



A GINÁSTICA RÍTMICA NO DESENVOLVIMENTO DA PSICOMOTRICIDADE EM CRIANÇAS DE 4 A 8 ANOS

MORAIS, Ana Paula Almeida de¹

Discente da Faculdade de Ciências e Agrárias de Itapeva - FAIT – Itapeva/São Paulo

LEITE, Regina Aparecida de Almeida²

Docente da Faculdade de Ciências e Agrárias de Itapeva - FAIT - Itapeva/São Paulo

RESUMO

A Ginástica Rítmica é vista como uma modalidade de reestruturação contínua, a mesma parte de movimentos leves e harmônicos, atualmente pode ser praticada por meninas e meninos e a mesma possui cinco materiais que faz a junção desta modalidade, são eles: o arco, a bola, as maçãs, a corda e a fita, cada um com suas respectivas funções, e regras de manuseio, GR como é popularmente conhecida, se trabalhada de uma maneira correta e iniciada na idade adequada, traz inúmeros benefícios aos seus praticantes. A Psicomotricidade contribui para que a criança tenha a capacidade de desenvolver conexão relacionada ao movimento e a consciência corporal. Portanto o presente trabalho visa averiguar quais são as possibilidades a partir do aspecto psicomotor das crianças. O método utilizado, foi a revisão literária baseando-se em livros do acervo da biblioteca da Faculdade Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva, e em artigos científicos obtidas em dados eletrônicos como Google Acadêmico, Scielo.

Palavras chaves: Ginástica Rítmica, Criança e Psicomotricidade.

Linha de Pesquisa: Educação Física

ABSTRACT

The Rhythmic Gymnastics is seen as a continuous restructuring modality, the same part of light and harmonic movements, currently can be practiced by girls and boys and it has five materials that join this modality, they are: bow, the ball, the apple, the rope and the ribbon, each with their respective functions, and rules of handling, RG as it is popularly known, if worked in a correct way and started at the appropriate age, brings countless benefits to its practitioners. Psychomotricity contributes to the child's ability to develop a connection related movement and body awareness. Therefore, the present work aims to find out what these benefits are from the psychomotor aspect of children. The method used was the literature review, based on books from Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva's library, in scientific articles obtained in electronic data such as Google Scholar, Scielo.

Keywords: Rhythmic Gymnastic, Child and Psychomotricity.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Bezerra (2013), a ginástica rítmica é um conjunto de elementos corporais que têm como finalidade o aprimoramento das capacidades físicas e possibilita a capacidade de movimentação e expressão.

A criança adequa á música ao movimento, gerando execução da espontaneidade do seu ritmo e na organização de movimento a determinada métrica, na utilização dos ritmos espontâneo, que é focado de maneira que o equilíbrio flua dos fenômenos no qual o tempo e espaço são coordenados na proporção do organismo que entra em ação, e o ritmo métrico que é a capacidade e o seguimento do movimento (LENI, 1998).

Conforme Martins (2010), a psicomotricidade surgiu no meado século XIX, por um neurologista que analisou a necessidade de nomear as zonas do córtex cerebral, a mesma surgiu no Brasil no século XX, na época que as mulheres conquistavam o direito de trabalhar fora de casa, á medida que seus filhos pudessem ficar nas creches. Assim Dupré foi e é de importância quando falamos de âmbito motor, pois o mesmo afirma que autonomia a debilidade motora excede do sintoma psicomotor, assim a Psicomotricidade obteve novas colaborações.

Como uma extensão do saber a psicomotricidade manteve-se por vários anos inúmeros efeitos científicos de diversos campos do conhecimento, houve certas práticas e teorias com a finalidade de compreender e trabalhar o corpo (SOARES, 2010).

O interesse pelo tema surgiu ao analisar a importância do desenvolvimento psicomotor das crianças e em que a Ginástica Rítmica contribui e em quais elementos para a estruturação da mesma em um indivíduo completo.

Diante disto, com o objetivo de verificar as possibilidades de desenvolvimento que a ginástica rítmica proporciona para as crianças a partir da psicomotricidade, tendo noção da consciência corporal, realizou o presente estudo para o levantamento bibliográfico em uso de artigos científicos, Scielo, Google acadêmico e

em livros da Faculdade de Ciências Agrárias de Itapeva, considerados fidedignos no meio científico.

2. A GINÁSTICA RÍTMICA

A Ginástica Rítmica em seu conceito histórico surgiu um pouco mais tarde em relação à Ginástica Artística, no ano de 1962 a Ginástica Rítmica passa a ser chamada de Ginástica Moderna, assim ao passar dos anos em 1975 foram determinadas as características de competição, a mesma teve sua primeira aparição em Olimpíadas no ano de 1984. Hoje ela é vista como uma modalidade de reestruturação contínua aprimorando as técnicas e movimentos expressivos na utilização da música durante e sua execução (FURLAN, 2016).

A Ginástica Rítmica atualmente é identificada como o conjunto entre três elementos, o corpo, a música e o aparelho, ela trabalha desde as habilidades básicas do movimento como, andar, saltar e molejar até as habilidades mais complexas como, quicar, balançar e lançar, as apresentações entre as séries pode ser executado com o manuseio dos aparelhos ou sem o manuseio, chamados de séries de mãos livres (WITKOVSKI, 2016).

A Ginástica Rítmica tem como principais elementos corporais, a coordenação motora, a flexibilidade, o equilíbrio, os giros e os saltos. Faz uso de aparelhos manuais (corda, fita, arco, bola, e as maçãs) que juntamente com a música enriquecem a apresentação (GAIO, 2008).

Segundo Aparecida (2008), para vivenciar a Ginástica Rítmica de uma maneira ampla, deve-se utilizar materiais de diversos tamanhos, espessura, comprimento, para que se obtenha um desempenho satisfatório. A mesma exige o desenvolvimento de algumas capacidades físicas como, a coordenação, o controle corporal, a força e a flexibilidade. Com a execução correta dos aparelhos, desenvolvem-se algumas habilidades como, passos, equilíbrio, giros, flexões, saltito, ondas e saltos, assim os balanceios, os lançamentos, os rolamentos, as

circunduções, as serpentinas e as batidas são alguns movimentos a serem realizados com os aparelhos da Ginástica Rítmica.

Segundo o código da Ginástica Rítmica pode ocorrer na coreografia individual e em conjunto algumas adaptações, tais como, o tempo de execução da série e o número de participantes, o tempo destinado para coreografia individual pode ocorrer em uma duração de 1 minuto e 15 segundos a 1 minuto e 30 segundos, quanto a coreografia em conjunto destina-se um tempo de 1 minuto a 1 minuto e 30 segundos. Nos países Ásia e Europa a GR é praticada por homens, onde a mesma passa por variações. A Liga Nacional de Esportes Acrobática e Ginástica Geral (LINDAGG) realiza competições para universitários de GR masculina mudando o conceito que a GR é somente praticada por meninas, assim a Ginástica Rítmica tem como características os elementos ginásticos e alguns movimentos acrobáticos tendo o acompanhamento musical e manejo dos aparelhos, tendo uma combinação de três fundamentos, tais como o ritmo musical, os elementos corporais e o manejo de aparelhos, são eles: o arco, a bola, a corda, a fita e as maçãs (NUNOMORA, 2009).

De acordo com Coelho (2016), diz que foi no ano de 2009 que cita sobre o primeiro menino a participar de uma competição oficial, o mesmo apresentou uma coreografia de abertura em um torneio nacional de GR, em sua coreografia Roberto utilizou a bola para enriquecer a sua apresentação, dados relatam que a plateia recebeu o atleta com entusiasmo, durante a apresentação o mesmo comete pequenas falhas ao realizar alguns movimentos, mas isso não compromete a apresentação e no mesmo ano foi solicitada a participação de meninos na Copa Amistosa de Dom Bosco, a qual foi aceita causando estranhamento nas pessoas que estavam presentes.

Segundo Mendes (2001), a flexibilidade é a capacidade física principal a ser trabalhada na GR, pois é exigida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) com grau de execução, ou seja, a execução completa da mesma sendo assim indispensável o treinamento dela, a maioria das técnicas das ginastas trabalha com a flexibilidade ao menos três vezes por semana, e ela é desenvolvida após o trabalho de aquecimento sendo utilizados três tipos de métodos o ativo, o passivo e

o estático, o mesmo cita que são existentes alguns fatores que auxiliam no aumento da flexibilidade como, a respiração, a idade, o sexo e a concentração.

Para Coelho (2007), o método passivo caracteriza-se por uma força externa ao segmento com a finalidade de alongar os tecidos, com baixa intensidade por períodos longos, diferentemente do método balístico, que são alongamentos executados em grande velocidade e com alta intensidade, assim, o método facilitação neuromuscular proprioceptivo, propicia o aumento de amplitude de movimento.

O método ativo é fundamentado na aplicação de exercícios dinâmicos com grande amplitude, o método estático tem como finalidade realizar de maneira pausada, ultrapassar o limite de articulação da ginasta, por fim, conseguir o maior ângulo durante o movimento e mantê-lo (SANTOS, 2011).

2.1. A ginástica rítmica especificamente para crianças

A prática da Ginástica Rítmica é instruída por partes, acredita-se que a mesma deve ser ensinada nesse modo, pois assim facilita a aprendizagem para as crianças, pela a intenção de não sobrecarregar a criança e dando ênfase na parte principal da tarefa, ou seja, primeiramente aprende-se o movimento do corpo até a execução correta, em seguida o movimento do aparelho, assim quando as crianças estiverem assimiladas essas duas partes, começam executar os dois métodos juntos. O método prática em partes simplifica a aprendizagem está relacionada aos dois movimentos, movimento do corpo e o movimento do aparelho, havendo dificuldade quando se unia os movimentos, tendo que começar a aprendizagem desde o início (CAÇOLA, 2007).

A Ginástica Rítmica é uma modalidade que proporciona o desenvolvimento das capacidades físicas de seus praticantes, a mesma apresenta três particularidades básicas relevantes. São elas: os movimentos corporais, o manuseio de materiais e o acompanhamento musical. A iniciação deve começar com o trabalho nomeado de mãos livres e após o manuseio dos aparelhos, quando o trabalho da execução do corpo estiver sido bem aprimorado (TIBEAU, 1988).

2.2. Consciência corporal

O corpo humano é entendido como um instrumento que permite realizar conexão do homem com o mundo, assim a emoção, o físico e o social constituem o ser humano, sendo o mesmo aberto para novas aprendizagens, tendo a capacidade de se comunicar através da linguagem corporal. A consciência corporal pode ser definida como um fenômeno que está relaciona dois aspectos: a cognição e o orgânico, permitindo que o sujeito se ajuste ao meio em que o mesmo se encontra, realizando autoanálise de suas capacidades e limitações (MINUZZO, 2016).

Miller (2003), diz que a consciência corporal ressalta a percepção de que, na arte, conhecemos e reconhecemos que o nosso corpo está inserido no processo de memória, sendo que os movimentos acontecem pelo o sentido de que a consciência está presente no movimento corporal, à mesma tem a intenção de amplificar a compreensão da mecânica corporal presente no movimento, conhecido como escuta do corpo.

A consciência corporal surge como nível mais importante e mais refinado na organização de noção do corpo é o método mais sofisticado de produzir a interação do homem (MELO 1997 *apud* MARQUES 2009, p.1).

2.3. A ginástica rítmica a partir da psicomotricidade

A Psicomotricidade é a ciência que estuda o homem em movimento, ela ganhou grande destaque com o passar dos anos pela sua importância para o desenvolvimento do ser humano em todos os aspectos, a mesma analisa a relação do homem e o corpo para a constituição do indivíduo. São existentes várias divisões e nomenclaturas com a finalidade de nomear as funções psicomotoras, deste modo no Brasil as principais nomenclaturas aplicadas são: o esquema corporal, a imagem



corporal, os tónus, a coordenação global ou motricidade ampla, a motricidade fina, a organização espaço-temporal, o ritmo, a lateralidade e o equilíbrio (CABRAL, 2010).

Meur (1991), diz que a psicomotricidade de uma maneira ampla tendo vários aspectos, como o esquema corporal, as etapas do desenvolvimento do esquema corporal, a lateralidade, diferença entre a lateralidade e o conhecimento esquerda-direita, a estruturação espacial, a orientação temporal e a pré-escrita. O esquema corporal é dividido em domínio corporal, o conhecimento corporal e a passagem para a ação, os aspectos a serem analisados para definir as etapas do desenvolvimento são: o corpo vivido, o conhecimento das partes do corpo, a orientação espaço-corporal e a espaço-temporal.

O equilíbrio é um importante elemento para o aspecto psicomotor, pois ele aparece em vários movimentos presentes na Ginástica Rítmica, assim devem-se localizar possibilidades para que o mesmo possa a ser trabalhado com um olhar psicomotor e contribuir para o processo de desenvolvimento do ser humano, tendo consideração à constituição de um indivíduo que é o corpo, a mente, o afeto e também social. Há inúmeros exercícios de equilíbrio que a GR proporciona, como o equilíbrio recuperado, o equilíbrio combinado, o equilíbrio estático e o equilíbrio dinâmico (LINHARES, 2003).

Segundo Pereira (S/D), a psicomotricidade objetiva o domínio e a consciência do corpo e por isso é inevitável no processo global do indivíduo, a mesma entende uma midiatização corporal e expressiva, no entanto, a psicomotricidade tende priorizar a qualidade afetiva emocional, a segurança gravitacional, a disponibilidade tônica, o controle de postura, a lateralidade e direção, a dimensão existencial, a noção fenomenológica do corpo e a pacificação praxica.

Para Barros (2004), a GR e a psicomotricidade tem como relação às estruturas psicomotoras das ações integradas aos movimentos naturais, tais como: a organização espaço temporal, a manipulação, o tónus corporal, a coordenação visa-segmentar, o relaxamento, o ritmo e a coordenação da dinâmica.



Figura 1 - Coreografia por equipes da Ginástica Rítmica
Fonte: (JACOBSON, 2012.p. 1).



Figura 2 - Solo Ginástica Rítmica
Fonte: (CARDOSO, 2019.p. 1).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após efetuarmos a leitura de diversos textos que explanam o assunto, a presente pesquisa aponta que a Ginástica Rítmica relacionada com a psicomotricidade possui a capacidade de desenvolver inúmeros benefícios para as crianças, assim auxiliando a mesma na estruturação de um indivíduo completo.

A Ginástica Rítmica é definida como uma modalidade de competição, a mesma poder ser desenvolvida em duas maneiras, são elas: individual e em conjunto. Atualmente a GR pode ser praticada por meninos, porém antigamente a mesma era praticada somente por meninas.

Entretanto é possível averiguar nessa pesquisa, que a Ginástica Rítmica além de ser uma modalidade que visa à competição, pódio, medalhas e conquistas, também auxilia no desenvolvimento psicomotor da criança, tornando-a um adulto capaz de tomar suas decisões de uma maneira mais lúcida possível.



A GR é entendida como uma maneira de trabalho corporal, a mesma pode proporcionar o trabalho corporal, visando à conscientização do próprio corpo, através de movimento alegre, com variações dinâmicas, expressivos, localizada e geral. Portanto as habilidades físicas devem ser exploradas em relação ao corpo e mente da criança, primeiramente buscando a evolução natural de movimentos, tais como, os giros, o salto, o deslocamento, os balanços e etc.

Todavia a Ginástica Rítmica proporciona para seus praticantes, a beleza do movimento, a graça e a harmonia, em conjunto com a música, trazendo o encanto para quem a assistem, a mesma para ser bem executada necessita também de beleza, leveza, graça e técnica precisa para demonstrar o entrosamento em relação à música e com as companheiras, desenvolve as capacidades físicas, expressiva e artística. Além disso, destaca-se que a mesma é praticada por meninas.

Portanto podemos concluir através deste estudo, que a Ginástica Rítmica é uma modalidade repleta em movimentos, proporcionando a exploração e criação, a mesma com relação à psicomotricidade, ambas auxiliam para o desenvolvimento das crianças, tais benefícios que contribuirá para se tornar um indivíduo completo, pois a cultura e as particularidades que a Ginástica Rítmica propicia enriquecem todos que a cercam. Além disso, destaca-se que a mesma também é praticada por meninas.

4. REFERÊNCIAS

ALVAREZ, A. **As redes tecidas entre a ginástica rítmica e movimento corporal dos 4 a 6 anos de idade**. Universidade Cândido mendes pró-reitoria de planejamento e desenvolvimento diretoria de projetos especiais projeto a vez do mestre, Rio de janeiro, 2003p.8-21.

APARECIDA, R. **Cultura Corporal da Ginástica**.3ed. SP:Ícone,2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd168> . Acesso em: 03 de Mar 2019.

BARROS, D. A ginástica rítmica e estruturas psicomotoras. **Revista eletrônica informativo GRD**. 2004. Disponível em: <http://www.geocities.ws/grdclube/Revista/Grep.html>. Acesso em: 11 de Abr, 2019.



BEZERRA, M. A importância da Ginástica enquanto conteúdo na Educação Física escolar. **Revista Digital**. 2013. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd180/a-importancia-da-ginastica.html>. Acesso em: 13 de Ago, 2019.

CABRAL, A. **A Psicomotricidade**. São Paulo: Cepagia, 2010.

CAÇOLA, P. **A iniciação esportiva na Ginástica Rítmica**. Refeld, 2007. Disponível em: http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA_O_FISICA/artigos/iniciacao_ritmica.pdf. Acesso em: 13 de Abr. 2019.

CRISLEN, L. **A contribuição da psicomotricidade relacional no desenvolvimento das crianças com transtorno do espectro autista**. Faculdade de Sant'ana em revista, 2018. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/566>. Acesso em: 22 de Out. 2019.

COUTO, C. M. **Comparação da melhoria Psicomotora em crianças de 6 a 10 anos praticantes de Ginástica Rítmica com crianças não praticantes**. Centro universitário de formiga_unifor/MG curso de Bacharelado em Educação Física, 2013. Disponível em: <https://www.topicos/tcc-ginastica-ritmica/>. Acesso em: 17 23 de Ago. 2019.

CYNTHIA, T. Ginástica Rítmica. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**, 2013. Disponível em: <https://www.academicoo.com/ginastica-ritmica/>. Acesso em: 06 de Abr. 2019..

COELHO, J. E. Inserção dos meninos no universo cultural da Ginástica Rítmica: pesquisa-ação na federação rio-grandense de Ginástica. **Escola de Educação Física**, 2016. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/138237/000987577.pdf?sequence=1>. Acesso em: 23 de Set. 2019.

COELHO, L. F. S. Treinamento da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. **Revista de Desporto e Saúde**, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/mot/v4n4/v4n4a08.pdf>. Acesso em: 08 de Mar. 2019.



FURLAN, R. Ginástica Rítmica na infância e adolescência: característica e necessidades nutricionais. **Revista digital Efdeportes**, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd94/gr.htm>. Acesso em: 26 de Mai. 2019.

GAIO, R. **Ginástica Rítmica da Iniciação ao alto Nível**. 1ed. Jundiaí: Fontoura, 2008.

LENI, M. Estudo qualitativo do desenvolvimento da capacidade rítmica da criança. **Movimento**, 1998. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2382>. Acesso em: 25 de Jun. 2019.

LINHARES, M. **O procedimento correto para o desenvolvimento psicomotor do equilíbrio na Ginástica Rítmica Desportiva**, 2003. Disponível em: <https://www.avm.edu.br/monopdf/7/MICHELLE%20LINHARES.pdf>. Acesso em: 05 de Jul. 2019.

MARQUES, M. **Consciência corporal.o que é?**, 2009. Disponível em: http://www.revistaeletronica.ufpa.br/index.php/ensaio_geral/article/viewFile/98/28. Acesso em: 13 de Mar. 2019.

MARTINS, R. Psicomotricidade: História, Desenvolvimento, Conceitos, Definições e interversão profissional. **Revista Digital**, 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd126/psicomotricidade-historia-e-intervencao-profissional.htm#>. Acesso em: 15 de Jul. 2019.

MENDES, E. Métodos de treinamento de flexibilidade em praticantes de Ginástica Rítmica do Paraná, **V Encontro de Pesquisa em Educação Física**, 2001. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/1346/1092>. Acesso em: 18 de Set. 2019.

MEUR, A. M. **Psicomotricidade Educação e reeducação**. Manole Ltda, 1991. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-69542010000200004. Acesso em: 26 de Fev. 2019.

MILLER, J. **Técnica Klaus Vianna-consciência em movimento**. **Revista LUME**, 2003. Disponível em: <https://www.cocen.unicamp.br/revistadigital/index.php/lume/article/viewFile/258/242>. Acesso em: 13 de Set. 2019.



MINUZZO, A. **Psicomotricidade, consciência corporal e representação gráfica da criança**, 2016. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/redsis/article/view/6523>. Acesso em: 24 de Jul. 2019.

NUNOMORA, M. **Fundamentos das Ginásticas**. 1ed. SP: Fontoura, 2009. Disponível em: <file:///C:/Users/Enia/Downloads/8637663-Texto%20do%20artigo-7725-1-10-20150703.pdf>. Acesso em: 12 de Ago.2019.

PEREIRA, L. A. **A importância do desenvolvimento psicomotor com crianças de 0 a 3 anos**. 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd166/a-importancia-da-psicomotricidade-para-criancas.htm>. Acesso em: 10 de Mar. 2019.

RIBEIRO. S. V. **A Ginástica Rítmica como contributo na integração social- estudo do projeto criança na quadra**. Universidade metodista de Piracicaba,2006. Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/a-ginastica-ritmica-como-contributo-integracao-social-estudo-projeto-crianca-quadra/>. Acesso em: 17 de A br. 2019.

SANTOS. A. B. **Flexibilidade e força da Ginástica Rítmica**. Faculdade de desporto u. Porto, 2011. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/57108/2/TESEAMANDAORIGINALIMPRIMIR.pdf>. Acesso em: 28 de Fev. 2019.

SOARES, F. **Psicomotricidade: Da prática funcional á vivenciada**. *Revista católica*, 2010. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/revextensao/article/view/20527>. Acesso em: 10 de Set. 2019.

TIBEAU, C. C. P. M. **GRD em razão da idade**. São Paulo: O mundo da Ginástica, 1988.

THON, B. M. **Dança e consciência corporal**. Centro reichiano psicoterapia corporal, 2011. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/THON-Barbara-Machuca-Danca-e-consciencia-corporal.pdf>. Acesso em: 16 de Jul. 2019.

TORRES, H. Breve histórico da Psicomotricidade. **Ensino, saúde e Ambiente**. v-2. n-2,2009. Disponível em:

<http://periodicos.uff.br/ensinosauedeambiente/article/view/21046>. Acesso em: 26 de Mai.2019.

WTKOVSKI, V. Percepção da criança em relação á prática da ginástica rítmica. **Revista digital**, 2016. Disponível em:
<https://www.efdeportes.com/efd155/percepcao-em-relacao-a-ginastica-ritmica.htm>. Acesso em: 18 de Jul. 2019.

CARDOSO, F. turismoemfoco.com.br. **Turismo em foco**, 2019. Disponível em:
<http://turismoemfoco.com.br> . Acesso em: 1 Out. 2019. il. color

JACOBSON, J. fotos.noticias.bol.uol.com.br. **Fotos.uol**, 2012. Disponível em:
<http://fotos.noticias.bol.uol.com.br> . Acesso em: 1 Out. 2019. il. Color.