de vida mais saudável para a criança.

Atualmente acredita-se que o desenvolvimento motor é um processo que se inicia no momento da concepção e estende-se após o nascimento. Este processo é geneticamente determinado, contudo pode ser influenciado por fatores nutricionais, traumáticos, patológicos e psicossociais.⁸

O ambiente desfavorável também pode inibir temporariamente o desenvolvimento de crianças normais. Estudo sobre gêmeos univitelinos demonstrou que a estimulação facilita o desenvolvimento das disposições psicomotoras, visto que uma criança estimulada apresenta uma progressão mais rápida.⁹ Em condições ambientais favoráveis, mesmo cessada a estimulação ou suprimida a inibição, as crianças rapidamente se igualaram no desenvolvimento.

Sabemos que os aspectos do desenvolvimento neuromotor são padronizados de acordo com cada faixa etária. Com base nesta padronização podemos verificar se a criança apresenta ou não atraso, ou ainda se há prejuízo nas aquisições motoras. Os movimentos aprendidos nos primeiros anos de vida caracterizam a base para aprendizado motor futuro. As habilidades motoras que a criança adquire nessa fase serão aperfeiçoadas e se tornarão habilidades básicas na adolescência e na fase adulta; dessa forma, se a criança for pouco estimulada ou tiver qualquer deficiência no desenvolvimento durante os primeiros anos, isso refletirá na vida adulta.¹⁰⁻¹¹

Até algum tempo atrás, as experiências motoras vivenciadas espontaneamente pelas crianças e suas atividades diárias, eram suficientes para que estas adquirissem as habilidades motoras e formassem uma base para o aprendizado de habilidades mais complexas. Entretanto, alterações ocorridas na estrutura social e econômica, dados os processos de modernização, urbanização e inovações tecnológicas, têm proporcionado mudanças nos hábitos cotidianos¹². Essas modificações das condições de vida têm influenciado significativamente a população infantil. Nessas condições, crianças em idade escolar brincam no seu dia a dia com brinquedos na maioria das vezes eletrônicos,¹³⁻¹⁴ o que induz os hábitos cada vez mais sedentários.

Um dos fatores sócio-culturais que interfere no desenvolvimento da criança é a televisão, por ser o veículo de comunicação que mais se expandiu ao longo das últimas décadas.¹⁵ Os longos períodos durante os quais a criança passa em frente ao vídeo, TV e computador, reduzem seriamente a prática de atividade física, sendo esse comportamento prejudicial para o

desempenho motor da criança e conseqüentemente para a sua saúde.

Atualmente as crianças gastam parte do seu tempo, em média de 4 a 6 horas diárias, assistindo televisão, jogando videogame ou “brincando” no computador.¹⁶⁻¹⁷ Este fato propicia menor gasto de energia em seu cotidiano e dificulta aperfeiçoar o equilíbrio em decorrência da falta de atividade física. Além de prejudicar o aperfeiçoamento do equilíbrio as crianças ainda podem apresentar aumento de peso devido ao sedentarismo associado ainda à ingestão de alimentos de alto teor calórico.¹⁸⁻²⁰

Estudo comparativo entre menores carentes institucionalizados de 5 a 7 anos e crianças não institucionalizadas em São Paulo,²¹ por meio de uma avaliação física geral e neurológica com base na aplicação do teste para desempenho motor descrito por Lefèvre,⁷ mostram que os fatores decorrentes da institucionalização não interferiram no padrão normal do desempenho destas crianças observando-se inclusive melhor desempenho motor das crianças de 5 para 7 anos de idade. Menores carentes institucionalizados não estão limitados a experiências motoras, os mesmos, não gastam horas do seu dia assistindo TV, jogando vídeo-game ou computadores. Estas crianças realizam atividades físicas como correr, jogar bola entre outras, que promove o refinamento do equilíbrio estático e dinâmico, da força muscular e da agilidade.

Sabe-se hoje, que a realização de atividade física proporcionará um estilo de vida mais saudável, tanto a curto como a longo prazo, ou seja, na vida adulta. A promoção de um estilo de vida ativo durante a infância e adolescência tem forte influência no padrão de crescimento e desenvolvimento motor e de habilidades funcionais. Por outro lado, a diminuição na realização de atividades motoras prejudicará o refinamento das estratégias de equilíbrio utilizadas em atividades funcionais e de vida diária, facilitará o ganho de peso e aumentarão o risco do desenvolvimento de doenças como a hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes de tipo II.^{19,22}

Um programa de atividade física coerente deveria proporcionar às crianças uma gama de experiências e vivências nas quais elas pudessem desenvolver um repertório de movimentos que, mais tarde, seriam utilizados em contextos complexos e sistematizados como, por exemplo, a dança, os jogos e os esportes. A utilização habilidosa do corpo, ou seja, de forma eficiente e econômica, é importante não só para permitir a participação nessas atividades, mas

também para as atividades do cotidiano e para garantir a segurança.

A natureza das atividades gímnicas, que é a integração dos elementos corporais aos grandes equipamentos, à música e ao ritmo, à manipulação de objetos, à composição de movimentos, associados ao estímulo da criatividade, cooperação, exploração, descoberta, do desafio, entre outros aspectos, constitui-se em um conteúdo indispensável no desenvolvimento da criança.

A infância é o momento ideal no qual podemos despertar o prazer e a motivação pela prática, cujas experiências positivas e benefícios obtidos reforçarão a manutenção dessa prática ao longo de toda a vida, podendo influenciar significativamente o histórico de atividade física dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

¹SOARES, C. L. et al. **Metodologia do ensino de Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

²RUSSEL, K.; KINSMAN, T. **Coaching Certification Manual: introductory gymnastics**. Ontario: Gymnastics Canada Gymnastique, 1986.

³SCHEMBRI, G. **Introductory gymnastics: a guide for coaches and teachers**. Moorabbin: Australian Gymnastics Federation, 1987.

⁴COLLINS, J. **Gymnastics: what's in it**. Australian: Gymnastics Federation, 1991.

⁵WERNER, P. **Teaching children gymnastics: becoming a master teacher**. Champaign: Human Kinetics, 1994.

⁶ENGYM. **Regulamento da Escola Nacional de Ginástica**. Lisboa: Federação Portuguesa de Ginástica, 1999.

⁷LEFÉVRE, A. B. **Exame neurológico evolutivo**. São Paulo: Sarvier, 1976.

⁸PUCCINI, R. F.; LOUSADA, M. W. O crescimento da criança. In: CARVALHO, E. S.; CARVALHO, W. B. **Terapêutica e prática pediátrica**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2000.

⁹LEFÈVRE, A. B.; ALTENHEIM, D.; ALMIRANTE PENNA, H. **Estudo comparativo do desenvolvimento psicomotor pelo método de Gesell, entre crianças asiladas e crianças mantidas em ambiente familiar.** São Paulo: Pediatria Prática, 1955.

¹⁰VERDERI, E. **Encantando a Educação Física.** Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

¹¹FERREIRA, E. **Principais alterações e consequências funcionais no aprendizado motor.** São Paulo: Fisio&terapia, 2000.

¹²STABELINI NETO, A. et al. Relação entre fatores ambientais e habilidades motoras básicas em crianças de 6 e 7 anos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 135-140, 2004.

¹³BLAAK, E. E. et al. Total energy expenditure and spontaneous activity in relation to training in obese boys. **American Journal of Clinical Nutrition**, v. 55, n. 4, p. 777-782, apr. 1992.

¹⁴RIBEIRO, I. C. **Obesidade entre escolares da rede pública de ensino de Vila Mariana – São Paulo:** estudo de caso-controle (Dissertação)-Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2001.

¹⁵MARCONDES, E. et al. **Pediatria básica:** pediatria geral e neonatal. 9.ed. São Paulo: Sarvier, 2003.

¹⁶DIETZ, W. H. Factors increasing risk of obesity and potential for prevention overweight in childhood. In: WORKSHOP IN PREVENTION OF OBESITY POPULATION AT RISK, ETIOLOGIC FACTORS AND INTERVENTION STRATEGIES. **Annals...** Baltimore: National Institutes of Health: National Institute of Diabetes and Kidney Diseases, 1993.

¹⁷SPENCE, J. C.; LEE, R. E. Toward a comprehensive model of physical activity. **Psychology of Sport and Exercise**, n. 4, p. 7-24, 2003.

¹⁸DIETZ, W. H.; GORTMAKER, S. L. Do we fatten our children at the television set? obesity

and television viewing in children and adolescents. **Pediatrics**, v. 75, n. 5, p. 807-812, may 1985.

¹⁹KOHL, H. W.; HOBBS, K. E. Development of physical activity behaviors among children and adolescents. **Pediatrics**, v. 101, n. 3, pt. 2, p. 549-554, mar. 1998.

²⁰COON, K. A.; TUCKER, K. L. Television and children's consumption patterns: a review of the literature. **Minerva Pediatrica**, v. 54, n. 5, p. 423-436, oct. 2002.

²¹DURIGON, O. F. S. et al. Evaluation of the neuromotor development institutionalized normal children. In: CONGRESS OF THE WORLD CONFEDERATION FOR PHYSICAL THERAPY, 12., Washington, 1995. **Annals...** Washington: American Physical Therapy Association, 1995.

²²SILVA, M. A. M. et al. Prevalência de fatores de risco cardiovascular em crianças e adolescentes da rede de ensino da cidade de Maceió. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Maceió, v. 84, n. 5, p. 387-392, maio 2005.