



# A contribuição da dança na preparação das provas de solo da ginástica artística feminina

**Aportes de la danza en la preparación de las pruebas de suelo de la gimnasia artística femenina**

\*Mestre em Educação Física pela UNICAMP  
Doutoranda em Educação. Docente da ESAMC, Sorocaba  
\*\*Licenciada em Educação Física pela ESAMC  
\*\*\*Doutora em Educação Física pela UNICAMP. Docente da Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo (Brasil)

Rita de Cassia Fernandes\*  
Claudia Regina Dallaqua\*\*  
Carlos Ribeiro Pedroso\*\*  
Mônica Caldas Ehrenberg\*\*\*  
[rita.fernandes@esamc.br](mailto:rita.fernandes@esamc.br)

## Resumo

A Ginástica Artística é uma modalidade reconhecida pelos constantes desafios corporais e superação dos limites alcançados pelos seus atletas. A plástica e beleza das séries executadas encantam quem assiste e desafiam ainda mais os técnicos e ginastas na busca de equilibrar força e leveza; agilidade e graciosidade; técnica e expressão. Ao acreditar que a dança seja uma atividade que possibilita o desenvolvimento de algumas ações relativas à expressão corporal e que essas colaboram à apresentação artística, para além da técnica específica da Ginástica Artística é que este estudo se consolida visando analisar o papel da dança e sua contribuição na preparação artística das provas de solo na Ginástica Artística (GA) feminina, buscando mapear se este trabalho com dança vem sendo realizado, bem como a visão de técnicos quanto à sua aplicabilidade. Como metodologia de pesquisa qualitativa utilizou-se de questionário para abordar seis técnicos de cinco cidades diferentes. Os resultados nos apontam que a relevância e pertinência do trabalho da dança junto aos treinos de ginástica são reconhecidos pelos técnicos para valorizar a parte artística, porém a atividade ainda é pouco utilizada e em apenas uma forma de técnica específica de dança, a clássica.

**Unitermos:** Dança. Ginástica. Ginástica Artística.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - Nº 180 - Mayo de 2013. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

## 1. Introdução

O presente estudo visa analisar o papel da dança e sua contribuição na preparação artística das provas de solo na Ginástica Artística (GA) feminina, buscando mapear se este trabalho com dança vem sendo realizado, bem como a visão de técnicos quanto à sua aplicabilidade na modalidade em questão.

A GA embora personifique uma série de regulamentos que regem as competições pelo nosso país e pelo mundo, é uma modalidade esportiva olímpica que obedece as regras e normas estabelecidas pela Federação Internacional de Ginástica (FIG). Por sua vez, o Código de Pontuação se renova a cada ciclo olímpico, ou seja, a cada quatro anos, sempre no ano seguinte aos Jogos Olímpicos, com o objetivo de rever as tendências e mudanças no esporte, retirando movimentos desvalorizados e inserindo novos movimentos, podendo também haver pequenas modificações a cada ano. Em síntese, o objetivo do Código de Pontuação é o de permitir que o julgamento seja cada vez mais objetivo, homogêneo e imparcial, mas também orientar ginastas e treinadores na elaboração das suas séries.

A GA tem como objetivo a execução de movimentos corporais em aparelhos oficiais. As competições são disputadas nas modalidades feminina e masculina, em oito aparelhos diferentes: argolas, barra-fixa, cavalo com alças, mesa de salto, paralelas assimétricas, paralelas simétricas, trave de equilíbrio e solo. Nos aparelhos argolas, barra-fixa, cavalo com alças e paralelas simétricas, apenas os atletas do sexo masculino competem, já nas paralelas assimétricas e trave de equilíbrio somente o feminino, e no salto sobre a mesa e solo, ambos os sexos competem. As competições de GA se desenvolvem em competições por equipe, individuais gerais e individuais em cada aparelho (BROCHADO e BROCHADO, 2005).

Diferentemente da prova de solo masculina, a série feminina que não deve ultrapassar 90 segundos, é realizada com música, o que requer beleza, expressividade, sincronismo do ritmo da música com a gestualidade da atleta na riqueza e complexidade dos movimentos. É observada e avaliada a maestria da coreografia demonstrada nos elementos acrobáticos e de dança, sendo que para as categorias mais avançadas, normalmente, são utilizadas as séries livres regidas pela FIG, através dos Comitês Técnicos.

Para Brochado e Brochado (2005), a utilização do espaço do tablado deve ser ampla e permitir boa ocupação espacial, assim como a transição entre os elementos acrobáticos e os de dança precisa demonstrar fluidez e harmonia, fazendo com que a série tenha originalidade e elegância, além de refletir o estilo pessoal da atleta.

Entretanto, em muitos momentos, sentimentos como medo e ansiedade são aflorados, devido à dificuldade dos exercícios nos aparelhos e a busca pela minimização do erro. Para Nunomura (2002, p.21) "*Os ginastas estão desafiando constantemente as leis da física, tentando alcançar e ultrapassar os limites do seu corpo e dos aparelhos, criando movimentos cada vez mais audaciosos e complexos.*" Essas características fazem da GA, uma modalidade cativante e desafiante para quem a pratica, pois o ginasta é estimulado a cada dia a superar seus limites e vencer seus medos em uma diversidade de provas nos aparelhos oficiais.

Nunomura e Nista-Piccollo (2008, p.107) afirmam que:

Essa é uma modalidade esportiva que requer muito controle mental do atleta que precisa aprender a lidar com o medo, a ansiedade e o treinamento intensivo, pois são necessárias muitas horas de preparação para se adquirir um grau mínimo de perfeição num determinado movimento.

O (a) ginasta que compete no esporte profissional convive com uma rotina de muitas horas semanais e grande volume de treino, dependendo, evidentemente do momento da periodização de seu treinamento. Contudo, o esforço físico, a determinação e a disciplina são fatores essenciais no cotidiano do (a) atleta que tem como objetivo a obtenção de conquistas em campeonatos e torneios, gerando expectativas e “pressão” tanto no próprio atleta quanto numa equipe de suporte que interage com o mesmo, tais como, companheiros de equipe, técnicos, dirigentes esportivos, familiares, clubes entre outros.

Alguns fatores são determinantes para que o atleta obtenha um alto rendimento esportivo na modalidade, “[...] *fatores psicológicos, fisiológicos, biomecânicos, nutricionais, de aprendizagem motora e do treinamento físico devem ser contemplados no programa de treinamento esportivo.*” (NUNOMURA e NISTA-PICCOLLO, 2008, p.143).

Porém, mesmo com todos esses fatores citados, o (a) atleta da GA convive com o desgaste físico e psicológico resultantes da alta intensidade no treinamento, portanto, mesmo que estejam sendo atendidos todos os fatores determinantes já citados, também é de suma importância que o mesmo sinta prazer pelo esporte praticado, pois segundo Lopes e Nunomura (2007, p.4) *“Ainda que a motivação extrínseca seja fator importante, sabe-se que só fazemos bem aquilo que nos dá prazer”*.

Com isso, entendemos que a motivação intrínseca toma grande proporção nas possibilidades de obtenção de êxito, haja vista a importância do prazer pelo esporte praticado. Além disso, a diversidade de exercícios da GA faz com que a mesma tenha grande valia no âmbito das vivências motoras, desenvolvendo as capacidades físicas, tais como: resistência, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, e as habilidades motoras: correr, saltar, saltitar, rolar, girar, tempo de reação e ritmo, servindo de “base” para todas as outras modalidades esportivas.

De acordo com Nunomura e Nista-Piccolo (2008, p. 32):

A G.A é composta de elementos considerados fundamentais para o desenvolvimento motor do ser humano, tais como o rolar, o equilibrar-se, o saltar, o girar, entre muitos outros. Aprender a executá-los, combinando-os em seqüência de movimentos, facilita o aprimoramento das capacidades físicas mais complexas e amplia as possibilidades de desempenho de habilidades motoras.

Vale ressaltar que a GA vai além do desenvolvimento motor, pois propicia benefícios nos aspectos psicológicos, tais como: melhora da autoestima, superação, socialização, sociabilização, cooperação, motivação, responsabilidade, disciplina entre outros.

Na sua performance, é fundamental que, apesar de toda a dificuldade estabelecida pela série, a atleta demonstre graciosidade e beleza na execução dos movimentos, fatores que são imprescindíveis na obtenção de uma boa nota, principalmente nos aparelhos solo e trave de equilíbrio, que além da nota de partida referente as dificuldades dos movimentos executados, recebe-se também a nota referente a sua apresentação artística, enfatizando assim a importância dos elementos de dança na elaboração das séries.

Devido ao papel do componente artístico nas provas de solo, é indispensável que a ginasta de alto nível tenha ao longo de sua trajetória profissional um vasto repertório motor, além de uma boa base de fundamentos. Portanto, a iniciação na modalidade pode acontecer cedo, desde que não ocorra a especialização precoce, pois o sistema de preparação no alto rendimento acontece em longo prazo.

Segundo a FIG (2009), as séries executadas pelos ginastas são julgadas por uma banca de árbitros constituída por 9 profissionais, divididos em dois grupos (Banca A e Banca B). A banca A é responsável por avaliar o valor da série (nota de partida), enquanto que a banca B julga a execução da série, incluindo deduções por erros como falha técnica, posturais, estética, apresentação artística entre outros.

Nas provas de solo da GA feminina, a apresentação artística é composta também por elementos de dança que podem definir a posição final da ginasta na competição.

Segundo Pires (2010, p.10):

A avaliação dos componentes artísticos da modalidade sugerido no código de pontuação em GA vem sendo modificada a cada ciclo, que acontece a cada quatro anos. Em meados da década de 70 a avaliação dos componentes artísticos na

modalidade eram mais expressivos no que se refere ao valor, porém com a melhora técnica dos ginastas os descontos feitos a falhas artísticas podem fazer com que o ginasta perca uma medalha.

Desse modo, podemos perceber a relevância da dança e da apresentação artística na nota final das ginastas. Apesar disso, encontramos na literatura uma lacuna na produção de conhecimento que aborda a importância de um trabalho específico de dança para esta modalidade, ficando mais restritas às análises sobre o papel da dança para a Ginástica Rítmica (GR).

Contudo, sabemos que uma das modalidades de dança mais trabalhadas na GA é o balé clássico, devido à sua possível contribuição na melhora da postura corporal, na correção dos pés e braços, além, é claro, da questão cultural, pois o balé é visto, muitas vezes, como “base” para outras modalidades esportivas que dependam de expressão, postura, equilíbrio entre outros aspectos.

De acordo com Costa (1995), as aulas de balé clássico são muito importantes no treinamento da GA feminina, pois é por meio delas que a atleta desenvolve postura, consciência corporal, de forma a contribuir para a preparação da atleta para as competições.

Um dos motivos pelos quais é utilizada a técnica do balé clássico na Ginástica Artística, vem do uso do mesmo vocabulário de movimentos, ou seja, a nomenclatura do balé clássico (nomes de posições, giros, saltos) é a mesma para os movimentos da ginástica. (COSTA, 1995, p.19)

A dança, quando trabalhada com ginastas deve trazer benefícios para que as apresentações fiquem mais harmoniosas melhorando a flexibilidade, a rotação das pernas para fora, a condução dos braços, trabalho de busto e de cabeça.

Mediante o exposto, verificamos que elementos técnicos da dança são fundamentais para que haja refinamento dos movimentos das atletas na coreografia executada, lembrando também que as técnicas específicas auxiliam na execução das acrobacias, valorizando o conjunto na pontuação da atleta.

Frente a tais fatos, podemos analisar que a associação dessas informações auxiliará a ginasta para a efetivação de bons resultados, mas não podemos esquecer que a expressão corporal é primordial, pois é ela quem dá a graciosidade aos movimentos.

Para isso também deve ser enfatizado o trabalho da musicalidade e ritmo que ajudam a completar o conjunto de série bem executada. Desta forma, Costa (1995) afirma que a ginasta deve ser “musical”, capaz de seguir as batidas das músicas e desenvolver a percepção rítmica.

Segundo Nista-Piccolo apud Costa (1995), a música é fundamental para a criação da série da atleta, pois ajuda na performance, diferenciando velocidade, força, ritmo e a amplitude dos movimentos. Por esse motivo é fundamental que a escolha da música seja feita juntamente com a atleta, levando em consideração suas características, personalidade, e também a questão cultural, pois é ela que contribuirá na finalização da série.

Portanto, acreditamos na importância do desenvolvimento da dança no treinamento da GA devido aos benefícios já apontados, adquirindo maior repertório e criatividade na elaboração das séries.

## **2. Metodologia**

Esta pesquisa de campo é de natureza qualitativa (NEGRINE, 2004), analisando apontamentos de treinadores de GA acerca da contribuição da dança nas provas de solo da GA feminina.

Aplicamos o questionário a 6 (seis) técnicos de GA que atuam com equipes femininas e que trabalham nas cidades de Sorocaba/SP, São Roque/SP, Osasco/SP, Campinas/SP, São Paulo/SP.

Para coletar essas informações, utilizamos como instrumento um questionário que, segundo Lakatos e Marconi (1999, p. 100) “*é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador*”.

## **3. Apresentação, análise e discussão dos resultados**

Cabe ressaltar que direcionamos o questionário via correio eletrônico a 30 técnicos de GA das cidades de Sorocaba/SP, São Roque/SP, Osasco/SP, Campinas/SP, São Paulo/SP, sendo que obtivemos apenas 6 devoluções. Os outros 24 profissionais não retornaram o instrumento até o fechamento das análises.

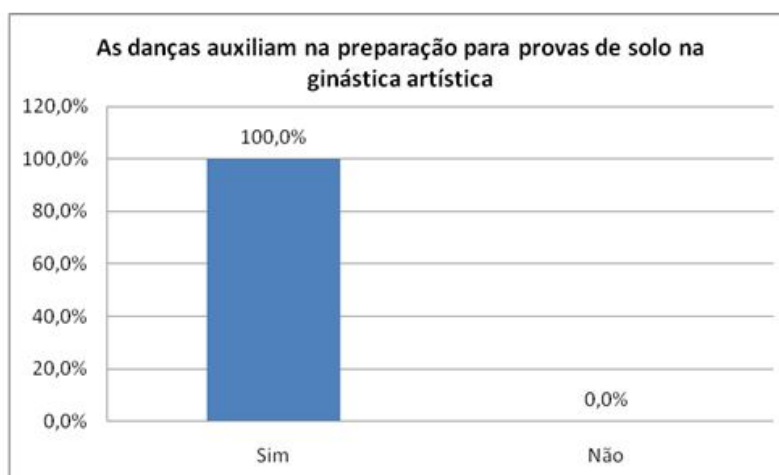
Dos resultados, tivemos 2 técnicos do sexo masculino, e 4 do sexo feminino, na faixa etária de 27 a 66 anos, tendo a média de 41 anos de idade.

Dos técnicos entrevistados, o tempo de formação é de 5 a 42 anos e 5 a 45 anos de atuação, obtendo as médias respectivas de 19 anos de formação e 21,5 anos de atuação.

**Tabela 1.** Dados dos sujeitos entrevistados.

Sujeito	Idade	Sexo	Tempo de Formação	Tempo de Atuação
s1	27	f	6	8
s2	38	f	16	20
s3	46	f	25	27
s4	41	f	20	24
s5	28	m	5	5
s6	66	m	42	45
<b>Média</b>	41		19	21,5

Na primeira questão, perguntamos se os técnicos acham que as aulas de dança auxiliam as atletas na preparação para a prova de solo da GA e pedimos que justificassem.

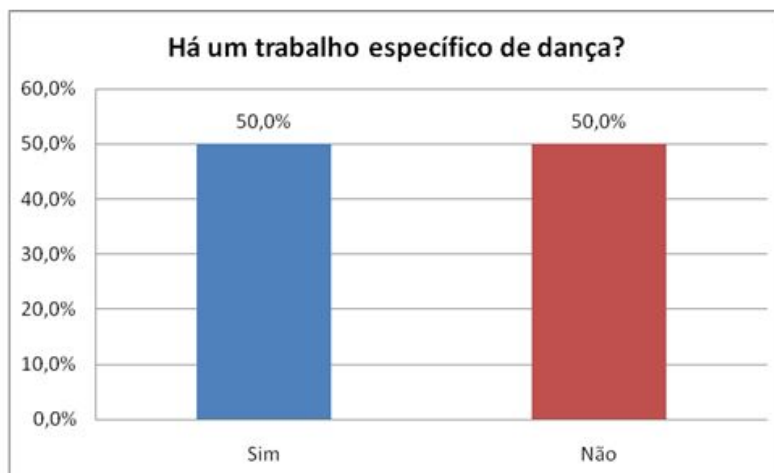


**Gráfico 1.** Referente a questão 1. As danças auxiliam na preparação para provas de solo na ginástica artística

Todos os entrevistados, ou seja, 100% responderam que as aulas de dança auxiliam as atletas na preparação para a prova de solo. Com isso, podemos compreender que as aulas de dança têm considerável relevância no âmbito da preparação de atletas, assim como afirma Costa (1995, p. 21):

Ao aumentar seu vocabulário de movimentos de Dança e desenvolver tecnicamente cada um deles, a ginasta pode enriquecer sua série com movimentos de dificuldades cada vez maior, acrescentando elementos de maior valor a sua execução.

Na segunda questão, perguntamos se a Dança é executada com trabalhos específicos nas sessões de treino da Ginástica Artística.

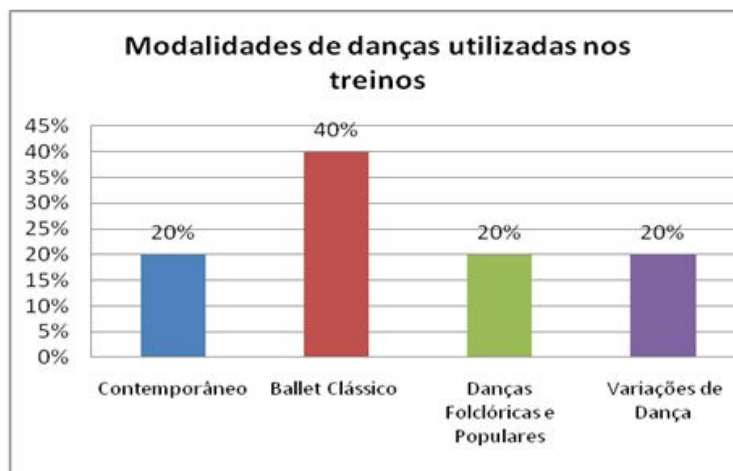


**Gráfico 2.** Referente a questão 2. Há um trabalho específico de dança?

Constatamos certa incoerência de concepção e ação de alguns técnicos, pois enquanto 100% dos entrevistados afirmam que as aulas de dança auxiliam as atletas na preparação para a prova de solo, apenas 50% dispõe desse trabalho em suas equipes. É evidente que este trabalho envolve em muitos casos a presença de um outro profissional, e que isto, de certa forma, envolve custo, mas, entendemos que os benefícios de um trabalho de boa qualidade pode justificar o investimento realizado.

Podemos também, deduzir que os benefícios advindos desse trabalho e citados pela maioria dos entrevistados, tais como o desenvolvimento do ritmo, expressão corporal, elementos coreográficos e alinhamento postural, podem estar sendo pouco explorados, prejudicando o processo de preparação das atletas.

Na terceira questão, pedimos que em caso de resposta afirmativa da pergunta anterior, especificassem quais modalidades de dança são utilizadas nos treinamentos.

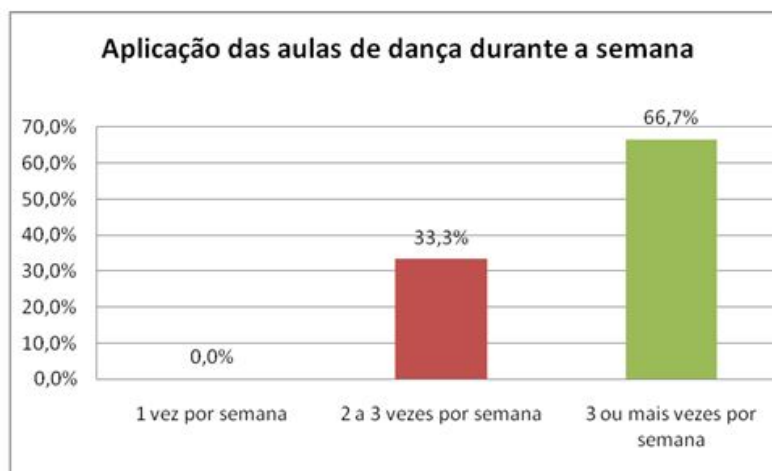


**Gráfico 3.** Referente a questão 3. Modalidades de danças utilizadas nos treinos

Deste modo, tivemos técnicos que responderam mais de uma modalidade de dança sendo utilizada em seus treinos, dentre elas, a dança contemporânea, folclórica e popular, além do balé clássico como predominante. Os dados vão ao encontro da discussão de Costa (1995), a qual nos indica que a proximidade em relação ao vocabulário de movimento, inclusive com as mesmas nomenclaturas facilita a transposição didática entre as modalidades.

Por meio do trabalho, notamos que existe uma gama de opções e modalidades de dança que não são explorados e que entendemos ser de suma importância no desenvolvimento do ritmo e expressão corporal das atletas de GA.

Na quarta questão, perguntamos em relação à frequência semanal das aulas de dança nos treinamentos.



**Gráfico 4.** Referente a questão 4. Aplicação das aulas de dança durante a semana

Observamos que, quando o trabalho de dança na preparação para provas de solo feminino é executado pelos técnicos, os mesmos empregam 66,7 % utilizando 3 ou mais vezes por semana para a aplicação da dança, sendo que 33,3% aplicam de 2 a 3 vezes por semana e nenhum técnico utiliza apenas 1 vez por semana.

Frente às análises, detectamos que embora a dança seja aplicada, entretanto, está voltada para um único estilo de dança, mas fato é que 100% dos técnicos entrevistados visualizam a sua contribuição para a formação das atletas, no desenvolvimento e na preparação para a prova de solo.

### Considerações finais

Diante da pesquisa realizada, é possível afirmar que a dança é parte fundamental na preparação das provas de solo da GA feminina, pois são desenvolvidas habilidades que são utilizadas e executadas com objetivos de aperfeiçoar e ampliar seus movimentos.

Fato é que a modalidade de dança mais procurada para a prática nos treinos é o balé clássico. Como vimos neste estudo, esta é mais utilizada por técnicos de Ginástica Artística das cidades pesquisadas, pois afirmam sua contribuição para o refinamento dos movimentos.

Mas, além do balé clássico, acreditamos que outras modalidades menos exploradas podem ser utilizadas nos treinos, pois elementos de dança contemporânea e do jazz, por exemplo, auxiliam no desenvolvimento da expressividade das atletas, além das propostas de dança criativa que permitem uma apropriação e reconhecimento corporal que poderiam contribuir para que as atletas aperfeiçoassem sua imagem e consciência corporal.

Temos a convicção de que este estudo abre possibilidades para refletirmos de forma mais aprofundada sobre a contribuição de um trabalho específico de dança de boa qualidade na preparação artística das provas de solo, de maneira a beneficiar as atletas e técnicos em seu desempenho e desenvolvimento em busca da performance atlética.

### Referências

- BROCHADO, F. A.; BROCHADO, M. M. V. *Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolim*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- COSTA, A. E. A. *A importância da dança na ginástica artística feminina*. Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física. Trabalho de Conclusão de Curso. Campinas, 1995. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000346096&opt=1>. Acesso em: 16/08/2012.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. *Artistic Gymnastics Competition Description*. 2009. Disponível em: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vcontent/page/custom/0,8510,5187-188436-205658-44682-282889-custom-item,00.html>. Acesso em 17/09/2012.

- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. *Técnicas de pesquisas: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados* – 4ª ed. – São Paulo: Atlas, 1999.
- LOPES, P.; NUNOMURA, M. *Motivação Para Prática e Permanência na Ginástica Artística de Alto Nível*. São Paulo, vol.21, nº 3, p. 87 – 177, Jul./Set, 2007.
- NEGRINE, A. Instrumento de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVINOS, A. N. S. (org.). *A pesquisa qualitativa na Educação física: alternativas metodológicas*. Porto Alegre: Editora da UFRGS/ Sulina, 2004.
- NUNOMURA, M. Lesões na Ginástica Artística: Principais Incidência e medidas Preventivas. *Revista Motriz*, v.8, n.1, p.21-29, jan-abr.2002.
- NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. *Compreendendo a Ginástica Artística*. São Paulo: Phorte Editora, 2008.
- PIRES, F. R. *Ginástica Artística e preparação artística*. Universidade São Paulo Escola de Educação Física e Esporte. Dissertação de Mestrado. São Paulo, 2010. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39134/tde-28092012-083953/es.php>. Acesso em: 25/11/2012.

Outros artigos [em Português](#)

Recomienda este sitio

	<input data-bbox="700 801 1112 837" type="text"/> <input data-bbox="1121 801 1214 837" type="button" value="Buscar"/>  Búsqueda personalizada
<p><small>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 18 · Nº 180   Buenos Aires, Mayo de 2013 © 1997-2013 Derechos reservados</small></p>	