

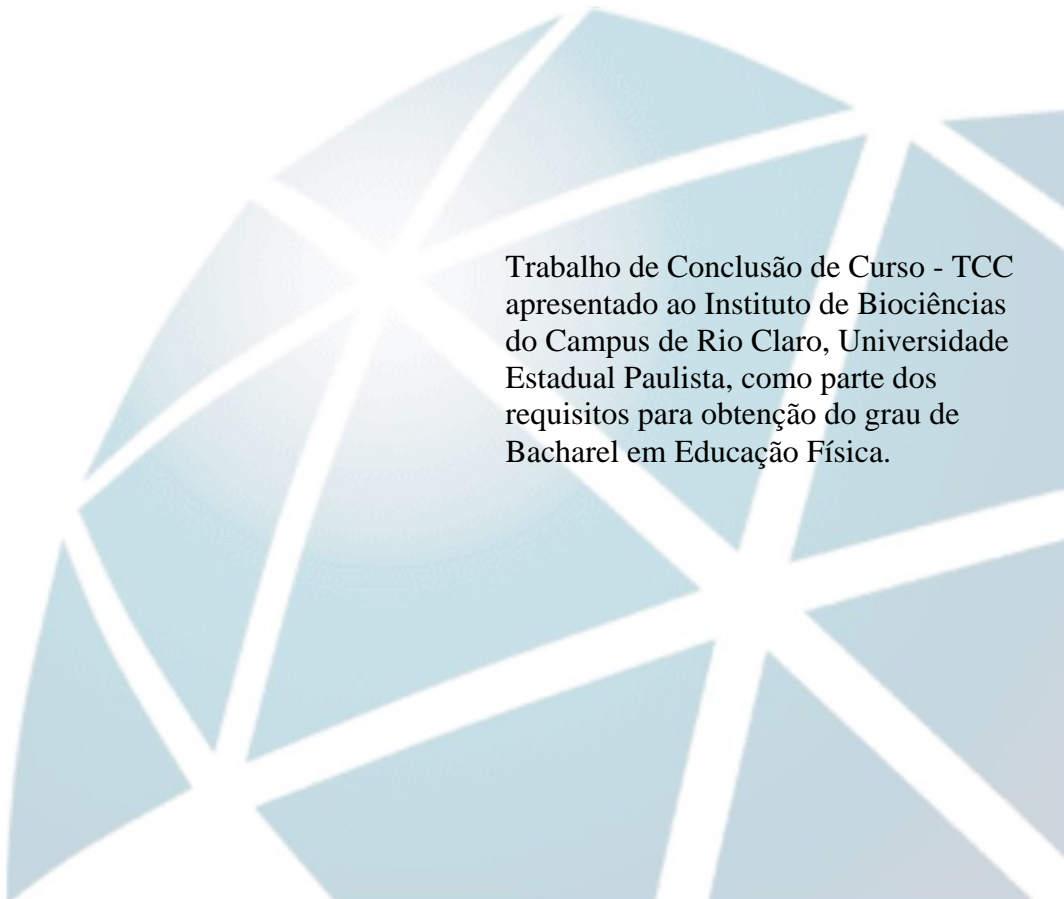
---

**Bacharelado em Educação Física**

---

# **JOGOS COOPERATIVOS NA GINÁSTICA RÍTMICA**

**IZABELE REGINA SCHEFFER**



Trabalho de Conclusão de Curso - TCC  
apresentado ao Instituto de Biociências  
do Campus de Rio Claro, Universidade  
Estadual Paulista, como parte dos  
requisitos para obtenção do grau de  
Bacharel em Educação Física.

Novembro - 2005

*“Dedico esse trabalho a Deus,  
meus pais, Dirceu e Anamir e  
a minha irmã Janaina”.*

## **Agradecimentos**

Antes de tudo queria agradecer a Deus por tudo o que fez na minha vida principalmente por ter me ajudado a entrar na UNESP, e conhecido tanta gente que se tornou importante na minha vida.

À minha família que sempre me apoiou, meu pai Dirceu por me ouvir e sempre me ajudar quando precisei, minha mãe Anamir por seus conselhos e dedicação, a minha irmã pelas eternas brigas que me ajudaram a crescer e pela morada quando precisei, aos agregados da família Lúcia e Ronildo, que se tornaram também minha família.

Ao meu ex-namorado, hoje amigo Marcelo, pelos primeiros anos da faculdade que me ajudou muito e também me compreendeu em todas as horas ruins. Muito Obrigada!

À todas as pessoas do BEF02, que me proporcionaram momentos de alegria e diversão durante os quatro anos. Principalmente a Rep. Leitinho e Agregados (Léo, Sandro, Lulo, Andrezinho e Tiaguinho) que durante esses quatro anos sempre estiveram comigo e foram meus verdadeiros amigos.

À todas as minhas alunas do Projeto de Extensão da Unesp de GR, que me ensinaram muito a trabalhar com crianças e as que hoje já são professoras Tati Thomaz e Paty Mori que fizeram com que eu me apaixonasse ainda mais pela Ginástica.

À todos os professores da Graduação que me deram conhecimento para meu futuro trabalho. Não posso deixar de citar a Professora Mônica Brochado que me ensinou muito mais sobre a Ginástica Artística (esporte o qual iniciei minha vida esportiva), a Professora Cátia Mary Volp que me ensinou a amar a dança e coordenou a Cia Éxciton de qual eu faço parte, ao professor Afonso Machado pelo grupo de estudo de Psicologia e por mostrar a Educação Física pelo lado mais humano e menos científico, e por fim agradecer a minha amada idolatrada, salve, salve, Orientadora Silvia Deutsch, pelos quatro anos que me ajudou, me

ensinou, me apoiou, me coordenou, confiou em mim e pelo ótimo trabalho que me ajudou a desenvolver e a minha não menos idolatrada, salve, salve co-orientadora Lílian Mayumi, obrigada por tudo!

Agradeço a todos que passaram pela Cia Éxciton e que de alguma forma ajudou no meu desenvolvimento, profissionalismo, carinho e que hoje são meus grandes amigos.

À Rep. das Cristinas que hoje não existe mais: Joyce, Tainá (Capitú) e Naira (minha professora e companheira de forró) nunca me esquecerei de todas.

À Rep Destramelhadas: Bibi obrigada por me explicar todas as coisas do mundo, Ágata Obrigada pelo companheirismo, as conversas, discussões e trabalho, Poli , minha amigona, desde o primeiro ano sem nenhum ressentimento quem agüenta, só nós duas!!, e por final minha prima Carol, o menininha folgada, mas fazer o que... é da família, Prima TE AMU!!

À todos os bixos e veteranos que de alguma forma me ajudaram a completar mais essa fase da minha vida.

E por fim meu pra sempre amigo e espero que pra sempre namorado, muito obrigada, você me ensinou a ser uma pessoa melhor e me apoiou nos momentos difíceis que passei nesse último ano. Ti (ou Tiaguinho) Você é lindo, Te Amo muito!!!!

## RESUMO

A Ginástica Rítmica é um esporte de característica individual, porém suas provas podem ser tanto individuais quanto em conjunto. No âmbito do treinamento trata-se de um esporte extremamente competitivo. Porém nas séries em conjunto, as ginastas necessitam de um alto nível de relacionamento interpessoal prevalecendo a união e a cooperação. Através da utilização dos Jogos Cooperativos, esperava-se fazer com que ginastas de uma mesma equipe se tornassem mais unidas e cooperativas. Isso mostraria uma nova face da Ginástica Rítmica, não apenas destacando seu lado competitivo, mas também apresentando-a como um meio de melhorar a convivência social e a coesão grupal. O objetivo desse estudo foi verificar a influência dos jogos cooperativos na coesão grupal de um grupo de ginastas. O que se esperava com esse estudo era o aumento da coesão grupal após o período de treinamento com os jogos cooperativos. Participaram desse estudo 20 ginastas do sexo feminino com idades entre 8 e 17 anos, divididas em dois grupos sendo o Grupo 1 formado por meninas com idade entre 12 e 17 anos e o Grupo 2 com meninas de idade entre 8 a 12 anos. Essa equipe de Ginástica participou de um programa bimestral de treinamento onde foram incluídos os jogos cooperativos, sempre fazendo uma reflexão sobre eles, visando uma melhora na cooperação, relacionamento interpessoal e maior coesão grupal. Para verificar a influência dos jogos cooperativos na coesão grupal, foi proposto às participantes do estudo que escolhessem três pessoas do grupo que gostariam de ajudar a realizar um exercício e três pessoas que elas não gostariam. As respostas foram dadas individualmente, com sigilo e organizadas em sociogramas, de escolha e de rejeição. A partir dos sociogramas foi observado que apenas as meninas do grupo entre 12 e 17 anos melhoraram seu relacionamento interpessoal e sua coesão grupal. As ginastas passaram a ter um relacionamento mais equilibrado entre si. Já no grupo das ginastas de 8 a 12 anos o relacionamento continuou centralizado nas mesmas, como no início do treinamento. Conclui-se, portanto que os jogos cooperativos interferem de maneira mais representativa para o grupo de ginastas de 12 a 17 anos.

Palavras -chaves: Ginástica Rítmica, Jogos Cooperativos, Coesão Grupal.

## **ABSTRACT**

Rhythmic Gymnastic is an individual sport, but in competitions it can be also disputed in groups. When we consider the Rhythmic Gymnastic training, it becomes extremely competitive. However, at group performances the gymnasts must have a high interpersonal relationship level, in which the unity and the cooperation prevail. By using cooperative games, it was expected that the gymnasts of the same team became closer to each other and more cooperative. It would show a Rhythmic Gymnastics' new face, not only seeing it as a competitive sport but as a way to improve the social living and the group cohesiveness. The purpose of this study was to check the cooperative games influences on group cohesiveness in the Rhythmic Gymnastic group. It was expected a group cohesiveness improvement after the cooperative games training period. Twenty (20) female gymnasts at age from 8 to 17, divided in two groups participated in this study. The group 1 consisted of 12 to 17 year old girls, the Group 2 consisted of 8 to 12 year old girls. This team had participated in a bimestrial program training where cooperative games had been included and after each training sections a reflection about the games was made with the gymnasts with the intention of improving the cooperation, the interpersonal relationship and group cohesiveness. To verify the cooperative games influence on group cohesiveness, it was proposed to the participants to choose three girls from the group that they would like to help to do an exercise and three girls that they wouldn't like to. The answers were given individually and confidentially and organized by choice and rejection sociograms. It was verified that only the girls on Group 1 improved their interpersonal relationship and their group cohesiveness. The gymnasts changed their interpersonal relationship to a more balanced one. On the other hand, the group 2 kept their relationship focused on the same girls, just at in the training of the beginning. It's possible to conclude that the cooperative games interfere in a more representative way than the gymnasts group of 12 to 17 year old.

Key-words: Rhythmic Gymnastic, Cooperative Games, Group Cohesiveness.

## SUMÁRIO

	Página
1. INTRODUÇÃO. . . . .	8
2. JUSTIFICATIVA. . . . .	10
3. REVISÃO DE LITERATURA. . . . .	11
3.1 Ginástica Rítmica. . . . .	11
3.2 Competição. . . . .	12
3.3 Cooperação. . . . .	15
3.4 Esporte: Competição X Cooperação. . . . .	17
3.5 Jogos. . . . .	20
3.6 Jogos cooperativos. . . . .	23
3.7 Coesão Grupal. . . . .	26
3.7.1 Questionários. . . . .	28
3.7.2 Sociogramas. . . . .	29
4. OBJETIVOS. . . . .	31
4.1 Objetivo Geral. . . . .	31
4.2 Objetivo Específico. . . . .	31
5. METODOLOGIA. . . . .	32
5.1 Participantes. . . . .	32
5.2 Materiais e Local. . . . .	33
5.3 Sociograma. . . . .	33
5.4 Aulas. . . . .	35
5.5 Tratamento dos Dados. . . . .	35
6. RESULTADOS. . . . .	36
7. DISCUSSÃO. . . . .	49
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS. . . . .	54
9. REFERÊNCIAS. . . . .	56
10. APÊNDICE. . . . .	59

## **1. INTRODUÇÃO**

A Ginástica Rítmica é um esporte de característica individual de muita graça, beleza e grande dificuldade e, assim como todo o esporte, ela é muito competitiva havendo muita rivalidade entre as ginastas, inclusive dentro do mesmo grupo de treinamento.

Quando se trata do trabalho em conjunto, dentro de uma equipe as ginastas devem cooperar entre si e executar os movimentos com o máximo de sincronia e perfeição. Assim sendo, numa série de conjunto, as ginastas possuem uma relação de interdependência e necessitam de união e cooperação para que o exercício saia como é exigido no Código de Pontuação da Ginástica Rítmica.

Sabendo disso, utilizar jogos cooperativos no treinamento da Ginástica, teve por objetivo fazer com que ginastas de uma mesma equipe se tornassem mais unidas e cooperassem mais umas com as outras, respeitando o aspecto competitivo do esporte, mas também, colaborando como um meio de melhorar a convivência social e a coesão grupal.

Os jogos cooperativos geralmente são implementados em esportes coletivos, onde a cooperação entre os atletas se faz necessária, mas na Ginástica Rítmica há também competições em conjunto e a cooperação também se faz necessária, então porque não incluir os jogos cooperativos?

Esse estudo não tem como objetivo primordial a melhora do rendimento, mas sim a união e a coesão do grupo, sendo que a melhora do desempenho passa a ser uma consequência dessa unidade. Conforme o estudo sobre coesão grupal, Cratty (1984) afirma que em esportes

onde é exigida a cooperação e a interação dos membros da equipe, quando há um aumento da coesão grupal há uma melhora no desempenho sendo o contrário também verdadeiro.

## **2. JUSTIFICATIVA**

Pelo fato das competições de GR não serem somente individuais, mas também em conjunto (equipes), os jogos cooperativos podem ajudar na união, comunhão e parceria das ginastas e, portanto, colaborar para a melhora da coesão grupal de uma equipe de Ginástica.

Uma vez que, segundo a Confederação Brasileira de Ginástica (2005), o caráter típico do exercício em conjunto é a participação de cada ginasta no trabalho em conjunto de maneira homogênea e com o espírito de coletividade, a composição deve se desenvolver de tal modo, que a idéia de colaboração de todas as ginastas, em toda parte e em todo momento do exercício, sejam bem visíveis.

### **3. REVISÃO DE LITERATURA**

#### **3.1 Ginástica Rítmica**

A Ginástica Rítmica é um esporte individual que envolve movimentos corporais de dança de variados tipos e dificuldades, combinados com a manipulação de pequenos aparelhos como bola, arco, corda, maça e fita. São ainda permitidos certos movimentos pré-acrobáticos, como rolamentos, reversões, rodas entre outros.

Para Llobet (1998) a Ginástica Rítmica é um esporte fundamentado na dança clássica e na técnica corporal de base, unidos a movimentos de muita elegância, amplitude e grande expressividade.

Nas competições, cada movimento de uma série de Ginástica Rítmica envolve um alto grau de habilidade atlética. Uma ginasta deve possuir as seguintes habilidades: força, energia, flexibilidade, agilidade, destreza, coordenação, controle e resistência.

Segundo Róbeva & Rankélova (1991), na Ginástica Rítmica ocorre uma grande importância na aparência exterior da ginasta, há uma preferência por meninas com grande desenvolvimento muscular, pernas longas, exigindo flexibilidade e levando em consideração o vigor e a mobilidade.

Devido às características da Ginástica Rítmica e a grande exigência encontrada no código de pontuação de ginástica da Confederação Brasileira de Ginástica, a competição nesse esporte é muito forte, as ginastas competem entre si, dentro e fora de campeonatos, pois tanto a técnica, quanto a estética devem estar perfeitas.

Dentro desse esporte podem ser vistos também exercícios em conjunto, onde uma equipe formada por cinco ginastas deve apresentar uma série de elementos utilizando os aparelhos com o máximo de sincronia e perfeição. No trabalho em equipe, as ginastas precisam desenvolver no seu grupo, sensibilidade, adaptação rápida, antecipação, sincronismo, união além das habilidades anteriormente mencionadas, devendo desenvolver o movimento sempre em harmonia com a música.

Segundo a Confederação Brasileira de Ginástica (2005) o caráter típico do exercício em conjunto é a participação de cada ginasta de maneira homogênea e com o espírito de coletividade. A composição deve ser concebida de tal modo, que a idéia de colaboração de todas as ginastas, em toda parte do exercício, sejam bem visíveis.

Nesse sentido o componente cooperativo deve estar presente, principalmente nos exercícios em conjunto, devido às ginastas necessitarem de um entrosamento maior e possuírem uma relação de ampla interdependência.

### **3.2 Competição**

Para Weinberg e Gould (2001), muitos pesquisadores tem focalizado a definição de competição em situações nas quais as pessoas competem contra as outras em atividades físicas organizadas.

Tani (1988) define competição como o objetivo de um grupo ou de uma pessoa em ter um melhor resultado em relação à outra pessoa ou grupo, gerando a oposição.

*“A competição pode revelar o melhor de um indivíduo, permitindo-lhe testar a si próprio diante de suas possibilidades por ele não conhecidas, constituindo-se num aspecto positivo da competição. Porém, quando um indivíduo recorre a meios ilícitos, prejudicando ao outro, o aspecto negativo da competição se faz sentir”.*

(TANI, 1988, p.133).

Coakley (1994, apud WEINBERG; GOULD, 2001) define competição como um processo social, onde são dadas recompensas às pessoas com base em seu desempenho comparado aos demais indivíduos que estejam realizando a mesma tarefa ou participando do mesmo evento. Além disso, Weinberg e Gould (2001) afirmam que o componente de avaliação social da competição é visto como fundamental a esse processo porque a competição sempre envolve um julgamento comparativo e os participantes são avaliados sobre quão bem eles se saíram.

Para Brown (1994) na competição, os ganhadores são os que conseguem impor-se a custas dos outros, aceitando que é normal que haja ganhadores e perdedores, se aceita também que o mais importante é ganhar, inclusive com a utilização da força, da manipulação, da trapaça e do engano. É uma relação de dominação e de violência, onde os fortes destroem os fracos. Brown (1994) afirma que uma situação será definida como competitiva quando a realização dos objetivos de um de seus membros impede a realização dos objetivos dos demais e que a competição nos ensina a estar atento aos pontos fracos de nossos adversários, para tirar proveito dessa fraqueza.

Segundo Brotto e Barata (1999) a competição é um processo de interação social, onde os objetivos são mutuamente exclusivos, as ações são isoladas ou em oposição umas as outras, e os benefícios são concentrados somente para alguns.

Weinberg e Gould (2001) afirmam que a competição pode ser positiva ou negativa dependendo de como ela é encarada pelos atletas. Eles podem ver-se como rivais focalizando somente o fato de vencer um ao outro, ou serem aliados, ou seja, cada um joga melhor, devido ao alto desempenho do outro, um grande desempenho de um, estimula o outro se desempenhar ainda melhor.

De acordo com Martens (1975, apud WEINBERG; GOULD, 2001) a competição é um processo que envolve quatro estágios distintos, sendo que esse processo será experimentado de forma diferente pelos indivíduos e a pessoa pode influenciar a relação entre diferentes estágios.

Os quatro estágios da competição são:

- A situação competitiva objetiva, onde o desempenho de um indivíduo é comparado com algum padrão-limite, na presença de pelo menos uma outra pessoa que esteja ciente do critério de comparação.
- A situação competitiva subjetiva, que envolve o modo como a pessoa percebe, aceita e avalia a situação competitiva objetiva. Os antecedentes e atributos únicos do indivíduo se tornam importantes.
- Resposta após a avaliação de uma situação, a pessoa decide se vai enfrentá-la ou evitá-la. A resposta à competição pode ser nos níveis comportamentais (decidir o tipo de adversário preferido, melhor, igual ou inferior), fisiológicos (taquicardia, sudorese) e psicológicos (motivação confiança).
- Conseqüências podem ser positivas, geralmente relacionadas ao sucesso ou negativas, relacionadas ao fracasso.

Com esse modelo a competitividade pode ser aumentada ou diminuída durante seus diferentes estágios.

Weinberg e Gould (2001) afirmam que a competição é um processo social aprendido e não inato, que é influenciado pelo ambiente social (incluindo técnicos, pais, amigos, etc.). E eles concluem que a competição não é inerentemente boa nem ruim. É simplesmente um processo, e a qualidade da liderança determina em grande parte se será uma experiência positiva ou negativa para o participante, devendo considerar os diversos fatores que

influenciam a relação entre a situação competitiva objetiva, a situação competitiva subjetiva, a resposta e as conseqüências do processo competitivo.

### **3.3 Cooperação**

Segundo Brown (1994) pode-se definir, uma situação de cooperação como aquela em que os objetivos dos indivíduos em uma determinada situação, são de tal natureza que, para que o objetivo de um indivíduo possa ser alcançado, todos os demais deverão igualmente atingir seus respectivos objetivos.

A cooperação segundo Brotto (2000) é jogar com o outro e não contra o outro, é ajudar-se mutuamente com freqüência, é atingir seus objetivos a partir da ação dos outros membros, ou seja, para que seu objetivo seja alcançado, o objetivo dos demais também deverá ser alcançado.

Outra definição de cooperação dada por Corte (2001) é a capacidade de trabalhar junto em prol de um objetivo comum e levando ao desenvolvimento das habilidades necessárias na busca de solução de problemas em conjunto.

Segundo Brotto e Barata (1999) a cooperação é um processo de interação social, onde os objetivos são comuns, as ações são compartilhadas e os benefícios são distribuídos para todos.

Adler (1957) afirma que através da cooperação e operando como um valioso e cooperativo membro da sociedade, podemos superar nossas inferioridades reais ou nossos sentimentos de inferioridade.

A cooperação tem sido definida por Coakley (1994, apud WEINBERG; GOULD, 2001) como um processo social por meio do qual o desempenho é avaliado e recompensado em termos da realização coletiva de um grupo de pessoas trabalhando juntas para alcançar determinado objetivo. Para Weinberg e Gould (2001) essa definição sugere

que uma estrutura de recompensa cooperativa é caracterizada pelo envolvimento mútuo de mais de um participante, sendo as recompensas compartilhadas igualmente por todo no grupo, e o sucesso depende da realização coletiva de todos os participantes.

O componente cooperativo não deve ser isolado, pois segundo Cortez (1996) não é um simples comportamento deve ser levado em consideração que este envolve características dependentes de situações e é importante saber a distinção entre a cooperação definida como:

a) comportamento, que é descrito como estrutura de respostas o que implica em mudanças de procedimentos que envolvem uma série de escolhas mudando respostas ou mudando perguntas.

b) intenções de atitudes, tal como, o desejo de trabalhar com os outros é melhor do que ganhar individualmente como possibilidade de equilibrar gastos.

Segundo Henderson (1996), o desenvolvimento da cooperação como um exercício de co-responsabilidade para o aprimoramento das relações humana sem todas as suas dimensões e nos mais diversificados contextos, deixou de ser apenas uma tendência, passou a ser uma necessidade e em muitos casos, já é um fato consumado, porem não definitivo.

Para Brotto (2003) é preciso nutrir e sustentar permanentemente o processo de integração da cooperação no cotidiano pessoal comunitário e planetário, reconhecendo-a como um estilo de vida, uma conduta ética vital, que esteve consciente ou inconsciente, presente ao longo da história de nossa civilização. Sendo que a cooperação, confiança e respeito mútuo parecem ser um dos alicerces principais para a co-evolução humana.

Thomas (1983) afirma que a cooperação é uma atitude, e para que surja esta atitude, há necessidades de determinados pré-requisitos psicológicos, sendo o pré-requisito psicológico de cooperação tão importante porque a cooperação não pode ser imposta, talvez se possa

obrigar alguém a colaborar, mas certamente não é possível conseguir impor um esforço em conjunto em que um tem que se integrar ao outro. Thomas (1983) ainda afirma que na cooperação há uma afinidade com o sentido do “nós”, e que os fatores políticos – sociais podem promover a cooperação, preparando terreno para a mesma, mas não podem criar a cooperação.

Os pré-requisitos psicológicos citados por Thomas (1983) é a autonomia de cada um, já que não há possibilidade de livre decisão sem esta autonomia e o outro é o reconhecimento e a aceitação do outro, a prontidão de admitir esta autonomia.

Para Cratty (1984) dependendo da tarefa que o grupo enfrenta, há vantagens e desvantagens na cooperação dentro dos grupos para o desenvolvimento de sentimentos positivos e para a atuação. Nos times que requerem interações estreitas e contínuas em seqüência aleatórias (hóquei, basquete e handball de equipe), a cooperação intergrupar é útil e promove tanto o desempenho quanto os sentimentos grupais. Nos times onde tal cooperação não é necessária, inclusive nos chamados esportes de equipe, a rivalidade e a competição entre os times são úteis, saudáveis e levam a um melhor desempenho do indivíduo e do grupo.

### **3.4 Esporte: Competição X Cooperação**

Para Bracht (1986), o esporte é praticado com o fim em si mesmo; na procura do melhor rendimento; o aluno aprende a conviver com a vitória e derrota; aprende que a competição é individual e que em algumas situações passa-se por cima de alguém para chegar onde se quer.

Bracht (1986), ainda afirma que apesar de vários aspectos positivos do esporte como a socialização, independência e confiança, dentro do esporte as regras são anteriormente definidas e nunca discutidas, fazendo com que a criança se torne um adulto conformado com sua situação.

Os esportes em geral, estão associados quase sempre à competição, um jogo com regras, onde há sempre um vencedor, alguém que se destaca dos demais.

Cratty (1984) afirma que nos grupos esportivos, os membros individualmente estão em competição mútua constante e intermitente para obter a posição de iniciador de partida, para participar de mais jogos ou estar no time em primeiro lugar. Segundo o mesmo autor, mesmo quando os grupos são formados com fins cooperativos, é provável que haja competição entre os membros, ainda que discreta.

Para Weinberg e Gould (2001), muitos participantes de esportes competitivos afirmam que tais esportes não apenas podem revelar esforços cooperativos entre os colegas perseguindo um objetivo comum, mas também ajudam a preparar uma pessoa para a vida. Outros, entretanto argumenta que o esporte competitivo pode produzir atletas egocêntricos que evitam lidar com questões da vida real.

Weinberg e Gould (2001) afirmam que na verdade, o esporte competitivo pode ajudar os atletas a trabalharem juntos em busca de objetivos comuns e a reduzir a ênfase e a pressão da vitória, tornando o ambiente social positivo e melhorando o desempenho. Por exemplo, colegas de time podem cooperar, tentando ajudar uns aos outros a serem o melhor jogador, porque isso ajudará o time com um todo.

Thomas (1983), acredita que possa ocorrer socialização através do esporte que para se alcançar a performance desportiva tem-se como pré-requisito absoluto a cooperação entre todos os membros do grupo.

De acordo com Singer (1977) numa situação tipicamente esportiva, os membros da equipe devem cooperar e ainda, competir contra outros, quase sempre na presença de espectadores. Tal tipo de interação grupal é aceito nos esportes. Na vida real, muitas de nossas atividades são competitivas e cooperativas e assim, o esporte reflete aspectos de nossa

existência diária. O mesmo autor afirma que os esportes apresentam uma estrutura adicional, os jogadores têm uma limitação ou benefício em seus esforços.

A diferenciação de esportes individuais e de equipes é citada por Thomas (1983) e de acordo com ele as modalidades desportivas executáveis apenas por equipes (grupos) colocam os componentes sociais em primeiro plano. Já nos esportes individuais, cada atleta tem que realizar, sozinho, determinada performance. Entretanto, a realização da performance geralmente ocorre perante e em comparação ao concorrente e segundo o autor o concorrente pode ser transformado em parceiro, ambos perseguindo um mesmo objetivo através da reestruturação de uma situação social, determinando o equilíbrio extremo das chances de sucesso. Como por exemplo, um jogo de badminton, onde os concorrentes tinham capacidades de performance tão diferentes que a possibilidade de sucesso de um dos parceiros é quase nula e com a desistência deste, o jogo teria terminado se o outro não propusesse outras regras para o jogo. O jogo, agora, seria contra a lei da gravidade, eles deveriam, juntos, manter a bola no ar.

De acordo com Thomas (1983) esse é um belo exemplo de performance criativa no esporte, as regras estabelecidas foram alteradas de modo que todos os participantes pudessem tirar proveito do jogo ficando altamente motivados. Para o autor exemplos desta natureza poderiam ser multiplicados.

Segundo Kunath (1974, apud THOMAS, 1983), a relação direta entre as pessoas atuantes na cooperação da sociedade tem uma importância especial para o homem sob seus aspectos psicológicos. Por um lado, provocam, por exemplo, através do espírito de competição, a melhora da performance individual, formando por outro, uma nova potência de força social, a força da massa.

Para Cratty (1984) além de ter elementos individuais, o time possui uma identidade pessoal coletiva. Os grupos, como os indivíduos, estabelecem objetivos, possuem motivações, avaliam desempenhos e são julgados como um todo por outros.

Nesse sentido pode-se orientar o esporte para uma consciência cooperativa, que para Brotto (2001) incentiva a inclusão de todos, aperfeiçoa as habilidades de rendimento e ajuda a descobrir e enriquecer as habilidades de relacionamento.

Para Freire (1998) no esporte a capacidade de cooperar é tão importante quanto às habilidades individuais, e se essas habilidades não forem socializadas, não servirão para o mesmo, ou seja, apenas a habilidade individual não serve para o esporte.

### **3.5 Jogos**

Um dos meios de se incluir um maior sentido de cooperação dentro desse esporte seria através dos jogos, porque através deles, atitudes como a cooperação, empatia, estima e comunicação, podem ser desenvolvidas.

Para Paula (1996), o homem joga desde o início da sua existência e o jogo vem se transformando com o homem. Já o esporte surgiu no período da revolução industrial, no século XIX. O esporte é uma atividade construída pelo homem e praticada por grupos distintos.

Para Huizinga (1971), o jogo é uma manifestação da vida, porém não há uma definição correta em termos lógicos, biológicos ou estéticos, sua relação com a cultura limita-se nas manifestações sociais. Para ele o jogo apresenta três características: ele é voluntário, porém essa liberdade não existe para o animal e para a criança, estes por serem levados ao jogo pela força de seu instinto e pela necessidade de desenvolverem suas faculdades físicas e seletivas. Para o adulto, o jogo é supérfluo, tornando-se necessário apenas quando o prazer provocado por ele o transforma em necessidade. A segunda característica definida pelo autor

é que o jogo não é “vida corrente” e nem “vida real”, é só “faz de conta”, porém essa consciência no jogo não impede de modo algum que ele se processe com maior seriedade. O jogo se apresenta como desinteressado, como um intervalo, todavia, em sua qualidade de distensão regularmente verificada, ele se torna um acompanhamento, um complemento, em última análise, uma parte integrante da vida em geral. O fato de o jogo ser necessário, culturalmente útil e até de se tornar cultura não diminuirá o caráter desinteressado do jogo, porque a finalidade a que se destina é exterior aos interesses materiais imediatos e a satisfação individual das necessidades biológicas. Huizinga (1971) afirma que a terceira característica do jogo é a limitação, o isolamento, dentro de certos limites e de espaço.

Caillois (1990) afirma que tudo o que é naturalmente, mistério ou simulacro está próximo do jogo, mas também é preciso que o componente de ficção e de divertimento prevaleça. Ele define o jogo como uma ação destituída de qualquer interesse material, exclui pura e simplesmente as apostas e os jogos de azar, há deslocamento de propriedades, mas não produção de bens. O jogo ‘e ocasião de gasto total: de tempo, energia, de engenho, de destreza e muitas vezes de dinheiro para acessórios e aluguel.

Uma das características fundamentais citada por Caillois (1990) é o fato do jogador se entregar espontaneamente, de livre vontade e por exclusivo prazer.

Para Caillois (1990) no jogo há um espaço próprio, o mesmo se passa com tempo e com regras precisas, portanto uma atividade incerta, a dúvida acerca do resultado deve permanecer até o fim e ainda há muitos jogos que não envolvem regras, ele consiste em uma imitação da vida. O autor conclui a definição do jogo como uma atividade livre, delimitada, incerta, improdutiva, regulamentada e fictícia.

Segundo Pinto (1992) o jogo pode se distinguir em jogo lúdico e jogo de manobras, ou seja, que serve aos objetivos moralistas, político-partidário e extremista. O jogo lúdico segundo essa autora permite que seus jogadores conquistem a liberdade e o prazer pela

vivência de conteúdos culturais no tempo e lugar de posse dos jogadores seguindo os princípios humanos.

Os jogos são importantes por que segundo Medeiros (1979, apud CORTE, 2001), facilitam o crescimento corporal, a força e a resistência física, a coordenação e percepção motora; levam ainda a socialização, pela oportunidade oferecida de interpretar vários papéis sociais, colaboram para a vida afetiva, pelo prazer encontrado na atividade livre e encorajam o desenvolvimento intelectual, quando estimulam a imaginação.

De acordo com Huizinga (1971) uma das qualidades fundamentais do jogo reside na capacidade de repetição, que não se aplica apenas ao jogo em geral, mas também a sua estrutura interna. Para o autor reina dentro do jogo uma ordem específica e absoluta, ele cria ordem e é ordem, possui elementos de tensão e equilíbrio, compensação, contraste, variação, solução união e desunião e está cheia de duas qualidades: ritmo e harmonia.

Para o Huizinga (1971) o elemento tensão significa incerteza, acaso e domina todos os jogos solitários e para o autor todos os jogos devem obedecer as regras, que são fatores muito importantes para o conceito de jogo, elas determinam o que “vale”, são absolutas e não permitem discussão. Em uma tentativa de resumir as características formais do jogo, o autor considera-o como uma atividade livre, conscientemente tomada como “não séria” e exterior a vida habitual, mas ao mesmo tempo capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total.

O psicólogo do esporte Orlick (1978) afirma que o traçado de um jogo influenciará enormemente a resposta comportamental predominante, seja ela competitiva, individualista, cooperativa ou uma combinação destas.

Já para Siqueira (1998) uma das importâncias do jogo é o poder de amenizar as diferenças, pois quando se joga, todos os participantes se tornam momentaneamente iguais.

Essa proposta de tornar todos os participantes iguais durante o jogo é uma das intenções de uma das formas de jogos que vem sendo praticada atualmente com mais

frequência: os jogos cooperativos, que colaboram principalmente nas áreas de recursos humanos, da educação física escolar e da ciência do esporte.

### **3.6 Jogos cooperativos**

Os jogos cooperativos surgiram segundo Brotto (2001) da preocupação com a excessiva valorização dada ao individualismo e à competição exacerbada, na sociedade moderna, mais especificamente, na cultura ocidental. Considerada como um valor natural e normal da sociedade humana, a competição tem sido adotada como uma regra em praticamente todos os setores da vida social.

Pode –se entender melhor o significado de jogos cooperativos, através da definição de Sobel (1983, apud BROTTTO, 2001, p.55):

*“O jogo cooperativo consiste em jogos e atividades onde os participantes jogam juntos, ao invés de contra os outros, apenas pela diversão. Através deste tipo de jogo, nos aprendemos a trabalhar em grupo, confiança e coesão grupal. A ênfase está na participação total, espontaneidade, partilha, prazer em jogar, aceitação de todos os jogadores, dar o melhor, mudar as regras e limites que restringem os jogadores, e no reconhecimento que todo jogador é importante. Nos não comparamos nossas diferentes habilidades nem performances anteriores, nós não enfatizamos a vitória e a derrota, resultados ou marcas”.*

Os jogos cooperativos possuem várias características que para Brown (1994) são libertadoras, pois liberta da competição extinguindo a exclusão; o objetivo é participar e não ganhar ou perder; liberta da eliminação, pois o objetivo do jogo é a inclusão; liberta para criar, porque as regras são flexíveis e passíveis de mudança; libertam da agressão física.

Segundo Orlick (1989, apud BROTTTO, 2001) há categorias diferentes de jogos cooperativos, mas elas se relacionam de uma maneira interdependente, fazendo com que em uma mesma situação, mais de uma delas esteja presente. Os jogos cooperativos são divididos nas seguintes categorias:

- a) *Jogos cooperativos sem perdedores*: onde todos jogam juntos, em um único time, para superar um desafio comum, esses tipos de jogos são plenamente cooperativos, as pessoas jogam simplesmente pelo prazer de continuar a jogar junto.
- b) *Jogos de resultados coletivos*: são jogos que permitem a existência de equipes, sendo que em cada equipe e entre as equipes haja um forte traço de cooperação, o objetivo principal é a realização de metas em comum, que necessitam do esforço coletivo para serem alcançados.
- c) *Jogos de inversão*: através da aproximação e da troca de jogadores para o time oposto esses jogos enfatizam a noção de interdependência, desde modo percebe-se com nitidez, que são todos membros de um mesmo time.
- d) *Jogos semi-cooperativos*: fortalece a cooperação entre os membros do mesmo time oferecendo ao participante a oportunidade de jogar em diferentes posições, indicado principalmente num contexto de aprendizagem esportiva.

De acordo com Brotto (2001) os jogos cooperativos foram criados com o objetivo de promover a auto estima, juntamente com o desenvolvimento de habilidades interpessoais positivas. E muitos dos jogos, são orientados para a prevenção de problemas sociais, antes de se tornarem problemas reais.

Os jogos cooperativos também possuem um papel educacional, que segundo Cortez (1996) são necessários para o desenvolvimento intelectual, físico, emocional, na formação de uma consciência social, crítica, solidária e democrática do educando.

Os jogos cooperativos podem ser usados como uma pedagogia para o esporte, pois dentro do esporte as habilidades em grupo são mais importantes do que as habilidades

individuais. Brotto (2001) cita que a história humana retratada na história do esporte esta repleta de exemplos dessa nossa capacidade de nos solidarizar, comungar e cooperar diante dos insucessos e sucesso. O mesmo autor afirma que aqueles que jogam em estruturas cooperativas, podem se considerar importantes, porque participam de um jogo onde há liberdade para serem autênticos e se expressarem com criatividade, demonstrando suas possibilidades e dificuldades, e aprendendo a respeitarem-se como parte integrante de um todo maior.

Brotto (2001) diz que o principal valor está na oportunidade de conhecer um pouco melhor nossas próprias habilidades e potenciais e simultaneamente cooperar para que os outros realizem o mesmo transformando os adversários em solidários.

Weinberg e Gould (2001) afirmam que a beleza dos jogos cooperativos este em parte, em sua versatilidade e adaptabilidade. A maioria dos jogos cooperativos requer pouco ou nenhum equipamento ou dinheiro. Todos podem jogar, as regras do jogo podem ser alteradas para ajustar-se às dificuldades específicas da situação. Com a cooperação as crianças aprendem a compartilhar, a ter empatia e a trabalhar para um fim comum. Os mesmos autores afirmam que os jogadores devem ajudar uns aos outros trabalhando juntos como unidade, não deixando ninguém fora da ação, esperando uma chance de jogar. Eles têm a liberdade para aprender com os erros em vez de tentar escondê-los. Weinberg e Gould (2001) ainda afirmam que isso não quer dizer que os jogos cooperativos são melhores que os jogos competitivos, mas que neles alguns objetivos, estruturas e resultados diferem, os participantes devem ter a oportunidade de escolher entre jogos cooperativos e competitivos ou jogar ambos os tipos de jogos.

### **3.7 Coesão de Grupo**

De acordo com Horn (1992), a coesão grupal é um dos mais frequentes conceitos de grupo examinado na ciência do esporte.

A coesão de grupo pode ser definida por Weinberg e Gould (2001) como duas forças distintas que agem para que os membros permaneçam em grupo. A primeira classe de forças é a atratividade do grupo, o desejo do indivíduo por interações interpessoais com outros membros do grupo e um desejo de se envolver nas atividades em grupo. A segunda classe de forças é o controle dos meios, refere-se aos benefícios que um membro pode obter por estar associado ao grupo.

O mesmo autor afirma que a coesão engloba dimensões básicas sociais e relacionadas à tarefa. A coesão relacionada à tarefa reflete o grau em que membros de grupo trabalham juntos para alcançar objetivos comuns. No esporte esse objetivo seria vencer um campeonato. A coesão social reflete o grau em que membros de uma equipe gostam e apreciam a companhia uns dos outros. É frequentemente equiparada à atração interpessoal.

Para retratar os componentes sociais e relacionados à tarefa da coesão, Carron (1982) definiu coesão como um processo dinâmico que se reflete na tendência de um grupo unir-se e permanecer unido na busca de suas metas e objetivos.

Segundo Carron e Dennis (1998, apud GILL, 2000), essa definição forneceu um ponto de partida e incorpora alguns pontos que são particularmente relevantes ao esporte e a psicologia do exercício. O primeiro ponto é que a coesão é multidimensional, resultando de vários fatores que podem diferir mesmo entre grupos aparentemente similares. Segundo, a coesão é dinâmica: pode mudar com o tempo e suas conseqüências podem mudar através dos processos dos grupos dinâmicos. Terceiro ponto, a coesão é instrumental: os membros de um grupo unem-se por razões instrumentais, seja para ser parte de um time de basquete da universidade ou para permanecer em um programa de atividade física. O quarto ponto é que a

coesão tem uma dimensão afetiva mesmo em grupos que são altamente orientados para a tarefa como em times esportivos, a coesão social geralmente se desenvolve como um resultado das interações instrumental e social e comunicações dos membros. Finalmente porque as metas de todos os grupos são complexas e variadas a coesão é percebida diferentemente por diferentes grupos e membros.

Carron (1982) desenvolveu um sistema conceitual com uma estrutura para estudar sistematicamente a coesão no esporte e no exercício. Esse modelo descreve quatro fatores importantes que afetam o desenvolvimento de coesão em situações esportivas e de exercícios: fatores ambientais, pessoais, de equipe e de liderança.

Esses fatores também são definidos por Weinberg e Gould (2001) como:

- Fatores ambientais: são os mais gerais e remotos, referem-se às forças normativas que mantêm um grupo unido. Exemplo: bolsas de estudos, idades, proximidade ou requisitos de qualificação (interação e comunicação).
- Fatores pessoais: refere-se às características individuais de membros do grupo, tais como motivos para a participação.
- Fatores de liderança: incluem o estilo de vida e os comportamentos de liderança que os profissionais exibem e os relacionamentos que eles estabelecem com seus grupos. As pesquisas indicam que o papel dos líderes é vital para a coesão da equipe: comunicações claras, consistentes e diretas de técnicos e capitães com relação aos objetivos da equipe, tarefa do grupo e papéis dos membros do time influencia significativamente a coesão.
- Fatores de equipe: refere-se à característica da tarefa (esporte individuais versus esportes coletivos), normas de produtividade do grupo, desejo de sucesso do time e estabilidade da equipe.

Para Cratty (1984) a coesão geralmente se modifica quando há tensão no grupo. Em geral, com tensão moderada, os sentimentos fraternos são destacados; contudo, se a tensão for muito grande, a estrutura do grupo poderá partir-se. Do mesmo modo, com pouca ou nenhuma tensão, os indivíduos terão menos probabilidade de colaborar no esforço total, percebendo que este esforço não é necessário para evitar um possível cansaço ou vergonha. Assim ao aumentar ou reduzir os níveis de tensão, temos um retrato correspondente de aglutinação e desintegração de relações interpessoais nos times. Se os níveis de tensão sobre times e, portanto, sobre os indivíduos, aumentam demasiadamente, não só o “tom” do time poderá desintegrar-se, mas também os jogadores individualmente talvez saiam do atletismo para sempre. Desse modo Cratty (1984) afirma que a coesão do time terá componentes relativamente temporários e eventualmente, ocorrerão mudanças por causa da natureza dinâmica das emoções humanas, bem como das forças externas que muitas vezes afetam o time.

Para determinar a coesão do grupo foram desenvolvidos dois tipos de medidas: questionário e sociograma.

### **3.7.1 Questionários**

As primeiras pesquisas sobre coesão utilizavam o Questionário de Coesão no Esporte (Sport Cohesiveness Questionnaire) desenvolvido por Martens, Lander e Loy (1972, apud WEINBERG e GOULD, 2001). Esse questionário tem sete itens que medem a atração interpessoal ou classificações diretas de proximidade ou atração do grupo, porém não foram estabelecidas medidas de confiabilidade ou validade nesse questionário. Yukelson, Weinberg e Jackson (1984, apud WEINBERG e GOULD, 2001) desenvolveram um instrumento de 22 itens chamado de Instrumento de Coesão Multidimensional no Esporte (Multidimensional

Sport Cohesion Instrument). Ele inclui quatro grandes dimensões de coesão de equipe (a) atração pelo grupo, (b) unidade de propósito, (c) qualidade de trabalho em equipe e (d) papéis valorizados.

Widmeyer, Brawley e Carron (1985, apud WEINBERG e GOULD, 2001) desenvolveram o Questionário de Ambiente Grupal (Group Environment Questionnaire – GEQ) que diferencia entre o indivíduo e o grupo e entre interesses relacionados à tarefa e sociais. Ele se baseia conceitualmente e foi desenvolvido sistematicamente em termos do estabelecimento de confiabilidade e validade. O modelo no qual se baseou o desenvolvimento do GEQ tem duas categorias principais segundo Weinberg e Gould (2001); a percepção do grupo por um membro como uma totalidade (integração do grupo) e a atração pessoal de um membro pelo grupo (atração individual pelo grupo).

### **3.7.2 Sociogramas**

De acordo Weinberg e Gould (2001) o sociograma é um instrumento para medir a coesão social. Ele revela a afiliação e a atração entre os membros do grupo, incluindo:

- A presença ou ausência de panelinhas grupos
- Percepções dos membros acerca da união do grupo
- Escolhas de amizades dentro do grupo
- O grau em que os atletas percebem sentimentos interpessoais da mesma forma
- Isolamento social de membros individuais do grupo
- Grau de atração do grupo

O conhecimento sobre essas relações segundo Weinberg e Gould (2001), pode ajudar o técnico a lidar com problemas interpessoais antes que eles se tornem disruptivos.

Os pesquisadores têm examinado a relação entre coesão e desempenho no esporte por mais de 30 anos. Entretanto, essa relação é complexa, e segundo Weinberg e Gould (2001)

seu estudo deve envolver três fatores importantes: medição da coesão, tipo de tarefa e direção da causalidade. Segundo o mesmo autor a coesão relacionada à tarefa está mais estreitamente relacionada com desempenho do que a coesão social, e a coesão é mais importante em esportes interativos do que em esportes co-participativos. E a relação coesão-desempenho parece ser circular, com o sucesso da equipe aumentando a coesão, o que por sua vez leva ao sucesso.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1 Geral:**

Propor atividades com jogos cooperativos para aulas ou treinos de Ginástica Rítmica, utilizando seus aparelhos e identificar se a utilização de jogos cooperativos nos treinos de GR interfere no relacionamento das ginastas.

### **4.2 Específico:**

Verificar a interferência dos jogos cooperativos na coesão grupal de uma equipe de Ginástica Rítmica.

## **5. METODOLOGIA**

A pesquisa consiste em três etapas:

A primeira etapa desenvolveu-se através de levantamentos bibliográficos, caracterizando a Ginástica Rítmica, os jogos e suas classificações;

A segunda etapa foi a criação e recriação de jogos cooperativos, adaptando-os ao esporte e utilizando os aparelhos de Ginástica Rítmica.

A terceira etapa foi avaliar se os jogos cooperativos aumentam a coesão do grupo através de um sociograma feito a partir da aplicação de um questionário referente às preferências pessoais, rejeições e valores das ginastas. Esse questionário foi aplicado antes e após um programa bimestral de treinamento com os jogos cooperativos criados na segunda etapa da pesquisa, visando uma melhora na cooperação, relacionamento interpessoal e maior coesão grupal.

### **5.1 Participantes**

Participaram desse estudo 20 ginastas do sexo feminino com idades entre 8 e 17 anos, divididas em dois grupos, sendo o Grupo 1 formado por meninas com idade entre 12 e 17 anos e o Grupo 2 com meninas de idade entre 8 a 12 anos. As participantes nesta pesquisa foram voluntárias, sem distinção de raça, com independência na realização das tarefas do cotidiano, participantes do Projeto Descobrimo Talentos da Academia Reabilitação Física de

Campinas, sem restrições médicas para prática de atividade física e não portadores de necessidades especiais.

## **5.2 Materiais e Local**

Foram utilizados os aparelhos de Ginástica Rítmica (arco, bola, corda, fita e maças) na sala de Ginástica da Academia Reabilitação Física em Campinas -SP, onde foi realizado o presente estudo.

## **5.3 Sociograma**

É uma técnica desenvolvida por Jacob Moreno. Trata-se de um sistema de avaliação da atração-repulsão entre os membros do grupo, mensurado a partir da manifestação por parte de cada membro dos seus sentimentos em relação aos demais. A técnica desenvolvida por Moreno (1954) é bastante simples e se resume a perguntar a cada membro do grupo que outros membros ele escolheria ou rejeitaria para desenvolver alguma tarefa conjunta (para atividades de lazer, de trabalho e para ser líder). Há de se considerar, contudo, que Moreno (1954) estabelece uma série de regras a serem seguidas quando da realização do sociograma: a escolha deve ser feita dentro de um grupo limitado; os membros devem fazer um número limitado de escolhas ou rejeições; as escolhas devem ser feitas em termos de atividades específicas; os resultados devem ser usados para rearrumar o grupo; as escolhas devem ser confidenciais. O resultado de um sociograma típico encontra-se exemplificado na figura abaixo, podendo-se observar claramente alguns elementos importantes. Observa-se uma pessoa que pode ser considerada uma estrela, uma outra que não foi escolhida por ninguém, alguns grupos melhor definidos e algumas escolhas mútuas.

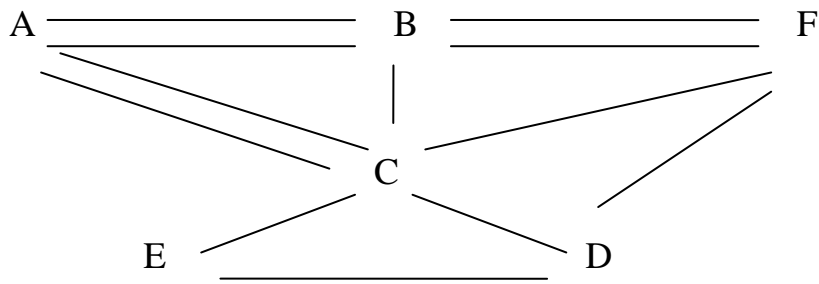


Figura 1: Exemplo de sociograma

Na realização do sociograma deste estudo foi proposto às participantes que respondessem as seguintes perguntas:

a) Escolha três pessoas que você mais gostaria de ajudar a realizar um exercício e três pessoas que você menos gostaria.

b) Escolha três pessoas com quem você gostaria de montar uma coreografia e três pessoas com quem você menos gostaria.

Baseado nas respostas foi criado um diagrama, onde as escolhas mais frequentes foram colocadas ao centro e as menos frequentes foram colocadas na periferia. Esta técnica foi aplicada antes e depois da aplicação do programa de treinamento com os jogos cooperativos.

A utilização deste sociograma teve como objetivo verificar como se dá o relacionamento interpessoal das alunas antes e após a aplicação dos jogos cooperativos.

#### **5.4 Aulas**

Nas aulas foram incluídos os jogos cooperativos criados ou recriados durante a segunda etapa da pesquisa sempre fazendo uma reflexão sobre eles, desenvolvendo o relacionamento interpessoal, a coesão grupal e a cooperação das ginastas.

No desenvolvimento de alguns jogos houve a utilização dos aparelhos da Ginástica Rítmica. O programa de treinamento foi desenvolvido no período de dois meses.

As aulas foram realizadas uma vez por semana com a duração de 2 horas.

#### **5.5 Tratamento dos dados**

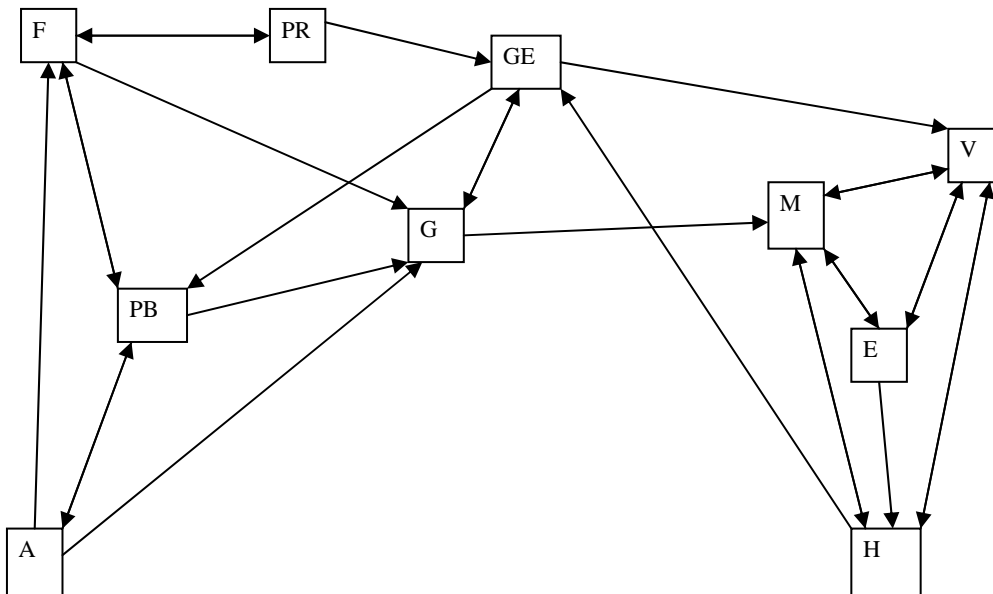
Através dos sociogramas criados a partir das respostas das ginastas, foi possível avaliar, se os jogos cooperativos, auxiliam na coesão grupal dentro de uma equipe de esporte individual ou conjunto, como a Ginástica Rítmica.

## 6. RESULTADOS

Os resultados desse estudo foram obtidos através de uma análise qualitativa dos sociogramas, montados a partir das escolhas e rejeições de cada participante. Para cada pergunta foram montados dois sociogramas, um para a escolha e outro para a rejeição. Como foram feitas 2 perguntas para cada um dos grupos, foram montados oito sociogramas para cada grupo sendo quatro iniciais (pré-treinamento) e quatro finais (pós-treinamento).

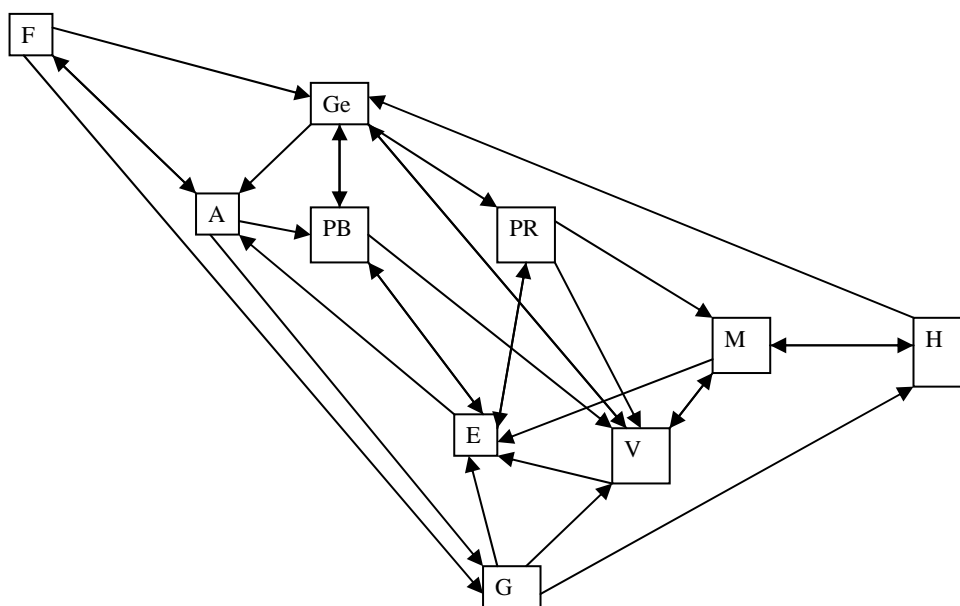
Os resultados analisados inicialmente foram os da primeira pergunta feita para o Grupo 1, onde as participantes **escolheram três pessoas que elas mais gostariam de ajudar a realizar um exercício e três pessoas que elas menos gostariam.**

Como pode ser visto no sociograma inicial do grupo 1, para a primeira escolha há um subgrupo de meninas (M, V, E e H), que formam um grupo fechado, onde as escolhas foram feitas apenas entre o próprio subgrupo. Apenas a participante H, possui uma escolha fora desse subgrupo. Das demais participantes apenas 2 querem se aproximar desse subgrupo. Formando, portanto 2 grupos separados.



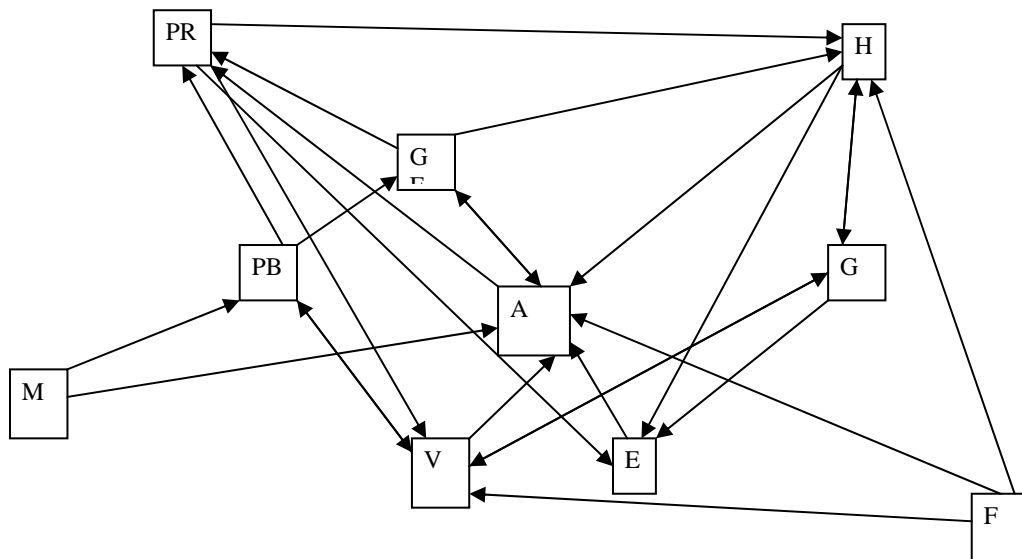
Sociograma 1: Sociograma inicial de escolha correspondente a primeira pergunta do grupo 1.

Já no sociograma final não é possível observar a divisão desse grupo em 2 subgrupos, mas pode-se observar que o subgrupo (M, V, E e H) formado inicialmente foi espalhado entre as demais meninas do grupo 1. Outra situação que pode ser observada é o fato de mais 2 meninas, além das outras 2 do sociograma inicial, tentarem aproximar-se do antigo subgrupo.



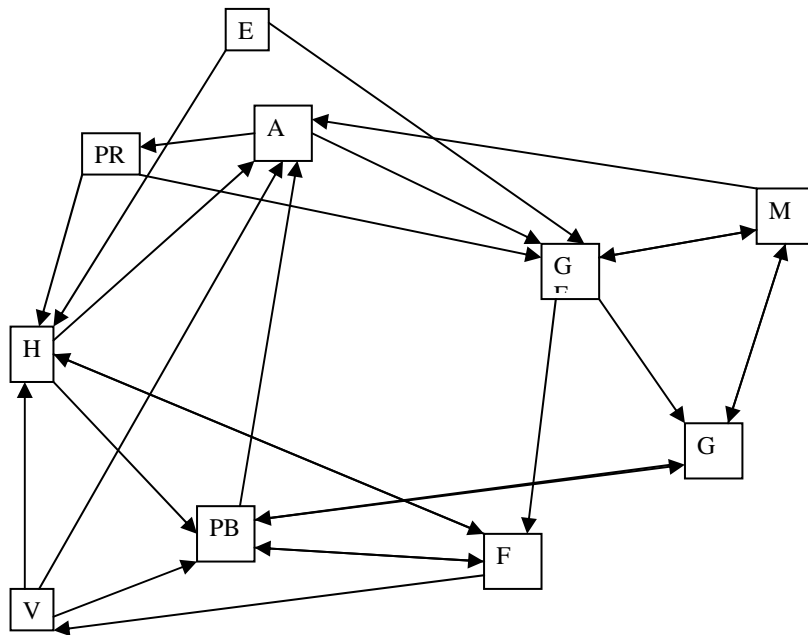
Sociograma 2: Sociograma final de escolha correspondente a primeira pergunta do grupo 1.

Para a análise das rejeições é importante observar que no sociograma inicial de rejeição do Grupo 1, três participantes (A, V e H) são as mais rejeitadas pelo grupo, sendo 6 rejeições para a participante A e 4 para as participantes V e H, ou seja, essas participantes são rejeitadas por metade do grupo.



Sociograma 3: Sociograma inicial de rejeição correspondente a primeira pergunta do grupo 1.

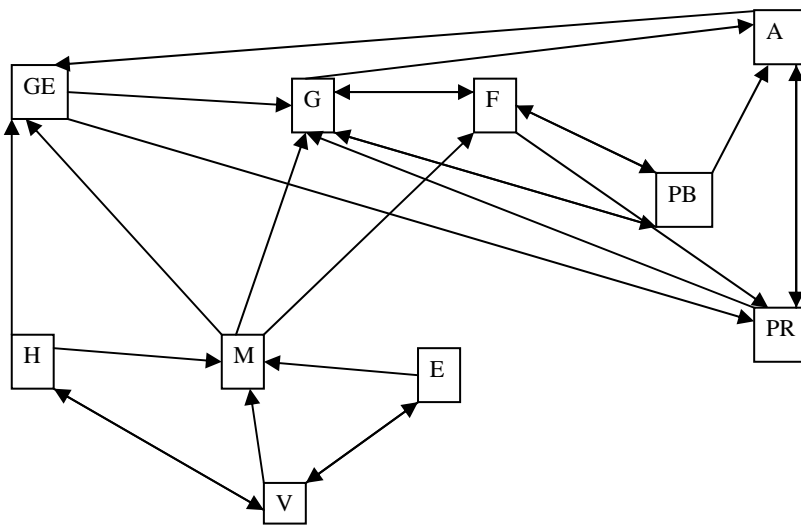
No sociograma final as rejeições para a participante V diminuíram consideravelmente, de 4 rejeições ela passa a ter apenas 1, para a participante A de 6 rejeições ela passou a ter apenas 4. Apenas a participante H não alterou o número de rejeições, permanecendo com 4, porém as rejeições foram feitas por pessoas diferentes do sociograma inicial.



Sociograma 4: Sociograma final de rejeição correspondente a primeira pergunta do grupo 1.

Os resultados analisados a seguir foram os da segunda pergunta feita para o Grupo 1, onde as participantes **escolheram três pessoas com quem elas gostariam de montar uma coreografia e três pessoas com quem elas menos gostariam.**

Para essa pergunta, foi obtido o mesmo resultado observado na primeira pergunta no sociograma inicial, ou seja, foi formado o mesmo subgrupo (M, V, E, H). O que a diferencia da pergunta anterior é que 2 participantes do subgrupo tentam se aproximar das demais. Nessa pergunta não há nenhuma escolha das demais participantes querendo se aproximar do subgrupo. Apresenta-se, portanto a formação de 2 subgrupos.



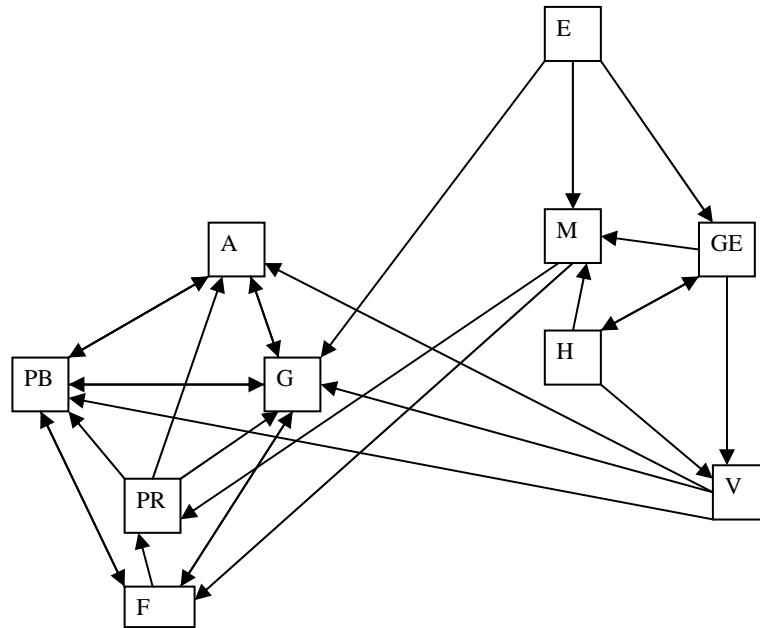
Sociograma 5: Sociograma inicial de escolha correspondente a segunda pergunta do grupo 1.

No sociograma final da segunda pergunta é possível observar a separação do subgrupo (M, V, E, H), devido às escolhas dessas participantes serem diferentes e direcionadas para outras participantes.

A participante V direcionou todas as suas escolhas para as participantes A, G e PB que não pertenciam ao subgrupo. A participante E escolheu 2 participantes (G e GE) fora do subgrupo anteriormente formado. A participante M também escolheu 2 participantes PR e F, não pertencentes ao subgrupo. Por fim a participante H escolheu a participante GE, que também não pertencia ao subgrupo.

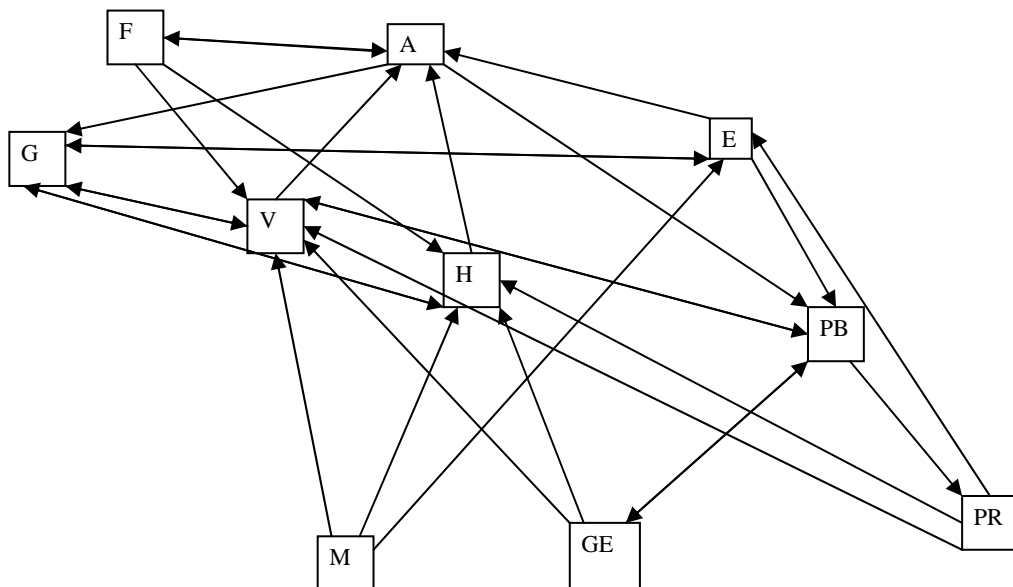
É importante observar também que a participante GE que não estava nesse subgrupo escolheu as participantes M, H e V.

Outro ponto importante para ser observado nessa questão é que foi formado outro subgrupo fechado, desta vez com as participantes A, F, G, PB e PR.



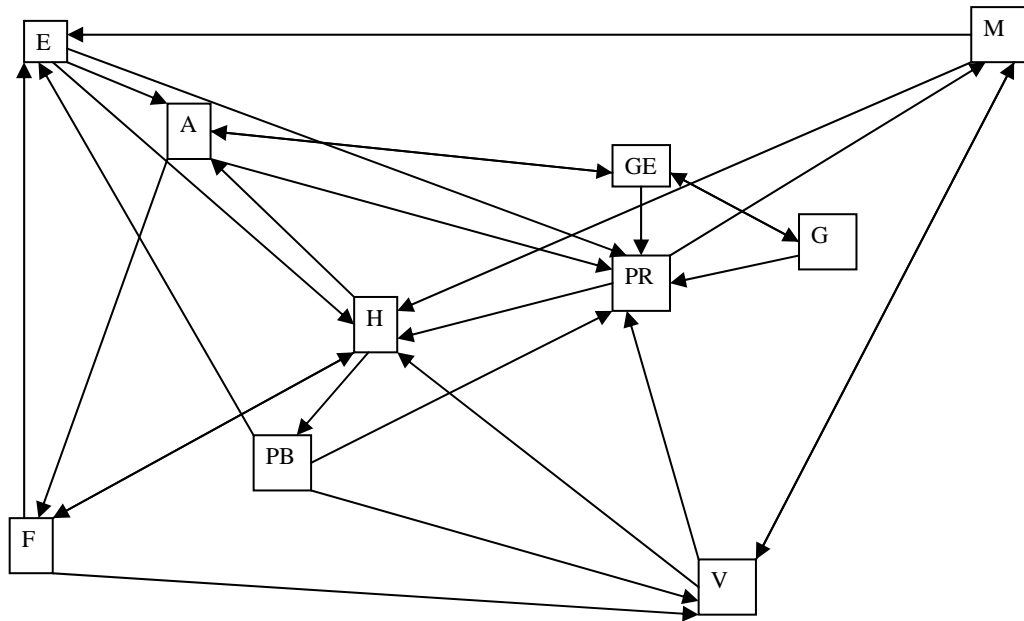
Sociograma 6: Sociograma final de escolha correspondente a segunda pergunta do grupo 1.

As rejeições feitas nessa segunda pergunta no pré-treinamento concentraram-se fortemente nas participantes V com 6 rejeições, H com 5 rejeições, e A, G e PB com 4 rejeições cada.



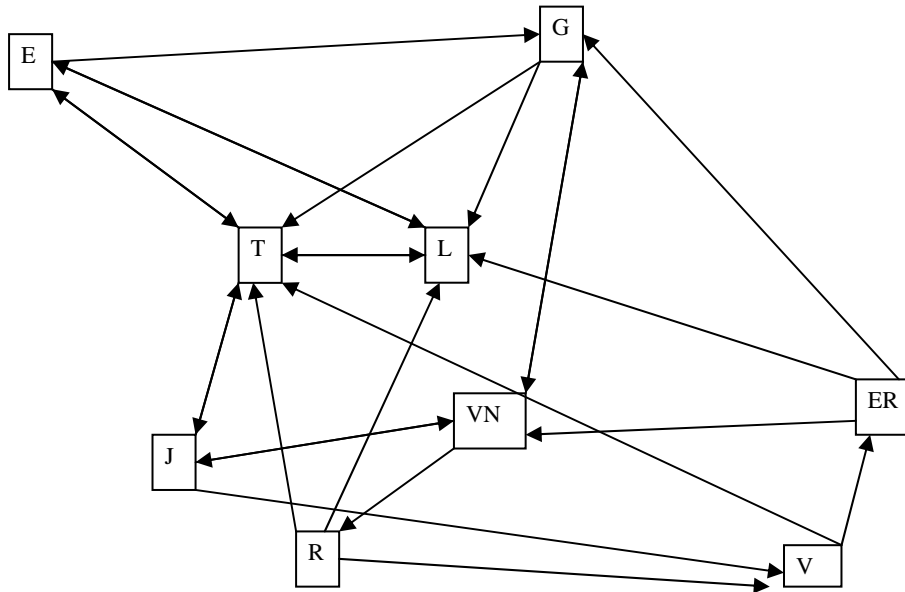
Sociograma 7: Sociograma inicial de rejeição correspondente a segunda pergunta do grupo 1.

Após o período de treinamento, o sociograma final mostra claramente que houve uma grande diminuição de rejeições para as participantes A, G, PB e V, porém houve um aumento para a participante PR, que no pré-treinamento teve apenas uma rejeição. Já para a participante H o mesmo número de rejeições foi obtido.



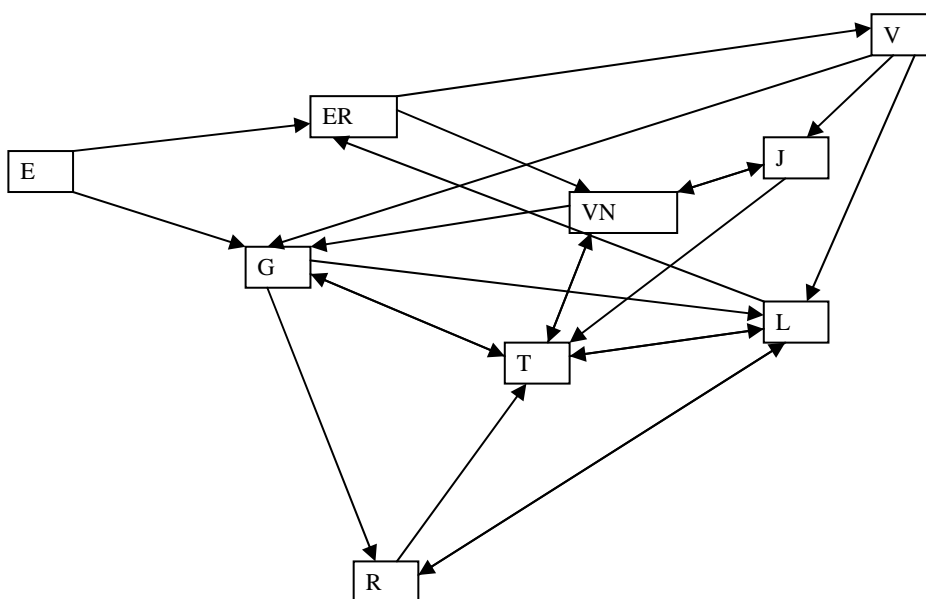
Sociograma 8: Sociograma final de rejeição correspondente a segunda pergunta do grupo 1.

Os próximos sociogramas analisados são correspondentes às respostas do Grupo 2, a seguir serão apresentados os sociogramas relacionados a primeira pergunta. Através da análise desse sociograma pode ser observado que nesse grupo as participantes se separam em pequenos grupos. O que ocorre é um predomínio de escolhas dirigidas a duas participantes T e L, podendo afirmar que nesse grupo essas participantes são as mais populares. Porém algumas participantes possuem apenas uma escolha, como pode ser visto no Sociograma 9.



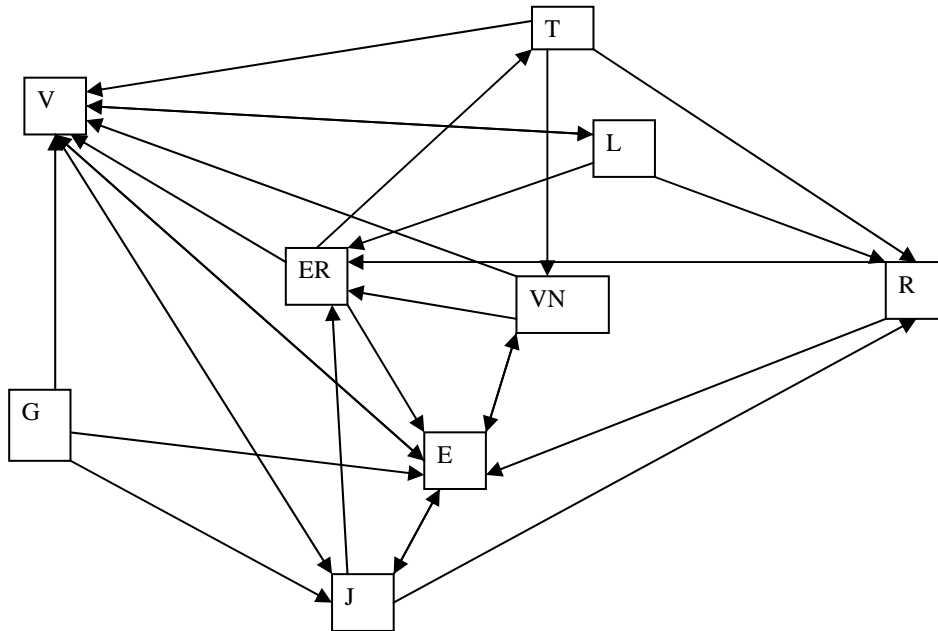
Sociograma 9: Sociograma inicial de escolha correspondente a primeira pergunta do grupo 2.

Após o período de treinamento ocorreram algumas mudanças referentes às escolhas das participantes que podem ser observadas no sociograma abaixo, porém as participantes T e L ainda foram as mais escolhidas dentro do grupo. A diferença é o fato de ter aumentado o número de escolhas das participantes G, ER, R e diminuído o número de escolhas das participantes E e V.



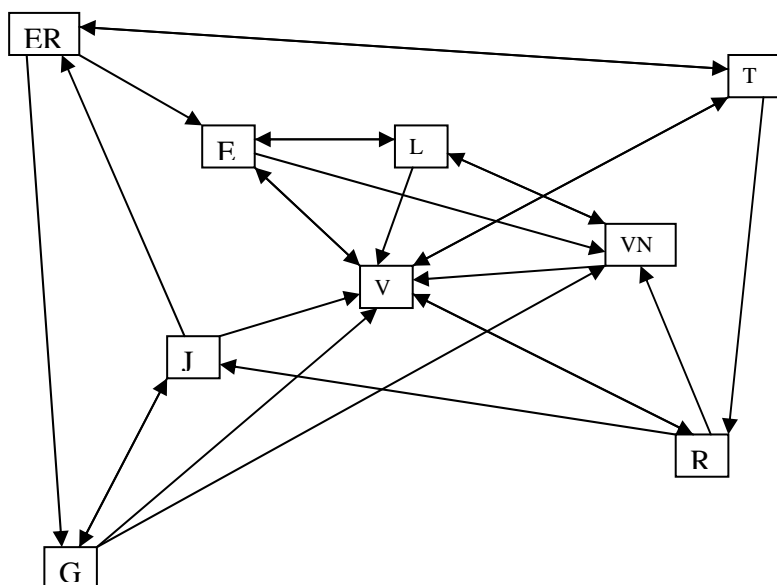
Sociograma 10: Sociograma final de escolha correspondente a primeira pergunta do grupo 2.

As rejeições nesse grupo antes dos jogos cooperativos se concentravam fortemente em três participantes V (6 rejeições) E (rejeições) e ER (rejeições), que também tiveram o menor número de escolhas.



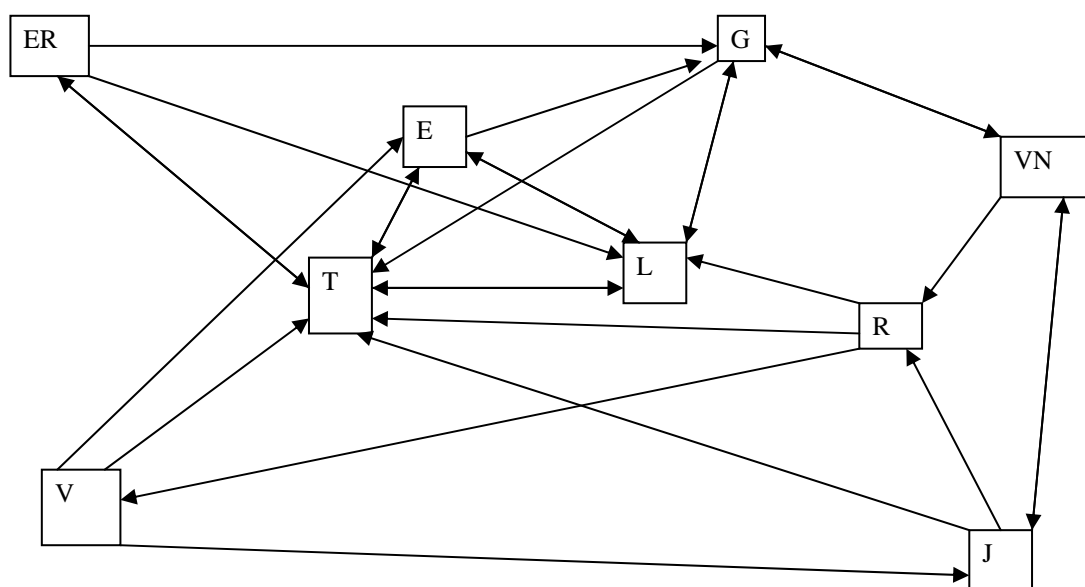
Sociograma 11: Sociograma inicial de rejeição correspondente a primeira pergunta do grupo 2.

Como pode ser observado no sociograma 12, após o período de treinamento, ocorreu uma grande diminuição das rejeições para as participantes E (de 6 rejeições passou a ter apenas 3) e ER (de 4 rejeições para 2), contudo a participante V aumentou o número de rejeições, mantendo o maior número de rejeições (7 rejeições).



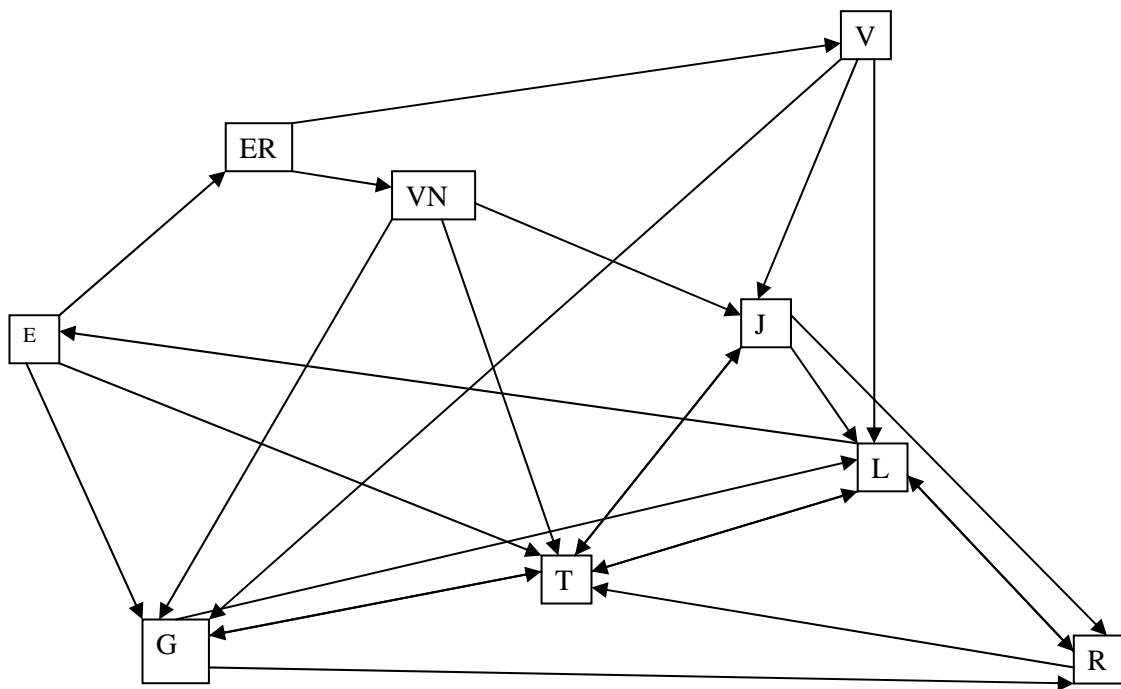
Sociograma 12: Sociograma final de rejeição correspondente a primeira pergunta do grupo 2.

Os resultados abaixo são referentes à segunda pergunta **onde as ginastas deveriam escolher três pessoas com quem mais gostariam de montar uma coreografia e três pessoas com quem menos gostariam**. Para essa pergunta observamos semelhança ao resultado inicial. As participantes T (7 escolhas), L (5 escolhas), G (4 escolhas) foram as mais escolhidas e as demais participantes tiveram no máximo 2 escolhas.



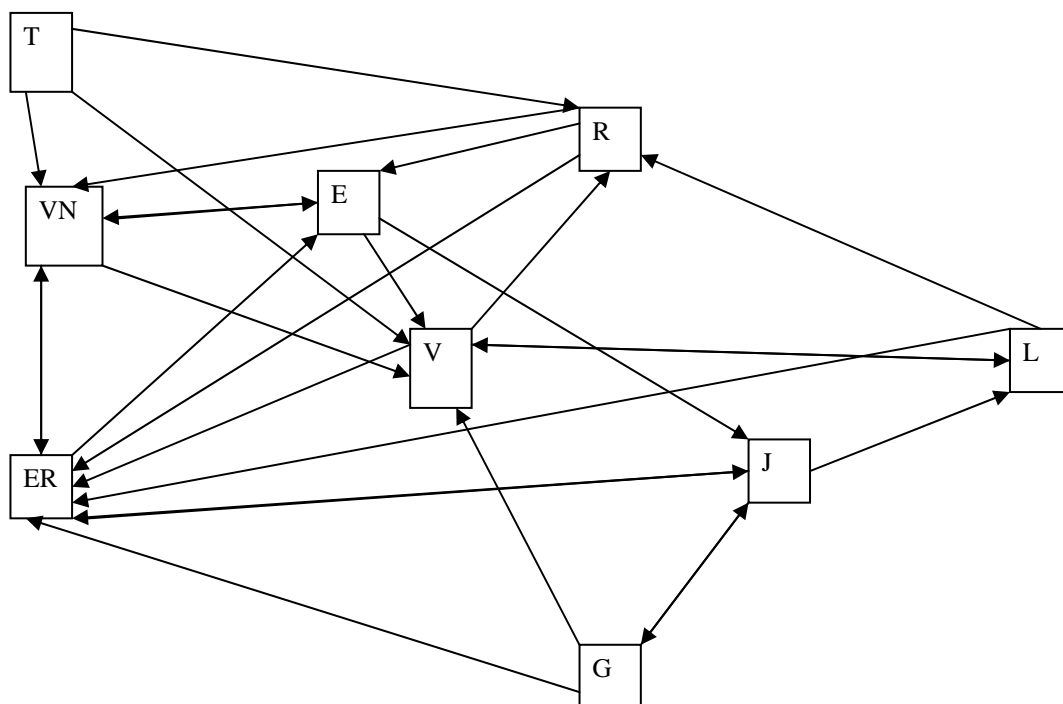
Sociograma 13: Sociograma inicial de escolha correspondente a segunda pergunta do grupo 2.

Como pode ser observado no sociograma 14 o resultado do pós-treinamento não apresentou muitas modificações. As participantes T, L, G, como no sociograma 13, se destacaram das demais, porém as participantes J e R tiveram uma escolha a mais do que o resultado inicial.



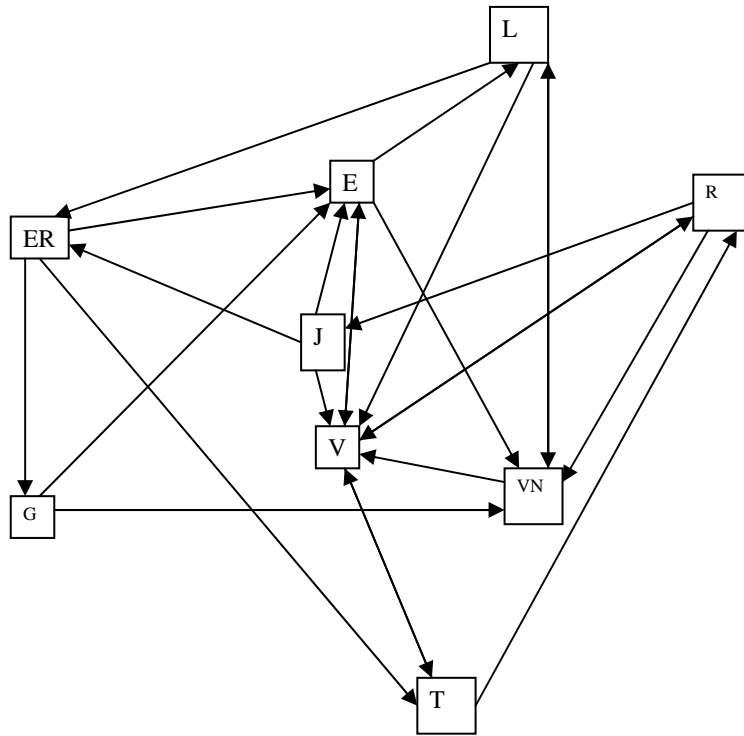
Sociograma 14: Sociograma final de escolha correspondente a segunda pergunta do grupo 2.

As rejeições para a segunda pergunta concentraram-se principalmente nas participantes ER com 6 rejeições, V com 5, e VN com 4. Uma observação importante é o fato da participante T não receber nenhuma rejeição e estar entre as mais escolhidas.



Sociograma 15: Sociograma inicial de rejeição correspondente a segunda pergunta do grupo 2.

No sociograma final da segunda pergunta pode ser observada a diminuição de rejeição pela participante ER (de 6 rejeições para 2), mas houve um aumento das rejeições para as participantes V e E.



Sociograma 16: Sociograma final de rejeição correspondente a segunda pergunta do grupo 2.

## **7. DISCUSSÃO**

Nos resultados apresentados pode ser observado que o Grupo 1 foram obtidos resultados bastante positivos. O grupo apresentou-se inicialmente dividido em dois subgrupos, após o treinamento com jogos cooperativos tornou-se um grupo mais unido e mais coeso segundo os sociogramas apresentados nas duas perguntas. Broto (2001), afirma que a intenção do trabalho dos jogos cooperativos é focalizar um exercício de convivência para o desenvolvimento e transformação, melhorando a qualidade das relações interpessoais e sociais. Com esse desenvolvimento as pessoas aprendem a viver umas com as outras, ao invés de umas contra as outras. O jogo e o esporte, na perspectiva dos Jogos Cooperativos, segundo o mesmo autor são contextos extraordinariamente ricos para o desenvolvimento pessoal e para a convivência social, garantindo uma maior união na equipe de G.R.

Também pode ser observado que as rejeições que antes se concentravam em uma ou duas pessoas foi amenizada e menos concentrada, fazendo com que isso não excluísse nenhuma das participantes do grupo. Esse resultado foi positivo porque em uma equipe de conjunto ou em apresentações, as ginastas devem possuir uma relação de interdependência e colaborarem entre si, assim a união e a coesão dentro do grupo são muito importantes para o bom rendimento do mesmo. O fato das rejeições terem diminuído nesse grupo facilitou na preparação e no planejamento das coreografias, evitando situações onde uma ginasta não aceita trabalhar com a outra por diferenças pessoais ou porque aquela ginasta é pior ou não tão boa quanto as outras.

Os resultados observados no grupo 2, ao contrário do primeiro, não foram positivos, pois através das análises dos sociogramas foi possível observar que as escolhas, tanto para primeira quanto para segunda pergunta, não obtiveram mudanças que tornassem possível

afirmar que os jogos cooperativos auxiliassem na união das ginastas. Nos dois sociogramas houve a presença de uma forte atração de todo o grupo para apenas duas das dez integrantes. Pode ser visto também que as rejeições continuaram a se concentrar em apenas algumas participantes. Foi observado que esse grupo, durante a aplicação dos jogos, se mostrou um pouco resistente às atividades, tendo muitos conflitos durante os jogos, havendo acusações às outras participantes pelos erros, perdendo o caráter dos jogos cooperativos. Uma possível explicação para isso segundo Paula (1996) é que a partir do momento em que a criança se propõe a realizar uma tarefa coletiva, tem início um processo de descentração do indivíduo, porque toda criança pequena é egocêntrica, ela acredita que seu EU é o centro do universo, manifestando uma dificuldade em mudar de ponto de vista.

Mesmo o resultado não sendo como o esperado nesse grupo, os jogos cooperativos feitos nesse estudo ajudam na cooperação das participantes, pois a cooperação, segundo Broto (2003) através da educação, da cultura e da informação, podem tornar a sociedade Solidária – Cooperativa.

Conforme a continuidade desse processo de utilização dos jogos cooperativos que vão além desse trabalho, as crianças futuramente conseguirão agir mais cooperativamente porque de acordo com Paula (1996) inicialmente as crianças funcionam como vários pescadores vizinhos que lançam cada um sua vara ao rio, com o passar do tempo ele vão formando uma equipe. A mesma autora afirma que é através das regras dos jogos que as crianças dão seus primeiros passos em direção a uma verdadeira socialização.

Como as participantes dos dois grupos possuem faixas etárias diferentes é possível afirmar que os diferentes resultados se devem às diferenças de idade. Segundo Gallahue e Ozmun (2001) existem classificações etárias do desenvolvimento humano. As crianças de 6 a 10 anos estão incluídas na infância intermediária/avançada, as crianças dos 10 aos 12 anos

estão incluídas na pré-pubescência e as crianças dos 12 aos 18 anos estão incluídas na pós-pubescência.

No caso dessa pesquisa, o Grupo 1 se encaixa na classificação da pós-pubescência e o Grupo 2 se encaixa na infância avançada e pré-pubescência.

De acordo com Erikson (1980 apud GALLAHUE e OZMUN, 2001), as crianças na idade escolar ou infância precisam trabalhar o domínio das habilidades sociais e serem competentes e capazes de lutarem por si próprias. Na pré-pubescência os sentimentos de aceitação ou de rejeição pelo grupo de amigos são muito importantes. Os conflitos freqüentemente surgem quando os amigos dizem uma coisa e a sociedade diz outra. Segundo o autor os jovens nessa fase escolhem pessoas que para elas são adultos significativos, sendo que esses modelos de personalidades podem ser membros da família, amigos, heróis do esporte ou outros indivíduos bem sucedidos em suas vidas.

Já na fase da pós-pubescência o autor acredita que ao adquirir um sentido de intimidade versus isolamento, o individuo aceita a si mesmo e evolui para aceitar os demais, pela fusão de suas personalidades com as personalidades de outras e mostram facilidade e habilidade para compartilhar confiança mútua e regular ciclos de trabalho, procriação e recreação.

Segundo Seybold (1980) crianças que estão na 1ª e 2ª série do ensino fundamental (7 e 8 anos) buscam outras crianças da mesma idade para se relacionar, porém a relação entre as crianças é apenas superficial. Um instinto de anarquismo de personalidade dificulta a convivência na nova comunidade da classe. Na 3ª e 4ª série (9 e 10 anos) o companheirismo existe entre os meninos, mas as meninas travam amizades geralmente de pouca duração, que incluem 2 ou no máximo 3 meninas de sua idade. Já na 5ª e 6ª séries (11 e 12 anos) a forma social se manifesta na amizade em grupo. A classe começa a se ver como um todo. Na 7ª e 8ª

séries (13 e 14 anos) a forma sociológica do grupo corresponde ao seu desejo instintivo de levar uma vida junto com seus semelhantes.

Através do estudo de Seybold (1980) verifica-se que conforme o desenvolvimento da criança a necessidade de estar em grupo aumenta, o que pode justificar o fato das participantes do Grupo 1 ter maior facilidade para aumentar a coesão do grupo após o período experimental.

Essas referências ajudam a compreender melhor os resultados obtidos pelos dois grupos. As participantes do Grupo 2, por ser um grupo mais novo e estar na fase do final da infância e início da adolescência, estão em conflito e em uma fase de transição, podendo não aceitar algumas atitudes dos amigos, as do Grupo 1, por outro lado, como já estão na fase da pós-pubescência conseguem interagir melhor entre elas.

Segundo Cortez (1996) muitos estudos têm considerado a idade como maior variável e achado um aumento no comportamento cooperativo com a idade. Barnes (1971, apud CORTEZ, 1996) afirma que embora a cooperação possa aumentar com a idade o atual comportamento em jogos pré-escolares é menos social do que em jogos pré-escolares há quarenta anos atrás. Segundo o mesmo autor essa situação pode ser causada pela falta de estimulação através dos jogos cooperativos.

Em estudos com criança de sete anos, Stender, Damrin e Haines (1951 apud CORTEZ, 1996) acharam que durante a sessão de trabalho cooperativo na qual os sujeitos dividiram a recompensa em grupo, o comportamento foi positivo, porém durante as sessões na qual somente uma criança era recompensada havia um aumento do comportamento negativo.

Kagan e Madsen (1972, apud CORTEZ, 1996) focalizaram a idade em diferentes aspectos da competição sobre a rivalidade, eles relataram que crianças americanas mais velhas (8-10 anos) eram significativamente mais rivais do que as jovens (5-6 anos).

Cook e Stingle (1974, apud CORTEZ, 1996) comentam que certamente a cognição, aprendizagem e o desenvolvimento de fatores sociais em vários graus de influência emergem do comportamento cooperativo.

Cortez (1996) conclui que deve ser levado sempre em conta que cada faixa etária tem um nível de amadurecimento, experiência e interação social, portanto a variável idade é de grande importância no comportamento cooperativo e competitivo sendo necessário adaptar jogos às capacidades e necessidades das crianças e respeitar as diferenças etárias.

## **8. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho teve por objetivo verificar se a utilização dos jogos cooperativos em aulas de ginástica rítmica colaboraria no desenvolvimento interpessoal e na coesão grupal das ginastas.

Assim sendo, pudemos observar nos resultados apresentados por essa pesquisa, que a utilização dos jogos cooperativos influenciou mais o grupo de ginastas com idade entre 12 e 17 anos do que as ginastas com idade entre 8 a 12 anos.

Seria extremamente poético acreditar que apenas a vivência de alguns jogos poderia modificar o comportamento de crianças e de jovens adolescentes de um momento para o outro. Sabe-se que a idéia dos jogos cooperativos não está apenas no momento do desenvolvimento do jogo, pois como muito bem afirma Brotto (2001); “O importante é incentivar as pessoas a integrar os valores adequados ao jogo e a controlar a competição ao invés de serem controlados por ela”.

É claro que as características individuais das ginastas são fortemente apresentadas nas situações de aula, e nada como um momento onde temos a oportunidade de um alto contato intergrupar para desenvolvermos nossa capacidade de relacionamento interpessoal.

Com um pouco de orientação oferecida por um professor que trás em seus princípios os valores dos jogos cooperativos, crianças jovens e adultos podem decidir por si mesmos o que desejam destacar no jogo, como deveriam tratar uns aos outros e como poderiam ajudar-se mutuamente para seguir pelos caminhos que consideram benéficos para todos.

Os jogos cooperativos não apresentam a solução direta para um mundo melhor, porém eles podem nos fazer compreender que ao participarmos do jogo e do esporte, o principal

valor está na oportunidade de conhecer um pouco melhor nossas próprias habilidades e potenciais e simultaneamente cooperar para que os outros realizem o mesmo.

A situação de competição esportiva apenas é possível com a presença do outro. Outro que deve ser respeitado, valorizado e admirado. Uma vez que os padrões das brincadeiras podem preparar as crianças para os seus papéis como adultos, então será melhor nos certificarmos que papéis desejamos para essas crianças.

Quando uma criança inicia sua trajetória no aprendizado da ginástica rítmica, várias e diferentes são as etapas pelas quais ela passa. Quando tratamos da fase de aprendizagem inicial jogos e brincadeiras estão presentes, porém quando vamos passando para fases mais avançadas esse tipo de atividade não se apresenta na rotina de aulas prevalecendo a repetição de movimentos para aperfeiçoar cada vez mais a técnica.

Portanto não podemos esquecer que:

“Viver em sociedade é um exercício de solidariedade e cooperação destinado a gerar estados de bem estar para todos, em níveis cada vez mais ampliados e complexos. Sendo um exercício, carece da convivência consciente de atitudes, valores e significados compatíveis com essa aspiração de felicidade interdependente” (BROTTO, 2001 p. 20).

Importante é destacar que apesar de continuar trabalhando no processo do desenvolvimento do esporte de competição não podemos esquecer do aspecto cooperativo que também é de extrema importância para o bom desempenho das equipes esportivas.

## 8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADLER, A. **A ciência da natureza humana**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 1957. 274p.

BRACHT, V. A criança que pratica esporte respeita as regras do jogo... capitalista. **Revista Brasileira de Ciência do esporte**, v.7, n.2, p. 62-8,1986.

BROTTO, F.O. **Jogos cooperativos: se o importante é competir, o fundamental é cooperar**. Santos: Projeto Cooperação, 2000.

BROTTO, F.O. **Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência**. Santos: Ed. Projeto Cooperação, 2001.

BROTTO, F.O. **Circulando Cooperação**. Santos: Projeto Cooperação, 2003.

BROTTO, F. O; BARATA, K. M. A. **Jogos Cooperativos: um exercício de com-vivência**. São Paulo: SESC, 1999.

BROWN, G. **Jogos Cooperativos: teoria e prática**. São Leopoldo: Sinodal, 1994. 105p.

CAILLOIS, R. **Os jogos e os homens: a mascar e a vertigem**. Lisboa: Cotovia, 1990, p.23-57.

CARRON, A.V. Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. **Journal of Sport Psychology**, v. 4, p. 123-138, 1982.

CRATTY, B.J. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA – CBG. Site oficial. **Código de pontuação Provisório 2005-2008/GR**. disponível em: <http://www.cbginastica.com.br>. Acesso em: 26 out. 2005.

CORTE, K.H.S. **As expectativas dos alunos frente aos jogos cooperativos**, 2001. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física) – Instituto de Biociência, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2001.

CORTEZ, R.N.C. Sonhando com a magia dos jogos cooperativos na escola, 1999. **Motriz**, Rio Claro, v.2, n.1, p. 01-09, jun.1996.

FREIRE, J.B. Esporte educacional. In: CONGRESSO LATINO AMERICANO DE EDUCACAO MOTORA, 1. 1998, Foz do Iguaçu. CONGRESSO BRASILEIRO DE EDUCACAO MOTORA, 2. 1998. Foz do Iguaçu, **Anais...** Campinas: UNICAMP: FEF/DEM, 1998. p. 106-108.

GALLAHUE, D.L; OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

GILL, D.L. **Psychological Dynamics of Sport and Exercise.** Canadá: Human Kinetics, 2000 2. ed.

HENDERSON, H. **Construindo um mundo onde todos ganhem:** a vida depois da guerra da economia global. São Paulo: Cultrix, 1996

HORN, T.S. *Advances in Sport psychology.* Canadá: Human Kinetics, 1992.

HUIZINGA, J. **Homo Ludens:** o jogo como elemento de cultura. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1971.

LLOBLET, A.C. **Gimnasia Rítmica Desportiva:** teoria y practica. Barcelona: Ed. Pardotribo, 1998.

ORLICK, T. **The Cooperative Sports and Games Book.** New York: Pantheon, 1978.

PAULA, J. Refletindo sobre os jogos. **Motriz**, Rio Claro, v.2, n.2, p. 86-97, 1996.

PINTO, L.M.S.M. A recriação/lazer no “jogo” da educação física e dos esportes. *Revista Brasileira de Ciências do esporte*, Campinas, v.12, n.1/3, p.289-293, 1992.

RÓBEVA, N; RANKÉLOVA, M. **Escola de Campeãs:** ginástica rítmica desportiva. São Paulo: Ícone, 1991.

SEYBOLD, A. **Educação Física:** Princípios Pedagógicos. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1980.

SINGER, R. N. **Psicologia dos esportes:** mitos e verdades. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.

SIQUEIRA, J.C.F. **O jogo e suas vivências dentro e fora da escola.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Licenciatura em Educação Física) – Instituto de Biociência, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1998.

TANI, G. **Educação física escolar:** fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU: Editora da Universidade de São Paulo, 1988. 150p.

THOMAS, A. **Esporte:** Introdução à psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

WEINBERG R.S; GOULD D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.

## APÊNDICE

### OS JOGOS COOPERATIVOS UTILIZADOS NESTE ESTUDO

#### 1) Bambolê

**Propósito:** reforçar a idéia de união e do trabalho organizado em equipe, sem utilizar muitas palavras.

**Recursos:** um arco de plástico com o diâmetro de aproximadamente 70 cm, esse arco é conhecido pelo nome de bambolê. É também um dos aparelhos usados na GR.

**Descrição:** As alunas são divididas em grupos de 5 participantes e cada grupo se coloca em volta do arco. Passando os braços sobre os ombros das companheiras, elas devem estar muito próximas, de maneira que o arco fique sobre seus pés.

**O objetivo do jogo:** é levantar o arco até as cabeças sem tocá-los com as mãos e enfiar a cabeça para dentro dele.

Após o jogo é proposto ao grupo de ginasta que elas se reúnam para um trabalho de reflexão.

#### 2) Ordem no banco

**Propósito:** compartilhar com as companheiras informações pessoais, proporcionando maior aproximação entre elas e trabalho em conjunto.

**Recursos:** cordas

**Descrição:** Desenhar, com as cordas, um banco imaginário no chão. O comprimento deve ser de acordo com a quantidade de pessoas. A largura deve ser de 20 cm.

Todas as ginastas devem subir no banco imaginário, o grupo deve se enfileirar sem sair do espaço marcado pela corda, o grupo deve descobrir uma forma de trocar posições, apoiando-se uns nos outros, sem cair ou sem sair do espaço marcado no chão.

**O objetivo do jogo:** é formar filas de acordo com alguns critérios como: data de aniversário de cada uma: as de janeiro em uma ponta e as de dezembro na outra; segundo idade: as mais jovens em ponta e as mais velhas em outra; altura: as mais altas em uma ponta e as mais baixas em outra; peso...

### **3) Fila**

**Propósito:** colaboração de todos os participantes para a conclusão do objetivo.

**Descrição:** O grupo posiciona-se em fila, um atrás do outro, a mão esquerda sobre o ombro esquerdo da companheira à frente e a mão direita agarrando o pé direito do companheiro à frente. Quando todas estiverem nessa posição, a pessoa que encabeça a fila deve agarrar o companheiro que esta no final.

Todas as ginastas têm que saltar num só pé e no mesmo ritmo.

**O objetivo do jogo:** é formar um círculo todos agarrados ao ombro esquerdo e ao pé direito.

### **4) Balanço**

**Propósito:** trabalho em equipe e confiança

**Descrição:** O grupo forma um círculo. Todas estão de mão dadas, numerados de dois em dois (ou seja: um, dois, um, etc.). As ginastas devem estar separadas como os braços estendidos. Os denominados número “um” devem inclinar para dentro enquanto os “dois” pendem para fora. A um sinal, todos devem se inclinar lentamente, sem mover os pés e sem flexionar a cintura. Cada pessoa serve de apoio àquele que ela tem a seu lado. Outro sinal é dado indicando a troca, os número “um” inclinam-se para fora e os “dois” para dentro.

**Objetivo do jogo:** o primeiro objetivo do jogo é tentar atingir um equilíbrio no grupo, cada um apoiando enquanto é apoiado. O outro objetivo do grupo é conseguir alcançar um ritmo de balanço sem romper o círculo.

## 5) Nó Humano

**Propósito:** serve para introduzir temas como a cooperação grupal, a participação, a liderança compartilhada e o papel do erro no processo de aprendizagem.

**Descrição:** O grupo forma um círculo, cada participante agarra uma das mãos de duas pessoas, cuidando para não pegar as mãos das pessoas que estão logo a seu lado, nem as duas mãos de uma mesma pessoa. Quando todas as mãos estão agarradas, estará formado o nó humano. Se o grupo percebe que alguma parte do nó é muito difícil de ser desfeita, pode soltar essa parte e reajustá-la.

**O objetivo do jogo:** é abrir o nó sem soltar as mãos. A idéia é todos ficarem num círculo, juntados pelas mãos (ainda que, às vezes, saiam dos círculos interligados).

## 6) Bola alternativa

**Propósito:** reforçar uma reflexão sobre o trabalho de grupo e a cooperação.

**Recursos:** bolas

**Descrição:** As ginastas devem se colocar em círculos, olhando para fora. Devem unir-se agarradas pelos braços. Coloca-se a bola no chão dentro do círculo.

**O objetivo do jogo:** o grupo deve tentar tirar a bola sem usar as mãos, depois sem usar as mãos e os pés, depois sem usar as mãos, os pés e as costas.

### **7) Dança dos arcos cooperativo**

**Propósito:** promover a inclusão e experimentar uma sensação de realização pessoal e coletiva, incentivando a cooperação para alcançar um objetivo comum.

**Recursos:** arcos de plásticos

**Descrição:** todas as ginastas começam dançando em volta dos arcos (um arco a menos do que o número de participantes), que estarão dispostos de forma aleatória. Quando a música pára todos devem sentar dentro de um arco (os arcos e os colos das participantes). A cada rodada tira-se uma cadeira, mas as ginastas ficam, ninguém sai do jogo.

**O objetivo do jogo:** é terminar o jogo com todas as pessoas sentadas, utilizando os recursos disponíveis que sobrarem.

### **8. Travessia**

**Propósito:** É um desafio grupal que fortalece a integração, favorece o contato, promove a ajuda mútua, estimula a liderança compartilhada e a resolução de problemas cooperativamente.

**Recursos:** um colchonete para cada aluna

**Descrição:** Divide-se o grupo em 02 equipes (navios) que formarão uma "Esquadra" e ficarão dispostas em fileiras como um grande quadrado. Cada "tripulante" começará o jogo em cima de um colchonete.

Cada "Navio" deverá chegar ao "Porto Seguro". Porém, para isso deverá chegar com todos colchonetes e com todos os participantes. Nenhum tripulante poderá colocar qualquer parte do corpo no chão nem arrastar as cadeiras.

**O objetivo do jogo:** todos os "navios" devem conseguir alcançar o "porto seguro", o desafio será vencido por toda a Esquadra.

## **9. Tartaruga Gigante**

**Propósito:** Brincar cooperativamente, compartilhando os valores da alegria pela brincadeira, da simplicidade, da parceria e da união para caminharem juntos.

**Recursos:** tapetes grandes

**Descrição:** o grupo é dividido em três e cada grupo deve engatinhar sob o tapete.

**Objetivo do jogo:** fazer o tapete se mover até um ponto determinado.

## **10. Sentar em Grupo**

**Propósito:** Perceber a importância e a força do trabalho em equipe e da cooperação.

**Recursos:** sala grande, quadra ou ao ar livre.

**Descrição:** Pedir para que os participantes em pé formem um círculo voltado para dentro dele. Em seguida pedir que todos virem para a direita, de modo que cada um fique de frente para as costas do colega, como numa fila circular. Cada um deve juntar a ponta dos pés nos calcanhares do colega à sua frente, colocando as mãos na cintura dele;

O facilitador contará até três pausadamente, e as pessoas devem sentar-se nos joelhos de quem está atrás, vagorosamente. Todos ao mesmo tempo;

Se alguém perceber que vai perder o equilíbrio deve comunicar ao grupo, imediatamente. Tentar várias vezes até que consigam atingir o objetivo.

Quando houver um equilíbrio, uma coesão no grupo, o facilitador solicitará que todos soltem à mão direita e levantem para o alto. Em seguida, a mão esquerda. Finalmente pede-se a todos que coloquem a mão na cintura do colega a sua frente e, após a contagem até três, por parte do facilitador, levantam-se todos juntos, vagarosamente. Repete-se então o mesmo processo, porém de olhos fechados.

**Objetivo do jogo:** sentar no joelho de quem está atrás sem perder o equilíbrio.