

Resenha

Talentosa - O Que Fazer? Oportunidades e Riscos da Ginástica Artística Feminina

Talentiert – was tun?
Chancen und Risiken des Frauenkunstturnens
Deutscher Turner-Bund
Leistungssport 4, 29. Jahrgang, Juli 1999

Por:
Mônica Maria Viviani Brochado
Universidade Estadual Paulista

A Ginástica Artística (GA) feminina vem evoluindo muito rapidamente nos últimos anos e, pelo seu caráter estético e acrobático, é muito apreciada pelo público. No entanto, recebe também muitas críticas, na maioria das vezes infundadas, relacionadas ao risco que apresenta para as “pequenas meninas” que a praticam. Em vista da quantidade de afirmações negativas veiculadas pela mídia, por leigos e também não tão leigos, e que vem se mostrando prejudiciais ao desenvolvimento dessa modalidade, a Federação Alemã de Ginástica (DTB) iniciou em 1992 um projeto de pesquisa, desenvolvido por um grupo de profissionais especializados na área. Este grupo, formado por médicos, biomecânicos e cientistas do treinamento, sob a coordenação de Prof. Dr. Brueggemann e Prof. Dr. Krahl, foi designado a estudar a sobrecarga física na GA feminina e suas possíveis consequências sobre o aparelho locomotor e o desenvolvimento físico das ginastas. Os primeiros resultados obtidos após 7 anos de acompanhamento de cerca de 150 ginastas alemãs de nível nacional, foram apresentados em artigo publicado em julho de 1999 (Leistungssport, 4, 1999, p.05-12).

Entre as questões abordadas no artigo acima referido, talvez as mais comuns sejam as seguintes: o treinamento intensivo prejudica o crescimento da menina, inibidores de crescimento são utilizados, o risco de lesões é muito superior ao de outras modalidades esportivas, ginastas sofrem frequentemente de dores nas costas, ginastas são mais sujeitas a distúrbios alimentares do que a média da população, em função da pressão sofrida para manutenção de um peso ideal. Algumas respostas bastante tranquilizadoras são apresentadas. A análise retrospectiva da evolução do crescimento de ex-ginastas mostra que a altura prevista, através de estudo de epífises ósseas e dos dados dos pais, foi alcançada em todos os casos. Ou seja, ginastas que se destacam são normalmente meninas de baixa estatura, com desenvolvimento naturalmente tardio. Não é o treinamento de GA que impede o crescimento, assim como não é o treinamento de basquete que faz com os jovens cresçam mais do que sua potencialidade genética.

Quanto à incidência de lesões agudas, foram encontradas em média 1,15 lesões por 1000 horas de treinamento, o que, em comparação com esportes como handebol com 8,3, voleibol, com 4,1 e mesmo patinação artística com 3 lesões por 1000 horas de treinamento, demonstra que a GA pode ser considerada um esporte de baixo risco. A maioria das lesões são de baixa gravidade, atingindo principalmente pés, articulações do tornozelo e joelho. A frequência de reclamações devidas a dores nas costas entre ginastas e ex-ginastas não se diferencia da relatada na população em geral.

Com um acompanhamento médico adequado, controle sensível de sobrecarga de treinamento e medidas eficientes para recuperação é possível evitar que as altas exigências mecânicas, típicas da GA, não ultrapassem os limites estruturais dos ossos, tendões, ligamentos e músculos. No que se refere a problemas alimentares, o estudo continua se aprofundando. No entanto, até então não havia sido registrado qualquer caso de anorexia.

Segundo os autores, a grande maioria das lesões ocorre por deficiência de aparelhagem, principalmente dos colchões de aterrissagem e por falhas técnicas. Estas englobam tanto a falta de condição física da ginasta, quanto de domínio do movimento a ser executado.

Sugestões práticas para a solução dos problemas identificados, apresentadas no texto, englobam o acompanhamento médico rigoroso, o planejamento do treinamento, as condições técnicas e organizacionais das competições, o sistema de competições e a formação e o aperfeiçoamento dos treinadores. Algumas delas já estão em uso, até internacionalmente.

Com base nesses estudos e como consequência de sugestão da DTB, a Federação Internacional de Ginástica aumentou, já em 1996, a espessura dos colchões nos aparelhos, de 12 para 20cm. Além disso, é permitida e incentivada a utilização de colchões suplementares, mais macios, de até 10cm para a aterrissagem. A idade mínima para participação em campeonatos internacionais de elite passou de 15 para 16 anos. As exigências quanto à dificuldade das séries nas

categorias juvenis foram sensivelmente reduzidas.

Na formação de treinadores, os aspectos pedagógicos e psicológicos que envolvem o trabalho com crianças e adolescentes tem sido especialmente reforçados, bem como a necessidade de adequação do treinamento às diferentes faixas etárias.

O que se pretende, enfim, é que todos se conscientizem que a GA é um esporte seguro, desde que bem orientado tecnicamente e acompanhado por médicos competentes. É necessário, portanto garantir uma boa formação dos treinadores, dar-lhes acesso às mais novas informações relacionadas à sua área de atuação e procurar garantir boas condições materiais, fatores que, em conjunto, permitirão o pleno desenvolvimento dessa modalidade esportiva.

É certo que o estudo está sendo feito na Alemanha, que conta com uma estrutura esportiva bem diversa da realidade brasileira. Mesmo assim, os resultados obtidos e principalmente as sugestões apresentadas podem ser de grande utilidade para qualquer profissional da área.

Nota do autor

Mônica Maria Viviani Brochado é Professora Assistente do Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da UNESP de Rio Claro.

Endereço:

Departamento de Educação Física

Universidade Estadual Paulista

Av. 24-A, 1515, Bela Vista

Rio Claro 13506-900, SP

e-mail: brochado@rc.unesp.br