

## Projeto Ginástica Rítmica APAGIN/UTFPR-CP

## Rhythmic Gymnastics Project APAGIN/UTFPR-CP

### RESUMO

**Daniely Cristiny Lucas Reghim**  
[danielyreghim@alunos.utfpr.edu.br](mailto:danielyreghim@alunos.utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil

**Francielle De Paula**  
[francyelle@alunos.utfpr.edu.br](mailto:francyelle@alunos.utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil.

**Sônia Maria Rodrigues**  
[soniamaria@utfpr.edu.br](mailto:soniamaria@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil.

**Rosimeire Viginio de Souza**  
[virginio@utfpr.edu.br](mailto:virginio@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Cornélio Procópio, Paraná, Brasil.

O Projeto de Ginástica Rítmica APAGIN/UTFPR-CP é um projeto que acontece na Universidade Tecnológica Federal do Paraná Câmpus Cornélio Procópio, para participantes na faixa etária de 4 a 18 anos. Esse projeto proporciona aos acadêmicos envolvidos nas atividades uma relação entre Ensino/Pesquisa e Extensão. A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade desportiva que permite aos participantes a utilização da criatividade e capacidade física. A metodologia utilizada durante o projeto é composta por atividades práticas, passando por um processo de ambientação nos aspectos referentes ao domínio do corpo, o conhecimento dos aparelhos da GR, as diversas formas de manuseá-los e a percepção rítmica musical. Ao final de cada ano observa-se que há uma evolução de cada participante que frequentou as atividades, como melhoria no desenvolvimento do domínio cognitivo, afetivo-social, motor e rítmico. Conclui-se que a Ginástica Rítmica dentro ou fora do contexto da UTFPR-CP pode ser praticada como uma atividade de lazer, bem como contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica Rítmica. Atividades. Participantes.

### ABSTRACT

The APAGIN/UTFPR-CP Rhythmic Gymnastics Project is a project that takes place at the Universidade Tecnológica Federal do Paraná Câmpus Cornélio Procópio, for participants aged 4 to 18 years. This project provides the academics involved in the activities with a relationship between Teaching/Research and Extension. Rhythmic Gymnastics (RG) is a sport that allows participants to use their creativity and physical capacity. The methodology used during the project is composed of practical activities, going through a process of setting in the aspects related to the mastery of the body, the knowledge of the GR devices, the various ways of handling them and the rhythmic perception of music. At the end of each year it is observed that there is an evolution of each participant who frequented the activities, as an improvement in the development of the cognitive, affective-social, motor and rhythmic domain. It is concluded that Rhythmic Gymnastics within or outside the context of the UTFPR-CP can be practiced as a leisure activity, as well as contribute to improving the quality of life of participants.

**KEYWORDS:** Rhythmic. Activities. Participants.

**Recebido:** 19 ago. 2020.

**Aprovado:** 01 out. 2020.

**Direito autorial:** Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



## INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma prática desportiva que tem se evidenciado como uma modalidade que permite ao corpo o uso da criatividade e da capacidade física (Laffranchi, 2001). Para alguns estudiosos, o sentido desse confunde-se com a dança moderna que, ao mesmo tempo, surge como contraponto a tradicional dança clássica, onde o principal elemento era a expressão corporal, sendo assim, difícil de definir se é um esporte ou um tipo de arte. Volp (1983) define a expressão como o movimento capaz de integrar o indivíduo biopsicointelectualmente, que surge do natural transformando o “eu” interior do executante. Essa definição vem de encontro ao trabalho de expressão facial e corporal que pode e deve ser desenvolvido na GR de maneira gradual e livre, buscando sempre o que o participante tem a oferecer enquanto movimentos naturais.

O surgimento da Ginástica Rítmica no final do século XIX e início do século XX, a partir das ideias de IG Noverre (1772-1810), F. Delsarte (1811-1871) e R. Bode (1881) para fazer uso de movimentos emprestados da dança no processo de exercício de diferentes partes do corpo humano, desenvolvendo assim a expressividade estética e a graciosidade (Groll, 2010).

Em meados de 1920 um dos pioneiros da ginástica rítmica foi Rudolf von Laban que direcionava seu olhar do corpo em uma visão de corpo e alma, Marie Wigmann que teve sua obra ampliada por Heinrich Medau que incluiu a bola, o arco e as maçãs no esporte. A dançarina americana Isadora Duncan também foi uma personagem marcante na inclusão da beleza e arte do balé clássico que faltava para a ginástica rítmica (Groll, 2010).

No campo da música, dentre vários, podemos citar Jacques Dalcroze, seu método visou o desenvolvimento neuromuscular de modo que o homem pudesse desenvolver sua “mentalidade rítmica”, obtendo a ideia de acrescentar o ritmo para este esporte, apresentando uma mistura entre a arte e a beleza na execução dos movimentos acrobáticos ao ritmo da música (Pallarés, 1979).

Considerado o pai da ginástica rítmica, Rudolfo Bode estabelece “os princípios básicos da GR: contração e relaxamento e 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). Além disso, não podemos esquecer da área da pedagogia com Guts Mutts, Pestalozzi e Henrick Link (Pires, 2002).

No Brasil, a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) é a responsável por orientar e organizar tudo o que se refere às modalidades ginásticas, assim sendo, é possível considerar 4 momentos da GR.

Primeiro momento, de 1953 a 1969 com a fase de implementação, sedimentação e adaptação e consideram a inclusão da GR nos Jogos Estudantis Brasileiros (JBEs) um dos principais difusores da modalidade, com os seguintes nomes, professora austríaca Margareth Frohlich que ministrou cursos em 1953, a professora Érica Sauer, da antiga Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil, uma das maiores estudiosas do assunto e professora húngara Llona Peuker, fundadora do Grupo Unido de Ginastas (GUG), em 1956.

Segundo momento, de 1970 a 1979, período de grande ascensão, com o apoio dos órgãos estaduais e com destacada orientação de Llona Peuker e Daisy Barros, no Rio de Janeiro.

O terceiro momento, entre 1980 e 1989, nomeado “a internacionalização” da GR brasileira, participações Vera Miranda (Rio de Janeiro) e Bárbara Elisabeth Laffranchi (Paraná).

Por fim, o período de 1990 e 1999 foi considerado importante por marcar conquistas significativas do Brasil, em competições internacionais, sob a direção de Leticia Barros (Rio de Janeiro), Yara Blanco Zamberlam (Rio Grande do Sul) e Bárbara Elisabeth Laffranchi (Paraná).

Na UTFPR-CP a ginástica rítmica vem ganhando espaço desde o ano de 2006, quando foi proposto o primeiro projeto da modalidade nos ambientes da universidade para atendimento de crianças e adolescentes da comunidade externa. Ressalta-se que desde a implantação do projeto, o objetivo foi proporcionar o conhecimento prático da ginástica, com o desenvolvimento das habilidades físicas, rítmicas e expressivas, bem como a elaboração de pequenas coreografias para participação em eventos e festivais no município e em toda a região, oportunizando a experimentação da referida modalidade desportiva.

## **METODOLOGIA**

As atividades do projeto são desenvolvidas na sala de dança e na quadra poliesportiva da UTFPR-CP - Universidade Tecnológica Federal do Paraná Câmpus Cornélio Procópio, de segunda a sexta-feira no período matutino e vespertino, com a carga horária de uma hora para cada aula, sendo que cada turma separada por faixa etária, têm duas aulas semanais. A APAGIN – Associação de Pais e Amigos da Ginástica de Cornélio Procópio, é uma entidade sem fins lucrativos que firmou parceria com a UTFPR-CP em 2016 e desde então tem oferecido os materiais e uniformes para o andamento do projeto.

Ao iniciar no projeto a maioria dos participantes, pais ou responsáveis não têm conhecimento do que é a ginástica rítmica, bem como não imaginam como são os materiais/aparelhos utilizados na modalidade. Portanto, se faz necessário, um processo de ambientação do participante nos aspectos mais relevantes da modalidade, concentrando-se desde o domínio do próprio corpo, o conhecimento dos aparelhos e as diversas formas de manuseá-los, bem com a percepção rítmica/musical. No início a percepção corporal dos participantes é quase nula, porém há uma evolução e desenvolvimento notáveis ao longo das atividades.

Um aspecto importante do projeto é que durante o desenvolvimento do projeto busca-se o domínio rítmico das crianças, são elaboradas atividades onde as mesmas criam pequenas sequências coreográficas individuais ou em conjunto, com movimentos livres ou a partir dos critérios estabelecidos pelo monitor voluntário, algumas vezes é proposto um tema para coreografia, bem como o desenho no espaço a trajetória dos movimentos que vão executar. Na sequência é realizada uma abordagem das características fundamentais como plenitude, a fluência e ritmo do movimento, a expressão do sentimento através do gesto motor e simplicidade e naturalidade. Buscando sempre a diversão e o gostar das aulas.

Os movimentos básicos trabalhos durante o projeto, estão descritos no quadro 1 e 2, onde para os participantes na faixa etária de 4 a 7 anos, as atividades são mais dinâmicas, para que eles não se desmotivem, também há a utilização de música que é muito importante para que possam descobrir e executar movimentos com mais leveza e animação dentro do ritmo.

Quadro 1 – Metodologia para faixa etária de 4 a 7 anos

Categoria	Aquecimento/Alongamento/Movimentos da GR
4 a 7 anos	<p><b>Plano alto e médio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida com pé nos glúteos;</li> <li>- Andar em releve com braços acima da cabeça;</li> <li>- Grupos fundamentais da GR (1º saltito, salto galope);</li> <li>- Exercício do bicho preguiça;</li> <li>- Equilíbrios pé inteiro no chão com uma das pernas em passê;</li> <li>- Giros (pivô);</li> <li>- Saltos (chassé, tesoura);</li> <li>- Flexibilidade (ondas do corpo em pé);</li> <li>- Grupos fundamentais da GR (1º saltito, salto galope);</li> </ul> <p><b>Plano baixo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Borboletinha;</li> <li>- Aquecer/alongar o pescoço, ombros, braços, tronco e costas;</li> <li>- Pernas e pés (espacate no chão, pé de pato e pé de bailarina);</li> <li>- Rolamentos para frente;</li> <li>- Giros (pivô uma volta);</li> <li>- Atividades lúdicas com corda, fita, bola, arco;</li> <li>- Atividades com maçãs de materiais alternativos (garrafa pet);</li> <li>- Flexibilidade (grand battement no chão, anelzinho, mulher maravilha);</li> <li>- Dança Infantil.</li> </ul>

Fonte: Autoria própria

Na faixa etária de 8 a 12 e 13 a 18 anos, o contato com a Ginástica Rítmica está mais presente, todos os movimentos abordados são direcionados para a modalidade, buscando uma execução mais limpa e sincronizada.

Quadro 2 - Metodologia para faixa etária de 8 a 12 e 13 a 18 anos

Categoria	Aquecimento/Alongamento/Movimentos da GR
8 a 12 anos	<p><b>Plano alto e médio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida com pé nos glúteos, corrida lateral, corrida de costas;</li> <li>- Andar em releve com braços acima da cabeça;</li> <li>- Grupos fundamentais da GR (1º saltito, salto galope, salto grupado, salto tesoura);</li> <li>- Exercício do bicho preguiça;</li> </ul>
13 e 18 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilíbrios em relevê (arabesque, passê, avião);</li> <li>- Giros (pivô em passe com dois giros);</li> <li>- Saltos (espacate, chassé, tesoura, corsa);</li> <li>- Flexibilidade (ondas do corpo em pé, cambré de joelho);</li> </ul> <p><b>Plano baixo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aquecer/alongar o pescoço, ombros, braços, tronco e costas;</li> <li>- Pernas e pés (espacate no chão, pé de pato e pé de bailarina).</li> <li>- Rolamentos para frente, para trás, de ombro;</li> </ul>

Fonte: Autoria própria

O componente artístico na GR pode ser manifestado através de alguns aspectos tais como o acompanhamento musical e a expressividade. A música é um

componente que valoriza o movimento através de expressão, emoção e capacidade de transmitir beleza e técnica, proporcionando segurança e amplitude de movimentos (Vieira, 1989).

Importante ressaltar que durante as atividades há a preocupação quanto ao princípio biológico e fisiológico de cada participante, onde o estímulo para a evolução de cada um possa progredir no seu tempo e limite. AZEVEDO e SHIGUNOV (2001), afirmam que a abordagem adotada nas aulas deve caracterizar a progressão normal do crescimento físico, desenvolvimento fisiológico, motor, cognitivo e afetivo social.

Após um tempo de aprendizado, as crianças executam pequenas coreografias individuais ou em conjuntos, para que assim, possam apresentar-se no final do projeto para os pais e convidados, resultando assim na melhoria corporal e no prazer de ter o contato com essa modalidade esportiva.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dentre os importantes resultados alcançados destacamos a evolução de cada participante alguns aspectos tais como: melhoria no seu desenvolvimento do domínio cognitivo, afetivo-social e motor. O desenvolvimento do aspecto cognitivo, por exemplo, pode ser explorado pelas crianças de diferentes maneiras, uma delas o aumento da criatividade ao elaborarem coreografias e/ou no trabalho de improvisação de uma proposta sugerida pelo monitor voluntário.

Essas atividades favorecem a comunicação e a interação dos participantes quando estão em grupo, bem como pelo seu conteúdo esportivo, cultural e social, desenvolvendo a criatividade, através da elaboração dos seus próprios movimentos colocados em pequenas coreografias; influenciam na sensibilização e conscientização do próprio corpo e de suas reais capacidades visuais, táteis, acústicas, rítmicas ou motoras; fortalecem o desejo da expressão, aumentando o 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).

Desta forma, a linguagem corporal como expressão criativa está associada à comunicação de gestos (mímica), aos movimentos harmonizados pela música (dança), às ações controladas (ginástica e desporto) e pela integração de palavra, som, movimento (teatro), ações relacionadas diretamente a GR. Culminando com a melhoria da percepção rítmica das crianças. “(...) O ritmo estima a repetição, permitindo a incorporação em seu esquema corporal do domínio de novas formas de movimento, no aspecto emocional pelo ritmo (...)” (Pires, 2002).

No domínio motor são apresentados a seguir as diferentes possibilidades motoras das alunas e sua formação.

Quadro 3 – Formação Motora

Formação Motora	
Equilíbrio	Apresentam na forma dinâmica com alguns aparelhos confeccionados pela coordenadora e monitores voluntários, com giros, saltos; movimentos estáticos e nos elementos de dificuldade específico da modalidade.

Formação Motora	
Coordenação	Movimentos de saltos com corridas e/ou com elementos de flexibilidade.
Ritmo	Está presente em toda a forma e vida. Orientação de como compreender o ritmo no seu dia a dia.
Agilidade	Execução do movimento, o desenvolvimento de agilidade. Percepção de onde e quando utilizar.

Fonte: Adaptado de Pires (2002)

Quadro 4 – Formação Perceptiva Motora

Formação Perceptiva Motora	
Espaço	Possibilita o aluno a uma consciência de estabelecer o espaço para realização de cada elemento, e relaciona o seu corpo e objeto no espaço.
Tempo	Desenvolver a percepção temporal no aluno através da prática, ex: lançamento, tempo da música, rolamentos, relação entre o grupo, etc.
Objetivo	Percepção entre corpo e objeto.
Próprio Corpo	Consciência corporal, a bilateralidade, a lateralidade, a dominância e o equilíbrio, assim tendo a percepção do próprio corpo.

Fonte: Adaptado de Pires (2002)

Com as atividades de Ginástica Rítmica, ofertadas na instituição para a comunidade externa, ocorre a inclusão da sociedade no ambiente acadêmico. Sendo assim, participantes de várias faixas etárias podem ter acesso ao projeto de ginástica rítmica de forma gratuita e com qualidade, onde todos podem adquirir e desenvolver um vasto conhecimento sobre a modalidade.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível compreendermos que o ensino da Ginástica Rítmica, ao ser pedagogicamente construído, revela possibilidades significativas para o contexto social. A Ginástica Rítmica vivenciada por meio de um ensino contextualizado e acessível, poderá integrar vários princípios educacionais sem, perder de vista seu caráter esportivo/cultural, podendo também ser uma atividade voltada para o lazer e o bem-estar dos participantes.

### REFERÊNCIAS

- 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. Disponível em: <https://silo.tips/download/reflexoes-sobre-as-abordagens-pedagogicas-em-educao-fisica>. Acesso em: 30 ago. 20.
- LAFFRANCHI, B. Treinamento Desportivo aplicado à Ginástica Rítmica. Londrina: UNOPAR Editora, 2001.
- GROLL, M. V. História Ginástica Rítmica no Mundo, 2010. Disponível em: <http://travinha.com.br/2010/02/12/ginastica-ritmica-a-origem/>. Acesso em: 30 ago. 20.

VOLP, C. M. Ginástica Rítmica Desportiva. Viçosa [MG]: UFV, 1983. 20 p.  
VIEIRA, R. M. O fenômeno da expressão na Ginástica Rítmica Desportiva. Dissertação de Mestrado – Escola de Educação Física da USP, São Paulo, 1989. Disponível em:  
[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4936699/mod\\_resource/content/1/GR.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4936699/mod_resource/content/1/GR.pdf). Acesso em: 30 ago. 20.  
PALLARÉS, Z. Ginástica Rítmica., Porto Alegre: Redacta-Prodil, 1979.  
PIRES, V. Ginástica Rítmica: Um contributo Pedagógico para as Aulas de Educação Física. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, 2002. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/86399>. Acesso em: 30 ago. 20.

#### **AGRADECIMENTOS**

Agradeço imensamente ao auxílio da PROREC – Pró-Reitoria de Relações Empresarias e Comunitárias pela bolsa fornecida, que vem contribuir incentivando ainda mais o desenvolvimento das atividades desenvolvidas no decorrer do último ano. Não esquecendo dos monitores envolvidos nos projetos de Ginástica Rítmica, servidores da DIREC-CP, professora Sônia Maria Rodrigues, Rosemeire Virgínio de Souza e principalmente dos pais e/ou responsáveis e dos participantes no projeto, pois sem eles não teríamos chegado até aqui.