

## PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIATIVIDADE EM COMBINAÇÕES DE BALANCEAMENTO DE BRAÇOS

\* JACIRA DA SILBA PAIXÃO

### 1. INTRODUÇÃO

Estudos sobre criatividade apontam ser este um dos aspectos mais importantes em todas as áreas do conhecimento. Em relação à área da Educação Física, cujo objeto de estudo é o movimento humano, este aspecto torna-se relevante, pelas inúmeras possibilidades de variações que apresenta.

Verifica-se, nesta área, que poucos são os trabalhos que apresentam uma metodologia da criatividade. Entre estes trabalhos destaca-se, em primeira linha, TAFFAREL (1985), que realizou uma pesquisa experimental, analisando as influências da utilização de métodos criativos no desenvolvimento de temas relacionados com alterações das regras dos jogos e a utilização multifuncional de locais e materiais.

Sugere essa autora "novas pesquisas para abrangência do estudo considerando-se o grande valor pedagógico do desenvolvimento da criatividade através de métodos criativos de ensino" (p. 69). Com isso, surge a necessidade, por parte dos professores de Educação Física, de criarem novas propostas, as quais, mesmo com temas específicos, possam contribuir para uma metodologia no desenvolvimento da criatividade em Educação Física.

Em se tratando da Ginástica Rítmica Desportiva (GRD), que apresenta infinitas possibilidades de movimento com os mais variados tipos quanto à sua dinâmica, o aspecto da criatividade torna-se relevante pois, mesmo às iniciantes, já podem ser possibilitadas situações para desenvolvê-la.

---

\* Professora Adjunta do Departamento de Desportos Individuais -  
Centro de Educação Física e Desportos/UFMS.

Como conduzir esse processo?

Para TAFFAREL (1985), do ponto de vista da pessoa humana, o ato criativo integra, em um esforço único de busca do inédito, todas as capacidades da conduta humana, afetiva, cognitiva e corporal.

Para NAVARRO (1978), a criatividade pode ser ensinada necessitando, nesse caso, de um ambiente agradável que motive e recreie, surgindo até, como no caso específico da GRD, em situações de aulas e/ou extra-treino.

Consideramos que o desenvolvimento da criatividade deva propiciar uma reorganização de elementos do tipo individual ou de grupo que seja significativa e útil para o próprio sujeito ou para esse grupo.

Temos o pensamento, também, de que é necessária uma orientação bem planejada do processo, com critérios pré-estabelecidos, para que se possa efetuar uma possível avaliação do alcance do mesmo, acreditando-se, com isso, que, para estimular a criatividade, é necessário apresentar a tarefa e o método (DIECKERT, 1983).

Muitas são as atividades em GRD que podem se constituir tarefa, diferenciando-se dois tipos de trabalho: exercícios a mãos livres e exercícios com aparelhos manuais (oficiais e/ou regionais).

Escolhendo o tema sobre combinação de balanceamento, os quais são realizados tanto a mãos livres como com aparelhos manuais, apresenta-se uma proposta metodológica que, ao mesmo tempo, orienta os executantes no desenvolvimento do processo de criatividade, possibilitando sua aplicação em diferentes níveis de aprendizagem.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Considerações gerais**

Os balanceamentos são movimentos característicos na GRD, destinando-se sua execução a aprimorar a fluência rítmica do movimento orgânico.

Os balanceamentos, comumente dos braços, são muito utilizados nessa modalidade esportiva tanto em trabalhos a mãos livres como em trabalhos com aparelhos manuais. Entre os aparelhos manuais, a maça é o que melhor fornece, segundo SAUER (1975), o sentido desse movimento, pelo peso que proporciona.

O movimento de balanceamento requer, em sua técnica fundamental, habilidades como coordenação dinâmica geral, propriocepção, ritmo, flexibilidade, equilíbrio, etc... constituindo-se, por ser um movimento dinâmico, num momento de transição entre a ginástica tradicional e a atual. Este tipo de movimento é considerado, por NIELS BUCKH (apud GUÉRIOS, 1974), como gerador de destreza. Sua técnica de execução abrange, por ser um movimento orgânico, todos os segmentos do corpo e não somente os braços que são os mais enfatizados em inúmeras variações e combinações. É necessário que os pés, as pernas, o tronco, a cabeça (partes muitas vezes esquecidas pelas iniciantes) participem, igualmente, durante o movimento. A técnica exige que o impulso seja dado no Centro de Gravidade (que se localiza nos quadris) e se transmite às extremidades sendo aí, muito importante o trabalho a nível da articulação dos tornozelos.

Por serem os balanceamentos movimentos estimulantes, uniformemente acelerados na ascensão e na descida (MESQUITA, 1979), necessitam de pouco gasto de energia para manter a sua continuidade, surgindo com isso, tanto em iniciantes como em iniciadas, efeitos positivos como economia de esforço, equilíbrio na respiração e circulação, bem como harmonianas formas de movimento. Também oportuniza, a sua prática, pleno domínio da força molejadora (caracterizada pela contração e descontração muscular) e, dependendo do tipo de balanceamento e do plano de execução, o domínio da transferência do peso do corpo.

#### 2.1.1 Fases dos Balanceamentos

Segundo SAUER (1975), os balanceamentos possuem três fases distintas em sua execução : (a) o **estímulo** (impulso), (b) o **acento** (ênfase) e o (c) **escoamento** (amortecimento).

O estímulo de um balanceamento efetua-se, geralmente, em direção contrária à do movimento propriamente dito, sendo considerado a fase preparatória do movimento rítmico (DIECKERT, 1980).

A função da fase preparatória é, de maneira geral, a aquisição de condições ou pré-requisitos para uma realização econômica e bem sucedida da fase seguinte.

A fase principal do balanceamento é, pois, o acento e, na maioria das vezes, define o seu tipo.

O escoamento é a fase final, caracterizando-se pelo término gradativo do movimento e, muitas vezes, dependendo do tipo de balanceamento, se interligando à fase preparatória, oportunizando, desse modo, a continuidade do movimento e contribuindo para a fluência rítmica.

### 2.1.2 Tipos de Balanceamentos

O Código de Pontuação de Ginástica Rítmica Desportiva, elaborado pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), refere-se aos balanceamentos como apenas o movimento de vai-e-vem, citando as circunstâncias e os movimentos em oito como outro tipo de movimento.

Analisando-se os movimentos na GRD quanto à dinâmica e considerando-se as características referentes às fases de um balanceamento, considera-se mais adequado para a proposta que se apresenta, a classificação de SAUER (1975) quanto aos tipos de balanceamentos os quais podem ser: em **vai-e-vem**, **circular** e em **oito**.

Os balanceamentos "vai-e-vem" são pendulares. Apresenta este movimento uma fase descendente, cujo esforço muscular é auxiliado pela ação da gravidade, e uma fase ascendente, na qual os braços se elevam até ao nível dos ombros, pela inércia adquirida durante a descida. Desse modo, o impulso é verificado no início do movimento, a ênfase na parte mais dinâmica e o escoamento é dado no relaxamento muscular, quando então, os braços voltam à posição inicial. Esse tipo de balanceamento que apresenta, distintamente, as três fases é o único considerado como tal pelo Código de Pontuação de GRD.

Os balanceamentos "circulares" descrevem círculos com os braços naturalmente estendidos, enfatizando a articulação escápulo-umeral. Nesse tipo de balanceamento, o impulso também é dado no início do movimento (geralmente para baixo), mas a ênfase e o escoamento se interligam chegando ao término do movimento sem apresentar distinções entre essas duas fases. De acordo com o Código de Pontuação da GRD, esse tipo de balanceamento é denominado apenas de circundução.

Já, os balanceamentos "em oito" descrevem, na maioria das vezes, o desenho de um oito transversal e necessitam, em sua técnica fundamental, movimentos de onda sagital ou lateral do tronco. Da mesma forma, nesse tipo de balanceamento, o impulso, geralmente, é para baixo no início do movimento sendo destacado apenas no primeiro movimen

to. Se houver continuidade dos balanceamentos, as três fases se interligarão, sendo difícil distingui-las separadamente. Esse tipo de balanceamento, segundo SAUER (1975), é denominado como "oito" pelo código já, anteriormente, referido.

### 2.1.3 Maneira de Movimentação dos braços

Durante os balanceamentos, os braços podem realizar inúmeras movimentações de acordo com a direção, o sentido e o tempo do movimento (ênfático pelas fases de um balanceamento).

Quanto a esse aspecto, muitos autores, tanto de GRD como de ginástica geral, apresentam terminologias como "paralelos", "assimétricos", "simultâneos", etc... (PEUKER, 1976 ; PALLARÉS, 1979).

Para o desenvolvimento desta proposta, considera-se mais aceitáveis as seguintes definições:

- **Braços paralelos** : quando, durante o balanceamento, ambos movimentam-se ao **mesmo tempo**, na **mesma direção** e no **mesmo sentido**;

- **Braços simultâneos**: quando, durante o balanceamento, ambos movimentam-se ao mesmo tempo, na mesma direção, **porém em sentido contrário**;

- **Braços alternados**: quando, durante o balanceamento, movimentam-se em **tempos diferentes**, podendo ser na mesma direção e no mesmo sentido ou não . O **destaque maior é para as diferenças de tempo**, as quais podem se realizar em relação a apenas **uma fase** do balanceamento (como por exemplo, após um dos braços ter passado pela fase de impulso, chegando à ênfase e o outro estar iniciando o movimento) ou a todas as **três fases** (no caso, após um dos braços ter realizado um balanceamento completo, o outro inicia e aquele cessa o movimento).

### 2.1.4 Planos de Realização dos Balanceamentos

De acordo com as características desse tipo de movimento e levando-se em consideração o estudo sobre suas fases, os balanceamentos de braços podem ser mais naturalmente realizáveis nos planos perfil ou sagital e frontal ou lateral.

### 2.1.5 Possibilidades de Trabalho dos Balanceamentos de Braços

De modo geral, todos os três tipos de balanceamentos (vai-e-vem,

circular e em oito) podem ser realizados com as três maneiras de movimentação dos braços (paralelos, simultâneos e alternados) nos dois planos (perfil e frontal).

Essas inúmeras possibilidades de trabalho com modificações de determinados elementos (tipo, movimento dos braços e plano) ocasionam inúmeras variações e combinações segundo as quais baseia-se a sistemática do método a seguir.

## 2.2 Proposta para Criar Combinações de Balanceamento

Analisando-se as diversas possibilidades de variações dos balanceamentos quanto ao tipo, ao movimento dos braços e ao plano de execução, esta proposta apresentada orienta como podem ser combinadas essas variações numa sistemática objetiva sem, contudo, tolher a liberdade das executantes na escolha de seus movimentos.

As combinações mais simples realizam-se pela mudança de apenas **um elemento** (tipo, movimento dos braços ou plano) e são classificadas, segundo esta proposta metodológica, em **Combinações do Grupo A**.

Assim, neste grupo, os balanceamentos podem ser combinados da seguinte maneira:

- Mesmo tipo de balanceamento, mesma maneira de movimentação dos braços porém, em diferentes planos de execução. Ex: balanceamento "vai-e-vem" dos braços paralelos no plano perfil combinado com balanceamento "vai-e-vem" dos braços paralelos no plano frontal.

- Diferente tipo de balanceamento, porém, com mesma maneira de movimentação dos braços e mesmo plano de execução. Ex: balanceamento "vai-e-vem" dos braços paralelos no plano perfil combinado com balanceamento "circular" dos braços paralelos no mesmo plano.

- Mesmo tipo de balanceamento, diferente maneira de movimentação dos braços mas mesmo plano de execução. Ex: balanceamento "vai-e-vem" dos braços simultâneos no plano frontal combinado com balanceamento "vai-e-vem" dos braços alternados no mesmo plano.

As **Combinações do Grupo B** caracterizam-se pela mudança de **dois elementos** (tipo e/ou movimento de braços e/ou plano de execução) ou seja:

- Mesmo tipo de balanceamento, porém, diferente movimentação de

braços e de planos. Ex: balanceamento "vai-e-vem" dos braços paralelos no plano frontal combinado com balanceamento "vai-e-vem" dos braços alternados no plano perfil.

- Diferente tipo de balanceamento, diferente movimentação de braços mas mesmo plano de execução. Ex: balanceamento em "oito" dos braços paralelos no plano frontal combinado com balanceamento "vai-e-vem" dos braços alternados no mesmo plano.

- Diferente tipo de balanceamento, mesma movimentação de braços e diferentes planos de execução. Ex: balanceamento em "oito" dos braços paralelos no plano frontal combinado com balanceamento "circular" dos braços paralelos no plano perfil.

Finalmente, o último grupo de combinações refere-se ao **Grupo C** no qual, durante a realização dos balanceamentos, há mudanças de **todos os elementos**. Nesse grupo, as possibilidades de trabalho fluente segundo as características do movimento orgânico ficam mais restritas, devendo o trabalho ser orientado para a sua permanência.

Assim, as combinações são realizadas com diferentes tipos de balanceamentos, com diferente movimentação de braços e em diferentes planos de execução. Ex. balanceamentos em "oito" dos braços paralelos no plano frontal combinado com balanceamento "vai-e-vem" dos braços alternados no plano perfil.

Verifica-se que, com a sistematização apresentada por esta proposta, mesmo com os exemplos citados em cada grupo, não esgotam (em menos de cinquenta) as possibilidades de combinações nos mesmos, principalmente, nos Grupos A e B (pela facilidade de execução), diminuindo um pouco no Grupo C para que se mantenham as características do movimento rítmico-orgânico da GRD

### **2.3 Sugestões para Aplicação da Proposta em Diferentes Níveis de Aprendizagem**

Sabendo-se que, no trabalho de GRD, de acordo com os níveis de aprendizagem (baseados em experiências anteriores e habilidades motoras das executantes), são desenvolvidas atividades diferenciadas para iniciantes e para iniciadas, sugere-se, em relação ao tema abordado, as seguintes alternativas:





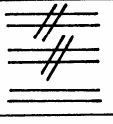
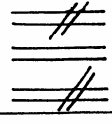
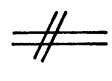
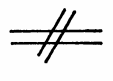
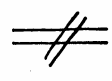
- Para iniciantes, apenas as combinações do Grupo A oportunizadas pelo domínio da técnica correta em cada variação, isoladamente.

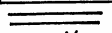

- Para iniciadas, ênfase nas combinações do Grupo B passando, gradativamente, para o Grupo C. Incluindo, também aí, variações quanto ao ritmo, andamento e intensidade em combinações com deslocamentos variados.

Sugere-se, também, que o processo de criatividade com a referida proposta envolva atividade tanto individuais como em pequenos grupos espontâneos. As atividades individuais possibilitarão verificar, em cada executante, o completo domínio do tema abordado no tocante, principalmente, ao estabelecimento das relações entre as diversas variações; as atividades em pequenos grupos espontâneos poderão desenvolver, além dos aspectos físicos e intelectuais, também os afetivos e sociais.

#### 2.4 Esquema da Proposta Metodológica para Desenvolver a Criatividade em Combinações de Balanceamento de Braços

A proposta metodológica que estamos apresentando, pode ser simplificada no seguinte Quadro:

Variações Grupos	TIPOS	BRAÇOS	PLANOS
	Vai-e-vem Circular Em oito	Paralelos Simultâneos Alternados	Perfil Frontal
A			
B			
C			

 Mesmo elemento  
 Elemento diferente



### 3. CONCLUSÃO

Quando, no processo ensino-aprendizagem da Educação Física, se torna necessário apresentar aos alunos situações de solução de problemas, as quais contribuirão para o desenvolvimento da criatividade, é imprescindível buscar-se caminhos consistentes que oportunizem essa situação.

A emergência de "métodos criativos", que possibilitem desenvolver esse processo, constitui em uma alternativa de trabalho que objetiva tornar os alunos independentes. Estes, além de desenvolverem aspectos físicos, terão possibilidades de desenvolverem aspectos intelectuais, afetivos, e, dependendo de como o processo é orientado, também sociais.

O estudo realizado apresentando uma metodologia para o desenvolvimento da criatividade em combinações de balanceamento de braços específicos na GRD poderá, também, ser utilizado na ginástica geral e na ginástica rítmica masculina em trabalhos a mãos livres e/ou com aros de ferro.

A proposta de trabalho favorece, além da execução em si, o estabelecimento de novas reorganizações do tema abordado e possibilita, também, a obtenção de critérios objetivos para avaliação do alcance do processo. Oferece uma orientação segura para relacionar as possíveis variações dos balanceamentos de braços e combiná-las, sem contudo, dirigir o processo escolhendo os movimentos em si. A condição para oportunizar o desenvolvimento da criatividade é que a executante, individualmente ou em grupo, selecione e reúna os elementos (tipo de balanceamento, movimentação de braços e plano de execução) segundo sua percepção, experiências anteriores e motivação.

Nossa proposta auxilia, também, no aspecto que, à medida que se passa de um grupo mais simples (onde há mudança de apenas um dos elementos) para outro grupo mais complexo (onde a mudança se dá com dois ou todos os elementos), se incrementam outras variações nos balanceamentos. Essas variações podem ser quanto ao ritmo, ao andamento, à intensidade, aos deslocamentos no espaço, etc... segundo as características de trabalho da GRD oportunizando, gradativamente, uma execução auto-expressiva sem, contudo, perder de vista as relações existentes entre essas combinações.

A aplicação do trabalho proposto, em aulas de GRD, indica que o estabelecimento de novas relações entre as combinações existentes contribui para evitar execuções repetitivas e monótonas de um trabalho limitado nesse tema.

#### 4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 CBG, FIG. **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica Desportiva**, 1984.
- 2 DIECKERT, Jürgen. **Movimento Rítmico**. Santa Maria, UFSM, 1980. (MIMEO).
- 3 \_\_\_\_\_. **Introdução à Criatividade**. Santa Maria, UFSM, 1983. (MIMEO).
- 4 GUÉRIOS, Stella F. M. **Ginástica: Mecanismo corporal e Ginástica Contemporânea: sistema infantil e feminino**. São Paulo, EDUSP, 1974.
- 5 MESQUITA, Rosa Maria. **Ginástica Rítmica Desportiva**. Goiânia, 1979. (MIMEO).
- 6 NAVARRO, Maria Alice M. **Curso de Ginástica Rítmica Desportiva - Nível I**. São Paulo, USP, 1978. (MIMEO).
- 7 PALLARÉS, Zaida. **Ginástica Rítmica**. Porto Alegre, Redacta, 1979.
- 8 PEUKER, Ilona. **Ginástica Moderna Sem Aparelhos**. Rio de Janeiro, Forum, 1976.
- 9 SAUER, Erica. **Ginástica Rítmica Escolar**. Rio de Janeiro, Tecnoprint, 1975.
- 10 TAFFAREL, Celi N. Zülke. **Criatividade nas Aulas de Educação Física**. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1985.

# KINESIS

A LEITURA  
QUE VOCÊ MERECE!

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

CURSO DE MESTRADO

1987

1. REQUISITOS PARA INGRESSO

**A- Inscrição**

O candidato deverá apresentar os seguintes documentos:

- a) Formulário de inscrição fornecido pelo DERCA/UFSM;
- b) Cópia autenticada do Diploma de Licenciatura Plena em Educação Física e respectivo Histórico Escolar;
- c) Curriculum Vitae comprovado;
- d) Comprovante de estar em dia com o serviço militar;
- e) Título Eleitoral;
- f) Carteira de Identidade;
- g) Pagamento da taxa de inscrição;

**B- Período de inscrição**

De 01/10 à 15/11 de 1986.

**C- Seleção**

1. O candidato será submetido a uma seleção que constará de:

- a) Exame do Curriculum Vitae;
- b) Prova de aptidão intelectual:
  - Teste de conhecimento de inglês, francês ou alemão;
  - Teste de conhecimento teórico das disciplinas:  
Aprendizagem Motora; Biomecânica; Fisiologia; Sociologia;  
Psicologia; Metodologia da Pesquisa; Teorias de Aprendizagem e Estatística.

2. Data: 24/11/86.

3. Hora: 08:00 h.

4. Local: CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS  
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA  
CAMPUS UNIVERSITÁRIO - SALA 2.000

**D- Modelo para a apresentação do Curriculum Vitae**

1. Títulos Acadêmicos ( peso 2,5);
2. Cursos de Atualização ou similares (peso 1,0);
3. Atividades Docentes (peso 2.0);
4. Atividades Administrativas (peso 1.0);
5. Atividades Científicas ou Literárias (peso 3.0);
6. Atividades Profissionais Extra-Magistério (peso 0.5).

**2. CARACTERIZAÇÃO DO CURSO****2.1 Duração**

O Curso de Pós-Graduação em Educação Física, **Área de Concentração em Ciência do Movimento**, terá a duração de dezoito (18) meses no mínimo e, no máximo, trinta e seis (36) meses.

Para a conclusão do Curso o candidato deverá obter, no mínimo:

- a) Trinta e seis (36) créditos em disciplinas;
- b) Aprovação no exame de proficiência em língua estrangeira;
- c) Aprovação no exame preliminar do projeto de Dissertação;
- d) Aprovação na Dissertação.

**2.2 Currículo**

- a) **Núcleo Básico:** Metodologia da Pesquisa, Metodologia do Ensino Superior, Fundamentos Teóricos da Educação e Estudos de Problemas Brasileiros.
- b) **Núcleo da Área de Concentração:** Aprendizagem Motora, Currículo e Ensino da Educação Física, Sociologia, Desenvolvimento Motor, Psicologia, Seminário de Aprendizagem Motora, Seminário em Fisiologia, Seminário em Biomecânica, Seminário em Sociologia, Teoria Geral e Avançado do Treinamento Desportivo e Medidas em Educação Física.
- c) **Núcleo do Domínio Conexo:** Estatística Educacional, Anatomia e Função do Sistema Nervoso, Planejamento Educacional, Seminário em Computação e Seminário em Dissertação.

**INFORMAÇÕES:** CURSO DE MESTRADO

SALA 2032

FONE: (055)226-1616 ramal 2431