

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA FISIOTERAPIA E DANÇA
EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

PÂMELA BORGES

**Atividades na infância e o aprendizado dos movimentos ginásticos
no Crossfit**

Porto Alegre
2019

PÂMELA BORGES

**Atividades na infância e o aprendizado dos movimentos ginásticos
no Crossfit**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Programa de Graduação em Educação Física -
Licenciatura, da Escola de Educação Fisioterapia e
Dança

Orientador: Nádia Cristina Valentini

Porto Alegre

2019

PÂMELA BORGES

Atividades na infância e o aprendizado dos movimentos ginásticos no Crossfit

Trabalho aprovado, PORTO ALEGRE, 2019

Profª. Drª.: Nádia Cristina Valentini
Orientadora

Professor
Convidado 1

Professor
Convidado 2

Porto Alegre
2019

DEDICATÓRIA

Gostaria de dedicar esse trabalho a minha família, que são fundamentais em toda minha trajetória da minha vida profissional e acadêmica. Agradeço aos amigos e alunos que participaram dessa pesquisa e foram essenciais para o desenvolvimento do TCC.

RESUMO

O Crossfit é um dos esportes atual que consiste num conjunto de movimentos funcionais constantemente variados realizados em alta intensidade. Dentre as atividades praticadas no Crossfit destacamos o Levantamento de Peso Olímpico, a Ginástica e o Condicionamento Metabólico. A demanda do aprendizado de uma grande variedade de habilidades caracteriza esse esporte e observa-se uma diversidade elevada de desempenho com indivíduos apresentando certas dificuldades de aprendizado nos exercícios, e muito do que se observa é que alguns obtêm um melhor desempenho do que outros, principalmente nos movimentos Ginásticos. Nesse contexto, é comum encontrarmos também praticantes que quando criança realizava outros esportes, ou tiveram uma infância ativa, demonstrando grande vivência motora e consciência corporal. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo investigar as atividades desenvolvidas no período da infância por praticantes de Crossfit e se essas atividades facilitam o aprendizado dos movimentos ginásticos dentro da prática de Crossfit, bem como se quais fatores interferem na execução dessa prática. Estudo de caráter qualitativo. Entrevistas serão conduzidas sobre as vivências no período da infância. Participaram do estudo homens e mulheres com idade entre 20 e 35 anos, que realizam a prática dentro do período de 6 meses a 1 ano, com frequência de no mínimo 3 vezes na semana.

Palavras-chave: Crossfit, Habilidades motoras, Transferência de aprendizagem, Infância, Ginástica, Experiência prévia.

ABSTRACT

Crossfit is a set of variables that consists of a high-intensity variant. Among the activities practiced at Crossfit we highlight the Olympic Weight Lifting, a Gymnastics and Metabolic Conditioning. The demand for learning a great sport practice class and observing their performance skills presents with some learning difficulties in the exercises, and much more what is observed in some aspects of performance than others, especially in the movements. In the context, there were also practitioners of the child performing other sports, or was an active childhood, demonstrating great experience and body spirit. Thus, the present study aims to investigate the activities developed in the period of childhood by practitioners of transversal activities and practices that facilitate the learning of gymnastic exercises within the practice of Crossfit. The time of practice associated with categorizing the performance of Crossfit practitioners will also be investigated. Qualitative study. Interviews are conducted on childhood experiences. Regarding the quantitative aspect, the execution practices over time and the categorization of the performance level of the participants are not performed by Crossfit. Participating in the study were men and women aged between 20 and 35 who performed a practice within the period of 6 months to 1 year, at least 3 times a week.

Keywords: Crossfit, Motor skills, Transfer of learning, Childhood, Gymnastics, Previous experience

SUMÁRIO

1. Introdução	8
2. Revisão de literatura.....	10
2.1 Aprendizagem	10
2.3 Transferência de aprendizagem	11
2.4 A Ginástica no Crossfit	13
3. Materiais e métodos	15
3.1 Questão de pesquisa.....	15
3.2 Definição das variáveis.....	16
3.2.1 Experiências	16
3.2.2 Desempenho e tempo da prática	16
6.Referências bibliográficas.....	33
ANEXOS.....	38

1. Introdução

Atualmente, os treinos de alta intensidade estão ganhando mais espaço no mundo da atividade física, além de gerarem bons resultados estéticos, exigem uma boa consciência corporal dos praticantes, bem como agilidade, coordenação motora, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e muscular, força, equilíbrio e velocidade. Um dos treinos que visam essas habilidades é o Crossfit, que se trata de um método de treino caracterizado pela execução de exercícios funcionais variados realizados em alta intensidade. Esse treino possui exercícios que utilizam o Levantamento de Peso Olímpico, movimentos da ginástica e exercícios que visam o condicionamento metabólico. Por utilizar elementos de várias práticas, o treino não visa à repetição de apenas um gesto motor, como a corrida, por exemplo; e sim uma ampla combinação de diferentes habilidades.

Destaca-se que o uso do termo “ginástica” dentro da prática de Crossfit engloba mais de um significado, pois não inclui apenas o esporte Olímpico tradicional, por exemplo, mas todas as atividades como escalada, yoga, calistenia e dança, onde o objetivo é o controle do corpo (GLASSMAN, 2002). Por conter elementos de várias práticas corporais, se torna um grande desafio para os praticantes. Os movimentos da ginástica presentes no Crossfit, são os Pull ups, Handstand Push Ups, Toes To bar e Muscle Ups, Dips, Push Ups, Rope Climb e Pistols; são compostos por padrões de movimentos muito semelhantes aos da ginástica artística, como manter as pernas estendidas, unidas e a manutenção de um corpo sólido e conectado durante todo o movimento. Envolve exercícios que utilizam apenas o peso do corpo, assim como os elementos vistos na calistenia, que tem como finalidade primária melhorar o controle corporal através do desenvolvimento de componentes neurológicos como coordenação, equilíbrio, agilidade precisão, e desenvolver a capacidade funcional dos membros superiores e a força do tronco.

Essa prática variada é um fator que acaba evidenciando em seus praticantes certas dificuldades de aprendizado nos exercícios, levando indivíduos com o mesmo tempo de frequência e início à prática, tendo diferenças na etapa e período de aprendizado entre um praticante e outro. Outro fator que parece influenciar a prática do Crossfit são as experiências anteriores dos indivíduos. Ao longo da infância as experiências a que as crianças são expostas possibilitam a aquisição de habilidades

motoras tanto locomotoras (correr, andar, chutar, saltar etc.) quanto às manipulativas (receber uma bola, lançar, escrever etc.) e estabilizadoras (equilibrar-se, Girar, posições invertidas, flexionar e estender). Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), falam da importância do estágio proficiente; e quando crianças mais velhas, adolescentes e adultos não conseguem desenvolver os movimentos fundamentais dessa fase, tem consequências direta na execução de habilidades específicas.

Haywood e Getchell (2010) evidenciam que a falta de vivências motoras, restrições sociais, o contato com diversos ambientes, jogos e brinquedos e o próprio status socioeconômico de uma criança são influenciadores na competência para executar uma tarefa.

É possível que indivíduos que, por exemplo, tenham experiências anteriores em ginástica, tenham um processo de aprendizagem mais facilitado na prática de Crossfit, que exige movimentos que apresentam características similares. Seidler, (2008) descreve que existem dois componentes importantes da aprendizagem de habilidades, o próprio processo de aprendizado (aquisição motora) e a capacidade de transferir o que foi aprendido para novas variantes de tarefas (transferência motora). Na literatura se encontra o chamado “Efeito de Transferência”, Magill (1990) descreve que ela pode ser uma transferência positiva, quando a experiência com uma habilidade ajuda ou facilita o desempenho da habilidade, pode ser negativa, quando uma habilidade interfere no desempenho da habilidade ou pode ser neutra quando a experiência não afeta o desempenho.

Considerando esses aspectos, se questiona se as experiências motoras vividas durante a infância poderiam facilitar o desempenho nos movimentos ginásticos no Crossfit? Haveria diferença de aprendizagem entre participantes de Crossfit que tiveram ou não vivências motoras durante a infância? E ainda nesse aspecto, fatores como medo, insegurança, prática, técnica, força, consciência corporal e coordenação estariam associados na execução dos movimentos de praticantes de Crossfit?

2. Revisão de literatura

2.1 Aprendizagem

Aprendizagem é um processo inseparável do ser humano e ocorre quando há uma modificação no comportamento, mediante a experiência ou a prática, que não podem ser atribuídas à maturação, lesões ou alterações fisiológicas do organismo. Do ponto de vista funcional é a modificação sistemática do comportamento em caso de repetição da mesma situação estimulante ou na dependência da experiência anterior com dada situação (SANTOS, 2002). Nós, seres humanos temos a capacidade de executar diversas habilidades, já nascemos com a capacidade de reproduzir o andar, o equilibrar-se, o correr, com apenas alguns estímulos e experiências. Conseguimos reproduzir e também criar hábitos habilidosos pelo processo de aprendizagem com muito mais facilidade que outros seres.

A aprendizagem é um processo perceptivo, em que se dá uma mudança na estrutura cognitiva. A aprendizagem, portanto, não está só relacionada apenas pelo processo de repetição e sim ocorre também por fatores fisiológicos (maturação dos órgãos dos sentidos, do sistema nervoso central, dos músculos, glândulas etc.); fatores psicológicos (motivação adequada, auto-conceito positivo, confiança em sua capacidade de aprender, ausência de conflitos emocionais perturbadores etc) e não menos importante, das experiências anteriores que são informações, habilidades e conceitos aprendidos anteriormente (PIRES, 2002).

A aprendizagem é um processo dinâmico só se faz através da atividade do aprendiz, tanto externa física como interna, envolvendo sua participação total e global. A aprendizagem é também um processo contínuo e global uma vez que o processo ocorre desde a infância até a terceira idade e inclui aspectos motores, emocionais, cognitivos, ideativos e mentais (CAMPOS, 1987). Ainda mais, é preciso que o indivíduo esteja com a sua participação total e mude seu comportamento, restabelecendo seu equilíbrio para que ocorra a aprendizagem, portanto esse processo é pessoal, pois é considerada intransferível de um indivíduo a outro, por isso a maneira de aprender e o ritmo variam. É um processo gradativo, cada aprendizagem se realiza por meio de operações crescentemente complexas, ou seja, em cada nova situação, envolve um maior número de elementos.

Então, cada nova aprendizagem acresce novos elementos à experiência anterior; é, também, um processo cumulativo, pois o ato de aprender não está somente interligado a maturação, mas sim da experiência individual anterior. O aprendizado está profundamente relacionado com o desenvolvimento. Embora haja um processo de maturação do qual depende o organismo para se desenvolver. É o aprendizado que possibilita o despertar de processos internos de desenvolvimento (OLIVEIRA, 1997). Desse modo, a aprendizagem é um processo acumulativo, integrativo e por isso cada nova aprendizagem agrega-se e forma um repertório para o indivíduo, construindo sua bagagem motora e cultural.

A aprendizagem motora pode ser definida como uma alteração na capacidade da pessoa em desempenhar uma habilidade, que deve ser inferida como uma melhoria relativamente permanente no desempenho, devido à prática ou à experiência (MAGILL, 1990).

2.2 Transferência de aprendizagem

Schmidt e Wrisberg (2001) destacam que crianças que não passaram por experiências em tarefas motoras fundamentais durante as fases iniciais podem apresentar um repertório menor de habilidades motoras na idade adulta, causando a impressão de terem menor capacidade motora. Com base nisso, é possível relacionar os processos de aprendizagem que um indivíduo tem no período da infância, com os mecanismos de transferência de aprendizagem, portanto as habilidades motoras aprendidas formam parte da nossa memória e conseqüentemente constituem nosso repertório motor.

Na literatura se encontra o processo de "Transferência de aprendizagem", que é definida como ganho (ou perda) na capacidade de responder a uma tarefa (denominada tarefa de critério) como uma função da prática ou experiência em outra(s) tarefa(s) (as tarefas de transferência) (SCHIMIDT, 1986). Esse fenômeno é entendido como a influência da aprendizagem de uma habilidade motora sobre o desempenho ou aprendizagem de outra habilidade (TEIXEIRA, 1992).

Esse efeito é benéfico para o indivíduo, pois ao iniciar uma determinada prática ou aprender um determinado movimento, irá possuir experiências motoras prévias e uma economia de tempo de prática, conseqüentemente, se tornará mais eficiente do que indivíduos que não possuem essa memória motora. Seidler (2008)

declara que a obtenção de novas habilidades motoras depende da prática de tarefas e por isso a aprendizagem pela transferência motora pode ser facilitada pela prática prévia de uma habilidade similar. E esse efeito pode gerar uma economia na aprendizagem ou desempenho, como também ter uma interferência negativa quando é realizada uma tarefa com exigências opostas. No entanto, pode-se esperar que a quantidade de transferência positiva aumente em função das semelhanças crescentes entre os contextos de habilidades e de desempenho (MAGILL, 2000).

Magill (2000) destaca duas hipóteses:

A transferência de aprendizagem ocorre porque os componentes das habilidades e/ou do contexto em que as habilidades são desempenhadas são semelhantes e, portanto, a quantidade de transferência é maior. E por causa de semelhanças entre as quantidades e os tipos de processos de aprendizagem exigidos.

As habilidades motoras, uma vez aprendidas, seriam representadas na memória por meio de um programa de ação, Marcondes e Gimenez (2010), também relatam que “outro possível impacto da transferência de aprendizagem seria a menor necessidade de retorno de informação diante de uma nova tarefa motora”. Maia, Marques e Oliveira (2007) descrevem que o que cria hipóteses, em geral, da existência de transferência positiva de aprendizagem é a existência de algumas similaridades entre duas tarefas, ou entre semelhanças de situações, ou entre respostas de movimentos de duas tarefas ou entre o estímulo e resposta. Portanto, é possível que indivíduos que iniciem a prática de Crossfit e que são ativos em algum outro esporte, como o tênis, por exemplo, apresente diferença de indivíduos que participem de modalidades esportivas mais transferíveis para o Crossfit, como a ginástica uma habilidade motora seriada onde a pessoa consegue ordenar diversos movimentos discretos em uma série de movimentos distintos ou uma habilidade motora contínua, constituídos por movimentos repetitivos, como correr, caminhar ou nadar (MAGILL, 2000).

2.3 A Ginástica no Crossfit

A ginástica é uma técnica ou arte que, por meio de exercícios especializados, visa fortificar e/ou dar maior elasticidade ao corpo. A ginástica para o Crossfit e mais especificamente, de acordo com Glasmann (2018), seu fundador, “é a capacidade manipular seu corpo, através do espaço”

“A ginástica desenvolve pull-ups, agachamentos, afundos, saltos, push-ups, diversas subidas à força na parada de mão, aviões e suportes. Essas habilidades produzem benefícios inigualáveis ao físico do atleta, como fica evidente em qualquer ginasta olímpico.” (GLASSMANN, 2018)

Por isso, para o Crossfit a Ginástica vai muito além de fortificar o corpo e sim desenvolver uma variedade de habilidades como equilíbrio, coordenação, flexibilidade, precisão e agilidade. O programa Crossfit acredita que o indivíduo que tenha essas destrezas é inigualável em qualquer meio esportivo. Por esse motivo, observa-se a grande maioria dos praticantes de Crossfit terem mais dificuldade de avançar nos movimentos ginásticos, pois exige um controle do corpo que exige treinamento, força e tempo para que se alcance um bom resultado. Os movimentos utilizados nos programas de Crossfit são elementos que um ginasta pratica quando criança na mais variadas experiências motoras. (GLASSMANN, 2018)

2.4 Habilidades motoras

As habilidades motoras são aqueles movimentos executados com uma meta ambiental, envolvendo movimentos voluntários do corpo e/ou dos membros para atingir um objetivo. Além disso, as habilidades motoras são movimentos desempenhados voluntariamente e que precisam ser aprendidos (SCHMIDT e WRISBERG, 2001).

As habilidades motoras podem ser classificadas pelos aspectos temporais da tarefa, que são controladas pelo indivíduo. E, portanto, podem ser discretas, onde apresentam início e fim definidos como um arremesso, salto ou chute; habilidades motoras contínuas que são realizadas repetidamente durante um tempo arbitrário,

como pedalar uma bicicleta, nadar ou tocar um violino. (GALLAHUE & OZMUN, 2013). Contudo, os movimentos ginásticos do Crossfit apresentam elementos similares com a prática da ginástica artística e calistenia. Dessa forma o terceiro grupo de classificação por Gallahue, as habilidades em série, estão mais próximas desse tipo de movimento. As habilidades motoras seriadas, portanto, envolvem, com frequência, a execução de uma sequência de movimentos num padrão espacial e temporal adequado para que o objetivo possa ser alcançado (PÚBLIO e TANI, 1993). Por exemplo, um movimento ginástico envolve uma execução sequencial de seus componentes: posição de corpo estático, ação muscular adequada, impulsão, puxadas e ação dos braços e pés simultâneos, um padrão espacial, organizado em relação ao ambiente. Públio e Tani (1993), também comentam que essa natureza seriada da habilidade motora estabelece, portanto, como questão central para a sua aquisição, a aprendizagem não só dos componentes, mas também da interação entre eles.

3. Materiais e métodos

O estudo, de delineamento qualitativo, foi realizado com praticantes voluntários, 19 mulheres e 18 homens de idade entre 20 e 35 anos, que praticam Crossfit no período de 6 meses a 1 ano, com uma frequência de no mínimo 3 vezes durante a semana. Os sujeitos foram selecionados a partir da consulta as “box’s” (expressão utilizada para referir-se aos espaços físicos de treinamento) de Crossfit de Porto Alegre e Região Metropolitana (RS). A pesquisadora pessoalmente abordou cada potencial participante explicando os objetivos da pesquisa, todos os participantes aceitaram participar da pesquisa. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento informado.

Os dados da pesquisa foram coletados através de entrevistas semiestruturadas, onde os sujeitos apresentaram seus dados, como nome, idade, sexo, tempo de prática e frequência semanal. Os participantes tiveram liberdade para responderem as perguntas e complementar os dados com opiniões pessoais, bem como tiveram fácil acesso ao pesquisador responsável para esclarecimento de dúvidas. As entrevistas foram individuais e presenciais no próprio local de prática do sujeito. Foi utilizado um gravador de voz para transcrevê-las posteriormente.

Entrevistas foram conduzidas contendo questões sobre as vivências no período da infância e da aprendizagem dos movimentos suspensos e de cabeça para baixo do Crossfit, questionando sobre fatores que influenciam a execução. Os dados foram interpretados, analisados, justificando por argumentos teóricos e lógicos.

3.1 Questão de pesquisa

As atividades desenvolvidas no período da infância por praticantes de Crossfit facilitam o aprendizado dos movimentos ginásticos? E quais sentimentos estão envolvidos para a execução dos movimentos?

3.2 Definição das variáveis

3.2.1 Experiências

As experiências motoras estão presentes no dia-a-dia das crianças e são representadas por toda e qualquer atividade corporal realizada em casa, na escola e nas brincadeiras (NETO et al 2004). As atividades no período da infância, portanto, serão consideradas todas as experiências motoras tanto no ambiente escolar ou instituições privadas, como vôlei, futebol, natação, judô, ginástica e capoeira. Como experiências fora desses ambientes, no convívio familiar, classificadas como habilidades locomotoras, manipulativas e de estabilização, por exemplo, brincadeiras de rua (pega-pega, cabra cega, esconde e esconde, andar de skate, bicicleta, subir em árvore, cambalhotas etc)

3.2.2 Desempenho e tempo da prática

O desempenho na prática de Crossfit será considerado a capacidade do participante em realizar os movimentos conforme os padrões validados nessa prática, independente de técnica.

O tempo de prática foi considerado o número de meses em que se realiza a modalidade.

4. Resultados e discussão

A partir da transcrição das entrevistas, na fala dos entrevistados, foi verificado quais habilidades motoras e atividades os praticantes de Crossfit realizavam no período da infância; essas informações serviram de base para a formação de categorias de comportamentos. Os discursos mais representativos nas entrevistas serão apresentados e discutidos a seguir organizados em frequências.

Habilidades Motoras realizadas na infância

Para investigar se as práticas motoras anteriores, ao longo da infância, determinam o perfil dos praticantes de Crossfit, às frequências das respostas referentes às categorias de habilidades motoras e atividades realizadas quando

crianças estão representadas na figura 1 e os discursos mais representativos dos praticantes serão também apresentados e discutidos.

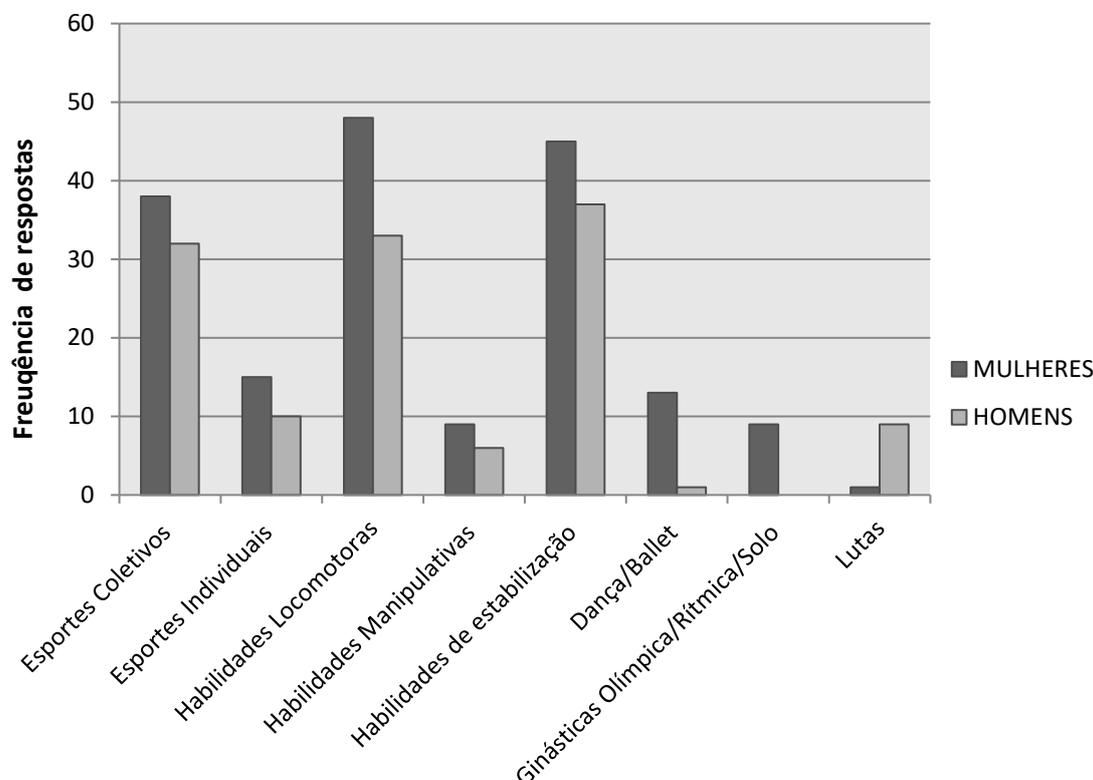


Figura 1: Habilidades motoras e atividades realizadas no período da infância por praticantes de Crossfit.

De maneira geral, as habilidades locomotoras e de estabilização e os esportes coletivos foram os mais praticados por homens e mulheres na infância. Especificamente, as habilidades locomotoras mais citadas pelos entrevistados foram pular corda, brincadeiras como “esconde-esconde” e “pega-pega”, andar de bicicleta, patins e patinetes, os quais foram mais mencionados pelas mulheres, bem como a prática das ginásticas. As atividades de dança, como jazz, dança do ventre, dança de salão, dança folclórica e o ballet foram mais mencionadas pelas mulheres, apenas um homem fez dança gaúcha. As lutas, como capoeira, judô, muay tay e jiu-jitsu foram mais mencionadas pelos homens, apenas a capoeira foi citada por uma praticante que realizou no período escolar, extracurricular. Nenhum homem realizou a prática das ginásticas quando criança, apenas um relato em que os elementos da ginástica foram inseridos por meio de brincadeiras em família.

Alguns relatos significativos da relação entre a cultura de gênero é justificada pela decorrência de brincadeiras e atividades mais realizadas por meninos e meninas.

“Brincava com os meus primos, brincava muito desse movimento ginástico, da parede, muito muito, muito, ããhn, eu não sei mais fazer isso né, mas quando era criança, eu conseguia dar um mortal pra trás, conseguia fazer, aquele da ponte, sabe?! Também não consigo mais, porque eu parei de fazer. Foi mais por influência da minha tia, minha tia fez Ginástica Olímpica, quando era criança, adolescente, daí ela tinha muita influência corporal, pra ensinar a gente, porque a gente ia pro interior, passar, daí então a gente ficava dias fazendo isso.(LM praticante de Crossfit há 10 meses)

Quando os homens foram questionados de práticas na infância, e as atividades foram citadas pelo entrevistador, um dos praticantes de Crossfit há 10 meses, reporta que ao pular corda quando criança:

“[...] Muito, muito pouco. É que eu era o único neto, tinha muita menina, eu até brincava com elas... mas ahh, não fazia muito... porque, ah estrelinha era coisa de guria né?!”

Questões de gênero na escolha das atividades na infância esta retratada também no discurso de uma mulher praticante do Crossfit. Ao ser indagada se sabia o porquê de não ter praticado outros esportes, além do ballet e natação, justificou pela falta de oportunidade:

“Ah porque eu era muito pequena e dependia muito dos meus pais. Então eu nunca pedi pra me botarem na natação ou em qualquer outro, muito menos no ballet, eles que me colocaram... então é porque eu não tive oportunidade. Mas eu acho que eu faria, eu gosto.”(BM praticante de Crossfit 6 meses)

Essas respostas são justificadas pela construção social, onde tipos específicos de brincadeiras estão culturalmente mais inseridos no universo feminino ou masculino. A procura de atividades mais específicas como lutas, ginásticas e danças dependem de diversos fatores.

“Trata-se de um aspecto universal, e por possuir características particulares, depende do ambiente físico no qual a criança brinca a sociedade a que ela pertence, a cultura em que ela está inserida e também do aspecto subjetivo de cada criança (BICALHO, 2013).”

E quando essas atividades, ditas como “atividades de menina/menino”, são realizadas pelo outro gênero, foram devido ao fato de serem influenciadas pelo contexto familiar ou escolar, onde naturalmente as crianças estão mais inseridas. Um estudo numa comunidade de crianças na Bahia confirma essa ideia.

“Nas interações cotidianas no meio infantil, os atores sociais apresentam classificações que atendem aos tipos ideais na definição do que seja o comportamento adequado e esperado de meninos e meninas. Eles reproduzem as informações transmitidas pelos adultos, reelaboram e criam idéias sobre a maneira de ser e agir das pessoas com quem dialogam e convivem “ (RIBEIRO, 2006)

Percepção de dificuldade dos movimentos do Crossfit

Para analisar a percepção de homens e mulheres na dificuldade de realização dos movimentos ginásticos no Crossfit, no início da prática, a figura 2 evidencia que nos movimentos suspensos e movimentos de cabeça para baixo, os principais fatores de dificuldade relatados pelos indivíduos foram à falta de força para manter as posturas, consciência corporal e coordenação, técnica e prática dos movimentos propostos, mobilidade o medo e a insegurança.

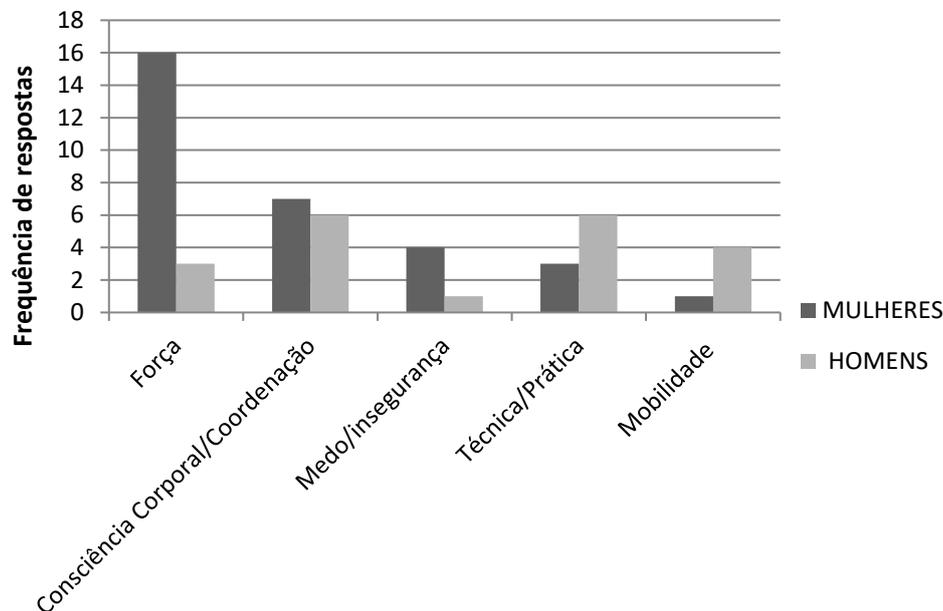


Figura 2: Percepção de fatores que influenciam a execução dos movimentos suspensos.

Conforme observado nas vivências motoras ao longo da infância, homens e mulheres tiveram uma considerável vivência de esportes coletivos como futsal, futebol, handebol, basquete e voleibol, devido ao fato de serem esportes mais presentes no âmbito escolar da criança brasileira. No entanto, esportes coletivos apresentam, na sua maioria, habilidades discretas, como arremessar, rebater, ou chutar uma bola, realizar uma manchete ou cortada e, portanto, são pouco transferíveis à prática dos movimentos ginásticos no Crossfit, que apresentam habilidades seriadas. A transferência de aprendizagem pode ser positiva se há uma semelhança entre as habilidades e conseqüentemente a aprendizagem se torna maior (MAGILL 2000).

Das 19 mulheres entrevistadas, 13 tiveram vivências de esportes coletivos, e destas 11 não fazem os movimentos suspensos na barra (Pull up, C2b, T2b, MU's) e 9 não fazem os movimentos de cabeça para baixo (Handstand Push up e Handstand Walking). As entrevistadas que realizam os movimentos suspensos, além das vivências de esportes, realizaram na infância atividades como ballet, dança e ginástica, práticas que envolvem um conjunto de ações conectadas em uma determinada sequência, as quais podem ser facilitadores da aprendizagem no Crossfit. Essa relação é percebida e relatada pela praticante de Crossfit, conforme discurso abaixo, a qual claramente associa as experiências de ginástica de solo com movimentos específicos dos Crossfit.

“Eu tive mais facilidade no Handstand e no Pistol, por exemplo, associado a minha prática na ginástica de solo, do que nos movimentos de barra, que não tinha na ginástica de solo, porque não tinha nada de barra né. (PG, 3 anos de prática de ginástica de solo e capoeira e 1 ano de prática de Crossfit).

Ainda mais, os dois relatos abaixo deixam explícita a facilidade com os movimentos, sem relação à coordenação e consciência corporal. A facilidade expressada pelas participantes pode estar relacionado com prática de 13 anos de BM com o ballet, e a prática de 8 anos de DR com a ginástica artística. Os discursos evidenciam uma percepção de transferência positiva nos elementos dessas práticas quando criança, para a prática de Crossfit atualmente, onde apresentam certa similaridade na tarefa e dessa maneira facilitam a obtenção dessas novas habilidades (Seidler, 2008). Os movimentos de ginástica Crossfit usados na maioria dos programas de Crossfit contém padrões de movimento que um ginasta aprende

quando criança (Glassman, 2018). De acordo com Pavis (2003, p. 49) “as sensações cinestésicas, sua consciência do eixo e do peso do corpo, do esquema corporal, do lugar de seus parceiros no tempo-espaço [...]”, são informações constantemente solicitadas no trabalho corporal do bailarino, pois seu corpo deve ter uma organização especial que comanda a intensidade e a direção dos movimentos.

A ginástica, a dança, as lutas o ballet, tem como características elementos em série e, portanto de acordo com Silva (2010), são ações que devem ser executadas uma depois da outra, numa determinada ordem. Essas experiências combinadas facilitaram a aprendizagem de movimentos de duas praticantes conforme discursos abaixo.

“Eu acho que eu tenho mais dificuldade nos suspensos, porque eles necessitam de ter mais força, porque eu não tenho ainda, e os do chão eu acho que é mais ter consciência corporal e de movimento, então eu consigo fazer melhor, tenho menos dificuldade, não que eu não tenho, eu tenho, mas é menos no outro, porque não precisa ter tanta força, mas consciência corporal. (BM, 13 anos de prática ballet)

“Quando eu era pequena, eu era ginasta, eu fiz ginástica, mais ou menos dos... 6 aos 14 anos e por incrível que pareça eu tive sim bastante dificuldade, na verdade, ainda tenho, eu ainda não consigo fazer o PullUp né, então eu ainda tenho alguns movimentos, que eu vou mais com o embalo, quando eu pego, ele acabam ficando, tornando mais fácil. O Toes to Ring, foi um já que eu consegui fazer basicamente, de primeira, assim. [...] Coordenação não, nunca foi um problema, mas força, que envolva muita força de tríceps, daí da um probleminha. (DR, 8 anos de prática de ginástica artística)”

Contudo, nos dois relatos é possível ver a semelhança do porquê de sentirem dificuldade nos movimentos, relatando que compreendem e apresentam coordenação, no entanto se sentem limitadas quando precisam da força. A partir das entrevistas, foi constatado que mesmo as mulheres que realizaram habilidades seriadas, praticaram ou vivenciaram esportes coletivos e consideram que foram crianças ativas na infância, relataram que não executam os movimentos suspensos por falta de força nos membros superiores (Figura 2), mesmo alegando que possuem coordenação, consciência corporal e compreensão quando tentam o movimento.

A aquisição de novas habilidades motoras depende de muitos fatores e por isso não se pode dizer que indivíduos que tenham realizado atividades que contenham habilidades seriadas, irão obter total êxito nos movimentos ginásticos no

Crossfit, apenas por esse fator, movimentos suspensos e ou em posições invertidas requerem um organização específica, a qual não foi necessariamente vivenciada nos esportes praticados pelos participantes. Conforme também o relato a seguir, de uma praticante que descreve queixas similares a das praticantes BM e DR, pois possui consciência corporal e coordenação, mas não realiza os movimentos ginásticos, pois a força se sobrepõe.

“[...] Quando eu era criança, eu ficava na escola o dia inteiro, então, daí eu fazia ginástica olímpica e natação. Era bem divertida, era mais brincadeira, mas aprendia a dar estrelinha, parada de mão, caminhava na parada de mão, daí depois eu parei e fiquei... só que eu fazia ballet também, desde pequeninha, eu fazia ballet até os meus 15 [...] O ballet me ajudou a pensar no movimento, a enxergar o próprio corpo, sabe?! Isso ajuda bastante agora (GM 6 meses de prática de crossfit)”

Como os padrões motores são adquiridos em função da aprendizagem específica, os mesmos dependem da interação de diversos domínios do ser humano como o cognitivo, perceptivo, afetivo e o motor (SCHMIDT e WRISBERG, 2001). As características individuais das pessoas, de acordo com Schmidt e Wrisberg 2001, se diferem das suas capacidades, atitudes, tipo corporal, nível de aptidão física, background cultural, estilo de aprendizagem, experiências prévias e sociais do movimento. E por isso, deve-se levar em conta além das habilidades motoras, as capacidades, que é um traço geral ou qualidade de um indivíduo relacionada com o desempenho de uma variedade de habilidades motoras, sendo um componente da estrutura dessas habilidades. (MAGILL, 2000). As capacidades de aptidão física, como força, equilíbrio, coordenação estão relacionadas com o desempenho esportivo (PEREIRA, 2011) os quais são treináveis ao longo do ciclo da vida, os relatos a seguir duas praticantes evidenciam isso:

“Eu não conseguia fazer eles, na verdade, muitos precisam de força, e a técnica, como eu não sabia nada, não sabia nem o nome das coisa, pra mim era bem difícil assim, eu fazia mais “Strict”, usava bastante as Bands pra ganhar um pouco de força, pra aí começar aprender a técnica pra fazer os movimentos ginásticos (MK 1 ano de prática de crossfit)

“[...] eu não sei se não é um pouco, o peso do meu corpo, que eu sou bem pesada, e falta força no braço, ou se é o kipping mesmo, que eu não tenho força no kipping, meu kipping é péssimo. (GN 7 meses de prática de crossfit)

As duas praticantes relatam que precisam de um treinamento mais específico para a realização dos movimentos, a capacidade física de força deve ser treinada e isso é feito através de um treinamento de força que pode ser aliado ao treinamento técnico.

O processo de aquisição de habilidades e capacidades motoras dos praticantes entrevistados tem influência do desenvolvimento motor na infância e desempenha um papel importante dessa atividade esportiva em função de fatores biológicos e ambientais (RÉ, 2011). Do nascimento aos 3 anos de idade a aquisição de habilidades se dá em decorrência do amplo repertório funcional para interação com o ambiente.

“As relações afetivas e sociais tratam-se de uma fase muito importante e a experiência ambiental adequada favorece o surgimento de uma boa competência motora futura, a qual, por sua vez, tende a aumentar a prática de atividade física, desenvolvendo assim um sistema de retroalimentação.”
(RAUDSEPP & PA LL, 2006; STORK & SANDERS, 2008; WILLIAMS ET AL., 2008).

Dos 3 aos 5 anos de idade, as atividades direcionadas às crianças devem ter ênfase em aspectos coordenativos e cognitivos, bem como a iniciação esportiva onde as atividades devem ser diversificadas e prazerosas, possibilitando a prática de várias habilidades motoras (RÉ, 2011). Entre os 5 e 10 anos de idade é uma fase onde ocorre um aumento relativamente constante de força, velocidade e resistência, especialmente quando ocorrem estímulos ambientais adequados (ARMSTRONG & WELSMAN, 2000; PRAAGH, 2000). No gênero masculino, na idade púbere, a maturação biológica favorece o desempenho esportivo masculino, principalmente porque está associado ao amadurecimento e ganho de massa muscular, proporcionando uma importante evolução das capacidades de força, velocidade e resistência (Jones, HITCHEN, & STRATTON, 2000; RÉ, BOJIKIAN, TEIXEIRA, & BÖHME, 2005; STODDEN ET AL., 2008). Diferentemente dos meninos, as meninas com maturação biológica precoce (antes dos 12 anos de idade) não apresentam uma vantagem transitória no desempenho esportivo, uma vez que não há elevação significativa na produção de testosterona (MALINA ET AL., 2009; ROGOL ET AL., 2002).

A quantidade de estímulos durante a infância influencia diretamente a aquisição de habilidades motoras. É fundamental que ocorra uma ampla e adequada variação dos estímulos ambientais, favorecendo assim esse desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social (RÉ, 2011), para que assim a prática dos movimentos ginásticos no Crossfit seja facilitada.

No início da prática de Crossfit, segundo relatos, o fator mais determinante, para o sexo feminino, da execução dos movimentos, tanto suspensos quanto os de cabeça para baixo, é a força. (Figura 2 e 3). Esse fato pode ser devido a alguns fatores biológicos e ambientais. A maturação biológica precoce das meninas, pode ser um determinante, pois devido à elevação da produção de hormônios femininos, ocorre o aumento do percentual de gordura corporal (principalmente na região dos seios e quadris), o que não favorecendo a execução de habilidades motoras (RÉ, 2011). Por isso, é muito importante que as meninas tenham uma vivência motora/esportiva adequada durante a infância, pois a probabilidade de envolvimento e evolução do desempenho esportivo após a menarca é reduzida (DAVISON ET AL., 2007). Outro fator pode ser devido, muitas vezes, por questões culturais, pois elas não têm o mesmo acesso a amplas vivências de movimento como os meninos, fato que pode prejudicar a aquisição de habilidades motoras neste período crítico.

No entanto, é comprovado, e segundo RÉ (2011), tanto meninos quanto meninas precisam ter aproximadamente até os 10 anos de idade um amplo domínio das habilidades motores fundamentais. Alguns relatos retratam a falta de domínio de alguns movimentos, necessitando de mais prática para a execução, um praticante relata sua falta de destreza com o movimento:

Fiz bastante técnica, de ficar sentado né?! E entrelaçar as pernas e eu não sabia, nunca tinha subido na corda. Hoje eu faço Legless [...] Eu acho que foi a... a falta de coordenação, mas depois que eu comecei a pegar a “mãinha”, comecei a fazer uma subida de vez em quando, antes do treino, então fui pegando mais rápido a corda. (PK 7 meses de prática de crossfit)

Estudos comprovam que se trata de um período muito importante tanto para a aquisição de habilidades motoras quanto para a adesão da prática de atividades físicas. (AHNERT & SCHNEIDER, 2007; BARNETT ET AL., 2009; BRUTSAERT & PARRA, 2006; BUSSERI ET AL., 2006; RAUDSEPP & PA LL, 2006; STODDEN ET AL, 2008). Nas entrevistas, para os homens a consciência corporal, coordenação, a

técnica e a prática são mais determinantes para a execução dos movimentos suspensos (Figura 2) e a técnica e a prática apareceu como fatores para a execução dos movimentos de cabeça para baixo (Figura 3).

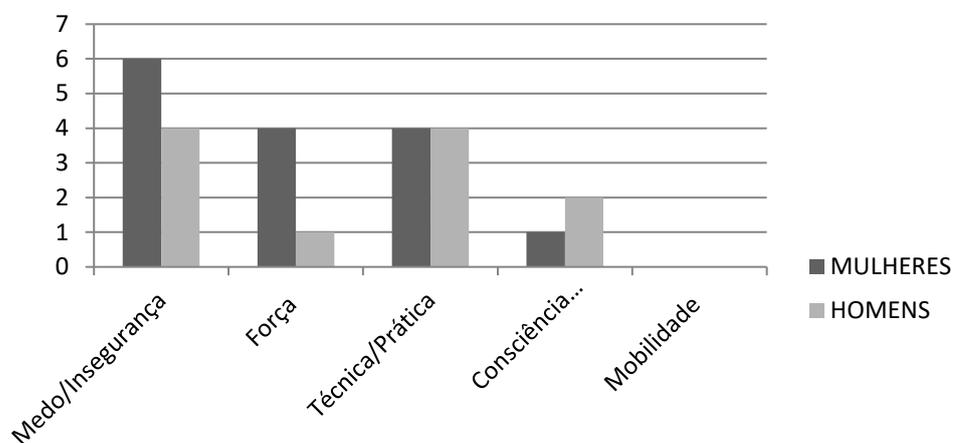


Figura 3: Percepção de fatores que influenciam a execução dos movimentos de cabeça para baixo

A consciência corporal e a coordenação foi também um dos elementos citados quando se inicia o Crossfit, principalmente, por praticantes que tiveram dificuldade com a variedade de movimentos ginásticos e informações necessárias para sua execução, os discursos a seguir enfatizam essa perspectiva.

Acho que no primeiro momento, foi por falta de força, mas depois foi meio, que “continuar o movimento”, conseguia fazer uma vez, mas não conseguia encaixar mais. (VB 8 meses de prática de crossfit)

No início não entendia. Não conseguia “juntar”. “BUM! ti pendura na barra” aí parece que tu não sabe o que tem fazer. (TH 1 ano de prática de crossfit)

Às vezes é aquela coisa de fazer quebrado, ou tu faz só o Kipping” ou tu faz só, tipo “Strict” alguma coisa. Mas quando junta [...] acaba dando aquela desengonçada. (MM 8 meses de prática de crossfit)

Eu acho que era uma falta de coordenar o movimento, coordenar o corpo pra unir o movimento. [...] É, eu não entendia, era tudo... não era conectado, ele era quebrado, assim, digamos... Não encaixava. Hoje em dia eu já entendo. Pra fazer o Kipping vai e o Butterfly ta indo, devagarinho, mas no início eu demorei, pra sair o primeiro Kipping direitinho e aí um pouquinho mais pra engatar um no outro. (PG 1 ano de prática de crossfit)

Segundo esses relatos, tanto homens quanto mulheres, sentiram dificuldade em realizar os movimentos ginásticos suspensos pelo fato de coordenar as informações técnicas com o controle corporal. Os quatro praticantes acima, VB, TH, MM e PG tem falas semelhantes ao relatar através de suas falas dificuldade de “continuar”, “juntar”, “encaixar”, “unir” o movimento, justificando pela ideia de ação de movimento simultânea, em série, tendo como característica a necessidade de uma sequência para efetivá-lo. Isso é imprescindível, pois os movimentos ginásticos no Crossfit têm como principal elemento, as habilidades seriadas e, portanto, o indivíduo deve tentar focar numa tarefa de cada vez para processar. As combinações de informações externas ou internas ao indivíduo simultaneamente pode ser uma tarefa muito difícil (ALLPORT, 1993; MAGILL, 1984; LADEWIG, 2000).

Para Magill (2000), o desempenho de habilidades motoras que envolvem a organização dos músculos do corpo, e permite que a pessoa atinja a meta da habilidade que está sendo desempenhada, chama-se coordenação. Esta habilidade é conseguida através da ação conjunta entre o sistema nervoso central e da musculatura esquelética dentro de uma sequência de movimentos objetivos, produzindo movimentos fluentes e eficientes (WEINECK, 1991). A coordenação precisa ser desenvolvida dos 3 aos 5 anos de idade, de modo integrado, com o processamento cognitivo, a participação das atividades devem ocorrer em atividades prazerosas e diversificadas, possibilitando a prática de várias habilidades motoras (BAKER, 2003; TIMMONS ET AL., 2007). Já entre 5 e 10 anos de idade ocorre uma grande evolução na coordenação e controle motor, facilitando a aprendizagem de habilidades motoras cada vez mais complexas (GALLAHUE & OZMUN, 2006; MASSA & RÉ, 2010).

Os praticantes JT e LFN falam que o início a prática dos movimentos, se tornou um pouco difícil para executar devido à falta de dominação do movimento, conseqüentemente, foi necessário mais prática para desenvolver a capacidade de coordenação, “acertar o embalo” e “travar o abdômen”, conforme os relatos:

Acho que falta de prática, assim... falta de técnica. Eu sei que eu consigo fazer, não sinto falta de força, mas eu erro na hora de fazer a paradinha “aqui” certinho [...] “Tem que parar aqui”, aí na hora de fazer eu esqueço e a mão corre, daí eu perco [...] acho que é muito movimento! Não consigo acertar o embalo. (JT 6 meses de prática de crossfit)

Não era força, era mais técnica... falta de técnica. O Pullup foi um salto, eu não conseguia, eu não conseguia, de repente... foi no "Murph", do nada quando eu vi, eu consegui [...] No início eu não entendi. Até pegar a "mãinha" de embalar [...]o handstandpushup também... sim, porque eu me lembro que me falavam de: "perna, perna, perna..." Na verdade, o que me ajudou, foi que eu comecei a pensar no abdômen, travar o abdômen sabe?! (LFN 6 meses de prática de crossfit)

Outra questão relevante observada no presente estudo é o maior número de relatos de homens que sentiram dificuldade na realização nos movimentos suspensos (Figura 2) pelo fator mobilidade. Isso corrobora a ideia de mulheres tendem a ter vantagens, comparadas aos homens, particularmente nas modalidades em que coordenação motora e perfeição de movimentos prevalecem como na ginástica artística (BARROS, 2013).

De acordo com a Figura 3, os movimentos de cabeça para baixo, como Handstand Push up e Handstand Walking, tem como principal queixa no início da prática, sentimentos como medo e insegurança, tanto em mulheres quanto em homens. A maioria dos entrevistados que não realizam esses movimentos no Crossfit, alegaram que não os executam pela dificuldade de ficar na posição invertida. E são os mesmos que não realizavam ou que sequer tiveram vivências desse tipo de habilidade, de estabilização, no período da infância, conforme os discursos que seguem:

[...] os de cabeça baixo, porque eu não tive essa vivência, então eu tenho medo. Hoje em dia, eu consigo fazer o Handstand, mas com bastante dificuldade, tenho bastante medo. Meu braço, essa extensão... com a cabeça no chão, vai mais tranquilo, me sinto mais segura, mas da extensão eu fico, bem, bem nervosa, ta saindo, mas não ta fácil (TH 1 ano de prática de crossfit)

[...] as minhas amigas faziam, mas eu sempre tive essa insegurança de ficar de cabeça pra baixo sabe?! Eu via elas fazer e eu tinha medo. [...] porque eu sempre achei que ia quebrar o pescoço. (LC 6 meses de prática de crossfit)

Não, nunca fiz, eu até brinco que sinto falta de fazer aquelas estrelinha, nunca fiz quando era pequena, daí aqui foi bem difícil pra eu consegui, sabe?! Perder o medo de fazer... nem cambalhota eu fazia. (SO 6 meses de prática de crossfit)

A prática de movimentos em posições invertidas durante a infância é mais notável em praticantes mulheres que realizavam algum tipo de ginástica ou em praticantes que faziam cambalhotas, estrelinhas e ou paradas de mãos em brincadeiras fora do ambiente escolar; de acordo com as falas, essas brincadeiras eram feitas na rua com amigos e familiares. Os relatos acima, as três praticantes, reforçam que o medo e a insegurança ocorrem da falta de vivência, falas semelhantes como “não tive essa vivência”, “nunca fiz quando era pequena” ou “as minhas amigas que faziam”, demonstram isso.

O ambiente escolar é um bom lugar para começar a inserção desses movimentos. Por isso, seria importante diversificar as vivências experimentadas nas aulas, para além dos esportes tradicionais como futebol, voleibol ou basquetebol. E possibilitar a inclusão e vivências das ginásticas, dos jogos, das brincadeiras, das lutas, das danças (DARIDO, 2001). E dessa maneira aumentar as chances de uma possível identificação com essas práticas quando adulto.

Outro fator da falta de vivência de posições invertidas dos praticantes, quando criança, é devido ao encorajamento dos professores para desenvolver os conteúdos ou elementos da Ginástica, por acreditarem que seja uma atividade perigosa, que ofereça muitos riscos (NUNOMURA, 1998). Alguns trabalhos evidenciam a falta de desenvolvimento de aulas de ginástica na Educação Física Escolar, salientando as razões que impedem os professores de não aderirem à prática. De acordo com os trabalhos, os professores sentiam medo de que acontecessem possíveis acidentes com os alunos durante a prática, tinham insegurança para ensinar e corrigir os exercícios; desconhecem procedimentos metodológicos facilitadores da aprendizagem, e relatam também da falta de material e local disponíveis para as aulas. (BROCHADO E BROCHADO 2005; NISTA- PICCOLO 1988;).

O desenvolvimento do indivíduo é uma interação entre as características biológicas individuais (crescimento e maturação) com o meio ambiente ao qual o sujeito é exposto durante a vida (FRISANCHO, 2009; GALLAHUE & OZMUN, 2006; MALINA ET AL., 2009; PAPALIA & OLDS, 2000; ROGOFF, 2005). E por isso, deve-se levar em conta que a aquisição de habilidades motoras dos praticantes de Crossfit não devem ser compreendidas de forma exclusivamente biológica ou ambiental, pois há uma interação entre fatores biológicos e socioculturais (RÉ, 2011).

As habilidades de estabilização invertidas, portanto, tem grande transferência positiva para os movimentos ginásticos de cabeça para baixo, tanto estático como dinâmico no Crossfit. Paradas de mãos, “mortal”, “ponte”, “bananeiras”, “estrelinhas” e cambalhotas e foram citadas por praticantes que não tiveram medo ou insegurança ao terem o primeiro contato com os movimentos de Handstand Push e Handstand Walking. Já os praticantes que não realizam, atualmente, têm como motivo o fato de não disporem de técnica ou prática suficiente para a execução. E também de não possuírem força suficiente para estender os braços, no caso, relatado especialmente pelas mulheres. (Figura 3)

Sempre fiz estrelinha eu me lembro que quando eu fazia, eu fazia na frente da casa da minha vó, que tinha uma grama então eu e minhas primas, a gente fazia, caía e fazia de novo. E daí hoje em dia, eu ainda faço isso plantando bananeira na minha casa. [...], foi muito mais fácil, porque eu fiz desde criança, porque eu não tenho medo, então eu só tive que aprender mesmo o movimento, como se faz né?! (BM 6 meses de prática de Crossfit)

Acho que pela infância, era a brincadeira que sempre fazia, acho que pra homem é mais fácil também, eu não tenho tanto dificuldade, até hoje, é um dos que eu tenho mais facilidade [...] cambalhota a gente fazia quando brincava de lutinha na grama, aí as vezes rolava umas cambalhota [...] Parada de mão, era quando a gente brincava “ah quem fica mais tempo na parede”. (R 7 meses de prática de Crossfit)

Ahhh dentro do primeiro mês eu já consegui fazer... é. O Handstand Push up, por exemplo, eu já fiz... na primeira assim, porque quando era criança eu virava de cabeça pra baixo na parede. [...] Não tinha medo de virar de cabeça pra baixo. E eu tinha consciência de ficar com o braço esticado, não relaxar ele. Mas exatamente isso, coisa da infância mesmo, porque a gente fazia isso na parede, e tinha uma tia minha que fazia Ginástica Olímpica, então ela ensinava a gente fazer. Então, pra mim foi muito tranquilo. (LM 6 meses de prática de Crossfit)

A transferência de aprendizagem, portanto, foi benéfica no momento em que através de alguns relatos, foi indagado se os praticantes tiveram percepção de algum elemento que realizavam nos esportes ou atividades citadas e se esses tivessem ajudado na execução dos movimentos. A aprendizagem dos movimentos ginásticos foi facilitada por esses praticantes terem algumas experiências motoras prévias, o que, subitamente tornou a aprendizagem mais econômica, levando dessa

forma menos tempo do que se não tivessem esse contato prévio com elementos similares.

Com certeza, eu me lembro que tinha uma passagem na Luta olímpica, que derrubava, “cravava” a cabeça no chão, explodia, levantava as pernas pra cima, igualzinho ao Handstand Pushup. Bah quando eu fui fazer de primeiro eu “bah, isso é igual!!”, eu acho que não tive dificuldade. (PGS 6 meses de prática de Crossfit)

O Handstand walking, que eu já fazia desde criança, e no Crossfit a gente faz e saiu naturalmente, tanto é que no meu primeiro treino de Crossfit eu já fiz HSW, primeiro treino, tranquilo. (JAP 1 ano de prática de crossfit)

PK foi atleta de Voleibol dos 12 aos 17 anos, e relatou alguns elementos semelhantes do treinamento que realizava no esporte.

O Pull Up, a gente sempre fez barra normal, eu tinha o costume de fazer isso. Toes to bar também, acho que aí era mais brincadeira, de ficar se balançando na barra assim... daí a gente fazia muito. E eu não sei o nome desse movimento, mas a gente deitava no chão, colocava as mãos nas costas [...] Tipo um abdominal, então pro Toes To Bar ficou bem mais fácil, no início foi, primeira vez que eu fiz eu já consegui bater o pé na barra. (PK 7 meses de prática de Crossfit)

Sugere estudos com indivíduos que praticam Crossfit num período maior do que 1 ano, para analisar se a diferença de força entre homens e mulheres se igualam. Conclui-se, de modo geral, que há muitas variáveis, tanto características individuais, sociais, culturais, raça, sexo etc, que devem ser analisadas num indivíduo para determinar se o que ele fez quando criança irá facilitar sua prática. Bem como, o período e a frequência das atividades realizadas, quando criança, são difíceis de serem mensuradas e por isso, algumas vezes, não é possível dizer se foram realmente significantes.

5. Conclusão

Os resultados obtidos a partir dos relatos dos entrevistados confirmam uma associação das atividades realizadas no período da infância pelos praticantes. Observou que um indivíduo que realizou muitos esportes coletivos tem pouca influência na facilidade ao aprender os movimentos, tanto em homens quanto mulheres. As habilidades, quando são semelhantes, tendem a auxiliar na execução. Dessa forma, os relatos demonstram que realizar no período da infância, atividades que apresentem habilidades em série, como ballet, dança, luta e ginásticas facilitam a prática dos movimentos ginásticos no Crossfit, por serem habilidades similares e consequentemente transferíveis para os movimentos ginásticos. Portanto, contribuem para uma melhor consciência corporal e coordenação. Verificou que, os homens executam mais facilmente os movimentos do que as mulheres, devido às características biológicas do sexo feminino, como uma menor força de membros superiores, mesmo tendo consciência corporal e compreensão dos movimentos.

As experiências motoras prévias de um indivíduo têm grande influência nas sensações de um primeiro contato com os exercícios e influencia a execução dos mesmos. Sentimentos como medo e insegurança ao realizar os movimentos de cabeça pra baixo tem grande associação com as habilidades de estabilização realizadas no período da infância. Se um indivíduo não realizou cambalhotas, estrelinhas, paradas de mãos e bananeiras, quando criança, possivelmente, irá ter dificuldade ou sentir medo quando for executar os movimentos, pois se trata de uma posição nova, desafiadora e incomum. Isso corrobora a idéia de Haywood e Getchell, 2010, que falam que a competência na execução de uma tarefa depende das vivências motoras, das restrições sociais e o contato com ambientes e atividades diferentes.

Os movimentos ginásticos no Crossfit, portanto, dependem de um desenvolvimento motor da infância e na adolescência bem desenvolvido. As experiências motoras e ambientais aliadas com o desenvolvimento biológico implicam na aquisição de habilidades e capacidades motoras. Por isso, o desempenho, nesse esporte, tem uma importante relação com crescimento, o desenvolvimento e a maturação durante a infância e adolescência. Uma criança que tenha uma infância com diversos estímulos motores, atividades variadas, que explorem diversos domínios corporais, através de habilidades de estabilização,

manipulação e locomoção, é esperado que tenham mais aptidão para a realização dos movimentos ginásticos.

6. Referências bibliográficas

AHNERT, J., SCHNEIDER, W. Development and stability of motor skills from preschool age to early adulthood: Findings of the Munich. Longitudinal Study LOGIK. **Zeitschrift fur Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie**, 39, 12-24, 2007.

ALLPORT, A. Attention and control: have we been asking the wrong question? A critical review of twenty-five years. *Intelligence and cognitive neuroscience*. **Cambridge: A Bradford Book**; The Mit Press. p.183-218. 1993

ARMSTRONG, N., WELSMAN, J. R. Development of aerobic fitness during childhood and adolescence. **Pediatric Exercise Science**, 12, 128-149. 2000

BAKER, J. **Early specialization in youth sport**: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14, 85-94. 2003

BARNETT, L. M., et al. Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. **Journal of Adolescent Health**, 44, 252-259. 2009

BARROS, Turibio. **Diferença da genética entre homens e mulheres influência nas atividades**. 2013. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-tleta/saude/noticia/2013/07/diferenca-da-genetica-entre-homens-e-mulheres-influenciam-nas-atividades.html>> São Paulo. Acesso em: 9 Jun. 2019.

BICALHO, Chaiton. Brincadeiras infantis e suas implicações na construção de identidades de gênero. **Rev. Med. Minas Gerais**. 23, 2013.

BROCHADO, F.A.; BROCHADO, M.M.V. **Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

BRUTSAERT, T. D. PARRA, E. J. What makes a champion? Explaining variation in human athletic performance. **Respiratory Physiology and Neurobiology**, 151, p.109-123. 2006.

CAMPOS, D. M. de S. *Psicologia da aprendizagem*. Petrópolis: Vozes, 1987. COELHO, M. T; JOSÉ, E. A. **Problemas de aprendizagem**. São Paulo: Ática, 1999.

DARIDO, S. C. Os conteúdos da educação física escolar: influências, tendências, dificuldades e possibilidades. **Perspectivas em Educação Física Escolar**. 2 (supl. 1), p. 5-25, 2001.

DAVISON, K. K., et al. Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological wellbeing, and physical activity among girls at ages 11 and 13. **Social Science and Medicine**. 64, 2391- 2404. 2007.

FRISANCHO, A. R. Developmental adaptation: Where we go from here. *American Journal of Human Biology*. **Am J Hum Biol**. 21, 694-703, 2009.

GALLAHUE, DAVID L.; OZMUN JONH C.; GOODWAY JACQUELINE D. **Compreendendo o desenvolvimento motor. Bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 7ª edição. Porto Alegre: AMGH. 487 p. 2013

GALLAHUE, D. L.. OZMUN, J. C. **Understanding motor development: Infants, children, adolescents and adults.** Ed. 6. Boston: McGraw Hill. 2006

GINÁSTICA. In.: Dicio, Dicionário Online de Português. Porto: 7 Graus, 2018. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/ginastica/>. Acesso em: 10 Jun. 2019.

GLASSMAN, Greg. **Crossfit Level 1 Training Certificate course.** N.i: Crossfit, Inc, 2018.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida.** 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

JONES, M. A., HITCHEN, P. J.. STRATTON, G. The importance of considering biological maturity when assessing physical fitness measures in boys and girls aged 10 to 16 years. **Annals of Human Biology**, 27, 57-65, 2000

LADWIG, Iverson. A importância da atenção na aprendizagem de habilidades motoras. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo: V. 3, 62-71, 2000.

MAIA, Raquel. MARQUES, Maria. OLIVEIRA, Dalton. Efeitos da transferência de aprendizagem entre tarefas: saque do voleibol para o saque do tênis. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.** vol. 6. n. 3. pp. 135-144. 2007

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

MAGILL R.A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** Tradução da 5ª edição americana. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

MAGILL, R.A. **A review of the contextual interference effect in motor skill acquisition.** **Human Movement Science**, North Holland, v. 3-5, n. 9, p.241-289, set. 1990.

MALINA, R. M., et al. **Crescimento, maturação e atividade física.** São Paulo. Phorte. 2009.

MARCONDES, Stéfani A; GIMENEZ, Roberto. Aquisição de habilidades motoras seriadas: influência da experiência prévia no desempenho da dança. **Revista Brasileira da Ciências do Movimento**, São Paulo, v. 3, n. 18, p.5-11, jan. 2010.

MASSA, M.. RÉ, A. H. Características de crescimento e desenvolvimento. In L. R. Silva. **Desempenho esportivo: Treinamento com crianças e adolescentes.** Ed.2. pp. 71-108. São Paulo. Phorte. 2010.

NETO, A. S. et al. Relação entre fatores ambientais e habilidades motoras básicas em crianças de 6 e 7 anos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. V.3, n.3, P.135-140, 2004.

NISTA-PICCOLO, V.L. **Atividades físicas como proposta educacional para a 1ª fase do 1º Grau**. Dissertação. Mestrado em Educação. Unicamp, Campinas, 1988.

NUNOMUROA, Myrian. Segurança na ginástica olímpica. **Motriz**. Volume 4. Número 2, Dez.1998

OLIVEIRA, M. K. **Vygotsky aprendizado e desenvolvimento: um desenvolvimento sócio-histórico**. São Paulo. Scipione, 1997.

PAPALIA, D. E.. OLDS, S. W. **Desenvolvimento humano**. Ed. 7. Porto Alegre: Artmed. 2000

PAVIS, Patrice. **A análise dos espetáculos**. São Paulo: Perspectiva, 323p. 2003.

PEREIRA, Éder; TEIXEIRA, Clarissa; CORAZZA, Sara. A estrutura do movimento e a aprendizagem das habilidades motoras. **Ativ. Fís., Lazer & Qual. Vida: R. Educ. Fís., Manaus**, v.2, n.2, p. 43-57, jul.dez., 2011.

PIRES, Rosângela. **Psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem**. São Paulo. Editora IE. Livro Pedagógico. Publicado em 3 de jan de 2011.

PRAAGH, E. V. Development of anaerobic function during childhood and adolescence. **Pediatric Exercise Science**, 12, 150-173, 2000.

PÚBLIO, Soares. TANI, Go. Aprendizagem de habilidades motoras na Ginástica Olímpica. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, V.7, p.58-68, jan.jun.1993.

RAUDSEPP, L.. PALL, P. The relationship between fundamental motor skills and outsidesschool physical activity of elementary school children. **Pediatric Exercise Science**, 18, 426-435. 2006.

RÉ. A.H.N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motricidade**. vol. 7, n. 3, pp. 55-67. 2011

RÉ, A.H.N, BOJIKIAN, L. P., TEIXEIRA, C. P., BÖHME M. T. Relações entre crescimento, aptidão física, maturação biológica e idade cronológica em jovens do sexo masculino. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. 19, 153-162. 2005

RIBEIRO, Jucélia. Brincadeiras de meninas e de meninos: socialização, sexualidade e gênero entre crianças e a construção social das diferenças. **Cadernos pagu**. Salvador. pp.145-168, jan-um 2006.

ROGOFF, B.. **A natureza cultural do desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed. 2005.

ROGOL, A. D., ROEMMICH, J. N., CLARK, P. A. Growth at puberty. **Journal of Adolescent Health**, 31, 192-200, 2002.

SANTOS, Rosângela P. **Psicologia do Desenvolvimento e da Aprendizagem**. São Paulo. Ieditora. p. 4-50. 2002.

SCHIMIDT R, WRISBERG, C. **Aprendizagem e Performance Motora**. 2º edição, Porto Alegre, Editora Artmed, 2001, 352 p.

SCHMIDT, Richard A.; YOUNG, Douglas E. Transfer of movement control in motor skill learning. **California Univ. Los Angeles motor controllab**, 1986.

SEIDLER, Rachael D ; NOLL, Douglas C. Neuroanatomical correlates of motor acquisition and motor transfer. **Journal of Neurophysiology**, v. 99, n. 4, p.1836-1845, 2008.

SILVA, Siomara A. **Bateria de testes para medir a coordenação com bola de crianças e jovens**. 154 p. Porto Alegre. UFRGS .Tese. 2010.

STODDEN, D. F. et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. **Quest**. 60, 290-306, 2008.

STORK, S.. SANDERS, S. W. Physical education in early childhood. **Elementary School Journal**, 108, 197-206. 2008.

TEIXEIRA, Luis Augusto. Transferência de Aprendizagem inter-membros: o que é transferido?. **Rev. Paul. educ. fís**, v. 6, n. 1, p 35-40, 1992.

TIMMONS, B. W. et al. Physical activity for preschool children – How much and how?. **Applied Physiology, Nutrition and Metabolism**, 32, 2007.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Editora Manole, Ed.1. 1991.

WILLIAMS, H. G. et AL. Motor skill performance and physical activity in preschool children. **Obesity**, 16, 1421-1426. 2008.

ANEXO 1**TERMO DE CONSENTIMENTO****UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA FISIOTERAPIA E DANÇA****A U T O R I Z A Ç Ã O**

Concordo em participar, como voluntário do estudo. Autorizo o aluno de graduação, Pâmela Pain Borges, estudante de Educação Física, da Faculdade da Universidade Federal do Rio Grande do Sul a utilizar as informações por mim prestadas e que minha participação consistirá em conceder uma entrevista que será gravada e transcrita. Entendo que esse estudo possui finalidade de pesquisa acadêmica, para a elaboração de seu Trabalho de Conclusão de Curso, que tem como título “Atividades na infância e o aprendizado dos movimentos ginásticos no Crossfit”. Estou ciente que os dados obtidos não serão divulgados, a não ser com prévia autorização, e que nesse caso será preservado o anonimato dos participantes, assegurando assim minha privacidade.

Porto Alegre, de de 20____ .

Assinatura do entrevistado

ANEXO 2

ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

1. Quando você entrou no Crossfit notou muita dificuldade em realizar os movimentos?
2. Você se sentiu muito descoordenado ou com muita dificuldade de executar algum movimento mais complexo?
3. No Crossfit, quais movimentos que você tem mais dificuldade? Os movimentos suspensos ou os que precisam que fique de cabeça para baixo?
4. Você acha que não realiza os movimentos por quê? (medo, dificuldade ou os dois?) Qual o tipo de dificuldade?
5. Quando você realiza os movimentos, sente falta de força, agilidade, coordenação? O que vocês sente?
6. Você acha que demorou muito para aprender os movimentos? Quais?
7. Você se considera que foi uma criança ativa? Que gostava de aprender coisas novas ou estar sempre brincando?
8. Quando criança, que atividades/movimentos você mais fazia?
- 9.. E na rua, você brincava de correr, pular corda, esconde-esconde, cambalhotas, andar em muro, subir em árvore?
10. Quando criança, você praticou algum esporte? Qual? E por quanto tempo, mais ou menos? Se não praticou, explicar as razões- tinha dificuldade para aprender o movimento, ou se não gostava, não se motivava, por quê?
11. Você considera que aprendeu (joga bem) esse esporte? Conseguiu participar de competições (não formais), que envolvem este(s) esporte(s)?,
12. Você gostava mais de esportes coletivos ou atividades individuais? Agora e na infância?
13. Na escola, você teve contato com diversas atividades? Quais? Em quais você mais praticava?
14. Fora da escola, você brincava com outras crianças? O que brincavam?