

## **Ginástica Rítmica: Modalidade Esportiva Desenvolvida pela Escola Infantil de Esportes da Universidade Federal de Santa Catarina**

Área Temática de Educação

### Resumo

A Escola Infantil de Esportes- Esinde é um projeto da Coordenadoria de Extensão da UFSC que juntamente com o Centro de Desportos desenvolve atividades de iniciação esportiva para crianças de 6 à 13 anos. Esse projeto proporciona aos acadêmicos uma relação entre ENSINO/PESQUISA E EXTENSÃO tornando-se importante instrumento na formação acadêmica. Entre as diversas modalidades oferecidas a Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva que tem se destacado enquanto uma modalidade que permite ao corpo o uso da arte, da criatividade e da capacidade física. Dispomos para isso de aulas predominantemente prática e de multimídia. No início, as crianças passam por um processo de ambientação nos aspectos referentes desde ao domínio do próprio corpo, o conhecimento do aparelhos em diversas formas de manusear bem como a percepção rítmica musical. Dentre os importantes resultados alcançados podemos destacar a evolução de cada aluno nos aspectos como melhora no seu desenvolvimento do domínio cognitivo, afetivo-social, motor e rítmico. Percebendo a gama de contribuições que a GR traz no desenvolvimento da criança, fica preciso, então, discutirmos a importância dessa modalidade nas aulas de Educação Física e, assim, oferecer ao professor mais uma alternativa em suas disciplinas, nas atividades extra-classe e na iniciação esportiva.

### Autores

Julia Terra Denis Collaço/Acadêmica de Educação Física e Bolsista do DAEx  
Eduardo Caldas da Silva/Acadêmico de Educação Física e Bolsista do DAEx  
Luciano Lázzaris Fernandes/Professor

### Instituição

Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC

Palavras-chave: ginástica rítmica; iniciação esportiva; criança

### Introdução e objetivo

A ginástica rítmica (GR) é uma modalidade esportiva que tem se destacado enquanto uma modalidade que permite ao corpo o uso da arte, da criatividade e da capacidade física. Para alguns estudiosos, o sentido deste esporte tem se confundido verdadeiramente com a arte um vez que, traz a busca da expressão corporal relacionada com a criatividade e condicionamento técnico ficando assim, difícil de definir se é esporte ou um tipo de arte (Laffranchi, 2001). Define-se aqui a expressão como o movimento global capaz de integrar o indivíduo biopsicointelectualmente, que surge do natural transformando o “eu” interior do executante (Volp, 1983).

Esta modalidade nasce no início do século XX, e sofre a influencia de muitas correntes formadoras. No campo da dança pode-se citar a influencia de Isadora Duncan, que rompeu as barreiras da dança imposta pela sociedade da época onde o balé clássico era o produto do “Gesto bonito”, dos “moldes ideais”. Sendo assim, Duncan rompe com as sapatilhas e ousa a dançar de pés descalços, utilizando-se da música e do movimento como instrumento da expressão do seu “eu verdadeiro”. Duncan relata em sua alto biografia Minha Vida que:

“Minha arte é precisamente um esforço para exprimir em gestos e movimentos a verdade de meu ser. E foram precisos longos anos para encontrar o menor gesto absolutamente verdadeiro” (Pallarés, 1979). Outro representante é Rodolf Laban que direciona seu olhar do corpo em uma visão de corpo e alma. No campo da música, dentre vários, podemos citar Jacques Dalcroze que influencia na construção da eurtmia. Seu método visou o desenvolvimento neuromuscular de modo que o homem pudesse desenvolver sua “mentalidade rítmica”, a criação de um ritmo musical em coordenação com o movimento e sua relação com o espaço (Pallarés, 1979).

Rudolfo Bode por sua vez estabelece “os princípios básicos da GR: Contração e relaxamento oferecendo ao corpo uma unidade rítmica; os princípios da totalidade (corpo material e corpo espiritual) e o princípio da força da impulsão que parte do centro corporal em direção as suas extremidades originando o movimento global dos músculos” (Pires, 2002). Como discípulo de Bode, Henrich Medau se utiliza dos aparelhos manuais como forma de aperfeiçoamento do movimento, e assim, prática a sua exploração de maneira livre e criativa (Gaio, 1996). Além disto, não podemos esquecer da área da pedagogia com Guts Mutts, Pestalozzi e Henrick Link (Pires, 2002).

Em nosso país, essa modalidade chega no início da década de 50, por meio de Margareth Froehlich que veio ao Brasil ministrar cursos promovidos pela Associação de Professores de Educação Física do estado de São Paulo (Gaio, 1996). Sendo assim, a assistente de Froehlich, Érica Saur despertou-se pelo desejo de conhecer profundamente a ginástica rítmica e assim, sua especialização na Alemanha. Também neste período Ilona Peuker migrou para o Brasil e ministrou aulas na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro, formando assim, o GUG (Grupo Unido de Ginastas) que pode promover a divulgação desta modalidade em todo o país (Laffranchi, 2001). Bárbara Laffranchi, por sua vez, apaixonada pela GR, resolve trazer esta modalidade para o Estado do Paraná onde forma um dos maiores pólos nacionais de formação de ginastas. Dessa forma, Laffranchi pode trazer diversos resultados para a ginástica brasileira.

Não podemos esquecer por exemplo, os aplausos do mundo inteiro às nossas campeãs dos Jogos Pan-americanos de Winnipeg (1999) como reconhecimento do seu trabalho. A Ginástica Rítmica torna-se importante para a vida do ser humano pois, proporciona ao corpo um envolvimento com o espaço, tempo, ritmo, objetos, pessoas, provocando um envolvimento afetivo-social (Gaio, 1996). A GR é sustentada por uma estrutura trifásica: a execução de elementos corporais, manejo de aparelhos e acompanhamento musical. Para o Código de Pontuação, os elementos corporais são divididos em grupos fundamentais e outros grupos. Assim o grupo fundamental é aonde se encontra os saltos, equilíbrio, pivots, flexibilidade e ondas. Os outros grupos são definidos como sendo as diferentes formas de mover-se como saltitos, giros, balanceios, circunduções (CODIGO DE PONTUAÇÃO, 2003). Os aparelhos a serem usados por essa modalidade são a corda, a bola, o arco, a fita e a massa. É importante salientar que essa modalidade pode ser praticada também a mãos livres (ausência de aparelhos).

A GR pode ser apresentada em coreografias individuais ou em conjunto. Atualmente, essa modalidade em caráter competitivo é baseada na obrigatoriedade de seguir o código de pontuação. As ginastas são avaliadas, então, pela execução do grau técnico durante a apresentação da coreografia; pelo valor artístico apresentado em sua série, ou seja, é avaliada sua relação música e movimento bem como sua criatividade na utilização dos aparelhos, e como executam os movimentos corporais e manejo do aparelho (execução). O tamanho da área de apresentação é delimitada em 13 X 13 metros e a coreografia pode ter duração de até 1’30” para séries individuais e de 2’30” para séries em conjunto. Vendo os benefícios que essa modalidade traz na formação corporal de crianças e a necessidade de ampliação do número de participantes que a Universidade Federal de Santa Catarina, em suas atividades de

Extensão da Escola Infantil de Esportes-Esinde/ Centro de Desportos, procurou enquadrar a GR em seu quadro de atividades. A Escola Infantil de Esportes- Esinde é um projeto de extensão da UFSC/ CDS e nasce em 1976. Dessa maneira, a ESINDE apropria-se do esporte para atingir crianças e adolescente de modo que esses passam a vivenciar algumas habilidades específicas tais como: dança, jazz, futebol, Ginástica Olímpica, Ginástica Rítmica, Judô, natação e voleibol. O objetivo é desenvolver e aperfeiçoar nas crianças as habilidades que estimulem a formação global evitando a especialização precoce. Além disso, esse projeto proporciona aos acadêmicos do curso de Educação Física uma relação entre ENSINO/PESQUISA E EXTENSÃO. O público alvo desse projeto são crianças, principalmente as entorno do Campus Universitário, de idade entre 6 à 13 anos. Sendo assim, a GR vem sendo desenvolvida nesse projeto desde 2002 e fazem parte desta atividade um professor, uma acadêmica professora e, atualmente, 10 alunas.

### Metodologia

As aulas de Ginástica Rítmica são desenvolvidas no Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina de segunda a sexta-feira no período vespertino com carga horária de uma hora e meia para cada aula. Dispomos para isso de aulas predominantemente prática e de multimídia. Ao iniciar no projeto a grande maioria das crianças não conhecem o que é ginástica rítmica nem mesmo sequer conhecem os materiais característicos da modalidade. Portanto, se faz necessário, um processo de ambientação da criança nos aspectos mais relevantes da modalidade. Esses aspectos concentra-se desde o domínio do próprio corpo, o conhecimento do aparelhos em diversas formas de manusear bem como a percepção rítmica musical. No início a percepção corporal ultrapassa os limites do conhecimento.

A criança percebe-se assim, que seu corpo é amplo e passível de diversas habilidades que nem mesmo sabiam. Esse é um momento em que a criança percebe que a corda não só serve para pular, que a bola vai além do chute ao gol... Além disso, propõe uma ambientação com os aparelhos de ginástica rítmica. Para PEUKER (1973) apud PIRES(2002) ressalta que um dos resultados positivos da utilização de aparelhos é amotivação, já que evitam a monotonia, o desinteresse e o desânimo dos participantes. Essa ambientação vai desde o conhecimento da forma, peso bem como as possibilidades de uso. RÔBEVA & RANKËLOVA (1991) afirmam: "... Por isso mesmo insistimos: No primeiro ano, as crianças peguem em todos aparelhos. Não há necessidades de aprenderem a técnica básica..." Nesse processo é preciso salientar que inicialmente opta-se pela familiarização do aparelho corda e bola visto que esses materiais são bem conhecido pelas crianças.

Outro aspecto importante de salientar é que durante as aulas busca-se o domínio rítmico das crianças. Sendo assim são elaborados aulas que tenham esse enfoque principal, onde as crianças constroem seu próprio instrumento e descobrem assim as diversas formas de se produzir sons. A próxima etapa, então, é processar essa mensagem rítmica e decodificar em movimento humano. Logo após algumas semanas de ginástica rítmica a criança é levada para aulas de multimídia onde busca-se a observação e o entendimento que as possibilidades de movimentos com a ginástica rítmica é muito maior que até, então, vista. É importante salientar que caminhando junto a todos esses processos ditos anteriormente direcionamos nosso enfoque na criação ou improvisação individual e coletiva. Para isso são desenvolvidas aulas onde as crianças criam coreografias individuais ou em conjunto a partir dos critérios estabelecidos pelo professor. Esses critérios vão desde em tema para coreografia, bem como tendo em vista o desenho no espaço a trajetória e elementos que vão executar. Faz então uma abordagem das características fundamentais como totalidade do movimento, a fluência e ritmo do movimento, a expressão do sentimento através do gesto motor e simplicidade e a simplicidade e naturalidade do movimento.

Dentre os diferentes manejos dos aparelhos trabalhados durante as aulas podemos citar: com a corda dá-se ênfase as passagens da corda através do corpo, escapadas de uma extremidade, lançamentos e recuperações, balanceios, circunduções, movimento em oito e véus. Com a bola dá-se ênfase a lançamentos e recuperações, quicadas, rolamentos livres sobre o corpo ou sobre o solo, impulsos, balanceios, circunduções e movimentos em oito. Com o arco prioriza os rolamentos do arco sobre o corpo ou solo, rotações, lançamentos e recuperações, passagem por meio do arco, balanceios e circunduções e movimento em oito. Com a fita enfatiza-se as serpentinas, espirais, impulsos, balanceios, circunduções, movimento em oito, lançamento, escapadas, passagem por dentro do desenho da fita. E por fim, com a massa são enfatizados molinetes, pequenos círculos, batidas rítmicas, lançamentos e manejos. Tendo em vista que a flexibilidade é uma das principais qualidades físicas exigida na prática da ginástica rítmica tem-se destinado certo tempo das aulas para aquisição desta. Assim são desenvolvidos trabalhos de alongamento passivos de modo que atinjam a região plástica provocando assim, um aquisição de maior amplitude de movimento (ADM).

Além disso é trabalho o alongamento ativo (Acharei mais referências). É importante ressaltar que nesse tipo de trabalho é obedecido o limite fisiológico e psicológico na criança. A abordagem adotada nas aulas preconiza uma abordagem desenvolvimentista visto que faz uma tentativa de caracterizar a progressão normal do crescimento físico, desenvolvimento fisiológico, motor, cognitivo e afetivo social (AZEVEDO, E. S. & SHIGUNOV, V, 2001). A avaliação acontece diariamente através de observação e por meio da construção de um relatório diário. Além disso as crianças executam coreografias tanto individual quanto em conjunto e, assim, semestralmente apresentam-se para os pais e convidados. Então, são submetidas a filmagens onde que, futuramente, elas se observarão e assim farão análises de seu desempenho.

## Resultados e discussão

Dentre os importantes resultados alcançados podemos destacar a evolução de cada aluno nos aspectos como melhora no seu desenvolvimento no que tange o aspecto do domínio cognitivo, afetivo-social e motor. O desenvolvimento do aspecto cognitivo pode ser explorado pela ginástica rítmica de diferentes maneiras. Neste caso, podemos citar, por exemplo, o aumento da exploração da criatividade das crianças ao elaborarem coreografias e/ou no trabalho de improvisação através de uma proposta sugerida pelo professor.

Essas atividades favorecem a comunicação e a interação dos elementos do grupo, pelo seu conteúdo de caráter social; desenvolvem a faculdade criativa, através da elaboração de seu próprio movimento, compatível com suas possibilidades, e integrando às outras atividades; possibilitam a utilização do instinto criador do aluno em trabalhos com histórias ou envolvendo rituais, a partir de elementos já conhecidos e trabalhados; demandam a participação ativa do mesmo, que adquire através da improvisação, o hábito da auto-iniciativa, da espontaneidade e da flexibilidade diante das idéias ou decisões em grupo; influenciam na sensibilização e conscientização do próprio corpo e de suas reais capacidades visuais, táteis, acústicas, rítmicas ou motoras; fortalecem o desejo da auto-expressão, aumentando o seu entusiasmo de utilizá-la, como recurso de exteriorização do seu “eu” interior; aumentam as capacidades relacionadas ao conhecimento, principalmente a concentração e a memória (PIRES, 2002).

No campo do domínio afetivo-social a ginástica rítmica favorece a inúmeras experiências. Fazem parte deste domínio a relação que a ginasta estabelece consigo mesma, com o ambiente e com as outras colegas. Sendo assim, na execução das coreografias é imprescindível as relações harmoniosas entre as ginastas. Para PIRES (2002) “pode-se dizer que a execução de uma ginasta sempre dependerá de execução do restante de um grupo.” Além disso, esse domínio estabelece uma relação entre ginasta- professor e

ginasta- árbitro.” No campo de domínio motor são apresentados asseguir as diferentes possibilidades motoras da ginástica rítmica e sua formação.

<b>FORMAÇÃO MOTORA</b>	
<b>EQUILIBRIO</b>	Os equilíbrios se apresentam na GR na forma dinâmica – com os giros; recuperando – em saltos; estático – nos elementos de dificuldade específico e ainda em relação aos objetos – com equilibração do aparelho.
<b>COORDENAÇÃO</b>	Na coordenação dinâmica geral pode-se exemplificar aos movimentos de saltos, corridas, os lançamentos, os elementos de flexibilidade. Na coordenação olho-mão e olho-pé- os exercícios relacionados com aparelhos nos exercícios individuais e de conjunto.
<b>RITMO</b>	Está presente em toda a forma e vida, na GR fundamentalmente se através do acompanhamento musical, nas séries individuais e de conjunto com ou sem aparelho.
<b>AGILIDADE</b>	Pelo tipo de execução dos movimentos de GR, o desenvolvimento da agilidade se torna essencial no momento da agilidade se torna essencial no momento em que para uma técnica perfeita do movimento a ginastas necessita de um bom trabalho de agilidade.

**Fonte: PIRES,2002.**

<b>FORMAÇÃO PERCEPTIVA MOTORA</b>	
<b>ESPAÇO</b>	A GR possibilita ao aluno uma consciência de estabelecer o espaço necessário para a realização de cada elemento, ou ainda relaciona o seu corpo e objeto no espaço.
<b>TEMPO</b>	Pela característica do trabalho é possível desenvolver a percepção temporal no aluno através da prática de GR, ex.: lançamentos, trocas, rolamentos, elementos relacionados diretamente com manejo dos aparelhos relações entre ginastas no trabalho de conjunto, etc.
<b>OBJETIVO</b>	Pela sua estrutura é impossível pensar em GR sem a utilização dos aparelhos, neste sentido a todo momento em que manejo do aparelho e do elemento corporal estão sendo executados o aluno está trabalhando a percepção entre corpo e objeto.
<b>PRÓPRIO CORPO</b>	Podemos envolver na consciência corporal, a bilateralidade, a lateralidade, a dominância e o equilíbrio, mais uma vez pela sua estrutura de trabalho interligado corpo e aparelhos, solicitado ao aluno a todo momento a utilização destes aspectos presente na percepção do próprio corpo.

**FONTE: PIRES, 2002.**

Outro resultado observado é e melhora na percepção rítmica das crianças.”(...) O ritmo estimula a repetição, permitindo a incorporação em seu esquema corporal do domínio de novas formas de movimento, no aspecto emocional pelo ritmo, não só percussivo como melódico, oportuniza movimentos criativos, próprios da sensibilidade pessoal e no aspecto cognitivo motiva o executante a realizar com entendimento, com rendimento e economia novas formas de movimentos” (PIRES, 2002). Esse fator é importante para o crescimento da criança nesta modalidade pois, é essencial para a montagem de séries bem como na escolha da música. Além disso, pode-se destacar as diversas apresentações como forma de incentivar a motivação das ginastas bem como forma de divulgar essa modalidade. Dentre as várias podemos destacar a participação I e II Festival de Ginástica Geral, oferecido pela Federação

Catarinense de Ginástica, ambos realizados na cidade de Blumenau em Santa Catarina em 2002 e 2003.

Tendo em vista que o projeto estabelece uma relação ENSINO/PESQUISA E EXTENSÃO, foi possível a publicação de um trabalho científico publicado na III Semana de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal de Santa Catarina (SEPEX). É importante ressaltar que tendo o enfoque da aprendizagem motora optou-se pela abordagem desenvolvimentista uma vez que projeta condições para o desenvolvimento do comportamento motor por meio de estimulação da diversidade e aumento do grau da complexidade, conforme a faixa etária do aluno, de modo que esse possa alcançar as habilidades motoras desejáveis (AZEVEDO, E. S. & SHIGUNOV, V, 2001).

Além disso, essa abordagem dirige o olhar para a aprendizagem em três perspectivas: aprendizagem do movimento, aprendizagem através do movimento e a aprendizagem sobre o movimento. “Na aprendizagem do movimento, o aluno aprende a brincar e a como a brincar de amarelinha, desenvolvendo capacidades e conhecimentos de como controlar seus movimentos da melhor forma possível para alcançar o objetivo. Na aprendizagem através do movimento, o envolvimento com amarelinha possibilita a aquisição, por exemplo, de conceitos como perto, longe, círculo e giro como também o desenvolvimento da socialização através da interação grupal, cooperação, competição e desempenho de funções. Na aprendizagem sobre o movimento, a criança aprende sobre as implicações bio-psico-socio-culturais da amarelinha, ou seja, conhecimentos relevantes não apenas pelo seu valor cultural e informacional mas também, utilitário e instrucional (TANI, 1998 Apud AZEVEDO, E. S. & SHIGUNOV, V 2001).

#### Conclusões

A necessidade de compreensão da relação direta da teoria e prática é uma das grandes contribuições desse projeto. É assim, que o aluno acadêmico trabalha diariamente, estudando e entendendo teorias numa busca constante de torna-la prática de sua realidade. Essa constante relação torna-se importante instrumento na formação acadêmica do aluno. Percebendo a gama de contribuições que a Ginástica Rítmica traz no desenvolvimento no aspecto do domínio cognitivo, afetivo-social e motor da criança, fica preciso, então, discutirmos a importância dessa modalidade nas aulas de Educação Física e, assim, oferecendo ao professor mais uma alternativa em suas disciplinas, nas atividades extra-classe e na iniciação esportiva. “Saber motivar e cultivar as futuras ginastas é abrir caminhos para novas conquistas e futuros” (PIRES, 2002).

#### Referências bibliográficas

- LAFFRANCHI, B. Treinamento Desportivo Aplicado à Ginástica Rítmica. Londrina: UNOPAR Editora, 2001.
- VOLP, C.M. Ginástica Rítmica Desportiva. Viçosa: UFV, 1983.
- PALLARÉS, Z. Ginástica Rítmica. Porto Alégre: Redacta-Probil, 1979.
- PIRES, V. Ginástica Rítmica: Um Contributo Pedagógico para as Aulas de Educação Física. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.
- GAIO, R. Ginástica Rítmica Desportiva “Popular”: Uma Proposta Educacional. São Paulo: Robel Editorial, 1996.
- FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, Código de Pontuação de Ginástica Rítmica. Tradução de Gabriela Fabrício Fröhlich. Versão, 2003.
- PEUKER, I. Ginástica Rítmica sem aparelhos. Rio de Janeiro: Fórum, 1973.
- RÓBEVA, N & RANCRÉLOVA, M. Escola de Campeãs. São Paulo: Editora Ícone, 1991.

AZEVEDO, E. S. & SHIGUNOV, V. Reflexões sobre as Abordagens Pedagógicas em Educação Física. In: SHIGUNOV, V & NETO, A.S (org). A Formação Profissional e a Prática Pedagógica: Ênfase nos Professores de Educação Física. Londrina: Midiograf, 2001.

TANI, G. Educação Física Escolar no Brasil: Seu desenvolvimento, problemas e propostas. In: Seminário Brasileiro