

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO CIÊNCIAS DA VIDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

Stella Miranda Campos da Silva

**Percepção dos responsáveis sobre as contribuições da prática da ginástica:
um estudo de caso de um projeto de extensão universitária**

Governador Valadares

2024

Stella Miranda Campos da Silva

**Percepção dos responsáveis sobre as contribuições da prática da ginástica:
um estudo de caso de um projeto de extensão universitária**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Federal de Juiz de Fora- Campus avançado Governador Valadares, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dr^a. Josária Ferraz Amaral

Governador Valadares

2024

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração automática da Biblioteca Universitária da UFJF, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Silva , Stella Miranda Campos da Silva.

Percepção dos responsáveis sobre as contribuições da prática da ginástica: um estudo de caso de um projeto de extensão universitária : um estudo de caso de um projeto de extensão universitária / Stella Miranda Campos da Silva Silva . -- 2024.

50 f.

Orientador: Josária Ferraz Amaral Amaral
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Campus Avançado de Governador Valadares, Instituto de Ciências da Vida - ICV, 2024.

1. Ginástica . 2. Letramento corporal . 3. Infância . I. Amaral , Josária Ferraz Amaral , orient. II. Título.



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA**

Stella Miranda Campos da Silva

Percepção dos responsáveis sobre as contribuições da prática da ginástica:
um estudo de caso de um projeto de extensão universitária

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Graduação em Educação Física, da
Universidade Federal de Juiz de Fora -
Campus Governador Valadares, como requisito parcial
à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em 20 de setembro de 2024.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Josária Ferraz Amaral
Universidade Federal de Juiz de Fora- Campus Governador Valadares

Prof. Dr. Marcus Vinicius da Silva
Universidade Federal de Juiz de Fora- Campus Governador Valadares

Profa. Dra. Aline Dessupoio Chaves
Universidade Federal do Triângulo Mineiro



Documento assinado eletronicamente por **Josária Ferraz Amaral, Professor(a)**, em 25/09/2024, às 08:32, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Marcus Vinicius da Silva, Professor(a)**, em 25/09/2024, às 08:33, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Aline Dessupoio Chaves, Usuário Externo**, em 02/10/2024, às 13:25, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no Portal do SEI-Ufjf (www2.ufjf.br/SEI) através do ícone Conferência de Documentos, informando o código verificador **2002582** e o código CRC **5DAD81E4**.

Referência: Processo nº 23071.933341/2024-19

SEI nº 2002582

AGRADECIMENTOS

Para iniciar a lista de agradecimentos, cito primeiramente Deus que ao longo de toda a minha vida me deu o discernimento necessário para lidar com todos os desafios, conquistas e experiências vividas.

Sigo, agradecendo minha mãe que me inspirou a lutar e correr atrás dos meus sonhos e objetivos, que me ajudou e me apoiou em todos os passos e que esteve presente, mesmo de longe, em vários momentos da forma mais amorosa e paciente possível. À minha irmã que também de longe me incentivou, me apoiou, ajudou sempre que podia para que meus estudos fossem concluídos sem maiores dificuldades, e que foi inspiração para que eu ingressasse na faculdade de Educação física.

Deixo um agradecimento imenso que palavras infinitas não conseguiriam descrever, à minha orientadora Josária que em 2022, juntamente com seu marido e sua filha, me acolheu e passou a ser para mim, referência de profissional e ser humano. Agradeço por me auxiliar nas descobertas incríveis que tive com a ginástica, que hoje se tornou a área pela qual sou apaixonada. Por me amparar e me guiar nos diversos momentos que de alguma forma me senti vulnerável diante das conturbações da vida acadêmica e por todo sentimento que se envolve. Obrigada pelos conselhos, pelas palavras de consolo e claro, pelo carinho e paciência durante esse tempo.

Devo agradecer também as amigadas que construí durante esse tempo. Desde o primeiro dia me ofereceram experiências incríveis carregadas de risadas, histórias, conselhos e momentos que nunca esquecerei. Foram responsáveis também por amparo e acolhimento ao longo dessa jornada cheia de obstáculos e tensão, deixando as coisas mais leves e possíveis de serem enfrentadas. Além disso, acreditaram no meu potencial em momentos que eu não fui capaz e foram família em momentos que eu não podia estar com a minha.

Aos professores do departamento, fica uma gratidão imensa por todo conhecimento que passaram e por toda paciência que tiveram. Além disso, a admiração por um corpo docente dedicado aos alunos e a profissão tão bonita que temos.

RESUMO

A prática regular de atividade física é fundamental para a saúde física e mental, oferecendo benefícios comprovados, como a redução da mortalidade e a prevenção de diversas doenças. No entanto, o sedentarismo está crescendo, afetando tanto adultos quanto crianças e jovens no Brasil. Reconhecendo o letramento corporal como uma abordagem crucial para incentivar a participação em atividades físicas e promover um desenvolvimento holístico, a Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares-MG, implementou o projeto de extensão “Iniciação à Ginástica: saúde e qualidade de vida para a família”. Este projeto oferece aulas de ginástica para crianças de 4 a 12 anos, com o objetivo de promover o bem-estar físico, mental e social dos participantes. O estudo teve como objetivo compreender as motivações para a matrícula e a percepção dos responsáveis sobre os benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais proporcionados pelo projeto. Participaram 26 responsáveis (20 mães, 4 pais, 1 avó e 1 irmã) de 30 alunos (28 meninas e 2 meninos), o que representa 48,4% do total de alunos no projeto. Os responsáveis preencheram um formulário de anamnese com informações socioeconômicas e demográficas e participaram de entrevistas individuais, abertas e semiestruturadas. A análise das características socioeconômicas e demográficas dos participantes, bem como dos dados sobre seus filhos, foi realizada por meio de técnicas estatísticas descritivas, enquanto as entrevistas foram analisadas com o método de Análise de Conteúdo. Os responsáveis perceberam benefícios amplos e abrangentes provenientes da prática da ginástica. No aspecto físico, notaram melhorias tanto em capacidades físicas e habilidades motoras fundamentais quanto em habilidades específicas da ginástica. Cognitivamente, relataram avanços em áreas como atenção, concentração e capacidade de aprendizagem; psicossocialmente, observaram melhorias na autoestima, autoconfiança, sociabilidade e controle emocional das crianças. Conclui-se que o projeto de iniciação à ginástica não só cumpriu seus objetivos iniciais e atendeu às expectativas dos responsáveis, como também destacou a importância de manter e aprimorar iniciativas de iniciação esportiva que respeitem as fases de desenvolvimento das crianças, promovendo o letramento corporal e,

consequentemente, potencializando o envolvimento em atividades físicas ao longo da vida.

Palavras-chave: Ginástica; Letramento corporal; Infância; Iniciação esportiva.

ABSTRACT

Regular physical activity is crucial for physical and mental health, offering proven benefits such as reduced mortality and the prevention of various diseases. However, sedentary behavior is increasing, affecting both adults and children and adolescents in Brazil. Recognizing bodily literacy as a crucial approach to encourage participation in physical activities and promote holistic development, the Federal University of Juiz de Fora, Governador Valadares campus, implemented the extension project "Gymnastics Introduction: Health and Quality of Life for the Family." This project offers gymnastics classes for children aged 4 to 12 years, aiming to promote physical, mental, and social well-being of the participants. The study aimed to understand the motivations for enrollment and the caregivers' perception of the physical, cognitive, emotional, and social benefits provided by the project. The study involved 26 caregivers (20 mothers, 4 fathers, 1 grandmother, and 1 sister) of 30 students (28 girls and 2 boys), representing 48.4% of the total number of students in the project. The caregivers completed a medical history form with socioeconomic and demographic information and participated in individual, open, and semi-structured interviews. The analysis of the socioeconomic and demographic characteristics of the participants, as well as the data regarding their children, was carried out using descriptive statistical techniques, while the interviews were analyzed using Content Analysis methodology. The caregivers perceived broad and comprehensive benefits from practicing gymnastics. Physically, they observed improvements in both fundamental physical capacities and motor skills as well as specific gymnastics skills. Cognitively, they reported advancements in areas such as attention, concentration, and learning capacity; psychosocially, they observed improvements in the children's self-esteem, self-confidence, sociability, and emotional control. It is concluded that the gymnastics introduction project not only achieved its initial objectives and met the caregivers' expectations but also highlighted the importance of maintaining and enhancing sports initiation initiatives that respect children's developmental stages, thereby promoting bodily literacy and consequently enhancing lifelong participation in physical activities.

Keywords: Gymnastics; Physical literacy; Childhood; Sports initiation.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Motivos para matrículas no projeto.....	19
Quadro 2 – Benefícios físicos, cognitivos e psicossociais (n=26).....	20

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

OECD	Organisation for economic Co-operation and Development
SINSEM	Sindicato dos Servidores Municipais de Governador Valadares
WHO	World Health Organization

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	13
2. OBJETIVOS	16
2.2. OBJETIVO GERAL	16
2.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
3. MÉTODO	16
3.1. ABORDAGEM METODOLÓGICA	16
3.2. AMOSTRA	16
3.3. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	17
3.4. ANÁLISE DE DADOS	18
4. RESULTADOS	18
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	18
4.2 BENEFÍCIOS FÍSICOS, COGNITIVOS E PSICOSSOCIAIS	20
5. DISCUSSÃO	21
5.1 MOTIVAÇÕES PARA MATRÍCULA	21
5.2 BENEFÍCIOS PERCEBIDOS	23
6. CONCLUSÃO	29
REFERÊNCIAS	30
APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	36
APÊNDICE B - ANAMNESE	37
APÊNDICE C - ROTEIRO DE ENTREVISTA.....	39
ANEXO A- APROVAÇÃO COMITÊ DE ÉTICA	40
ANEXO B - ANÁLISE DE CONTEÚDO	44

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é reconhecida como um dos determinantes mais importantes para a saúde física e mental de todas as pessoas, independentemente da idade, sexo, raça, etnia ou nível de aptidão física (Organization for Economic Co-operation and Development [OECD]; World Health Organization [WHO], 2023). Evidências robustas demonstram que sua prática regular reduz a mortalidade por diferentes causas, bem como o risco de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e metabólicas, alguns tipos de câncer, doenças neurodegenerativas, depressão e ansiedade. Além disso, outros benefícios incluem aumento da aptidão cardiorrespiratória e muscular, melhora da funcionalidade, aprimoramento do sistema imunológico, composição corporal mais saudável, melhora da saúde óssea, da função cognitiva e da qualidade do sono (Lee *et al.*, 2012).

Apesar do reconhecimento dos benefícios de um estilo de vida ativo, estudos demonstram proporções cada vez maiores de pessoas inativas. Por exemplo, no Brasil, de acordo com os dados do Vigitel (2023), 37,0% da população adulta estudada não alcançaram nível suficiente de prática de atividade física, ou seja, não acumulam pelo menos 150 minutos semanais de atividades de intensidade moderada ou pelo menos 75 minutos semanais de atividades de intensidade vigorosa, sendo este percentual maior entre mulheres (43,1%) do que entre homens (29,8%). De modo semelhante, já foi demonstrado que 31,1% das crianças e jovens brasileiros (6 a 19 anos) não atingem o mínimo de atividade física recomendado pelas diretrizes mundiais (60 minutos ou mais de atividade física moderada a intensa) (Silva *et al.*, 2018).

Diferentes fatores pessoais, ambientais e sociais podem explicar a dificuldade que as pessoas encontram para iniciar e/ou manter a prática regular de atividades físicas, entre os quais se encontram as experiências anteriores, a disponibilidade de espaços e instalações, o gosto pela prática e o apoio da família (Christofoletti *et al.*, 2022). Evidências demonstram ainda que o letramento corporal, conceituado por Whitehead (2013) como “a motivação, a confiança, a competência motora, o conhecimento e a compreensão para manter a atividade física ao longo de toda a vida”, é reconhecido como um caminho essencial para fomentar a participação na atividade física e promover desenvolvimento holístico dos praticantes.

A participação em programas formativos e recreativos de ginástica pode contribuir significativamente para o letramento corporal das crianças. Uma vez que, essa modalidade possui condições propícias para o desenvolvimento de elementos essenciais do letramento, tais como: competência motora, aptidão física, autoexpressão, interação, criatividade, habilidades sociais, dentre outros elementos afetivos e cognitivos (Baumgarten, Pagnano-Richardson, 2010).

Cada uma das habilidades específicas das modalidades gímnicas esportivas (isto é, ginásticas artística, rítmica, de trampolim, acrobática, aeróbica, ginástica para todos e *parkour*) e de quase todos os outros esportes, evolui de um ou mais fundamentos básicos da ginástica. Assim, do ponto de vista biomecânico, podem ser subdivididos em: aterrissagens, posições estáticas, deslocamentos, rotações, saltos, balanços e manipulação de objetos (Russell, Hillis, 1994; Nunomura, 2000; Fink, Muscat e Russel, 2008). Quando bem desenvolvidos na infância, esses fundamentos básicos favorecem o desenvolvimento de habilidades motoras que poderão ser utilizadas para o resto da vida, aumentando a participação e a diversão em práticas esportivas e contribuindo para a adoção de estilo de vida ativo e saudável (Fink, Muscat e Russel, 2008).

A variedade de habilidades motoras executadas sem, com e em aparelhos, bem como as diferentes capacidades físicas requeridas na prática, melhoram a eficiência fisiológica e a competência motora, assim como estimulam autoexpressão, criatividade, perseverança e coragem (Santos *et al.*, 2015; Lima *et al.*, 2015). Ainda, as atividades em grupo realizadas nas aulas de ginástica, oferecem ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades afetivas e sociais (Milani *et al.*, 2022).

Considerando o referido potencial de contribuição da ginástica para o aprimoramento do letramento corporal, a Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares-MG, implementou o projeto de extensão “Iniciação à Ginástica: saúde e qualidade de vida para a família”. Esse projeto oportuniza aulas de iniciação à ginástica para crianças com idade entre 4 e 12 anos com o objetivo de ampliar o bem-estar físico, mental, emocional e social dos participantes.

As aulas têm duração de 60 minutos e acontecem duas vezes por semana no SINSEM-GV (Sindicato dos Servidores Municipais de Governador Valadares) do município de Governador Valadares-MG. Do ponto de vista motor, é enfatizado o aprendizado dos elementos básicos das diferentes modalidades competitivas de

ginástica, alicerçados pela construção a partir de padrões básicos de movimento, além do desenvolvimento de importantes capacidades físicas e motoras necessárias para a promoção posterior de habilidades mais complexas e específicas (Nunomura, 2000). Os jogos e as brincadeiras são adotados como estratégias pedagógicas e a cultura corporal de cada aluno é valorizada e incitada nas aulas com o intuito de promover ampla exploração dos movimentos e compartilhamento de saberes, antes do ensino da técnica (Schiavon, 2003). Destaca-se ainda, que em todas as aulas são estimuladas habilidades como cooperação, solidariedade, autoconfiança, autorrespeito e respeito pelos outros, respeito às regras, ética no esporte, entre outras.

O projeto de extensão prevê avaliações periódicas dos alunos envolvidos em suas ações, de forma direta e indireta, por meio da percepção dos seus responsáveis. Essas avaliações são essenciais, pois fornecem dados que possibilitam a análise da eficiência das condições de prática e, conseqüentemente, subsidiam as tomadas de decisões dos professores, favorecendo o alcance dos objetivos previamente traçados.

Dado os fatos apresentados, o conhecimento sobre a percepção dos pais ou responsáveis sobre as aulas de ginástica e seus benefícios para as crianças poderá favorecer intervenções mais efetivas, o que por sua vez, aumentará a qualidade das aulas e as possibilidades dos alunos de obterem maiores benefícios da prática, assim como de manterem-se envolvidos com ela por mais tempo.

2 OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Compreender as motivações que levaram ao início da prática e a percepção dos responsáveis sobre os benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais proporcionados pelas aulas do projeto de extensão “Iniciação à Ginástica: saúde e qualidade de vida para a família” da Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- A) Identificar os motivos que levaram os responsáveis a matricularem seus filhos(as) no projeto de extensão de iniciação à ginástica;
- B) Analisar a percepção dos responsáveis sobre o impacto das aulas de ginástica no desenvolvimento das habilidades motoras e capacidades físicas dos alunos(as);
- C) Avaliar a percepção dos responsáveis sobre os efeitos das aulas nos aspectos cognitivos e psicossociais das crianças.

3. MÉTODO

3.1 ABORDAGEM METODOLÓGICA

A abordagem metodológica do estudo foi a pesquisa qualitativa com recorte transversal. Essa pode ser definida como um conjunto de procedimentos utilizados para responder questões sobre pessoas ou grupos de pessoas em um limitado contexto social (Locke, 1989). Estuda-se o conceito da construção social, ou os significados que as pessoas atribuem às situações de vida baseada nas interações com os outros (Pitney; Parker, 2009). Como técnica de pesquisa foi utilizada a entrevista semiestruturada.

3.2. AMOSTRA

O projeto de extensão atualmente oferece cinco turmas de iniciação à ginástica para crianças de 4 a 12 anos, totalizando 62 alunos ativos (56 meninas e 6 meninos), com idade média de $7,7 \pm 2,3$ anos. Sessenta crianças residem em

Governador Valadares-MG, distribuídas por 26 bairros diferentes, e duas em Alpercata-MG.

As turmas são organizadas da seguinte forma: duas ocorrem nas segundas e quartas-feiras, das 8h às 9h, e outras duas no mesmo dia, das 9h às 10h. Além disso, há uma turma nas terças e quintas-feiras, das 18h30 às 19h30.

A amostra deste estudo foi intencional. O recrutamento dos voluntários foi realizado por meio de abordagens presenciais durante as aulas de ginástica e também de forma online, por meio do aplicativo de mensagens *WhatsApp*, utilizado pelos professores para se comunicarem com os responsáveis.

Devido ao tempo disposto para a coleta de dados, foram convidados 33 responsáveis; no entanto, 2 não responderam ao convite e 5 não puderam participar devido a imprevistos ou indisponibilidade de horários. Assim, a amostra final consistiu em 26 responsáveis (20 mães, 4 pais, 1 avó e 1 irmã) de 30 alunos, o que representa 48,4% do total de alunos no projeto. Dentre os alunos cujos responsáveis participaram, 28 eram meninas e 2 eram meninos. Após receberem as informações sobre a pesquisa, esclarecerem dúvidas e garantirem o anonimato dos dados, todos os participantes concordaram em participar e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A), disponibilizado em formato impresso, com cópias para ambas as partes.

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Juiz de Fora, sob o parecer nº 6.746.749 (ANEXO A).

3.3. INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS

Os participantes preencheram um formulário de anamnese contendo informações socioeconômicas e demográficas, como idade, sexo, escolaridade, faixa de renda e local de residência. Além disso, foram questionados sobre as atividades físicas praticadas pelos filhos fora do projeto de iniciação à ginástica, bem como o tempo de participação nele. (APÊNDICE B)

A percepção dos pais ou responsáveis quanto aos benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais das aulas de iniciação à ginástica foi investigada por meio de entrevistas individuais, abertas e semiestruturadas. O questionário utilizado continha 7 questões específicas (APÊNDICE C).

As entrevistas, com duração aproximada de 20 minutos cada, foram realizadas individualmente em uma sala do Sindicato dos Servidores Municipais de Governador Valadares (SINSEM-GV), em horários agendados conforme a disponibilidade dos pais ou responsáveis. Todas as entrevistas foram conduzidas pela mesma pesquisadora, e os diálogos foram gravados e posteriormente transcritos para análise.

3.4. ANÁLISE DE DADOS

As características socioeconômicas e demográficas dos participantes, bem como os dados referentes aos seus filhos, foram analisadas utilizando técnicas estatísticas descritivas, incluindo distribuição de frequência, médias e desvios padrão.

As entrevistas semiestruturadas foram analisadas segundo o método de Análise de Conteúdo proposto por Bardin (2011), que compreende três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. A pré-análise envolveu a organização inicial do material, incluindo uma leitura preliminar, formulação de hipóteses e objetivos, elaboração de indicadores e preparação formal do material. Na fase de exploração do material, os dados foram codificados, e as unidades de registro foram selecionadas, segmentadas, classificadas e categorizadas. Finalmente, o tratamento dos resultados permitiu a identificação dos achados significativos e a avaliação de sua validade para a pesquisa. Para garantir o sigilo dos dados, os participantes receberam pseudônimos após a transcrição das entrevistas.

4. RESULTADOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra do estudo foi composta por 26 responsáveis, sendo a maioria do sexo feminino ($n = 22$, 84,6%) e quatro do sexo masculino (15,4%). As idades dos participantes variaram de 29 a 61 anos, com média de $40,3 \pm 6$ anos. Quanto à localização geográfica, 25 participantes residiam em Governador Valadares-MG, distribuídos por 20 bairros diferentes, enquanto uma participante residia em um município vizinho (Alpercata-MG).

No que se refere à escolaridade, houve predominância de responsáveis com ensino superior ($n = 20$, 76,9%), sendo que 14 deles (53,8%) possuíam pós-graduação. Três participantes (11,5%) cursaram ensino médio completo, um (3,8%) possuía ensino médio incompleto e dois (7,7%) haviam concluído o ensino fundamental.

Em relação à renda domiciliar, a maioria dos participantes reportou uma faixa de rendimento mensal entre 2 e 5 salários mínimos ($n = 7$, 26,9%), seguida pelas faixas de 5 a 10 salários mínimos ($n = 6$, 23,1%) e de 10 a 20 salários mínimos ($n = 6$, 23,1%). Quatro participantes (15,4%) tinham rendimentos entre 1 e 2 salários mínimos, enquanto dois (7,7%) possuíam renda superior a 20 salários mínimos. Apenas um participante relatou não ter rendimento.

Os responsáveis acompanhavam um total de 30 crianças inscritas no projeto de extensão de iniciação à ginástica. A maioria das crianças era do sexo feminino ($n = 28$), com idades variando de 5 a 11 anos (idade média $7,9 \pm 2,1$ anos), enquanto duas eram do sexo masculino, com idades de 5 e 8 anos.

O tempo de participação no projeto variou de 2 meses a quase 2 anos, sendo que a maioria das crianças ($n = 16$, 53,3%) estava envolvida há mais de um ano, cinco (16,7%) entre seis meses e um ano, e nove (30%) há menos de seis meses.

Além das atividades realizadas no projeto, identificou-se que 15 crianças (50%) praticavam outras atividades físicas regulares, como natação, ballet, jazz, judô, karatê, futebol, tênis, vôlei, atletismo e atividades circenses. A natação foi a atividade mais prevalente, praticada por sete crianças. Outras atividades mencionadas incluíram ciclismo e caminhada, praticados por seis crianças. Contudo, sete crianças (23,3%) não participavam de outras atividades físicas além das oferecidas pelo projeto.

4.1 MOTIVOS PARA A MATRÍCULA NO PROJETO

A análise de conteúdo identificou diversas motivações para a matrícula no projeto de iniciação à ginástica, agrupadas em três principais categorias: motivação pessoal dos responsáveis e motivação social, recomendações e necessidades, e interesse da criança. O Quadro 1 apresenta as unidades de registro e o número de menções referentes à categoria Motivos.

Quadro 1 - Motivos para a matrícula no projeto

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	UNIDADES DE REGISTRO	MENÇÕES
MOTIVOS (n= 26)	Pessoais (responsáveis) e sociais	Realização de sonhos pessoais, influência familiar, redes sociais.	09
	Necessidades da criança	Recomendações médicas e benefícios da prática	09
	Interesse da criança	Interesse da criança pela prática de ginástica	10

4. 2 BENEFÍCIOS FÍSICOS, COGNITIVOS E PSICOSSOCIAIS

Os responsáveis relataram diversos benefícios observados nas crianças com a prática de ginástica, que foram agrupados em três categorias principais: benefícios físicos, cognitivos e psicossociais (ANEXO B). O Quadro 2 apresenta essas categorias, juntamente com as respectivas unidades de registro e a frequência de menções.

Quadro 2 - Benefícios físicos, cognitivos e psicossociais percebidos pelos responsáveis

CATEGORIA (AMOSTRA)*	SUBCATEGORIA	UNIDADES DE REGISTRO	MENÇÕES
BENEFÍCIOS FÍSICOS (n=26)	Capacidades físicas	Melhorias na flexibilidade, força muscular, resistência física, coordenação motora, equilíbrio e agilidade.	Flexibilidade (7) Força muscular (9) Resistência (2) Coordenação motora (6) Equilíbrio (5) Agilidade (2).
	Habilidades motoras fundamentais	Aprendizado e melhoria na capacidade de realizar outras atividades físicas e esportivas	7
	Habilidades motoras específicas	Aprendizado de movimentos específicos da ginástica	16
BENEFÍCIOS COGNITIVOS	Comunicação	Melhoria na forma de se comunicar	3

(n=25)	Atenção e concentração	Aumento da atenção e concentração	5
	Capacidade de aprender	Melhoria na capacidade de aprender	5
	Exploração e aprofundamento de conhecimentos	Aumento da curiosidade e do aprendizado autodirigido	5
BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS (n=21)	Autoestima e autoconfiança	Crescimento na autoconfiança e orgulho pelas próprias conquistas e habilidades.	12
	Controle emocional	Melhoria no controle da raiva e frustração	3
	Responsabilidade	Aumento no comprometimento com atividades cotidianas	3
	Sociabilidade	Aumento na capacidade de fazer e manter amizades, interação social com colegas, colaboração e respeito.	12

* = número de responsáveis que relataram ter observado os respectivos benefícios nos filhos durante a participação no projeto.

5. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar as motivações que levaram à matrícula das crianças no projeto de extensão de iniciação à ginástica da Universidade Federal de Juiz de Fora, campus avançado de Governador Valadares, bem como identificar os benefícios percebidos pelos responsáveis.

5.1 MOTIVAÇÕES PARA A MATRÍCULA (n= 26)

As práticas esportivas sistematizadas são frequentemente escolhidas pelos pais por serem vistas como oportunidades de desenvolvimento integral dos filhos, oferecendo benefícios físicos, sociais e cognitivos. Além disso, as expectativas culturais e sociais têm um papel importante na escolha das atividades em que as crianças serão inseridas (Atwood *et al.*, 2023; Velija; Allen, 2024).

Este estudo identificou três subcategorias principais de motivações para a matrícula: motivações pessoais e sociais, necessidades da criança e interesse das crianças. As motivações dos pais frequentemente refletem a realização de sonhos próprios. Por exemplo, uma mãe relatou: “*Era meu sonho de infância fazer ginástica,*

e como não tive a oportunidade, matriculei minha filha para realizar esse sonho nela” (P2). A influência de outros membros da família que já praticam atividades físicas também foi uma justificativa importante, demonstrando a relevância das redes familiares no incentivo à prática esportiva: *“Ela tem duas primas que fazem aqui, e achei interessante porque em Valadares não tem nenhuma escola que ensina esse tipo de ginástica”* (P17).

A segunda subcategoria, necessidades da criança, revelou a influência significativa das necessidades das crianças, como condições de saúde e questões psicossociais. Por exemplo, situações como a puberdade precoce e condições clínicas, como diabetes tipo 1, foram apontadas como fatores determinantes: *“Ela entrou na puberdade precoce com 8 anos de idade, e a endocrinologista me encaminhou para a ginástica”* (P9); *“O que me impulsionou a ir atrás da ginástica foi o diagnóstico de diabetes tipo 1”* (P3). Outro caso foi o de um pai que mencionou as habilidades motoras de seu filho: *“Ele foi diagnosticado com altas habilidades e tinha dificuldade de interação social, mas sempre foi muito bom na parte motora, então colocamos na ginástica para estimular isso”* (P19).

A terceira subcategoria, interesse das crianças, foi identificada como um fator de grande peso. O entusiasmo das crianças pela ginástica, influenciado por amigos e pela crescente visibilidade do esporte nas redes sociais, foi destacado por diversos responsáveis: *“Minha menina era doida para fazer ginástica [...] quando conseguimos uma vaga, ela ficou muito feliz porque sempre quis participar”* (P13). A literatura aponta que a exposição a esportes e a idealização dos atletas como “heróis” nas mídias digitais e redes sociais influenciam significativamente a escolha esportiva dos jovens (Howie *et al.*, 2018; Costa *et al.*, 2017).

Embora motivações extrínsecas, como influências familiares e expectativas sociais, desempenhem um papel importante na decisão inicial, os fatores intrínsecos são cruciais para a manutenção da prática esportiva. O prazer e a satisfação durante a prática, juntamente com a socialização com colegas, são fundamentais para garantir a continuidade e o comprometimento a longo prazo. Segundo André, Grousset e Audiffren (2024), recompensas imediatas, como a sensação de bem-estar e a diversão proporcionada pela atividade física, são essenciais para manter a aderência ao esporte.

Portanto, proporcionar uma experiência positiva e recompensadora, alinhada aos interesses das crianças, é essencial para sustentar a participação regular. Essa

abordagem não só favorece a continuidade da prática, mas também assegura que os benefícios da atividade física sejam plenamente alcançados, tanto no desenvolvimento motor quanto nos aspectos psicossociais das crianças envolvidas.

5.2 BENEFÍCIOS PERCEBIDOS

No que se refere aos benefícios físicos, todos os responsáveis (n=26) relataram o desenvolvimento de capacidades físicas e habilidades motoras, tanto básicas quanto específicas da ginástica, ao longo da participação das crianças no projeto.

Os responsáveis destacaram os ganhos em flexibilidade, força muscular, equilíbrio e coordenação motora, além do desenvolvimento da resistência física e da agilidade. De fato, essas e outras capacidades físicas são reconhecidas como essenciais para o desempenho nas diferentes modalidades de ginástica (Karachle, Dania e Venetsanou, 2017; Moeskops *et al.*, 2019; Sampaio, Borges, Ribas, 2023), variando seu nível de exigência dependendo das modalidades de ginástica praticadas. Por exemplo, na Ginástica Rítmica, as variáveis de flexibilidade, força explosiva, resistência muscular e altos níveis de coordenação motora foram as que mais apresentaram associações positivas com o desempenho dos praticantes iniciantes (Sampaio, Borges, Ribas, 2023). Na Ginástica Artística, as capacidades físicas de força, potência e flexibilidade foram apontadas como essenciais para o desempenho, com a coordenação destacando-se como crucial para a execução de elementos coreográficos nas rotinas das ginastas (Moeskops *et al.*, 2019; Nassib *et al.*, 2020).

Além disso, é fundamental reconhecer que o desenvolvimento das capacidades físicas em crianças e adolescentes ocorre de maneira não linear, sendo moldado por uma complexa interação entre crescimento, maturação e treinamento. Embora o treinamento desempenhe um papel crucial no aprimoramento dessas capacidades, o próprio processo de desenvolvimento dos indivíduos também influencia os efeitos do treinamento, estabelecendo uma relação interdependente entre ambos (Moeskops *et al.*, 2019). Durante essas fases de desenvolvimento, é essencial priorizar o aprimoramento da aptidão física geral por meio de estímulos motores e físicos variados. Esse enfoque não só amplia o repertório motor, mas também reduz o risco de lesões por uso excessivo, visando capacitar o aluno para

uma participação esportiva contínua e saudável ao longo da vida (Fink, Muscat e Russel, 2008).

No projeto de iniciação à ginástica, o aprendizado dos elementos fundamentais das modalidades, com ênfase nas Ginásticas Artística e Rítmica, é estruturado a partir da construção dos padrões básicos de movimento. Esses padrões são gradualmente combinados para formar habilidades especializadas e complexas ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Dessa forma, as aulas promovem o aprimoramento das habilidades motoras, tanto básicas (como locomoção, estabilidade e manipulação) quanto específicas da ginástica.

Os relatos dos responsáveis evidenciam o impacto positivo desse processo. Em relação às habilidades básicas, foram observadas melhorias que beneficiaram as crianças em atividades esportivas e cotidianas. Uma responsável relatou: “[...] *agora elas desenvolvem vários outros esportes, brincam com outras crianças, fazem coisas que não faziam antes*” (P26). Outros responsáveis destacaram: *“Ela melhorou bastante, até em outras atividades que faz em casa, nas brincadeiras... corria e caía, agora não acontece mais. Ela realmente melhorou”* (P5); “[...] *ele melhorou bastante no futebol na questão de drible, agilidade pra driblar os amiguinhos e tal*” (P19).

Além disso, foi observado progresso significativo no aprendizado de elementos específicos da ginástica, conforme ilustrado pelos relatos de duas mães. Uma delas comentou: *“Ela não fazia as estrelinhas e a parada de mãos antes, e agora faz. As estrelinhas e, quando tentava a parada, não conseguia e às vezes caía, agora ela já consegue”* (P23). Outra mãe relatou:

“Sim, deu para perceber [...]. Ela fazia alguns exercícios, mas não da maneira correta. Quando chegou aqui, o professor conseguiu corrigir muitos dos movimentos que ela fazia em casa, mas não corretamente, e isso ajudou ela a evoluir naquele exercício. Além disso, melhorou a força, a técnica, e aprendeu muitos exercícios novos que antes não fazia. Foi um progresso espetacular para ela. Agora ela consegue fazer a parada de mão, a parada de cabeça, e alguns exercícios na trave que antes não conseguia. Fora os outros exercícios que ela tem aprendido” (P21).

No projeto de iniciação à ginástica, a metodologia empregada foi a dos “Três Momentos” (Schiavon, 2003), estruturada em três etapas: exploração dos movimentos, fornecimento de dicas e direcionamento técnico. No primeiro momento, os alunos eram incentivados a explorar movimentos de forma livre, o que permitia uma integração com o conteúdo da aula e a observação dos potenciais e conhecimentos prévios dos alunos. O segundo momento envolvia a ampliação da exploração, onde o professor fornecia dicas e desafios sem direcionar a atividade, estimulando a criatividade e a descoberta de novas possibilidades de movimento. Finalmente, o terceiro momento consistia no direcionamento técnico, onde o ensino da técnica apropriada à faixa etária era implementado, garantindo um aprendizado mais eficaz e estruturado.

Diversão e segurança foram os princípios orientadores na elaboração das aulas, que incorporaram jogos e brincadeiras como estratégias pedagógicas essenciais. A valorização da cultura corporal de cada aluno, combinada com o estímulo de habilidades intra e interpessoais, como cooperação, autoconfiança e respeito, criou um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo, favorecendo o desenvolvimento de competências psicossociais essenciais. Além disso, a integração de elementos do referencial histórico-cultural, por meio de histórias, pesquisas e vídeos, enriqueceu a experiência educativa, promovendo uma compreensão mais profunda das ginásticas e o desenvolvimento integral das crianças.

De fato, os dados deste estudo mostram que a maioria dos responsáveis observou melhorias significativas nas habilidades cognitivas (n= 25) dos filhos após o início da participação no projeto de iniciação à ginástica. Os relatos destacam avanços notáveis em comunicação, atenção, concentração e capacidade de aprendizagem: *"Ela está mais centrada, mais focada; isso tem auxiliado no dia a dia, em casa e em outros esportes também"* (P20); e

"É notório, tanto que elas faziam acompanhamento extracurricular na escola e, nesses quatro, cinco meses que elas estão aqui, elas já foram até desligadas por conta da melhora que tiveram, e os professores acreditam que foi através do esporte que elas estão tendo essa concentração maior" (P26).

Esses achados são consistentes com a literatura existente, que destaca os benefícios da atividade física regular para o aprimoramento cognitivo. Estudos indicam que a prática de exercícios físicos melhora funções executivas como memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva, além de funções não executivas que incluem atenção, memória, percepção e aprendizado (Dupuy *et al.*, 2024; Oppici *et al.*, 2020; Wang *et al.*, 2024). No entanto, a eficácia do exercício na melhoria do desempenho cognitivo pode variar dependendo das características do exercício, dos participantes, do ambiente e do contexto social (Dupuy *et al.*, 2024).

Exercícios que exigem altos níveis de coordenação motora e a aprendizagem de novas habilidades motoras têm um impacto cognitivo diferenciado quando comparados a exercícios predominantemente metabólicos, como os cardiovasculares e de resistência. Isso se deve ao fato de que exercícios complexos requerem maior atenção, processamento de informações e memória de trabalho (Ludyga, Gerber, Kamijo, 2022; Moreau *et al.*, 2015). Nesse sentido, a ginástica, esporte que requer altos níveis de coordenação motora, assim como a aquisição e a consolidação de habilidades motoras complexas, com constante adaptação e integração de novas habilidades, possui grande potencial para o desenvolvimento simultaneamente de capacidades motoras e cognitivas (Sampaio, Borges, Ribas, 2023).

Além disso, as crianças e pré-adolescentes, que são o público-alvo deste projeto de extensão, têm habilidades cognitivas em desenvolvimento e são particularmente sensíveis aos efeitos positivos do exercício físico (Wang *et al.*, 2024). Isso aumenta o potencial de aprimoramento cognitivo associado à prática de ginástica nesta faixa etária.

Os responsáveis também relataram que as aulas de ginástica estimularam a curiosidade das crianças e o aprendizado autodirigido. Este interesse é evidenciado pela pesquisa ativa e pelo consumo de conteúdo relacionado à ginástica, como mostrado pelos relatos: "*Ela pesquisa, quer assistir, sabe nomes, algumas coisas sobre a história, e me pergunta como era na minha época, quando eu era criança, quem eram os ginastas daquela época...*" (P1) e "*Ela se interessou pela prática esportiva, porque agora quer assistir a canais de televisão que passam ginástica; ela realmente se interessou por esse mundo da ginástica*" (P16). O desejo de adquirir materiais para praticar em casa reforça esse aprendizado autodirigido: "*Em casa, ela*

até pesquisa algumas coisas. 'Mãe, compra para mim uma corda, uma fita', 'compra um bambolê que eu quero fazer em casa'" (P9).

Essas manifestações de curiosidade e o desejo de explorar habilidades além do projeto sugerem um avanço na autonomia das crianças. Esse desenvolvimento, aliado ao interesse pela ginástica, atua como um catalisador para o aprendizado independente. O prazer e a satisfação pessoal obtidos com a prática da ginástica emergem como principais fontes de motivação, como evidenciado por Guan *et al.* (2023). A Teoria da Autodeterminação (Deci, Ryan, 2000) fornece uma estrutura teórica para compreender como a satisfação das necessidades psicológicas básicas — autonomia, competência e relacionamento — afeta a motivação e o bem-estar. Quando essas necessidades são atendidas, os alunos demonstram melhor desempenho e motivação intrínseca (Yun *et al.*, 2024). A metodologia empregada no projeto de ginástica parece efetivamente atender às três necessidades psicológicas básicas, promovendo a satisfação e fomentando a motivação intrínseca das crianças.

Além dos benefícios físicos e cognitivos, a prática esportiva também pode contribuir para o desenvolvimento de aspectos psicossociais, promovendo melhorias no convívio social e no autodesenvolvimento do indivíduo. Estudos anteriores sobre ginástica (Leguet, 1987; Werner, 1994) indicam que a prática da modalidade desenvolve capacidades como apreciação estética, criatividade, perseverança e coragem. Os achados deste estudo corroboram essas evidências e destacam, segundo os responsáveis (n=21), melhorias significativas em áreas como autoestima e autoconfiança, sociabilidade e responsabilidade emocional.

Em relação à autoestima e autoconfiança, os responsáveis relataram: *"Eu vejo que ela começou a ter mais coragem depois que ela começou a ginástica"* (P2); *"Uma coisa que melhorou muito nela é a autoconfiança; ela ficou mais confiante e consegue fazer as coisas"* (P8); *"A autoestima dela também aumentou bastante, ela até diz 'ah mãe, eu quero ir para a escola, vou me maquiar porque a ginástica gosta disso e gosta de brilho'"* (P21).

Sobre a sociabilidade, observou-se: *"Porque ele era muito fechado, tímido... hoje não"* (P4); *"Ele encontra os amiguinhos em outros lugares e brinca, o que antes era uma dificuldade para ele, interagir socialmente com outras crianças"* (P19). Já quanto à responsabilidade e controle emocional, os depoimentos incluíram: *"Como todo esporte, traz o senso de responsabilidade e disciplina; elas já acordam e falam*

‘hoje tem esporte, então vamos’” (P14); “Ela aprendeu a lidar com ganhar e perder, e emocionalmente, ela melhorou muito” (P8).

Kaioglou *et al.* (2022) investigaram o nível de literacia física em meninas canadenses de 8 a 12 anos que participavam de ginástica recreacional e descobriram que a prática aumentou significativamente os níveis de motivação e autoconfiança. Esses resultados são favorecidos por metodologias que incorporam processos criativos, interação, diversão e oportunidades para superação pessoal nas aulas de ginástica (Baumgarten & Pagnano-Richardson, 2010; Costa *et al.*, 2017; Flemons, 2013). Os avanços observados nos aspectos de sociabilidade relatados pelos entrevistados estão diretamente ligados a esses fatores e aos processos naturais das metodologias de ensino que promovem a exploração de movimentos. Tais metodologias proporcionam aos indivíduos autonomia e oportunidades para interações verbais, facilitando o desenvolvimento de habilidades sociais e de comunicação (Hill *et al.*, 2023).

Os resultados deste estudo destacam que a adoção de metodologias estruturadas, que favoreçam o desenvolvimento integral dos alunos e integrem a ginástica tanto do ponto de vista técnico quanto como um meio de aprendizado de conceitos histórico-culturais e valores humanos, é crucial para o sucesso dos programas de iniciação à ginástica. Recomenda-se que os programas incorporem avaliações contínuas para nortear os ajustes necessários e garantir o alcance dos objetivos traçados. Para futuras pesquisas, sugere-se estudos longitudinais para avaliar os efeitos a longo prazo da participação em programas de ginástica sobre o desenvolvimento infantil, bem como a exploração da eficácia de metodologias em diferentes contextos e populações.

Diante das questões discutidas até aqui, é válido salientar que este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas para uma compreensão mais aprofundada dos achados e para orientar possíveis ajustes futuros. Primeiramente, todas as entrevistas foram conduzidas por uma das bolsistas do projeto, o que pode ter introduzido um viés, uma vez que os participantes poderiam hesitar em expressar opiniões contrárias às expectativas da entrevistadora. Por outro lado, essa proximidade também pode ter proporcionado um ambiente mais confortável e acolhedor, permitindo que os participantes se sentissem mais à vontade para compartilhar suas experiências e sentimentos. Esse vínculo pode ter

contribuído para a obtenção de informações mais detalhadas e pessoais, que poderiam não ter sido reveladas em um contexto mais formal ou distante.

Quanto aos resultados é importante considerar que cada turma participa de apenas duas aulas por semana e muitas crianças também se envolvem em outras atividades físicas. Dessa forma, os benefícios observados podem não ser exclusivamente atribuíveis à prática de ginástica, mas sim ao conjunto dessas diversas atividades. No entanto, é relevante destacar que, na etapa de iniciação esportiva, a participação em múltiplos esportes e atividades físicas é desejável, pois a diversidade de experiências contribui para um desenvolvimento mais equilibrado e multidimensional das crianças.

6. CONCLUSÃO

Ao investigar os motivos que levaram à matrícula dos alunos no projeto de extensão "Iniciação à Ginástica: saúde e qualidade de vida para a família" da Universidade Federal de Juiz de Fora, campus Governador Valadares, constatou-se que as decisões dos responsáveis foram influenciadas por uma combinação de fatores pessoais, sociais e necessidades específicas das crianças. A realização de sonhos pessoais dos responsáveis, a influência de redes familiares e as necessidades de saúde das crianças foram determinantes. Além disso, o entusiasmo das crianças e a visibilidade positiva do esporte nas redes sociais desempenharam papéis significativos na decisão de matrícula.

Os responsáveis perceberam benefícios amplos e abrangentes. No aspecto físico, notaram melhorias nas capacidades motoras e habilidades específicas da ginástica. Cognitivamente, relataram avanços em áreas como atenção, concentração e capacidade de aprendizagem. Psicossocialmente, observaram melhorias na autoestima, autoconfiança, sociabilidade e controle emocional das crianças.

Esses resultados demonstram que o projeto de iniciação à ginástica não apenas atendeu às expectativas dos responsáveis em relação ao desenvolvimento físico, cognitivo e psicossocial das crianças, mas também sublinham a importância de manter e aprimorar iniciativas de iniciação esportiva que respeitem as fases de desenvolvimento das crianças. Essas ações são essenciais para promover o letramento corporal, que é um fator crucial para estimular a participação contínua na

atividade física e apoiar o desenvolvimento holístico dos praticantes ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

ANDRÉ, Nathalie; GROUSSET, Marinho; AUDIFFREN, Michel. A behavioral perspective for improving exercise adherence. **Sports Medicine-Open**, v. 10, n. 1, p. 56, 2024.

ATWOOD, D. Jordan; SCHAEFER-SCHIUMO, Kristin; RUSSO, Ashlyn. Family relationships and children's sports: Therapeutic considerations. **The Family Journal**, v. 31, n. 1, p. 121-127, 2023.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BAUMGARTEN, Sam; PAGNANO-RICHARDSON, Karen. Educational gymnastics. **Journal of Physical Education, Recreation & Dance**, v. 81, n.4, p. 18-25, 2010.

CHRISTOFOLETTI, Marina. *et al.* Barreiras e facilitadores para a prática de atividade física em diferentes domínios no Brasil: Uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 27, p. 3487-3502, 2022.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 227–268, 2000. Disponível em: https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01.

DUPUY, Olivier *et al.* Do not underestimate the cognitive benefits of exercise. **Nature Human Behaviour**, p. 1-4, 2024.

RICCI COSTA, Vitor. *et al.* A motivação para as primeiras peripécias na ginástica artística: a perspectiva de praticantes iniciantes. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 2, p. 77-90, 2017.

FERNANDES SAMPAIO, Daisy; GULES BORGES, Marcelo; DE SOUZA RIBAS, Michele Caroline. Biological, physical fitness and motor coordination profile and its

associations with the performance of practitioners of rhythmic gymnastics at sports initiation: a systematic review. **Brazilian Journal of Kinanthropometry & Human Performance**, v. 25, n. 1, 2023.

FINK, Hardy.; MUSCAT, Anne.; RUSSELL, Keith. Long term athlete development-gymnastics the ultimate human movement experience. Ottawa: **Gymnastics Canada Gymnastique**, p. 68, 2008.

FLEMONS, Michelle. The Reconceptualisation of Gymnastics: Equipping Physical Education Teachers to promote Physical Literacy in Schools. **Journal of Sport Science and Physical Education**. n. 65, p. 190-199, 2013.

GUAN, Jianmin et al. The roles of perceived physical education competence, enjoyment, and persistence on middle school students' physical activity engagement. **Perceptual and Motor Skills**, v. 130, n. 4, p. 1781-1796, 2023.

HILL, Phillip J. *et.al.* The Influence of Motor Competence on Broader Aspects of Health: A Systematic Review of the Longitudinal Associations Between Motor Competence and Cognitive and Social-Emotional Outcomes. **Sports Medicine**. v. 54, p. 375-427, 2023.

HOWIE, Erin K.; DANIELS, Bryce T.; GUAGLIANO, Justin M. Promoting physical activity through youth sports programs: It's social. **American journal of lifestyle medicine**, v. 14, n. 1, p. 78-88, 2020.

KAIIOGLOU, Vasiliki. *et. al.* Physical Literacy of female recreational gymnastics. **Science of Gymnastics Journal**. v. 14, n. 1, p. 45-57, 2022.

KARACHLE, Nafsika.; DANIA, Aspasia; VENETSANO, Fotini. Effects of a recreational gymnastics program on the motor proficiency of young children. **Science of Gymnastics Journal**. v. 9, n. 1, p. 17-25, 2017.

LEE, I-Mee, *et al.* Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012

LEGUET, Jacques. As ações motoras em ginástica esportiva. São Paulo: Manole, 1987.

LIMA, Leticia B. de Queiroz. *et al.* A ginástica artística na proposta curricular para a educação física em São Paulo. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 2, p. 395-406, 2015.

LOCKE, Lawrence. F. Qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 60, n. 1, p. 1-20, 1989.

LUDYGA, Sebastian; GERBER, Markus; KAMIJO, Keita. Exercise types and working memory components during development. **Trends in Cognitive Sciences**, v. 26, n. 3, p. 191-203, 2022.

MILANI, Camila.; BENTO-SOARES, Daniela; SCHIAVON, Laurita Marconi. “Olha o que eu aprendi na ginástica”: Impactos afetivos de aulas de ginástica em crianças pequenas na perspectiva de familiares. **Journal of Physical Education**, v. 32, p. e3245, 2022.

MOESKOPS, Sylvia. *et. al.* The Physiological Demands of Youth Artistic Gymnastics: Applications to Strength and Conditioning. **Strength and Conditioning Journal**. v.41, n. 1, p. 1-13, 2019

MOREAU, David; MORRISON, Alexandra B.; CONWAY, Andrew R. A. An ecological approach to cognitive enhancement: Complex motor training. **Acta Psychologica**, v. 157, p. 44-55, 2015.

NASSIB, Sarra Hammoud. *et al.* Prediction of gymnastics physical profile through an international program evaluation in women artistic gymnastics. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 34, n. 2, p. 577-586, 2020.

NUNOMURA, Myrian. Uma alternativa de conteúdo para um programa de Iniciação à ginástica artística: A experiência no Canadá. **Motriz**, v. 6, n. 1, p. 31-34, 2000.

OPPICI, Luca et al. Efficacy of a 7-week dance (RCT) PE curriculum with different teaching pedagogies and levels of cognitive challenge to improve working memory capacity and motor competence in 8–10 years old children. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 50, p. 101675, 2020.

ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT (OECD); WORLD HEALTH ORGANIZATION. Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe. OECD Publishing, Paris, 2023.

PITNEY, William. A.; PARKER, Jenny. **Qualitative research in physical activity and the health professions**. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.

RYAN, Richard. M.; DECI, Edward. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

RUSSEL, K.; HILLS, D. Secondary Gymnastics. SPEA/CIRA Conference, Saskatoon, Canada, 1994.

SANTOS, Suziane. *et al.* Contribuições da aula de ginástica artística para o desenvolvimento das habilidades fundamentais. **Conexões**, v. 13, n. 3, p. 65-84, 2015.

SAMPAIO, Daisy Fernandes; BORGES, Marcelo Gules; RIBAS, Michelle C. de Souza. *et al.* Biological, physical fitness and motor coordination profile and its associations with the performance of practitioners of rhythmic gymnastics at sports initiation: a systematic review. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.** v. 25, 2023.

SCHIAVON Laurita Marconi. **O projeto crescendo com a ginástica: Uma possibilidade na escola**. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física)- Universidade Estadual de Campinas, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Campinas,2003.

SILVA, Diego A. Santos. et al. Results from Brazil's 2018 report card on physical activity for children and youth. **Journal of Physical Activity and Health**, v.15, n.S2, p. S323-S325, 2018.

VELIJA, Philippa.; ALLEN, Geórgia. 'Every day we'd have an arranged activity, so she'd have football, swimming, dance, gymnastics': A sociological analysis of parenting and sports-based enrichment activities for the under-fives. **International Review for the Sociology of Sport**, v. 59, n. 6, p. 903-920, 2024.

VIGITEL BRASIL. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023 [recurso eletrônico]. **Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis**. Brasília : Ministério da Saúde, 2023.

WANG, K. et al. Can physical activity counteract the negative effects of sedentary behavior on the physical and mental health of children and adolescents? A narrative review. **Frontiers in Public Health**, v. 12, p. 1412389, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1412389>.

WERNER, Peter. Teaching children gymnastics. Champaign: Human Kinetics, 1994.

WHITEHEAD, Margaret. Definition of physical literacy and clarification of related issues. **Journal of Sport Science and Physical Education**, v.65, p.28–33,2013.

YUN, Sanga et al. Psychological needs satisfaction in physical education predicts a positive development of motivation in early adolescence: A latent growth modeling study. **European Physical Education Review**, p. 1356336X241269612, 2024.

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Gostaríamos de convidar você a participar como voluntário(a) da pesquisa **“Percepção dos pais sobre as contribuições da prática da ginástica: um estudo de caso de um projeto de extensão universitária”**. O motivo que nos leva a realizar esta pesquisa é a necessidade de verificar a eficiência das condições de prática do referido projeto de extensão. Tal conhecimento subsidiará as tomadas de decisões dos professores, favorecendo assim o alcance dos objetivos previamente traçados. Assim, nesta pesquisa pretendemos verificar a percepção dos pais ou responsáveis sobre os benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais promovidos pelas aulas de iniciação à ginástica oportunizadas pelo projeto de extensão. Caso concorde em participar, você responderá uma anamnese composta por informações socioeconômicas e demográficas e será submetido(a) a uma entrevista, com duração de aproximadamente 20 minutos, que visa compreender suas percepções sobre os benefícios promovidos pelas aulas de iniciação à ginástica. Todo o diálogo será registrado por meio de um gravador, e posteriormente transcrito e analisado.

Esta pesquisa tem alguns riscos, que são: riscos emocionais ou psicológicos e a possibilidade de identificação dos participantes. Mas, para diminuir a chance desses riscos acontecerem, você será entrevistado(a) em local reservado e terá liberdade para não responder as questões que gerarem desconfortos psicológicos ou emocionais. Além disso, o pesquisador ficará atento aos seus sinais verbais e não verbais de desconforto e interromperá a entrevista até que você se sinta em condições de prosseguir. Em relação ao risco de identificação dos(as) voluntários(as), todos os cuidados serão tomados para assegurar o anonimato dos dados individuais. Seu nome será mantido em sigilo e somente será divulgado entre os pesquisadores. Além disso, após a transcrição dos arquivos de áudio, os pesquisadores modificarão e codificarão seu nome das transcrições para garantir o anonimato e, uma vez concluída a pesquisa, esses arquivos serão destruídos. Vale destacar ainda, que, nas publicações originadas desta pesquisa, você receberá um pseudônimo. A pesquisa pode ajudar os professores na adequação da metodologia utilizada nas aulas, visando a obtenção dos múltiplos benefícios da prática e da sua longevidade.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. Apesar disso, se você tiver algum dano por causa das atividades que fizemos com você nesta pesquisa, você tem direito a buscar indenização. Você terá todas as informações que quiser sobre esta pesquisa e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Mesmo que você queira participar agora, você pode voltar atrás ou parar de participar a qualquer momento. A sua participação é voluntária e o fato de não querer participar não vai trazer qualquer penalidade ou mudança na forma em que você é atendido (a). O pesquisador não vai divulgar seu nome. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Você não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você. Os dados coletados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Decorrido este tempo, o pesquisador avaliará os documentos para a sua destinação final, de acordo com a legislação vigente. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Declaro que concordo em participar da pesquisa e que me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Juiz de Fora, _____ de _____ de 20 _____

Assinatura do Participante

Assinatura do (a) Pesquisador (a)

Nome do Pesquisador Responsável: Josária Ferraz Amaral
UFJF Campus GV
Departamento de Educação Física/ Instituto de Ciências da Vida (ICV)
CEP: 35010-180 (sede administrativa GV)
Fone: 33 99937-1984
E-mail: josaria.ferraz@ufjf.br

Rubrica do Participante de pesquisa ou responsável: _____
 Rubrica do pesquisador: _____

O CEP avalia protocolos de pesquisa que envolve seres humanos, realizando um trabalho cooperativo que visa, especialmente, à proteção dos participantes de pesquisa do

Brasil. **Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar:**

CEP - Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - UFJF
 Campus Universitário da UFJF
 Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa
 CEP: 36036-900

Fone: (32) 2102-3788 / E-mail: cep.propp@uff.br

APÊNDICE B - ANAMNESE



WHITEHEAD, M. Definition of physical literacy and clarification of related issues.
Journal of Sport Science and Physical Education, v. 65, p. 28–33, 2013.

APÊNDICE I - ANAMNESE

<p>PROJETO: <i>Percepção dos pais sobre as contribuições da prática da ginástica: um estudo de caso de um projeto de extensão universitária</i></p>
<p>ANAMNESE</p>
<p>NOME: _____ -</p> <p>DATA DE NASCIMENTO: ___/___/___</p> <p>SEXO: () Feminino () Masculino</p> <p>ESTADO CIVIL: () Casado (a) () Solteiro (a) () Separado (a) () Viúvo (a)</p> <p>ENDEREÇO: _____</p> <p>_____</p>
<p>ESCOLARIDADE:</p> <p>() Não frequentou a escola</p> <p>() Ensino fundamental completo</p> <p>() Ensino fundamental incompleto</p> <p>() Ensino médio completo</p> <p>() Ensino médio incompleto</p> <p>() Ensino superior completo</p> <p>() Ensino superior incompleto</p> <p>() Pós- graduação</p>
<p>SITUAÇÃO OCUPACIONAL:</p> <p>() Exerce alguma profissão. Qual? _____</p> <p>() Pensionista</p> <p>() Aposentado</p> <p>() Aposentado/trabalha. Qual? _____</p>

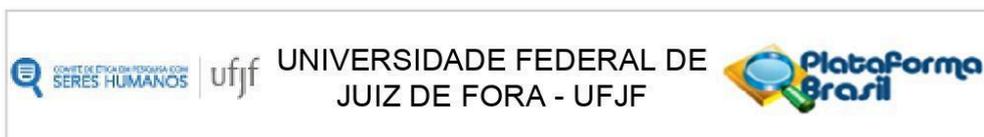


<p><input type="checkbox"/> Dona de casa.</p>
<p>FAIXA DE RENDA DOMICILIAR:</p> <p><input type="checkbox"/> Sem rendimento <input type="checkbox"/> De 5 a 10 salários mínimo</p> <p><input type="checkbox"/> De ½ a 1 salário mínimo <input type="checkbox"/> De 10 a 20 salários mínimo</p> <p><input type="checkbox"/> De 1 a 2 salários mínimo <input type="checkbox"/> Mais de 20 salários mínimo</p> <p><input type="checkbox"/> De 2 a 5 salários mínimo</p>
<p>Há quanto tempo seu filho (a) frequenta o projeto?</p> <p>_____</p>
<p>Quais outras atividades físicas seu filho(a) pratica, além da ginástica? Com qual frequência semanal?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

APÊNDICE C- ROTEIRO ENTREVISTA

1. O que lhe motivou a matricular seu filho(a) no projeto de iniciação à ginástica?
2. O projeto atendeu suas expectativas?
3. Você está satisfeito(a) com a metodologia utilizada no projeto?
4. Você percebeu melhorias nas habilidades motoras e nas capacidades físicas dos filhos(as)?
5. Você percebeu a repercussão das aulas de ginástica em aspectos cognitivos (ex.: memória, inteligência, linguagem e aprendizagem) do seu filho?
6. E em relação aos aspectos psicossociais (ex.: sentimentos de segurança, autonomia, sociabilidade, autoestima, relacionamento interpessoal e emoções), você percebeu alguma mudança decorrente da participação do(a) seu filho(a) no projeto?
7. Você tem alguma sugestão para melhoria das aulas de ginástica?

ANEXO A - Aprovação Comitê de Ética



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Percepção dos pais sobre as contribuições da prática da ginástica: um estudo de caso de um projeto de extensão universitária

Pesquisador: JOSÁRIA FERRAZ AMARAL

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 76679223.2.0000.5147

Instituição Proponente: Campus Avançado Governador Valadares -UFJF

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.746.749

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa com recorte transversal no qual serão entrevistados pais ou responsáveis de crianças matriculadas nas aulas de iniciação à ginástica do projeto de extensão "Iniciação à Ginástica: saúde e qualidade de vida para a família". A apresentação do projeto é clara, detalhada de forma objetiva e descreve as bases científicas que justificam o estudo.

Objetivo da Pesquisa:

O objetivo primário é verificar a percepção dos pais ou responsáveis sobre os benefícios físicos, cognitivos, emocionais e sociais promovidos pelas aulas de iniciação à ginástica no referido projeto de extensão. Como objetivo secundário, o projeto visa a investigar os motivos pelos quais os pais ou responsáveis matricularam seus filhos(as) no projeto de extensão de iniciação à ginástica e seus níveis de satisfação com o mesmo.

Os Objetivos da pesquisa estão claros bem delineados, apresentam compatibilidade com a proposta, tendo adequação da metodologia aos objetivos pretendido, de acordo com as atribuições definidas na Norma Operacional CNS 001 de 2013, item 3.4.1 - 4.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos e benefícios descritos em conformidade com a natureza e propósitos da pesquisa. O

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
Bairro: SAO PEDRO **CEP:** 36.036-900
UF: MG **Município:** JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 **E-mail:** cep.propp@ufjf.br



Continuação do Parecer: 6.746.749

risco que o projeto apresenta é caracterizado como risco mínimo e benefícios esperados estão adequadamente descritos. A avaliação dos Riscos e Benefícios está de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/12 de 2012, itens III; III.2 e V.

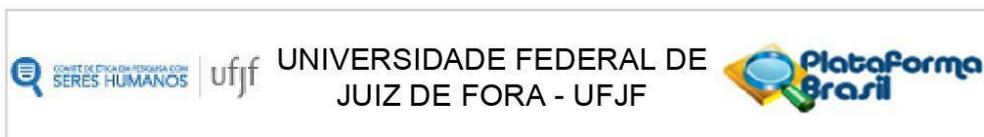
Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto está bem estruturado, apresenta o tipo de estudo, número de participantes, critério de inclusão e exclusão, forma de recrutamento. As referências bibliográficas são atuais, sustentam os objetivos do estudo e seguem uma normatização. O cronograma mostra as diversas etapas da pesquisa, além de mostrar que a coleta de dados ocorrerá após aprovação do projeto pelo CEP. O orçamento lista a relação detalhada dos custos da pesquisa que serão financiados com recursos próprios conforme consta no campo apoio financeiro. A pesquisa proposta está de acordo com as normas definidas na Resolução CNS 466 de 2012, itens IV.6, II.11 e XI.2; e e na Norma Operacional CNS 001 de 2013. Itens: 3.4.1-6, 8, 9, 10 e 11; 3.3 - f; combinadas com o Manual Operacional para CEPS Item: VI - c.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O protocolo de pesquisa está em configuração adequada, apresenta FOLHA DE ROSTO devidamente preenchida, com o título em português, identifica o patrocinador pela pesquisa, estando de acordo com as disposições definidas na Norma Operacional CNS 001 de 2013 item 3.3 letra a; e 3.4.1 item 16. Apresenta o TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO em linguagem clara para compreensão dos participantes, apresenta justificativa e objetivo, campo para identificação do participante, descreve de forma suficiente os procedimentos, informa que uma das vias do TCLE será entregue aos participantes, assegura a liberdade do participante recusar ou retirar o consentimento sem penalidades, garante sigilo e anonimato, explicita riscos e desconfortos esperados, indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa, contato do pesquisador e do CEP e informa que os dados da pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador pelo período de cinco anos, de acordo com as normas definidas na Resolução CNS 466 de 2012, itens: IV letra b; IV.3 letras a, b, d, e, f, g e h; IV. 5 letra d e XI.2 letra f. Apresenta o INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS de forma pertinente aos objetivos delineados e preserva os participantes da pesquisa. O Pesquisador apresenta titulação e experiência compatível com o projeto de pesquisa, estando de acordo com o que prevê o Manual Operacional para CEPs. Apresenta DECLARAÇÃO de infraestrutura e de concordância com a realização da pesquisa de acordo com a regulamentação definida na Norma Operacional CNS 001 de 2013 item 3.3 letra h.

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
Bairro: SAO PEDRO **CEP:** 36.036-900
UF: MG **Município:** JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 **E-mail:** cep.propp@ufjf.br



Continuação do Parecer: 6.746.749

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há. Diante do exposto, o projeto está aprovado, pois está de acordo com os princípios éticos norteadores da ética em pesquisa estabelecido na Res. 466/12 CNS e com a Norma Operacional Nº 001/2013 CNS. Data prevista para o término da pesquisa: 30/07/2026

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2266541.pdf	22/03/2024 14:43:33		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	projeto.pdf	22/03/2024 14:42:05	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle.pdf	27/02/2024 21:32:47	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Outros	stellalattes.pdf	19/12/2023 09:54:22	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Outros	cleonaldolattes.pdf	19/12/2023 09:53:52	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Outros	josarialattes.pdf	19/12/2023 09:53:17	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Outros	lattesmarcus.pdf	19/12/2023 09:51:39	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Outros	termodesigilo.pdf	19/12/2023 09:28:53	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracaoinfra.pdf	19/12/2023 09:27:53	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Brochura Pesquisa	brochuracoleta.pdf	19/12/2023 09:27:25	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito
Folha de Rosto	folhaderosto.pdf	19/12/2023 09:26:29	JOSÁRIA FERRAZ AMARAL	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
 Bairro: SAO PEDRO CEP: 36.036-900
 UF: MG Município: JUIZ DE FORA
 Telefone: (32)2102-3788 E-mail: cep.propp@ufjf.br



Continuação do Parecer: 6.746.749

Não

JUIZ DE FORA, 05 de Abril de 2024

Assinado por:
Iluska Maria da Silva Coutinho
(Coordenador(a))

Endereço: JOSE LOURENCO KELMER S/N
Bairro: SAO PEDRO **CEP:** 36.036-900
UF: MG **Município:** JUIZ DE FORA
Telefone: (32)2102-3788 **E-mail:** cep.propp@ufjf.br

ANEXO B- ANÁLISE DE CONTEÚDO

Categoria: Benefícios físicos (n=26)

Subcategoria	Descrição	Unidades de registro	Exemplos de Respostas/unidades de contexto	Frequência das menções
Capacidades físicas	Percepção sobre o desenvolvimento das capacidades físicas das crianças	Melhorias na flexibilidade, força muscular, resistência física, coordenação motora, equilíbrio, e agilidade.	<p>"Muito! Lateralidade eu observei que melhorou (...). Equilíbrio, força, flexibilidade também(...)". (P1)</p> <p>"Muito. Flexibilidade(...), resistência...percebi muitas mudanças."(P3)</p> <p>"O equilíbrio também dela, nossa, deu um salto muito (incompreensível)." (P5)</p> <p>"Corrida, ela corria e caía, agora não tem mais não. Ela realmente melhorou" (P5)</p> <p>"(...) é muito elástica. Então assim, isso tá melhorando cada vez mais. E ela pratica em casa (...)" (P7)</p> <p>"(...) ela salta com uma precisão, com uma força. Ela criou muita resistência nas pernas, tem uma perna muito firme (...)" (P7)</p> <p>"Sim, ela...principalmente na coordenação motora (...) caía muito e tem muito tempo que eu nem sei mais o que é cair" (P8)</p> <p>"Ela pegou mais força é, é bom pro desenvolvimento" (P9)</p> <p>"é bom pro desenvolvimento, agilidade, crescimento também né(...)" (P9)</p> <p>"Ah, acho que elas desenvolveram força (...) tem um tônus muscular bem firmezinho assim e a própria coordenação motora(...)"(P10)</p>	<p>Flexibilidade (7)</p> <p>Força muscular (9)</p> <p>Resistência (2)</p> <p>Coordenação motora (6)</p> <p>Equilíbrio (5)</p> <p>Agilidade (2).</p>

			<p>"Sim, eu vejo que ela tá mais resistente assim né, mais forte, ela tem, é...ela não tinha muita dificuldade assim de coordenação motora não, mas eu vejo da força, das habilidades dela, melhorou bastante" (P11)</p> <p>"Força dela melhorou (...)melhorou a respiração, melhorou a coordenação (...)" (P12)</p> <p>"Sim, coordenação motora melhorou né, ela já tinha uma coordenação boa e melhorou né, a força(...)" (P13)</p> <p>"Equilíbrio né, porque a gente sai na rua e ela fica equilibrando no meio fio né, e aqui ela faz isso né esse equilíbrio (...) melhorou bastante, eu vejo que ela equilibra bem melhor que antes ela fazia." (P13)</p> <p>"Ela dá conta de subir nos aparelhos, ela dá conta de equilibrar, dá conta de fazer muita coisa, foi muito bom." (P15)</p> <p>"Essa questão do equilíbrio, que é algo que a gente como pai né, percebe muito na criança."(P15)</p> <p>"E assim, tenho verificado também, tenho percebido força física, flexibilidade, isso tudo melhorou" (P16)</p> <p>"Eu vejo melhorias em tudo que ela tá fazendo, agora ela fala "ah eu aprendi lá", "ah olha aqui mãe, eu já consigo já esticar mais um pouco" (P17)</p> <p>"a agilidade dele realmente melhorou bastante" (P19)</p> <p>"(...) além da força (...)" (P21)</p>	
--	--	--	---	--

			<p>"ela melhorou bastante a flexibilidade, força (...) ela conseguiu melhorar a estabilidade corporal por exemplo nos movimentos" (P23)</p> <p>"Sim, ela tá com o desenvolvimento dela bem, coordenação motora tá ótima, tá tudo ótimo." (P24)</p> <p>"Flexibilidade, melhorando bastante. Melhorou coordenação motora também" (P25)</p> <p>"Exercícios de equilíbrio também (...) antes ela não conseguia e eu vi ela conseguindo fazer, dando conta." (P25)</p> <p>"Demais, a flexibilidade que elas estão tendo, é até mesmo em outros esportes, na natação o condicionamento físico delas tá muito melhor " (P26)</p>	
Subcategoria	Descrição	Unidades de registro	Exemplos de Respostas/unidades de contexto	Frequência das menções

Habilidades motoras fundamentais	Percepção sobre o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais das crianças	Maior capacidade de realizar atividades físicas que antes não conseguiam	<p>"Bastante, até com outras atividades que ela faz em casa, das brincadeiras...corrida, ela corria e caía, agora não tem mais não. Ela realmente melhorou" (P5)</p> <p>"(...) a gente sai na rua e ela fica equilibrando no meio fio (...) na trave, então assim melhorou bastante, eu vejo que ela equilibra bem melhor que antes ela fazia." (P13)</p> <p>"ela faz alongamento, ela já tem uma movimentação melhor quando ela tá brincando (...), então achei que já deu esse ânimo a mais, uma estimulada nos movimentos dela no geral assim." (P14)</p> <p>"ele melhorou bastante no futebol na questão de drible, agilidade pra driblar os amiguinhos e tal, eu acho que assim a agilidade dele realmente melhorou bastante." (P19)</p> <p>"então dentro ali do que a ginástica proporciona ela com certeza redimensiona a criança a melhorar também, não só nos esportes mas nas atividades do dia-a-dia né, correr, brincar, saltar, pular, então isso de fato favorece." (P20)</p> <p>"pular corda antes ela não conseguia e hoje ela tá conseguindo, exercícios de equilíbrio também que na última semana que eu vim, os meninos tavam fazendo, exercício de circo e tal, antes ela não conseguia e eu vi ela conseguindo fazer, dando conta. (P25)</p> <p>"agora elas desenvolvem vários outros esportes, brincam com outras crianças, fazem coisas que não faziam antes" (P26)</p>	07
----------------------------------	---	--	--	----

Subcategoria	Descrição	Unidades de registro	Exemplos de Respostas/unidades de contexto	Frequência das menções
--------------	-----------	----------------------	--	------------------------

<p>Habilidades motoras específicas</p>	<p>Percepção sobre o desenvolvimento de habilidades específicas relacionadas à ginástica</p>	<p>Aprendizado de movimentos específicos da ginástica, como rolamentos, mortal, ponte, parada de mão e estrela.</p>	<p>"Demais! (incompreensível) na minha cama só fica dando mortal, e é um perigo né" (P4)</p> <p>"Semana passada mesmo ela ficava lá toda feliz porque ela conseguiu dar duas estrelinhas seguidas né" (P5)</p> <p>"em casa, a todo momento ela em movimento (...) ela faz isso com muita destreza. Então nós percebemos essa evolução (...)" (P6)</p> <p>"lá em casa ela só fica fazendo ponte, faz em cima da cama, faz no chão e bate o pé na parede, faz de tudo." (P9)</p> <p>"elas aprenderam várias coisas, a própria estrelinha né que elas eram doidas pra aprender." (P10)</p> <p>"Ela não conseguia fazer ponte, e consegue fazer agora sem o apoio da parede né" (P11)</p> <p>"Elas levam sempre as atividades novas assim, "ah mamãe hoje eu aprendi a fazer ponte" aí elas vão e mostram" (P14)</p> <p>"(...)encostada fazendo o negócio de parada de mão, o negócio de não sei o que , toda hora ela ta mexendo em casa, ela faz aqui e em casa ela brinca e ensina pras colegas." (P15)</p>	<p>16</p>
--	--	---	--	-----------

			<p>"Antes ela fazia simplesmente uma estrelinha, agora ela já consegue fazer com uma mão só. Ah negócio de fazer ponte, ela não conseguia fazer assim sozinha, agora ela ta tentando virar, jogar as pernas e sair da ponte" (P16)</p> <p>Eu vejo melhorias em tudo que ela tá fazendo, agora ela fala "ah eu aprendi lá", "ah olha aqui mãe, eu já consigo já esticar mais um pouco" "olha aqui mãe que interessante eu já tô conseguindo virar sozinha" (P17)</p> <p>"A estrelinha mesmo que ela não conseguia fazer de jeito nenhum, virar de cabeça pra baixo na parede, que ela também morria de medo e ela já faz sem medo"(P18)</p> <p>"Melhorou bastante questão de mobilidade, querer fazer estrelinha o tempo todo, dar cambalhota" (P19)</p> <p>"A parada de mão, parada de cabeça né, ela consegue fazer alguns exercícios na trave que eu não sei o nome direitinho" (P21)</p> <p>"Já fazia estrelinha em casa antes dessas aulas, entendeu? Só que ela fazia aleatória só vendo os vídeos aí ela aperfeiçoou mais tendo o professor orientando" (P22)</p> <p>"Por exemplo, as estrelinhas, parada de mãos ela não fazia e agora faz."(P23)</p> <p>"Ela tinha muita vontade de fazer uma virada, que eu não sei o nome, e ela tinha medo de fazer em casa sozinha, (...) aí quando ela chegou aqui, no primeiro dia o Marcus já falou com ela "faz assim" aí ela pegou confiança, agora ela faz....foi rápido assim."(P24)</p>	
--	--	--	---	--

Categoria: Benefícios cognitivos (n=25)

Subcategoria	Descrição	Unidades de registro	Exemplos de Respostas/unidades de contexto	Frequência das menções
Comunicação	Percepção sobre aspectos de linguagem e comunicação da criança	Melhorias na linguagem e comunicação com o outros	<p>"A linguagem dela (incompreensível), mas melhorou também." (P12)</p> <p>"Sim, desenvolveu bastante né, até porque também conhece outras crianças, professores, troca ideias." (P9)</p> <p>"Sim, é igual citou aí na linguagem, melhorou muito, bastante"(P17)</p> <p>"(...) a interação dela com as outras crianças porque ela já tem essa dificuldade né, mas aí eu vejo que as crianças dão atenção pra ela também, entende o jeito dela, faz as atividades com ela direitinho." (P25)</p> <p>"Não só é na parte física mas também na socialização na, até mesmo na conversação" (P26)</p>	5
Atenção e concentração	Percepção sobre possíveis alterações no foco e concentração	Aumento da atenção e concentração	<p>A concentração dela melhorou bastante. Fazendo outras atividades, ela consegue focar na atividade, mesmo que seja cognitiva ou que seja prática também. Ela consegue focar na atividade." (P5)</p> <p>"(...)ela andava muito na sala. E ela não tá mais assim" (P8)</p> <p>"(...)e foco porque ela era muito desfocada assim, na primeira dificuldade ela quer desistir das coisas né, então a ginástica tem ajudado isso porque né vai dificultando...então tem ajudado nisso." (P11)</p>	5
			<p>"então ela, ela tá mais centrada, mais focada, tem auxiliado no dia-a-dia, em casa, em outros esportes também" (P20)</p> <p>"Sim, porque dá foco né e aí é...isso ajudou muito, porque a xxx ela tem dificuldade porque ela tem TDAH então ela tem dificuldade em memória, em concentração, então a ginástica ela traz isso porque na hora de fazer um exercício ela precisa estar concentrada pra ela conseguir executar da maneira certa, então ajudou muito ela nessa questão." (P11)</p> <p>"(...), então eu percebo que na aula mesmo, mais atenta, interessada em saber então assim, eu percebo sempre evolução nela mesmo" (P18)</p>	
Capacidade de aprender	Percepção sobre os níveis de aprendizado após as práticas de ginástica	Melhoria na capacidade de aprender	<p>"A professora disse que ela ensina os alunos agora, que ela ajuda os colegas que não conseguem terminar então ela melhorou muito, assim até na escola né." (P8)</p> <p>"Acredito que sim porque é notório, tanto que elas faziam acompanhamento extracurricular na escola e nesses quatro, cinco meses que elas estão aqui elas já foram até desligadas por conta da melhora que teve e os professores lá acreditam que foi através do esporte aqui que elas tão tendo essa concentração maior." (P26)</p> <p>"ela já tinha essa questão de um cognitivo bom né, então assim, com certeza melhorou." (P13)</p> <p>"Acho que a criança fica até mais esperta né? É... consegue fazer..." (P2)</p> <p>"Influenciou, tanto essa questão de ela dar conta de perceber o exercício aqui e quando ela chega em casa ela dá conta de passar pras colegas. E eu acho interessante assim, não é só fazer, ela dá conta de ensinar como é a posição da mão que fica, que tem que contrair o abdômen, tem que por força não sei aonde e isso pra ela foi muito bom também" (P15)</p>	5
Exploração e aprofundamento de conhecimentos	Percepção sobre o interesse desenvolvido pela ginástica e seus aspectos	Aumento da curiosidade e do aprendizado autodirigido	<p>"Sim! Nas questões cognitivas também, porque ela pesquisa, ela quer assistir sobre, ela sabe nomes, algumas coisas ela sabe um pouco da história, ela sabe nome né, do cenário atual da ginástica. Me pergunta como era na minha época, quando eu era criança, quem eram os ginastas daquela época..." (P1)</p>	5

			<p>"Lá em casa ela fica até pesquisando algumas coisas. "Mãe, com pra mim uma corda, uma fita" "compra um bambolê que eu quero fazer em casa" (P9)</p> <p>"(...) vi que despertou o interesse nelas pelo esporte, então elas falam "ah mamãe cadê aquele vídeo da ginástica" que às vezes a Josária coloca no grupo e eu mostro pra elas e elas pedem pra ver sabe." (P14)</p> <p>"(...) interesse pela prática esportiva, porque aí ela quer assistir canais de televisão que passem a ginástica, então ela se interessou por esse mundo da ginástica" (P16)</p> <p>"os movimentos ela grava os nomes, ela olha no youtube e chega em casa e fica repetindo, todos os passos que eles falam, os nomes, ela fica repete assim, tudo certinho , ela absorve e fica com aquilo ali na cabeça e fica repetindo pra gente toda hora. Ela faz e chama a gente pra mostrar, pra ver se tá fazendo direito." (P25)</p>	
--	--	--	---	--

Categoria: Benefícios psicossociais (n=21)

Subcategoria	Descrição	Unidades de registro	Exemplos de Respostas/unidades de contexto	Frequência das menções
Autoestima e autoconfiança	Percepção sobre o desenvolvimento de	Crescimento na autoconfiança e orgulho pelas próprias conquistas e habilidades.	<p>"Eu vejo que ela começou a ter mais coragem depois que ela começou a ginástica" (P2)</p> <p>"Ela tem mais segurança em si, até para conversar com outras crianças, pra puxar brincadeira quando tá na rua, ela..ela acaba sendo, acaba tendo uma autonomia maior que antes não tinha" (P5)</p> <p>"Uma coisa que melhorou muito nela assim, a autoconfiança né, ela ficou mais confiante então ela consegue fazer as coisas." (P8)</p> <p>"Elas falam muito de "sou forte" sabe, é "olha o que eu sei fazer", então eu acho que elas assim, isso contribui para segurança delas né, então é, elas ficam pedindo pra apertar o braço falando que ta musculosa, então eu acho que elas se sentem assim, mais fortes e provavelmente mais seguras né, porque uma coisa tá relacionada a outra." (P10)</p> <p>"(...) então quando a gente veio pra cá ela começou a desenvolver essas questões de insegurança, de medo né, então às vezes ela precisa...eu vejo que aqui na ginástica ela consegue superar isso, principalmente nas questões que têm altura(...)" (P11)</p> <p>"Então assim, hoje ela já vem mais confiante, ela já chega em casa e fala o que ela fez, conta todos colegas, conta dos amigos, e achei que despertou isso nela mais sabe." (P14);</p>	12

			<p>"(...) e aqui eu percebi que ela não tem esse medo de errar , ela faz e se der certo, deu, se não deu ela vai de novo, vai de novo, de novo até dar certo." (P15);</p> <p>"É porque eu que não sei falar o nome dos exercícios que ela faz, mas faz com muito mais confiança, muito mais segura."(P16)</p> <p>"A autoestima dela também aumentou bastante em questão de "ah mãe eu quero ir pra escola, eu vou me maquiari porque a ginástica gosta disso e gosta de brilho" ,então assim, ajudou muito ela também nessa autoconfiança."(P21);</p> <p>"Ela era muito insegura, sentimento de...às vezes eu sentia assim, sentimento de inferioridade(...)Então assim, com relação a isso com certeza melhorou"(P23);</p> <p>"(...)ta se achando mais assim né, arrumando mais, ela sempre foi vaidosa mas agora ela tá além, tem hora que eu fico assim "calma, calma que você só tem 11 anos"(P24);</p> <p>"Sim, intensificou e muito porque muitas vezes eram um pouco "arredias", tinham certas situações que elas não queriam participar e eu acredito que, com a vivência que elas tão tendo no projeto isso transformou."(P26)</p>	
Controle emocional	Percepção sobre mudanças das emoções	Melhoria no controle da raiva e frustração	<p>"Nós vimos uma grande evolução tanto né corporal, físico como emotivo, todas as áreas das emoções, ajudou bastante."(P6)</p> <p>"A questão da frustração, ela também, quando não conseguia fazer alguma coisa, então isso aí melhorou muito. Ela... hoje ela sabe o que é perder,</p>	3
			<p>ganhar, então assim ela não fica com raiva né então eu acho que ela, emocionalmente, ela melhorou muito" (P8)</p> <p>"Ele tem melhorado bastante as emoções, questão de controlar a raiva dele especialmente"(P19)</p>	
Responsabilidade	Percepção sobre níveis de comprometimento com as aulas de ginástica ou outros compromissos	Aumento no comprometimento com atividades cotidianas	<p>"(...)então assim, o comprometimento dela também sabe é, querendo ou não isso faz com que ela tenha responsabilidade, que ela saiba o horário da natação, o horário da ginástica, então ela tem o compromisso, então isso é bom também pra ela como pessoa já ter o compromisso dela." (P7)</p> <p>"(...)como todo esporte traz o senso de responsabilidade, de disciplina né então elas já acordam e falam "oh hoje tem esporte, então vamos."(P14)</p> <p>"Uma coisa que o projeto trouxe (...) foi responsabilidade, da questão dela saber o horário, dela dormir mais cedo porque no outro dia tem que ir pra ginástica, isso pra ela foi fundamental." (P15)</p>	3
Sociabilidade	Percepção sobre questões de interação social	Aumento na capacidade de fazer e manter amizades, interação social com os colegas	<p>"Saber trabalhar em grupo, né? Saber a hora de esperar, isso vai melhorando, vai aprimorando, né? (...)Mas saber a hora de cada uma, a vez, o esperar, o observar o outro, o respeitar o outro";(P1)</p> <p>"E até poder conseguir é, brincar, interagir mais com os coleguinhas da escola e da família também" (P2);</p> <p>"(...)de se posicionar, eu senti sim, no sentido de socializar né, eu senti essa diferença."(P3)</p>	12

			<p>"Porque ele era muito fechado, tímido...hoje não, hoje (incompreensível) pega fogo"; (P4)</p> <p>"(...) ela ficou também...ela ficou mais obediente. Ela melhorou muito, até as meninas aqui do projeto falaram..."(P8)</p> <p>"(...) talvez na parte da socialização também é bacana né, porque gostam de participar gostam de ah vai cantar uma coisa, gosta de cantar sabe, então eu acho que pode ter contribuído" (P10)</p> <p>"A questão da socialização acredito que melhorou porque a gente passa a semana toda dentro de casa vai sair só pra escola, aquela rotina escola-casa, casa-escola e aqui é um ambiente diferente né outras crianças diferentes que não é do convívio dela na escola, então assim, o social melhora bastante."(P13)</p> <p>"A questão da divisão, da questão do ajudar o outro. Eu aprendi esse determinado exercício mas meu colega não aprendeu, e ensinar, isso eu percebi que não só nela, mas no geral, é o que as crianças, tem... tem... tem, mostrado no projeto." (P15)</p> <p>"Ela mudou bastante, ela era uma menina meio tímida, ela...a pessoa tinha que chegar até ela, igual assim tem a turminha dela, hoje ela já chega, até na própria escola ela já faz mais amizades porque ela não se sente sozinha..."(P17)</p> <p>"(...) encontra os amiguinhos em outros lugares e brinca e era uma coisa que tinha dificuldade, interagir bastante socialmente com outras crianças."(P19)</p>	
			<p>"Então eu tenho notado que ela tem conseguido comunicar mais com os coleguinhas, comunicar mais na igreja, comunicar mais com as pessoas depois que ela começou a fazer ginástica porque ela tem uma...a confiança dela aumentou"(P21);</p> <p>"(...)eu já vi vídeos dela repetindo com os coleguinhas da escola, as brincadeiras daqui, os movimentos. Aqui ela consegue interagir com os coleguinhas, comunicar direitinho."(P25)</p>	