

# SEGURANÇA NA GINÁSTICA OLÍMPICA

*Myrian Nunomura<sup>1</sup>*

## RESUMO

*Na Ginástica Olímpica, o praticante desafia as leis da física, buscando o domínio do corpo nas mais variadas situações: em posições invertidas, em rotações, em diferentes alturas e equipamentos, utilizando diferentes partes do corpo, assumindo formas diferentes, etc. Este fato poderia levar alguns professores a considerarem a Ginástica Olímpica como uma atividade perigosa, desencorajando a sua prática em muitos ambientes. Porém, o risco de lesões e acidentes ocorre em qualquer forma de atividade física. Mais particularmente na Ginástica Olímpica, a causa de muitos acidentes é proveniente da falta de conhecimento e bom senso dos próprios professores e não da atividade em si. Por meio de uma orientação adequada aos alunos, associada ao bom senso e conhecimento, pode-se criar um ambiente seguro, sem prejudicar o prazer e a obtenção dos benefícios proporcionados pela prática da Ginástica Olímpica. Os principais fatores relacionados à segurança na Ginástica Olímpica serão apresentados neste artigo, destacando-se a importância do ensino das aterrissagens. Como muitos estudos têm revelado que a causa da maioria dos acidentes e lesões nesta atividade ocorrem em aterrissagens mal sucedidas, seria coerente enfatizar o seu aprendizado e domínio completo.*

**UNITERMOS:** *Segurança, Ginástica Olímpica, Aterrissagens.*

É provável que muitos professores não se encorajem a desenvolver o conteúdo da Ginástica Olímpica por acreditarem que seja uma atividade perigosa, que ofereça muitos riscos aos seus participantes. Quem nunca pensou: ... a Ginástica Olímpica é muito perigosa e as possibilidades do professor ser processado faz dela uma atividade indesejável...ou, ... os equipamentos são muito caros, difíceis de serem acomodados e manuseados...ou, ... eu não pratiquei e não acredito que seja interessante para os alunos...ou, existem muitas habilidades e progressões diferentes na Ginástica Olímpica que seria impossível ter idéia por onde começar ou em que ordem ensiná-las...ou, ... a maioria dos alunos não têm nem força nem flexibilidade necessárias para serem bem sucedidos na Ginástica Olímpica, o que viria a se tornar uma experiência frustrante... (Russell, 1980).

Se alguma dessas afirmações for de encontro ao que você pensa com relação à Ginástica Olímpica, dificilmente

você irá incluí-la nos seus Programas de Educação Física ou em qualquer outro ambiente.

Enquanto técnico, um dos aspectos menos prazerosos do esporte é ver o atleta se machucar. Mas, felizmente, existem muitas medidas preventivas para reduzir os riscos (USGF, 1993). Por isso, ao invés de nos preocuparmos em encontrar justificativas para não desenvolver a atividade, deveríamos tentar buscar alternativas para podermos desenvolvê-la. Isto porque existem muitos estudos que comprovam os aspectos benéficos da participação em programas de Ginástica Olímpica, desde que seja de forma apropriada e progressiva (Rizzuto, 1989; Russell, 1980; Werner, 1994; USGF, 1995).

Embora existam muitas questões com relação à Ginástica Olímpica, o que se pretende neste artigo é destacar o aspecto da segurança no ambiente prático. Isto, porque acredita-se que muitas das limitações à sua aplicação se relacionem com este assunto.

Um estudo realizado por Ralph & Pritchard (1985), onde os professores deveriam atribuir critérios de importância para vários itens relacionados a um bom professor de Ginástica, revelou que eles consideravam o item “segurança” como o critério mais importante (98%). Eles relataram que sem o domínio e conhecimento sobre este item, a atuação do professor seria limitada.

Os professores que não desenvolvem a Ginástica Olímpica por acreditarem ser perigosa e de alto risco, deveriam considerar que o risco de lesões e acidentes existe tanto na atividade física, como no esporte e até no dia-a-dia. A única proteção contra tais eventualidades seria estabelecer procedimentos de prevenção. Ter sempre em mente as possibilidades de acidentes ajuda o professor a criar um ambiente prático mais seguro. Com relação aos acidentes que não podem ser previstos não seria possível agir. Entretanto, aqueles que seriam previsíveis deveriam receber a devida atenção e precaução.

Os acidentes podem ter causas intrínsecas e extrínsecas. Como intrínsecas, poderíamos destacar:

- fator psicológico (emoção; medo; falta ou excesso de confiança; dependência do professor);
- fator biológico (fadiga; perda da ação reflexa; preparação física e/ou aquecimento inadequados; recuperação insuficiente; presença de distúrbios fisiológicos);
- disciplina (falta de atenção e concentração; não obediência ao professor e às regras; utilização incorreta dos equipamentos).

E como extrínsecos destacaríamos:

<sup>1</sup> Faculdade de Educação Física - UNICAMP  
Escola de Educação Física e Esporte - USP  
Universidade São Judas Tadeu

- fator pedagógico (orientação inadequada no ensino das habilidades e na utilização dos equipamentos; ajuda inadequada);
- instalações (piso; iluminação; altura do teto; espaço entre os equipamentos);
- equipamentos (má conservação e/ou instalação)

Para a Segurança na Ginástica Olímpica, poderíamos considerar os seguintes passos, segundo a USGF (1993):

1. Exame médico antes da participação, a cada 2 anos;
2. Condicionamento Físico: treinamento de força, potência, flexibilidade, resistência muscular e cardiovascular;
3. Vestimenta dos ginastas: roupas justas e com o mínimo de objetos (zíper, fivelas, botões, etc.), cabelos bem presos, sem relógios, correntes ou outros tipos de objetos que possam oferecer riscos, calçados adequados;
4. Inspeção regular dos equipamentos e instalações;
5. Orientação para os possíveis riscos;
6. Desenvolver habilidades apropriadas para o nível dos alunos;
7. Supervisão e Registro do plano de aulas e dos dados dos alunos;
8. Aquecimento e Relaxamento.

E segundo Russell (1986):

## 1. O Ambiente físico

Aqui nos referimos aos fatores gerais como: luminosidade; temperatura; limpeza e tipo do piso; obstruções no solo (pregos, ganchos, buracos, saliências, etc.); atividades próximas à parede; disposição dos equipamentos; área de aterrissagem em volta dos equipamentos; direção do fluxo dos alunos entre os equipamentos; manutenção constante dos equipamentos; adaptação dos equipamentos à idade, tamanho e nível de habilidade do grupo; estabilidade dos equipamentos de apoio; utilização de colchões e suas combinações de forma adequada para cada tipo de aterrissagem.

## 2. O professor

Cabe ao professor orientar seus alunos para que evitem colisões ao se deslocarem ao redor dos equipamentos; familiarizá-los com o manuseio, transporte, montagem e desmontagem dos equipamentos; não permitir roupas soltas, relógios, correntes, cabelos longos soltos; conscientizá-los para que não ultrapassem suas capacidades

e/ou do equipamento; ensinar algumas noções de primeiros socorros, dependendo da idade dos alunos.

O professor deve estar sempre presente e atento às possíveis condições de acidentes, posicionando-se de modo que possa observar todo o grupo na maior parte do tempo. Ele também é responsável pela ajuda manual, ou seja, na assistência física para a execução dos movimentos. Entretanto, recomenda-se que a sua necessidade seja a mínima possível. Pois isto diminui a capacidade do professor em supervisionar o grupo todo. A ajuda de colegas é permitida, desde que tenham idade e condições para assumir tal responsabilidade.

Caso a ajuda manual fosse necessária, ela deveria seguir alguns princípios como: realizá-la o mais próximo possível do movimento (sem interferência desnecessária) para assegurar um contato imediato na finalização segura de qualquer movimento e, se for um trabalho em estações, naquelas em que o professor não estiver fisicamente presente, as atividades devem ser aquelas que ofereçam menos riscos de acidentes.

Vale a pena lembrar que se algum movimento exige muita ajuda manual para ser executado, é porque o aluno ainda não está preparado para ele!

## 3. O aluno

O aluno deveria ser preparado fisicamente para a atividade. Além da preparação física, o aquecimento também deve ser realizado. Este procedimento, além de preparar o praticante física e emocionalmente, facilita a aprendizagem da habilidade e diminui a possibilidade de lesões.

A progressão das habilidades deve ser respeitada, de modo que desenvolva a confiança dos alunos. Além disso, as habilidades devem ser apropriadas à idade, condição física e mental de cada aluno. Seguindo-se uma progressão adequada para cada habilidade, provavelmente o fator de risco associado à ela diminuirá.

## 4. Responsabilidade Legal

A negligência é popularmente definida como uma omissão, ou seja, deixar de fazer algo que uma pessoa sensata e prudente faria. Entretanto, a responsabilidade por tal negligência é baseada na obrigação geral de tomar um certo cuidado para proteger as pessoas, antecipando a ocorrência de eventual perigo. É evidente que existe um potencial de risco de acidentes em qualquer forma de atividade física, mesmo tomando-se as devidas precauções. Para os olhos da lei, o professor é responsável pela segurança dos alunos. Existe uma demanda pública crescente pela competência dos profissionais, além de uma expectativa da justiça em garantir essa responsabilidade. Muitas ações judiciais surgem da alegação de que os acidentes ocorreram devido a uma supervisão inadequada. Portanto, o professor jamais deveria se ausentar fisicamente do local da atividade.

Entretanto, essa responsabilidade legal não deveria tirar o prazer da participação e nem a qualidade dos programas de Ginástica Olímpica. Não há uma garantia de 100% de proteção contra tais leis. É importante que o professor seja realístico com relação à essas leis e esteja sempre atento às questões operacionais de seu programa. O papel do professor seria seguir os princípios de segurança: supervisão, conteúdo e condições ambientais adequadas, revendo e refletindo constantemente sobre o seu programa e mantendo-se atualizado (Wettstone, 1979).

Um fato que poderia continuar encorajando os professores a permanecer envolvidos com a Ginástica Olímpica seria os estudos realizados a respeito dos acidentes nesta atividade. Segundo Alcazar (1976), a comparação entre várias modalidades esportivas revelou que a Ginástica Olímpica ocupava o 7º lugar em acidentes.

Weigart (1987) ainda acrescenta ... a Ginástica Olímpica é um esporte consideravelmente seguro, que entretém não só os ginastas, mas também a mídia nacional e internacional..., acontece que o curso do desenvolvimento dos movimentos da Ginástica Olímpica tem levado a uma demanda cada vez maior do corpo, o que aumentaria a probabilidade de lesões...

Acidentes e lesões acontecerão na Ginástica Olímpica, assim como em qualquer outro esporte. O papel do professor é o de reduzir ao máximo tais possibilidades. Nenhuma medalha ou troféu vale mais do que a segurança do aluno. A Ginástica Olímpica é um esporte belo e excitante e, desde que as progressões e procedimentos adequados sejam seguidos, pode ser um esporte muito seguro (Rizzuto, 1989). Ainda segundo o mesmo autor, uma outra forma de garantir a segurança no ambiente da Ginástica Olímpica seria estabelecer uma filosofia de trabalho, além de ter a certeza que seus alunos estão cientes dela. Algumas de suas recomendações são: estabelecer objetivos realísticos; preparar seus alunos sob o aspecto psicológico, uma vez que muitos acidentes acontecem em função do medo e da falta de concentração; garantir respeito e atenção para com o professor.

Além dos procedimentos descritos anteriormente para a segurança na Ginástica Olímpica, seria importante destacar uma parte que caberia ao professor mas que, na maioria das vezes, é pouco enfatizada. Trata-se do ensino das aterrissagens. Não me refiro somente àquelas observadas nas competições oficiais, onde os ginastas as realizam sobre os dois pés (salvo as quedas imprevistas). Principalmente para aqueles que estão se iniciando na atividade, ou estão aprendendo uma nova habilidade, o tipo de aterrissagem mais observado não é aquela sobre os dois pés. Muito pelo contrário, os alunos “caem” de inúmeras formas, sobre diferentes partes do corpo, vindo de diferentes alturas e movimentos. Então, nada mais coerente do que “ensinar a cair” antes mesmo de aprender qualquer movimento ou de colocar o aluno em situações de voo (Russell, 1986).

Werner (1994) e McNitt-Gray et al. (1994) também discutem a importância do ensino das aterrissagens como

meio de prevenção de acidentes na Ginástica Olímpica. Um estudo realizado pelo NCAA Injury Surveillance (in McNitt-Gray et al., 1994) revelou que 23% dos acidentes em homens e 37% em mulheres na Ginástica Olímpica ocorreram nas aterrissagens mal finalizadas.

Apesar das “aterrissagens” serem o movimento mais freqüente no ambiente da Ginástica Olímpica, poucos técnicos dispensam parte dos treinamentos para o seu aperfeiçoamento.

A divisão do conteúdo da Ginástica Olímpica em 6 Padrões Básicos de Movimento (PBM), proposto pela Confederação Canadense de Ginástica (Russell, 1986), inclui as aterrissagens como a 1ª habilidade a ser ensinada e, por sinal, muito bem aprendida.

Por que deveríamos enfatizar as aterrissagens na Ginástica Olímpica? Segundo a proposta de Russell (1986), existem inúmeras razões, dentre as quais ele destacaria:

a) Para oferecer uma prática mais segura aos participantes. O ginasta está constantemente trabalhando em altura, voo, em posição invertida, em rotação e, na fase de aprendizagem, nem sempre é possível finalizar o movimento sobre os dois pés. Desta forma, podemos imaginar as várias formas que ele poderá “cair”. Mas sempre esperamos que ele caia como um “gato”, ou seja, não se machuque. Infelizmente, não é o que acontece na maioria das vezes. Portanto, é preciso ensinar os ginastas a “caírem” das mais diferentes maneiras possíveis, no intuito de prepará-los para qualquer eventualidade. E não é só para a Ginástica Olímpica. Isto deveria ser considerado para todas aquelas modalidades que incluam a possibilidade da queda. Além disso, a queda é uma situação que pode ocorrer no dia-a-dia de qualquer pessoa.

b) Outra justificativa seria o fato deste PBM ser o mais freqüente na Ginástica Olímpica. Basta observar uma sessão de treinamento ou uma competição. Embora, oficialmente, a única aterrissagem considerada correta seja aquela realizada sobre os dois pés, ainda assim os ginastas internacionais não estariam livres de sofrerem uma queda imprevista, ou perderem o controle do movimento em algum momento.

c) Embora possa parecer óbvio, valeria a pena lembrar que antes de colocar um ginasta em altura, voo, ou qualquer outra posição incomum, ele deveria ser ensinado a sair com segurança desta posição. Na própria parada de mãos, por exemplo, que a princípio parece uma posição estática simples, antes de se ensinar a chegar nesta posição, o aluno deveria aprender as várias formas de aterrissar como rolar, virar para o lado, finalizar em ponte ou voltar à posição inicial.

Talvez o próprio leitor possa relacionar outras justificativas sensatas para a ênfase das aterrissagens em qualquer nível de treinamento. Ou melhor, quanto mais elevado for o nível do aluno, mais riscos surgem em função

da complexidade dos movimentos. Isto poderia ser mais um bom motivo para enfatizá-las.

O Programa Canadense citado anteriormente, divide o PBM das aterrissagens da seguinte forma:

- aterrissagem sobre os pés e suas variações (de alturas, em direções e formas no ar diferentes, e combinações);
- aterrissagem sobre as mãos e suas variações (de alturas e em direções diferentes);
- aterrissagem com rotação para trás e suas variações (de alturas e em superfícies diferentes, após atividades variadas)
- aterrissagem com rotação lateral e suas variações (para ambos os lados, de alturas e em superfícies diferentes, após atividades variadas)
- aterrissagens com rotação para frente e suas variações (para ambos os lados, de alturas e em superfícies diferentes, após mergulhos)
- aterrissagens sobre as costas retas e suas variações (de alturas e em superfícies diferentes)

Todos esses tipos e variações de aterrissagens seguem um princípio mecânico em comum, ou seja:

- o momento de qualquer aterrissagem deveria ser absorvido por um maior tempo possível;
- o momento de qualquer aterrissagem deveria ser absorvido por uma maior superfície do corpo.

Embora possa parecer difícil compreender tais princípios, na prática eles se tornam mais claros. Por exemplo, ao executar a aterrissagem sobre os dois pés, o impacto deveria ser absorvido na seguinte seqüência: artelhos ⇒ bola dos pés ⇒ calcanhares. Isto aumentaria a superfície de absorção. Posteriormente, a seguinte seqüência: flexão dos tornozelos ⇒ flexão dos joelhos ⇒ flexão dos quadris, executados vagarosamente, cumpririam o princípio mecânico do tempo para esta habilidade.

Os princípios mecânicos apresentados anteriormente de “maior superfície e tempo” deveriam ser seguidos para os outros tipos de aterrissagens também. A proficiência na habilidade de aterrissar seria obtida trabalhando-se as suas variações como: aumentar a altura, utilizar os mais diversos equipamentos, vindo de movimentos diferentes (saltos, giros, rotações, etc.), realizado em superfícies variadas (colchões macios e rígidos, piso, etc.) e para as direções diferentes (para frente, para o lado, para trás). Essa variedade poderia garantir um maior repertório motor, além da familiaridade com as mais variadas possibilidades de “quedas” e imprevistos.

Esses tipos e variações de aterrissagens procuram abranger todas as formas possíveis de se “cair” na Ginástica Olímpica. O próprio Programa Canadense proposto por Russell (1986) recomenda que elas sejam aperfeiçoadas, mesmo que se tome muito tempo para isso. Eles acreditam que o domínio das aterrissagens associadas ao bom senso e conhecimento do professor possam oferecer um ambiente prático mais seguro aos participantes.

## ABSTRACT

### **SECURITY IN ARTISTIC GYMNASTICS**

*In Artistic Gymnastics the practitioner is always defying the laws of physics, trying to control his body in a variety of situations: in inverted positions, in rotations, in different heights and equipments, using different parts of the body, assuming different forms, and so on. This fact could mislead some teachers to consider Artistic Gymnastics as a dangerous activity, discouraging its practice in many settings. But the risk of injuries and accidents are potential in any kind of physical activity. Particularly in Artistic Gymnastics, most of the injuries and accidents come from the lack of common sense and knowledge of the teacher, rather than from the activity in itself. With an appropriate orientation of the students, added to the common sense and knowledge, the teacher could create a very safe environment for Artistic Gymnastics, without stifling its innate fun and benefits. The main factors concerning safety in Artistic Gymnastics are presented in this article, emphasizing the importance of teaching landings. According to many studies, most of the injuries and accidents arise from unsuccessful landings. So, it could be considered coherent the emphasis upon learning and control of landings.*

*UNITERMS: Safety, Artistic Gymnastics, Landing.*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALCAZAR, A. **Lesiones Típicas del Deporte**. Instituto Nacional de Educación Física de Buenos Aires, Argentina. S.Ed. 1976.
- MCNITT-GRAY, J.L.; MUNKAZY, B.A.; WELCH, M.; HEINO, J. Kinetics of Successful and Unsuccessful Gymnastics Landings. **TECHNIQUE**, 14: p.27-30, 1994. United States Gymnastics Federation Publication.
- RALPH, M. & PRITCHARD, O. What is happening to the Teaching of Gymnastics in Schools? **The British Journal of Physical Education**, 16: p.5-9, 1985.
- RIZZUTO, D.M. **Safety in Gymnastics**. Selected Coaching Articles Officiating Techniques, 47-50, 1989. Published by AAHPERD, USA.
- RUSSELL, K. Gymnastics - Why is it in School Curricula? Leisure and Movement - **Journal of the Saskatchewan Physical Education Association**, 6: p.7-11, 1980. Saskatchewan, Canada.

RUSSELL, K. & KINSMAN, T. **National Coaching Certification Program: Introductory Gymnastics Level 1.** Gymnastics Canada Gymnastique Publication, Ontario, Canada. 1986.

UNITED STATES GYMNASTICS FEDERATION - USGF. **Guide to Gymnastics.** USGF Publication. 1995.

UNITED STATES GYMNASTICS FEDERATION - USGF. **Rookie Coaches Gymnastics Guide.** Human Kinetics Publishers, Inc. 1993.

WEIGART, D. Preventing Injuries. **International GYMNAST**, March, 53, 1987. USGF Publication.

WERNER, P. **Teaching Children Gymnastics: Becoming a Master Teacher.** Human Kinetics Publishers, Inc. 1994.

WETTSTONE, E. **Gymnastics Safety Manual.** United States Gymnastics Safety Association. The Pennsylvania State University Press. 1979.

Recebido para publicação em: 20. 11. 98

Endereço para contato:

Departamento de Pedagogia - USP

Av. Prof. Mello de Moraes, 65 Butantã

São Paulo - SP

05508-900

# **ZAMUR**

**MANUFATURA DE MATERIAIS PARA PROTEÇÃO E  
SEGURANÇA NA PRÁTICA ESPORTIVA**

**VOCÊ TREINA, VOCÊ COMPETE ...  
NOSSOS PRODUTOS PROTEGEM !**

**TORNOZELEIRAS**

**TODOS OS TIPOS DE PROTETOR PALMAR PARA GINÁSTICA E HALTEROFILISMO  
SAPATILHAS, CINTURÕES E TODA A VARIEDADE DE ARTIGOS PARA A PRÁTICA  
SEGURA DOS ESPORTES**

**ZAMUR GARANTE PROTEÇÃO E MENOR PREÇO  
RUA ACRE Nº 621 - JUNDIAÍ - SP CEP 13203-280 TELEFAX: (011) 437-7813**