



**INSTITUTO
FEDERAL**

Paraíba

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

PRÓ-REITORIA DE ENSINO

DIREÇÃO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR

COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CAMPUS SOUSA

FRANCISCA JANIELE PEREIRA ALEXANDRE

**GINÁSTICA GERAL COMO VIA DE INICIAÇÃO À GINÁSTICA RÍTMICA:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DOCENTE EM SOUSA-PB**

**SOUSA/PB
2026**

FRANCISCA JANIELE PEREIRA ALEXANDRE

**GINÁSTICA GERAL COMO VIA DE INICIAÇÃO À GINÁSTICA RÍTMICA:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DOCENTE EM SOUSA-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa, sob a orientação do professor Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos.

SOUSA/PB
2026

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Vasti Julieta Diniz Gomes Pina – Bibliotecária CRB 15/969

A381g Alexandre, Francisca Janiele Pereira.
Ginástica geral como via de iniciação à Ginástica
Rítmica: relato de experiência docente em Sousa - PB /
Francisca Janiele Pereira Alexandre. – Sousa, PB, 2026.
48 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em
Educação Física) – IFSertãoPB, 2026.
Orientador: Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos.

1. Ginástica Geral. 2. Ginástica Rítmica. 3. Educação Física
4. Relato de experiência. 5. Prática docente. I Título.

IFSertãoPB Sousa / BC

CDU – 796.412(813.3)



CNPJ nº 10.783.898/0004-18
Rua Presidente Tancredo Neves, s/n – Jardim Sorrilândia, Sousa – PB, Tel. 83-3522-2727/2728
CURSO SUPERIOR DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CERTIFICADO DE APROVAÇÃO

Título: Ginástica Geral como via de iniciação à Ginástica Rítmica: relato de experiência docente em Sousa-PB

Autor(a): Francisca Janiele Pereira Alexandre

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus Sousa como parte das exigências para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Aprovado pela Comissão Examinadora em: **18 de agosto de 2026**



Documento assinado digitalmente

ADRIANO MARTINS RODRIGUES DOS PASSOS

Data: 19/08/2026 22:09:18-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Dr. Adriano Martins Rodrigues dos Passos

Orientador

Documento assinado digitalmente



GERTRUDES NUNES DE MELO

Data: 20/08/2026 07:50:40-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Gertrudes Nunes de Melo

Membro avaliador 1

Documento assinado digitalmente



GIULYANNE MARIA SILVA SOUTO

Data: 20/08/2026 07:40:05-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Giulyanne Maria Silva Souto

Membro avaliador 2

DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho ao meu filho, que é a maior
inspiração e razão da minha perseverança.
Everton Kaio, te amo além do infinito.*

AGRADECIMENTOS

A Deus, primeiramente, por ser o alimento da minha alma e sustentar-me em todos os momentos desta caminhada. À Virgem Maria, por sua constante intercessão; à Santa Mônica, inspiração na minha vivência da maternidade; e a Santo Agostinho e São Francisco, por me conduzirem a uma fé que me recorda, todos os dias, que sou digna do amor de Cristo, de perseguir meus sonhos e de viver com esperança.

Aos meus pais, por terem me criado com amor e valores, esforçando-se para que o essencial nunca me faltasse e por sempre acreditarem em mim. Em especial, à minha mãe e à minha sogra, que, mesmo enfrentando problemas de saúde, foram minha rede de apoio e cuidaram do meu filho quando eu mais precisei. Sem vocês, eu sequer conseguiria sair de casa, muito menos concluir esta caminhada.

Ao meu marido, pelo apoio ao longo desta caminhada, pela dedicação à nossa família e por acreditar em mim mais do que eu mesma. Meu sincero agradecimento por ter contribuído para que este sonho se tornasse possível.

Ao meu filho, meu presente de Deus, meu maior amor, minha razão para seguir em frente. O seu sorriso é o meu alicerce. Sem você, eu não estaria aqui. Não existem palavras capazes de expressar o quanto você é precioso para mim. Tudo o que faço é por você.

Ao meu orientador, pelos direcionamentos e contribuições oferecidos durante a realização deste trabalho, que foram importantes para a sua conclusão, e por despertar em mim o amor pela Ginástica e pelo Yoga.

Aos demais professores do curso, pelos conhecimentos compartilhados, pela dedicação ao ensino e por contribuírem para a minha formação acadêmica e profissional. Gostaria de agradecer em especial às minhas professoras Valmiza, Giulianne, Bárbara e Aparecida. Vocês são inspiração que carregarei sempre comigo.

A Coordenação do curso de Educação Física, na pessoa do coordenador Wesley Crispim Ramalho, por todo o suporte administrativo e dedicação constante.

A todos os profissionais responsáveis pelo cuidado, zelo e manutenção do nosso instituto, especialmente Edinete e Seu Beré. Agradeço a dedicação diária em manter os espaços limpos e acolhedores, os sorrisos e as gentilezas.

Aos meus colegas de turma, pela convivência, pelas experiências compartilhadas, pelo apoio mútuo e pelos momentos vividos ao longo dessa jornada, que tornaram essa caminhada mais leve e significativa.

Por fim, a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste sonho, o meu mais sincero agradecimento.

*Aprender não é saber; há sabidos e sábios.
A memória faz os primeiros; a filosofia faz os
outros.*

(Dumas, O Conde de Monte Cristo)

RESUMO

A Ginástica Geral constitui uma manifestação não competitiva da cultura corporal, marcada pela liberdade de conteúdo e de metodologia, pela valorização da criatividade e pela ampliação do acesso da comunidade à prática gímnica, contribuindo para o desenvolvimento motor, socioemocional e expressivo de crianças quando desenvolvida em uma perspectiva pedagógica. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo relatar a experiência docente na iniciação de crianças à cultura gímnica, desenvolvida a partir dos princípios da Ginástica Geral e da exploração de elementos e do vocabulário motor da Ginástica Rítmica, em um centro de movimento particular localizado na cidade de Sousa, Paraíba, descrevendo a organização pedagógica das aulas de iniciação, os desafios encontrados durante a prática docente e as contribuições da proposta para o desenvolvimento das praticantes. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, construído a partir da observação da prática docente, dos planos de aula e de registros produzidos durante e após as aulas. A experiência foi desenvolvida com turmas organizadas por faixa etária, nas quais foram adotadas estratégias fundamentadas na ludicidade, na progressão pedagógica e na adaptação das atividades às necessidades de cada grupo, diante da inexistência, até então, de uma estrutura consolidada de Ginástica Rítmica no município e da ausência, naquele momento, de formação técnica especializada da professora na modalidade. Os resultados evidenciaram avanços no desenvolvimento das habilidades motoras, na coordenação, no equilíbrio, na flexibilidade, no ritmo e na expressividade corporal, além do fortalecimento da autonomia, da cooperação e da confiança das praticantes, bem como sinais concretos de ampliação do interesse da comunidade pela modalidade. Também foram identificados desafios relacionados às adaptações constantes do planejamento, às expectativas familiares e à construção da prática docente em um contexto ainda pouco explorado durante a formação inicial e na realidade local em que a experiência se desenvolveu. Conclui-se que a Ginástica Geral, utilizada como via de iniciação e sensibilização corporal para os elementos da Ginástica Rítmica, constitui uma escolha metodológica responsável e coerente com o contexto vivenciado, favorecendo o desenvolvimento integral das praticantes, ampliando o acesso da comunidade souseense à cultura gímnica e lançando as bases motoras, afetivas e de interesse para a futura implantação de um ensino sistematizado de Ginástica Rítmica no município, podendo servir de referência para outros professores em contextos semelhantes.

Palavras-chave: Ginástica Geral. Ginástica Rítmica. Educação Física. Relato de experiência. Prática docente.

ABSTRACT

General Gymnastics constitutes a non-competitive manifestation of body culture, characterized by freedom of content and methodology, appreciation of creativity, and the expansion of community access to gymnastic practices. When developed from a pedagogical perspective, it contributes to the motor, socio-emotional, and expressive development of children. In this context, the present study aimed to report on a teaching experience involving the initiation of children into gymnastic culture, developed based on the principles of General Gymnastics and the exploration of elements and the motor vocabulary of Rhythmic Gymnastics, in a private movement center located in the city of Sousa, Paraíba, Brazil. The study describes the pedagogical organization of initiation classes, the challenges encountered during teaching practice, and the contributions of the proposal to the development of the participants. This is an experience report with a qualitative and descriptive approach, based on observations of teaching practice, lesson plans, and records produced during and after the classes. The experience was developed with groups organized by age, employing strategies grounded in playfulness, pedagogical progression, and adaptation of activities to the needs of each group, given the absence, at that time, of an established Rhythmic Gymnastics structure in the municipality and the teacher's lack of specialized technical training in the discipline. The results revealed improvements in motor skills, coordination, balance, flexibility, rhythm, and bodily expressiveness, as well as increased autonomy, cooperation, and self-confidence among the participants, together with concrete signs of growing community interest in the discipline. Challenges were also identified regarding the constant adaptation of lesson planning, family expectations, and the development of teaching practice within a context that had been little explored during initial teacher education and in the local setting in which the experience took place. It is concluded that General Gymnastics, used as a means of initiation and bodily awareness toward the elements of Rhythmic Gymnastics, constitutes a responsible methodological choice consistent with the context experienced. It promotes the participants' holistic development, expands access to gymnastic culture within the Sousa community, and establishes motor, affective, and motivational foundations for the future implementation of systematic Rhythmic Gymnastics instruction in the municipality. It may also serve as a reference for other teachers working in similar contexts.

Keywords: General Gymnastics. Rhythmic Gymnastics. Physical Education. Experience Report. Teaching Practice.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização das turmas atendidas	16
--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CBG	Confederação Brasileira de Ginástica
EVA	Etileno Acetato de Vinila
GG	Ginástica Geral
GR	Ginástica Rítmica
IFPB	Instituto Federal da Paraíba
IFSPB	Instituto Federal do Sertão Paraibano
TEA	Transtorno do Espectro Autista

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	METODOLOGIA	15
2.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA	15
2.2	CONTEXTO DA EXPERIÊNCIA	15
2.3	PROCEDIMENTOS PARA A CONSTRUÇÃO DO RELATO	17
2.4	DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA	20
2.5	CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	21
3	RELATO DA EXPERIÊNCIA E DISCUSSÕES	22
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	22
3.2	ORGANIZAÇÃO DAS TURMAS	23
3.3	OBJETIVOS PEDAGÓGICOS DAS TURMAS	24
3.4	ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS ADOTADAS	25
3.5	DESAFIOS ENCONTRADOS NA PRÁTICA DOCENTE	34
3.6	CORPO, ESTÉTICA E EXPECTATIVAS FAMILIARES	36
3.7	DESENVOLVIMENTO MOTOR, SOCIOEMOCIONAL E EXPRESSIVIDADE CORPORAL	37
3.8	O FESTIVAL DO DIA DAS MÃES COMO CULMINÂNCIA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	41
3.9	REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DOCENTE	43
4	CONCLUSÃO	45
	REFERÊNCIAS	46
	ANEXOS A – PLANO DE AULA TURMA 6 A 9 ANOS	48

1 INTRODUÇÃO

A Educação Física constitui um campo de conhecimento e intervenção profissional voltado ao estudo das práticas corporais e das manifestações da cultura corporal do movimento, abrangendo jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas e atividades expressivas (Bracht, 1999). Nesse contexto, ultrapassa a dimensão estritamente biológica do movimento humano, assumindo um papel educativo relacionado à formação integral do sujeito em suas dimensões motoras, cognitivas, afetivas e sociais (Freire, 2009). Sob essa perspectiva, o movimento é compreendido não apenas como execução técnica, mas como forma de expressão e comunicação, contribuindo para a ampliação do repertório motor e para a vivência de experiências corporais significativas (Freire, 2009).

A Educação Física manifesta-se em diferentes espaços, como escolas, projetos esportivos e centros de movimento, nos quais o corpo e o movimento assumem papel central no processo educativo (Bracht, 1999). Entre seus conteúdos, destacam-se as práticas ginásticas, que se apresentam em diferentes manifestações, competitivas e não competitivas, e que favorecem o desenvolvimento das capacidades motoras e da expressividade corporal. Nesse conjunto, a Ginástica Geral se caracteriza como uma manifestação não competitiva da cultura corporal, marcada pela ausência de um código de pontuação rígido e pela liberdade na escolha de conteúdos, materiais e formas de expressão, o que a torna especialmente propícia a contextos de iniciação, inclusão e ampliação do acesso da comunidade às práticas gímnicas (Barbosa-Rinaldi; Paoliello, 2008). Entre as manifestações competitivas, destacam-se a Ginástica Artística, a Ginástica Rítmica, a Ginástica Acrobática, a Ginástica de Trampolim, a Ginástica Aeróbica e o Parkour (Oliveira et al., 2024). A Ginástica Rítmica caracteriza-se pela integração entre elementos corporais, música e manejo dos aparelhos, articulando precisão técnica, ritmo e expressão, sendo regida, em seu contexto competitivo, por um código de pontuação que organiza as dificuldades corporais e as exigências técnicas por categorias de idade e de nível (Alonso, 2011).

A Ginástica Rítmica ou GR é uma modalidade esportiva que reúne elementos da dança, do *ballet* e da ginástica, sendo praticada com os aparelhos arco, bola, fita, maças e corda. Suas apresentações, individuais ou em conjunto, exigem coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, precisão técnica, musicalidade e expressividade, características que contribuem para o crescimento da modalidade e para os resultados alcançados pelo Brasil no

cenário internacional (Confederação Brasileira de Ginástica, 2026). Segundo Alonso (2011), a modalidade combina elementos técnicos e o manejo dos aparelhos, exigindo domínio motor e sensibilidade rítmica, além de destacar-se pela construção coreográfica e pela relação harmoniosa entre movimento e música. Por se tratar de uma modalidade técnico-combinatória, sua sistematização competitiva pressupõe uma progressão específica de dificuldades corporais e a observância do código de pontuação vigente e das categorias estabelecidas anualmente pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), o que exige, para sua condução plena, formação técnica especializada por parte do professor (Brasil, 2018).

Diante dessa exigência de especialização e da inexistência, até então, de qualquer turma de Ginástica Rítmica na cidade de Sousa-PB, optou-se, na experiência ora relatada, por não conduzir as aulas como um treinamento técnico da modalidade esportiva propriamente dita. A escolha metodológica recaiu sobre a Ginástica Geral, justamente por sua maior liberdade de conteúdo e de metodologia, características que permitem ao professor iniciante adaptar as atividades à realidade local, explorar elementos corporais de diferentes ginásticas — entre eles, elementos e o vocabulário motor da Ginástica Rítmica — e, sobretudo, incentivar e ampliar o acesso da comunidade a uma prática gímnica ainda pouco conhecida no município. Compreende-se, assim, que um trabalho de iniciação fundamentado na Ginástica Geral constitui etapa anterior e necessária à futura formação de turmas voltadas ao ensino sistematizado da Ginástica Rítmica, uma vez consolidada a base motora, o interesse da comunidade e a formação técnica da professora.

No contexto da iniciação, portanto, a experiência relatada neste trabalho buscou contribuir para o desenvolvimento de habilidades como coordenação, equilíbrio, ritmo e consciência corporal, por meio da execução de movimentos e da exploração lúdica de materiais e aparelhos, entre eles alguns característicos da Ginástica Rítmica (Gaio, 2007). A relação com a música também favoreceu a percepção temporal e a organização dos movimentos, tornando a aprendizagem mais integrada (Alonso, 2011). Em consonância com a proposta da Ginástica Geral, a prática tendeu a ocorrer de forma lúdica e aberta, priorizando a experimentação corporal, a criatividade e o prazer pelo movimento, em vez da reprodução de um treinamento técnico sistematizado nos moldes do contexto competitivo (Barbosa-Rinaldi; Paoliello, 2008; Alonso, 2011).

Diante disso, este relato de experiência apresenta a prática docente desenvolvida na iniciação gímnica de crianças, fundamentada nos princípios da Ginástica Geral e voltada à futura aproximação com a Ginástica Rítmica, em um centro de movimento particular da cidade de Sousa, Alto Sertão Paraibano. O trabalho busca descrever a organização pedagógica das aulas de iniciação esportiva infantil, os desafios encontrados durante a prática docente e as contribuições da proposta para o desenvolvimento motor, socioemocional e expressivo das praticantes, bem como para a ampliação do acesso da comunidade sousense à cultura gímnica.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A presente pesquisa caracteriza-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa, que possibilita a sistematização e a reflexão crítica sobre vivências desenvolvidas durante a intervenção, constituindo uma forma legítima de produção do conhecimento científico quando realizada com rigor metodológico (Mussi; Flores; Almeida, 2021; Antunes et al., 2025). Mais do que apresentar dados numéricos ou resultados experimentais, o estudo busca refletir sobre a prática pedagógica cotidiana, valorizando a experiência vivida no processo de iniciação gímnica desenvolvido a partir da Ginástica Geral, com vistas à futura aproximação com a Ginástica Rítmica (Nóvoa, 2009).

2.2 CONTEXTO DA EXPERIÊNCIA

A experiência foi desenvolvida ao longo de seis meses (janeiro a junho) no ano de 2026, em um Centro de Movimento localizado no município de Sousa, no Alto Sertão da Paraíba. O espaço surgiu inicialmente como uma pequena escola de *ballet*, funcionando em uma sala alugada. Com o crescimento da instituição, a proprietária buscou diversificar as modalidades oferecidas, incorporando atividades como danças de salão, pilates, *ballet* adulto, *Fit Dance*, *K-pop*, dança do ventre e uma proposta de iniciação gímnica com elementos de Ginástica Rítmica, devido ao aumento da procura por atividades que proporcionassem maiores oportunidades de movimento, brincadeiras e exploração corporal, aspectos que favorecem o desenvolvimento infantil (Kishimoto, 2017; Vigotsky, 1998). É importante destacar que, até então, não havia no município nenhuma turma dedicada ao ensino sistematizado da Ginástica Rítmica, o que reforçou a opção por uma proposta inicial baseada na Ginástica Geral, capaz de aproximar a comunidade da modalidade sem exigir, de início, uma estrutura técnica e competitiva ainda inexistente na cidade.

O Centro de Movimento contava com estrutura destinada ao desenvolvimento de diferentes modalidades corporais. O espaço era composto por duas salas de aula, um pequeno depósito para armazenamento dos materiais, um corredor de convivência destinado às professoras, uma recepção e um banheiro. As aulas de iniciação gímnica eram realizadas na

sala 2, que possuía aproximadamente 3,5 m × 6 m. O ambiente era climatizado e equipado com espelhos em uma das paredes, espaldar, barra móvel, caixa de som e uma área de tatame com aproximadamente 3 m × 2 m, utilizada para a realização dos exercícios que exigiam maior segurança, como saltos, rolamentos e demais movimentos trabalhados. Além disso, eram utilizados colchonetes durante algumas atividades. No depósito encontravam-se os materiais empregados nas diferentes modalidades oferecidas pelo estúdio, entre eles bolas, bambolês, cordas, blocos de EVA, pequenos halteres e tornoeleiras de 1 kg, selecionados conforme os objetivos de cada aula. As aulas foram ofertadas uma ou duas vezes na semana, conforme a organização das turmas, para crianças em diferentes faixas etárias, com duração de 50 minutos. As turmas foram organizadas de acordo com o nível de desenvolvimento motor e as necessidades pedagógicas de cada grupo, buscando proporcionar desafios compatíveis com as capacidades das praticantes e favorecer um processo de aprendizagem mais significativo. Essa organização está em consonância com Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), que destacam a importância de considerar o nível de desenvolvimento motor da criança no planejamento das experiências motoras.

Tabela 1 – Caracterização das turmas atendidas

Turma	Faixa etária	Frequência das aulas
Turma Baby	3 a 5 anos	1 vez por semana
Turma Infantil	6 a 9 anos	2 vezes por semana
Turma Juvenil	10 anos ou mais	2 vezes por semana
Turma Juvenil II	10 anos ou mais	1 vez por semana

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

A turma Baby realizava um encontro semanal, conforme a organização previamente estabelecida pelo Centro de Movimento para essa faixa etária. Essa frequência mostrou-se compatível com a proposta pedagógica adotada, cujo foco estava na oferta de experiências motoras diversificadas, lúdicas e adequadas ao estágio de desenvolvimento das crianças, e não na especialização precoce, aspecto que, de acordo com Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) e Alonso (2011), deve ser considerado no processo de iniciação. A turma Juvenil II

possuía apenas um encontro semanal em razão da disponibilidade de horários do centro de movimento, fator que exigiu adaptações no planejamento para garantir a continuidade do processo de iniciação.

Algumas alunas já participavam de outras atividades extracurriculares, como *ballet* e natação, enquanto outras buscavam nessa proposta de iniciação gímnica sua primeira experiência em uma prática esportiva. Os responsáveis demonstravam interesse pelo desenvolvimento das crianças, acompanhando frequentemente as apresentações e demais atividades promovidas pelo centro de movimento.

2.3 PROCEDIMENTOS PARA A CONSTRUÇÃO DO RELATO

Desde a infância, a ginástica despertava meu interesse. Lembro-me de assistir às apresentações na televisão e ficar encantada com as fitas, os movimentos e a expressividade das ginastas. Ainda durante o ensino médio, mesmo sem grande afinidade com as aulas de Educação Física, já havia decidido que cursaria essa graduação com o propósito de ser uma professora que apresentasse as diferentes manifestações da ginástica aos seus alunos desde os primeiros anos escolares, uma vez que, durante toda a minha educação básica, nunca tive contato com conteúdos relacionados a essa prática.

Ao ingressar na graduação em Educação Física, essa identificação tornou-se ainda mais evidente durante a disciplina de Ginástica Artística e Rítmica. Posteriormente, a participação no 2º Estrelando: Festival de Linguagens Corporais e Artísticas — realizado como atividade de extensão da disciplina de ginástica, sob responsabilidade do professor regente e com apoio do Instituto Federal do Sertão Paraibano (IFSPB) ¹— e a atuação como voluntária no Torneio Nacional de Ginástica Artística, realizado em João Pessoa – PB, entre 10 e 16 de novembro de 2025, cuja participação também foi viabilizada pelo professor regente da disciplina com apoio do IFSPB, ampliaram minha compreensão sobre a modalidade, permitindo conhecer não apenas seus aspectos técnicos e criativos, mas também sua organização e planejamento.

¹ O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba entrou em um processo de cisão para a criação do IFSPB – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão Paraibano. A separação do Instituto Federal da Paraíba ocorreu em 30 de março de 2026 com a sanção da Lei nº 15.367, que desmembrou o órgão para criar o Instituto Federal do Sertão Paraibano (IFSertãoPB)

A oportunidade de atuar como professora surgiu por meio de um convite divulgado pelo professor regente da disciplina de Ginástica Artística e Rítmica, a pedido da proprietária do Centro de Movimento, que buscava implantar uma proposta de iniciação gímnica com elementos de Ginástica Rítmica. Considerando minha afinidade com a modalidade, manifestei interesse pela vaga e iniciei minha atuação na instituição, contexto em que se desenvolveu a experiência relatada neste trabalho.

Ao iniciar minha atuação como professora de Ginástica no Centro de Movimento, a proprietária da instituição sugeriu que eu também participasse, como aluna, das aulas de *Ballet* Adulto. A sugestão representou uma oportunidade de retomar outro sonho de infância, pois, assim como a Ginástica, o *Ballet* também despertava meu interesse desde criança, embora eu nunca tivesse tido a oportunidade de praticá-lo. Passei, então, a vivenciar o *Ballet* como aluna, experiência que, além de representar uma realização pessoal, contribuiu para ampliar minhas vivências corporais. Ao longo desse processo, pude perceber aproximações entre elementos do Ballet e aspectos presentes na Ginástica Rítmica, especialmente no que se refere à musicalidade, à expressão corporal, à postura e à consciência dos movimentos. Essa experiência passou a integrar minha trajetória de formação e a ampliar minha compreensão sobre as possibilidades de trabalho com o corpo e o movimento.

Ao iniciar essa trajetória, percebi que ainda me faltavam referências práticas e formação técnica específica para conduzir o ensino sistematizado da Ginástica Rítmica propriamente dita. Diante dessa lacuna e da ausência, naquele momento, de turmas ou de uma estrutura voltada ao ensino da modalidade no município de Sousa-PB, optei por conduzir o trabalho a partir dos princípios da Ginástica Geral. Sua liberdade de conteúdo e de metodologia permitiu iniciar as crianças na cultura gímnica de forma segura e coerente com minha formação naquele período, ao mesmo tempo em que buscava, paralelamente, qualificar-me para uma futura atuação mais especializada na Ginástica Rítmica.

Iniciou-se, assim, um processo contínuo de estudo e formação, por meio da participação em cursos, leituras e capacitações, entre elas o curso de formação de professores de Ginástica Artística e Ginástica Rítmica ofertado pelo próprio IFSPB. O curso ocorreu em 2026 entre os dias 8 e 10 de junho, os professores convidados, um da ginástica artística e outra da ginástica rítmica, trabalhavam no Centro de Excelência Caixa Econômica em João Pessoa, capital da Paraíba, sob a supervisão da Federação Paraibana de Ginástica.

Durante esse percurso, percebi a importância de compartilhar experiências relacionadas aos desafios vivenciados por professores que buscam introduzir a cultura gímnica em cidades do interior, especialmente em contextos nos quais a Ginástica Rítmica ainda apresenta pouca inserção local. Por essa razão, este relato de experiência também nasce do desejo de registrar e compartilhar essa trajetória, na expectativa de que possa contribuir com outros docentes que estejam iniciando seu caminho na modalidade e encontrem, neste trabalho, reflexões sobre as possibilidades, os desafios e as estratégias construídas ao longo desse processo, oferecendo-lhes subsídios e incentivo para o desenvolvimento de experiências semelhantes.

Diante do caráter inicial da participação das alunas e considerando que a Ginástica Rítmica ainda é pouco conhecida e difundida no município de Sousa-PB, o trabalho desenvolvido ao longo dos seis meses de intervenção teve como intuito, por meio da Ginástica Geral, promover a preparação corporal, a familiarização com elementos gímnicos e o incentivo à participação das crianças na cultura da ginástica, visando à posterior formação de turmas voltadas à prática sistematizada da Ginástica Rítmica propriamente dita. A construção deste relato de experiência foi baseada principalmente na observação da prática docente ao longo das aulas. Além disso, foram utilizados registros produzidos no cotidiano do trabalho, como planos de aula e anotações realizadas durante e após as aulas.

Esses registros permitiram organizar e sistematizar as situações vivenciadas, contemplando tanto a condução das atividades quanto as respostas, dificuldades e avanços apresentados pelas praticantes ao longo do processo de aprendizagem. Dessa forma, possibilitou-se uma compreensão mais próxima da realidade pedagógica vivenciada, contribuindo para a reflexão sobre as especificidades de cada turma e o desenvolvimento das habilidades trabalhadas, em diálogo com Mussi, Flores e Almeida (2021) e Nóvoa, (2009).

2.4 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Os registros obtidos ao longo das aulas de iniciação gímnica, por meio de observações e anotações pedagógicas, foram sistematizados e interpretados a partir de uma abordagem qualitativa, descritiva e reflexiva do processo de ensino-aprendizagem vivenciado na prática docente. Nesse sentido, a investigação não se fundamenta em dados numéricos, mas na compreensão dos significados construídos a partir das experiências e situações observadas no contexto das aulas, perspectiva respaldada pelas contribuições de Minayo (2021) e Mussi, Flores e Almeida (2021) acerca da abordagem qualitativa e da reflexão sobre as experiências vivenciadas.

Essa interpretação considera o movimento como forma de aprendizagem e expressão, e não apenas como execução técnica, conforme aponta João Batista Freire (2009). Assim, as situações vivenciadas foram descritas a partir das interações entre professora e praticantes, valorizando a construção do conhecimento corporal.

Além disso, a descrição fundamenta-se na compreensão de que o ensino da cultura gímnica deve ser entendido como prática educativa, indo além da simples reprodução de técnicas, como destaca Valter Bracht (1999). Dessa forma, dificuldades, avanços e adaptações observadas foram compreendidos como parte integrante do processo de aprendizagem.

Por fim, os aspectos específicos ligados à Ginástica Rítmica, quando explorados nas aulas, foram considerados a partir de suas exigências técnicas e expressivas, como coordenação, ritmo e manejo de aparelhos, conforme descrito por Heloisa de Araújo Gonzalez Alonso (2011), sempre em diálogo com os princípios de liberdade metodológica e de conteúdo próprios da Ginástica Geral (Barbosa-Rinaldi; Paoliello, 2008). Assim, buscou-se articular a prática docente com os fundamentos teóricos de ambas as manifestações, conferindo maior consistência à interpretação da experiência vivenciada.

2.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Por se tratar de um relato de experiência docente, não houve necessidade de submissão deste estudo ao Comitê de Ética em Pesquisa. Contudo, foram observados os princípios éticos que orientam a produção científica, preservando-se o anonimato das praticantes e evitando qualquer forma de identificação individual. As informações apresentadas possuem finalidade exclusivamente acadêmica e correspondem à vivência profissional da autora no contexto da iniciação gímnica e da futura aproximação com a Ginástica Rítmica.

3 RELATO DA EXPERIÊNCIA E DISCUSSÕES

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

No planejamento das aulas de iniciação gímnica, diferentes possibilidades metodológicas foram consideradas. Entretanto, diante das características das turmas, da realidade do Centro de Movimento e da ausência de qualquer estrutura de Ginástica Rítmica no município, optou-se por fundamentar a prática nos princípios da Ginástica Geral, priorizando as abordagens lúdica e progressiva, por favorecerem uma aprendizagem mais significativa, respeitarem as diferentes fases do desenvolvimento das alunas e permitirem maior liberdade na escolha de conteúdos, materiais e estratégias de Ensino, conforme defendem Barbosa-Rinaldi e Paoliello (2008).

A opção pela abordagem lúdica fundamentou-se na compreensão de que a criança aprende de forma mais significativa quando participa ativamente das atividades. Por meio de jogos e brincadeiras, foi possível apresentar elementos da cultura gímnica de maneira prazerosa, favorecendo aprendizagem, criatividade e expressividade corporal, conforme aponta Gaio (2024). Cabe destacar que, mesmo elementos e o vocabulário motor característicos da Ginástica Rítmica foram explorados sob essa perspectiva mais aberta e lúdica, própria da Ginástica Geral, e não conforme a lógica de treinamento técnico prevista para o contexto competitivo da modalidade. De acordo com o Modelo de Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica no Brasil (2024), documento oficial elaborado pela CBG, é preciso inserir a criança no universo da ginástica por meio de atividades lúdicas, respeitando as características de sua fase de desenvolvimento, evitando conteúdo excessivamente técnico e a ausência de diversão — orientação que, embora dirigida à iniciação esportiva na própria GR, dialoga diretamente com os princípios da Ginástica Geral adotados nesta experiência.

Paralelamente, adotou-se uma abordagem progressiva, na qual os conteúdos foram organizados do simples para o complexo, respeitando o nível de desenvolvimento e de aprendizagem das praticantes, conforme Alonso (2011) e Palmer (2003). Inicialmente, priorizou-se o desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais, como equilíbrio, saltos, coordenação, flexibilidade e deslocamentos. À medida que as praticantes apresentavam maior domínio corporal, foram introduzidos materiais e aparelhos, inicialmente corda e bola, explorados de forma livre e lúdica, bem como pequenas sequências

coreográficas — sem, contudo, a pretensão de reproduzir a progressão técnica exigida pelo contexto competitivo da Ginástica Rítmica, que permanece como objetivo a ser perseguido em etapas futuras do trabalho.

Além disso, o planejamento das aulas buscou respeitar as fases do desenvolvimento motor das crianças, compreendendo que a aquisição das habilidades ocorre de maneira progressiva e depende das oportunidades de prática oferecidas pelo ambiente. Nesse sentido, Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) destacam que o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais constitui a base para a aprendizagem de habilidades motoras mais especializadas ao longo da infância — base essa que, no caso desta experiência, constitui também o alicerce necessário para uma futura iniciação técnica na Ginástica Rítmica.

3.2 ORGANIZAÇÃO DAS TURMAS

As turmas foram organizadas prioritariamente por faixa etária, conforme apresentado na Tabela 1, considerando as diferenças no desenvolvimento das praticantes. Essa organização permitiu adaptar as atividades às características de cada grupo, respeitando o ritmo de aprendizagem e favorecendo a evolução das habilidades motoras e a familiarização com elementos gímnicos, conforme discutido por Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) e Alonso (2011). Porém, durante o desenvolvimento das aulas observou-se que três alunas apresentavam um nível de desenvolvimento motor superior ao esperado para sua idade cronológica. Nesses casos, optou-se pela mudança para turmas com maior nível de exigência, com o objetivo de proporcionar desafios compatíveis com as capacidades das praticantes, evitando tanto a realização de atividades aquém de suas possibilidades quanto exigências incompatíveis com seu estágio de desenvolvimento. Conforme Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), embora a idade cronológica constitua um importante parâmetro para o planejamento das atividades, o desenvolvimento motor ocorre de forma individual, tornando necessário que o professor considere as particularidades de cada criança durante o processo de ensino.

3.3 OBJETIVOS PEDAGÓGICOS DAS TURMAS

Os objetivos pedagógicos de cada turma foram definidos a partir das características do desenvolvimento infantil e dos princípios da Ginástica Geral voltados à iniciação gímnica, considerando também, como horizonte, as orientações da CBG para a futura iniciação sistematizada à Ginástica Rítmica, sendo posteriormente adaptados às necessidades observadas durante as aulas.

Na turma Baby (3 a 5 anos), o trabalho voltou-se principalmente para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, considerando que crianças dessa faixa etária ainda estão em processo de consolidação de ações básicas, como locomover-se, saltar, manter o equilíbrio, rotacionar o corpo e realizar aterrissagens — habilidades consideradas essenciais tanto para a formação corporal geral quanto para uma futura aproximação com a Ginástica Rítmica, segundo orientações da Confederação Brasileira de Ginástica (2026).

Dessa forma, as aulas priorizaram experiências dinâmicas e atividades voltadas à percepção corporal, espacial, direcional e temporal, com foco na ampliação do vocabulário motor, tendo como referência a CBG, (2024). Segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), na primeira infância, a consolidação das habilidades motoras fundamentais constitui um aspecto essencial para o desenvolvimento de habilidades motoras mais complexas nas fases posteriores.

Na turma Infantil (6 a 9 anos), verificou-se que as habilidades motoras fundamentais já se encontravam mais desenvolvidas, embora algumas praticantes ainda apresentassem dificuldades específicas. Assim, buscou-se aperfeiçoar essas habilidades e introduzir gradativamente, de forma lúdica e exploratória, alguns fundamentos e vocabulário motor associados à Ginástica Rítmica, como postura corporal, meia ponta, saltos, balanceios, troca de passos e exercícios de flexibilidade, a partir das contribuições de Alonso (2011), sempre dentro da liberdade metodológica característica da Ginástica Geral.

Nas turmas Juvenil e Juvenil II (10 anos ou mais), as praticantes apresentavam maior domínio corporal, melhor percepção espacial, lateralidade mais consolidada e maior capacidade de compreender orientações técnicas. Em razão dessas características, as aulas passaram a aprofundar a exploração dos fundamentos gímnicos, intensificando o trabalho

com equilíbrio, flexibilidade, coordenação e manejo de aparelhos, ainda sob a perspectiva formativa e não competitiva adotada nesta experiência.

3.4 ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS ADOTADAS

Na turma Baby, a ludicidade foi o principal recurso utilizado durante as aulas. Como as crianças dessa faixa etária ainda apresentam dificuldade para manter a atenção por longos períodos (CBG, 2024), as atividades foram desenvolvidas por meio de jogos e brincadeiras, tornando a aprendizagem mais prazerosa e favorecendo o envolvimento das praticantes (Freire, 2009; Gaio, 2007; 2024). Nos momentos de alongamento, por exemplo, eram realizadas brincadeiras como imitar diferentes animais, tornando a atividade mais divertida e envolvente. Já os percursos psicomotores eram apresentados por meio de histórias, incentivando as crianças a saltar, correr, equilibrar-se e orientar seus movimentos de maneira espontânea e significativa.

Nas demais turmas, os recursos lúdicos também estiveram presentes como complemento à exploração dos fundamentos gímnicos, por meio de quebra-cabeças temáticos, jogos da memória, dinâmica do espelho, exercícios voltados ao ritmo e à consciência corporal e outras atividades recreativas incentivando amizades e regras de convivência em grupo, em alinhamento com a CBG (2024). Essas estratégias favoreceram uma aprendizagem mais dinâmica, participativa e adequada às características de cada faixa etária, em consonância com a concepção de Vygotsky de que o brincar constitui um importante mediador do desenvolvimento e da aprendizagem infantil.

Cabe reforçar que a proposta desenvolvida não teve como objetivo a formação de atletas, tampouco a reprodução do treinamento técnico previsto para o contexto competitivo. A Ginástica Rítmica é uma modalidade que possui fundamentos técnicos específicos, cuja aprendizagem sistematizada, no contexto competitivo, é organizada pelo Código de Pontuação da modalidade (*Fédération Internationale de Gymnastique*, 2024). Justamente por reconhecer essa exigência de especialização, e por não haver ainda, na cidade de Sousa, estrutura ou turma voltada à Ginástica Rítmica sistematizada, optou-se por conduzir a presente experiência a partir da Ginástica Geral, permitindo explorar, de forma livre, lúdica

e progressiva, elementos e vocabulário motor da GR como ferramenta de sensibilização corporal, sem a pretensão de reproduzir a lógica do alto rendimento.

Após estabelecer um ambiente de aprendizagem motivador por meio da ludicidade, tornou-se necessário organizar os conteúdos de forma progressiva, respeitando o desenvolvimento motor e a evolução das praticantes, conforme Alonso (2011). Dessa forma, as aulas de iniciação gímnica foram estruturadas para que cada nova aprendizagem estivesse fundamentada nas anteriormente desenvolvidas, possibilitando um processo gradual, seguro e coerente com as características de cada turma. Nesse contexto, a progressão pedagógica apresentou particularidades importantes em cada faixa etária.

Ao iniciar o planejamento das aulas para a turma baby buscou-se considerar características motoras esperadas para crianças entre 3 e 5 anos. Nessa fase, elas encontram-se no processo de consolidação das habilidades motoras fundamentais, período em que experiências envolvendo deslocamentos, equilíbrio e manipulação de objetos constituem a base para a aquisição de habilidades motoras mais complexas, Segundo Gallahue, Ozmun e Goodway (2013). O objetivo inicial concentrou-se no desenvolvimento das diferentes formas de locomoção, como andar de pé inteiro, calcanhar, lateral do pé e meia ponta, posições estáticas, saltitos e sequência de passos de dança, compreendidos como base para futuras aprendizagens gímnicas, entre elas as da Ginástica Rítmica de conforme indicado pela CBG (2024).

Para isso, foram utilizados percursos psicomotores que incentivavam as crianças, de maneira espontânea e divertida, a realizar movimentos como caminhar, correr, manter o equilíbrio, deslocar-se em quatro apoios e caminhar na meia ponta. Essas atividades também permitiram identificar quais movimentos apresentavam maior facilidade e quais ainda exigiam maior intervenção pedagógica.

Logo nas primeiras aulas, observou-se que as maiores dificuldades estavam relacionadas ao equilíbrio estático e à corrida. Algumas crianças ainda não conseguiam correr com fluidez, perdendo o equilíbrio e, em alguns momentos, caindo durante a atividade. Como as aulas aconteciam sobre tatame, o ambiente proporcionava segurança para que essas experiências motoras ocorressem sem risco de lesões.

A partir dessas observações, as aulas seguintes passaram a priorizar atividades voltadas ao desenvolvimento dessas capacidades motoras. Conforme destaca João Batista

Freire (2009), o planejamento pedagógico deve partir da realidade observada pelo professor, respeitando o ritmo de aprendizagem da criança e reorganizando continuamente as estratégias de ensino de acordo com suas necessidades.

Nesse processo, os percursos psicomotores constituíram um importante recurso pedagógico. As atividades eram sempre contextualizadas por meio de histórias e desafios imaginativos, tornando a aprendizagem mais significativa para as crianças. Em uma das propostas, por exemplo, as alunas precisavam atravessar uma ponte, representada por um caminho delimitado por fitas, para chegar ao castelo e salvar uma princesa. Em seguida, deveriam fugir de um dragão carregando a boneca que representava a princesa, atravessar uma corda no chão simbolizando uma ponte sobre um rio de crocodilos e, por fim, caminhar sobre marcadores coloridos na meia ponta, representando pedras espalhadas pelo caminho até a casa do sapo. Essas são apenas algumas das estratégias utilizadas ao longo das aulas, ilustrando o caráter lúdico e criativo característico da Ginástica Geral, como destacado por Barbosa-Rinaldi e Paoliello (2008).

O envolvimento das crianças era evidente e, após poucas semanas, já foi possível observar avanços no equilíbrio, nos deslocamentos e na coordenação motora. Somente após a consolidação dessas aprendizagens é que novos desafios eram introduzidos.

As aulas eram iniciadas com atividades de aquecimento utilizando música e dança guiada, buscando estimular principalmente o desenvolvimento do ritmo. Os alongamentos também eram conduzidos por meio de histórias e elementos lúdicos, mantendo a coerência com a proposta metodológica adotada para essa faixa etária.

Quando foram introduzidos os saltos, observou-se grande entusiasmo das crianças. Entretanto, uma dificuldade chamou a atenção: algumas alunas conseguiam realizar o impulso, mas aterrissavam sobre os joelhos, demonstrando que ainda não haviam desenvolvido um padrão adequado de aterrissagem. Essa observação pode ser compreendida à luz do processo de desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, que ocorre de forma progressiva e envolve diferentes níveis de coordenação e controle do movimento (Gallahue; Ozmun; Goodway, 2013). Para auxiliar nesse processo, foi utilizado o “saltito da rã”. As crianças eram orientadas a saltar como pequenos sapos e aterrissar inicialmente agachadas, apoiando as mãos no chão. Progressivamente, à medida que adquiriam maior controle corporal, passaram a realizar os saltos com mais segurança e estabilidade.

Um aspecto importante dessa progressão pedagógica foi o critério adotado para a introdução de novos conteúdos. O avanço para uma nova habilidade somente ocorria quando a aluna que apresentava maior dificuldade demonstrava condições de acompanhar a turma. Essa estratégia buscava respeitar o ritmo individual de aprendizagem, evitando que qualquer criança fosse excluída do processo de desenvolvimento.

Após a consolidação dessas habilidades, iniciou-se a exploração da corda, de forma essencialmente livre e lúdica, ampliando as possibilidades de saltos e passagens sobre o aparelho, sem qualquer preocupação com a execução dos fundamentos técnicos previstos para o contexto competitivo da Ginástica Rítmica, de acordo com a CBG (2024). O objetivo foi proporcionar experiências de manipulação do aparelho compatíveis com o nível de desenvolvimento das crianças e coerentes com a proposta de Ginástica Geral adotada, conforme recomenda Alonso (2011) ao defender que, mesmo quando se aproxima de elementos da Ginástica Rítmica, o trabalho com crianças pequenas deve respeitar uma progressão pedagógica adequada às suas características.

Paralelamente, os percursos psicomotores permaneceram presentes nas aulas, passando a incluir desafios relacionados à lateralidade, às habilidades manipulativas, ao ritmo e à realização de pequenas sequências coreográficas elaboradas a partir das aprendizagens já construídas.

Ao longo desse processo, foi possível observar uma evolução significativa das praticantes, especialmente no equilíbrio, nas locomoções, na coordenação motora e na confiança durante a execução das atividades. Esses resultados reforçaram a importância de um planejamento progressivo associado à ludicidade, respeitando o ritmo de aprendizagem de cada criança e favorecendo a construção das habilidades necessárias tanto para a formação corporal geral quanto para uma futura iniciação específica na Ginástica Rítmica, conforme reforça o Modelo de Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica no Brasil (2024).

Na turma Infantil (6 a 9 anos), o planejamento das aulas passou a contemplar um maior número de elementos associados à Ginástica Rítmica, sempre explorados sob a perspectiva da Ginástica Geral, sem renunciar à ludicidade e à progressão pedagógica como princípios norteadores do processo de ensino. Conforme destaca Alonso (2011), o trabalho corporal que se aproxima da modalidade deve respeitar o estágio de desenvolvimento das praticantes, promovendo uma aprendizagem gradual e motivadora.

Após o período inicial de acolhimento e adaptação das alunas, foram propostas atividades lúdicas que possibilitaram observar o nível de desenvolvimento motor e as habilidades já adquiridas por cada uma. Essas observações serviram como base para a elaboração dos planos de aula, buscando atender às necessidades da turma e orientar a exploração dos fundamentos gímnicos de forma compatível com seus objetivos pedagógicos. O objetivo das aulas não era o desenvolvimento para o alto rendimento, nem a formação técnica sistematizada em Ginástica Rítmica, mas a aprendizagem progressiva, respeitando as características individuais e o ritmo de desenvolvimento de cada praticante, perspectiva compatível com o conceito de esporte educacional apresentado por Tani (2007) e com os princípios da Ginástica Geral (Barbosa-Rinaldi; Paoliello, 2008).

As aulas eram organizadas em quatro momentos. Inicialmente, realizava-se aquecimento com corrida e atividade ritmada, priorizando o ritmo e a preparação corporal; também eram desenvolvidas atividades voltadas às capacidades físicas como resistência, força, coordenação e equilíbrio, tomando como referência o Modelo de Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica no Brasil (2024). Em seguida, era desenvolvido o trabalho de flexibilidade, contemplando todo o corpo ou, em algumas aulas, direcionado para segmentos específicos, como membros inferiores ou coluna, de acordo com o conteúdo previsto para aquele dia.

O terceiro momento era destinado à exploração da habilidade planejada, sempre utilizando estratégias lúdicas como recurso facilitador da aprendizagem. No trabalho com saltos, como espacato, tesoura, grupado e vertical com giro, por exemplo, foram retomadas algumas brincadeiras utilizadas anteriormente com a turma Baby, porém com menor ênfase nas histórias e maior nível de exigência corporal. As atividades buscavam estimular uma execução cada vez mais refinada, respeitando, contudo, o ritmo de aprendizagem das praticantes e sem a cobrança técnica típica do contexto competitivo (CBG, 2024). Uma atividade interessante realizada foi um bingo ginástico, em que as praticantes recebiam uma cartela com alguns elementos gímnicos; ao sortear a imagem do elemento, a aluna que o tivesse na cartela deveria executar o movimento.

O quarto momento variava de acordo com os objetivos de cada aula. Em algumas ocasiões, era reservado para a prática livre de movimentos já aprendidos; em outras, para jogos ou atividades de relaxamento. Frequentemente, esse momento era complementado com

posturas do *Hatha Yoga*, utilizadas como estratégia para desenvolver o fortalecimento muscular, o controle corporal, o equilíbrio e a consciência corporal das alunas, aspectos destacados por Donahoe-Fillmore e Grant (2019).

Quanto aos conteúdos desenvolvidos, o trabalho iniciou-se pelos saltos, utilizando a corda como recurso pedagógico em exercícios educativos voltados para diferentes formas de passagem e impulsão. Posteriormente, foram introduzidos os balanceios, os saltitos e saltos característicos da Ginástica Rítmica, sempre associados a jogos, músicas e pequenas sequências de movimentos que estimulavam o ritmo e a coordenação. Nessa etapa, a preocupação não estava voltada para a execução técnica perfeita exigida no contexto competitivo, mas para que as praticantes compreendessem e realizassem os movimentos de maneira funcional, segura e prazerosa. Aspectos como postura corporal e realização constante da meia ponta passaram a ser aperfeiçoados gradativamente ao longo das aulas.

Uma característica importante do planejamento consistia em não abandonar os conteúdos anteriormente trabalhados. Sempre que um novo elemento era introduzido, as habilidades já aprendidas eram retomadas e incorporadas de maneira natural às atividades seguintes, favorecendo sua consolidação.

Após esse período, o foco voltou-se para a exploração dos rolamentos, da estrelinha, da ponte e do fortalecimento da musculatura do core, utilizando diversos exercícios educativos específicos. O trabalho de flexibilidade da coluna também foi intensificado, considerando sua importância para a execução segura da ponte. Embora algumas alunas já realizassem a estrelinha espontaneamente, todas participaram do mesmo processo pedagógico, percorrendo cada uma das etapas de aprendizagem propostas. Ao longo de aproximadamente quatro semanas, foram desenvolvidos cerca de dez exercícios educativos diferentes, permitindo que todas as alunas alcançassem uma execução satisfatória do movimento. A única praticante que ainda apresentava dificuldades nesse período conseguiu realizar a habilidade nas semanas seguintes, respeitando seu próprio ritmo de aprendizagem.

Nesse momento, o quarto período da aula passou a ser frequentemente destinado à prática livre da estrelinha e da ponte, permitindo que as alunas aperfeiçoassem os movimentos e desenvolvessem maior autonomia durante sua execução.

Com a aproximação do Festival do Dia das Mães, tornou-se necessário introduzir novos conteúdos relacionados à construção das coreografias. Foram incorporados os

aparelhos bola e arco, sempre iniciando por atividades voltadas à exploração e manipulação livre desses materiais — em consonância com a proposta de Ginástica Geral — antes da elaboração das sequências coreográficas. Essa estratégia favoreceu maior familiaridade das alunas com os aparelhos, contribuindo para uma aprendizagem mais segura, em consonância com o Modelo de Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica no Brasil (2024), que prevê livre exploração dos aparelhos na iniciação.

Os exercícios continuaram sendo desenvolvidos por meio de propostas lúdicas, fator que favorecia elevado engajamento da turma. Era comum observar a ansiedade e o entusiasmo das alunas para conseguir executar corretamente cada sequência proposta, tornando as aulas dinâmicas, participativas e motivadoras.

À medida que o festival se aproximava, a estrutura das aulas precisou ser parcialmente reorganizada. Os momentos destinados ao aquecimento e à flexibilidade foram mantidos, enquanto o tempo anteriormente reservado à exploração de habilidades e às atividades complementares passou a ser direcionado ao processo de construção coreográfica e aos ensaios da apresentação.

Após a realização do festival, que ocorreu no dia 22 de maio de 2026 no auditório do Colégio Nossa Senhora Auxiliadora, as aulas retomaram sua estrutura habitual, iniciando um novo ciclo de aprendizagem voltado à exploração dos fundamentos específicos da corda como aparelho da Ginástica Rítmica, incluindo passagens e nós, sempre respeitando a progressão pedagógica adotada desde o início do trabalho e o caráter formativo, e não competitivo, da proposta.

As estratégias de ensino adotadas nas turmas Juvenil e Juvenil II (10 anos ou mais) foram semelhantes, uma vez que ambas contemplavam praticantes da mesma faixa etária. A divisão em duas turmas ocorreu apenas em função da quantidade de alunas matriculadas, permitindo um acompanhamento mais individualizado durante as aulas.

Nessas turmas, a ludicidade permaneceu presente, porém com menor protagonismo quando comparada às turmas Baby e Infantil, concentrando-se principalmente no terceiro momento da aula. A estrutura das aulas manteve o formato utilizado anteriormente, entretanto os aspectos corporais passaram a ser explorados com maior intensidade, ainda dentro da lógica formativa da Ginástica Geral. Houve maior ênfase na postura corporal, na

execução da meia ponta, no fortalecimento dos membros inferiores e no condicionamento físico, respeitando a progressão pedagógica proposta descrita por Alonso (2011).

Os aquecimentos eram divididos em dois momentos. Inicialmente, realizavam-se corridas, cuja intensidade era ajustada de acordo com o condicionamento físico das alunas, aspecto constantemente observado durante as aulas. Em seguida, eram executados exercícios de deslocamento, saltos e polichinelos, preparando as praticantes para a etapa coreografada do aquecimento.

Essa segunda etapa incluía movimentos característicos da ginástica e do *ballet*, como *grand battement devant* (à frente), *à la seconde* (ao lado) e *derrière* (atrás), executados com auxílio da barra, além de exercícios de fortalecimento de panturrilhas nas posições básicas do *ballet*, balanceios e circunduções. Esses movimentos constituem base técnica para diversas habilidades gímnicas, incluindo as da Ginástica Rítmica, justificando sua presença constante no planejamento das aulas, conforme Alonso (2011).

Após o aquecimento, realizava-se o alongamento, que antecedia a parte principal da aula. Os momentos finais permaneciam mais livres e, assim como na turma Infantil, frequentemente eram utilizados jogos pedagógicos e posturas do *Hatha Yoga* como estratégias complementares para o desenvolvimento do equilíbrio, da força, da consciência corporal e do controle dos movimentos, conforme destacado por Donahoe-Fillmore e Grant (2019).

Quanto à progressão dos conteúdos, embora todo o corpo fosse trabalhado durante os alongamentos, algumas regiões recebiam maior atenção em determinados períodos. Inicialmente, priorizou-se o desenvolvimento da flexibilidade dos membros inferiores, visando à execução do espacate (*grand écart*). Posteriormente, o foco voltou-se para a flexibilidade da coluna, necessária para movimentos como a ponte e a reversão.

Na parte principal da aula, iniciou-se o trabalho com a corda por meio de educativos voltados ao salto individual e coletivo. Em seguida, foram introduzidos saltos característicos da Ginástica Rítmica, como os saltos esticado, grupado, carpado, tesoura e *jeté*. Posteriormente, desenvolveram-se educativos para a estrelinha, a ponte e exercícios específicos de fortalecimento da musculatura do core.

Assim como nas demais turmas, os conteúdos anteriormente trabalhados não eram abandonados, mas constantemente retomados e incorporados às novas aprendizagens. O

avanço para conteúdos mais complexos somente ocorria quando todas apresentavam desempenho satisfatório, considerando as diferenças individuais das praticantes, princípio compatível com a perspectiva defendida por João Batista Freire (2009).

À medida que as habilidades eram consolidadas, pequenas sequências coreográficas passaram a ser construídas utilizando os movimentos já aprendidos, valorizando a musicalidade, o ritmo e a expressividade corporal. Com a aproximação do Festival do Dia das Mães, o foco das aulas voltou-se para a elaboração e os ensaios das coreografias de apresentação. Nessa fase, os momentos destinados ao aquecimento e ao alongamento foram mantidos, enquanto a parte principal passou a priorizar o processo coreográfico.

Na turma Juvenil II, entretanto, a maioria das alunas não pôde participar do festival por motivos pessoais e por estarem fora da cidade na data da apresentação. Dessa forma, não houve necessidade de realizar ensaios, permitindo que as aulas seguissem normalmente com o desenvolvimento dos conteúdos previstos no planejamento, sem prejuízo ao processo de aprendizagem. Vale destacar que essa turma possuía apenas um encontro semanal, conforme apresentado na Tabela 1.

Após a realização do Festival do Dia das Mães, as aulas voltaram a concentrar-se na exploração corporal proposta pela experiência. Nesse momento, iniciou-se o trabalho com a corda como aparelho da Ginástica Rítmica, explorando passagens, nós e combinações entre os diferentes elementos já aprendidos. Como as alunas já apresentavam maior domínio corporal e melhor compreensão dos movimentos, foi possível ampliar gradativamente o nível de complexidade das atividades, favorecendo o refinamento corporal e a execução de sequências cada vez mais elaboradas, sempre em consonância com o caráter formativo e não competitivo da proposta e com o horizonte de uma futura sistematização técnica, prevista no Modelo de Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica no Brasil (CBG, 2024).

Quadro 1 – Síntese da progressão pedagógica desenvolvida para as turmas

Turma	Objetivo pedagógico	Estratégias predominantes	Conteúdos desenvolvidos
Baby	Consolidar habilidades motoras fundamentais e familiarizar as crianças com a cultura gímnica.	Ludicidade, percursos psicomotores, histórias, músicas e jogos.	Deslocamentos, equilíbrio, corrida, saltos, lateralidade, ritmo e corda.
Infantil	Introduzir, de forma lúdica e progressiva, elementos e vocabulário motor da GR.	Jogos pedagógicos, atividades lúdicas, progressão e sequências coreográficas.	Saltos, balanceios, flexibilidade, estrelinha, ponte, fortalecimento de core e manipulação de arco e corda.
Juvenil	Aprofundar a exploração corporal e ampliar a complexidade dos movimentos.	Exercícios educativos, trabalho corporal orientado e sequências coreográficas.	Saltos, flexibilidade, espacate, ponte, reversão, corda e coreografia.
Juvenil 2	Consolidar aprendizagens respeitando a frequência semanal da turma.	Exercícios educativos, trabalho corporal orientado e progressão de conteúdos.	Saltos técnicos, flexibilidade, corda e aperfeiçoamento de elementos já aprendidos.

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

3.5 DESAFIOS ENCONTRADOS NA PRÁTICA DOCENTE

A prática pedagógica caracteriza-se como um processo dinâmico, no qual o planejamento elaborado pelo professor frequentemente necessita ser reorganizado diante das situações concretas vivenciadas durante o ensino (Nóvoa, 2009). Conforme destaca Freire (2009), ensinar exige observar continuamente a realidade da turma e adaptar as estratégias pedagógicas às necessidades dos alunos. Ao longo dessa experiência, diferentes desafios surgiram durante as aulas de iniciação gímnica, exigindo mudanças no planejamento e na forma de conduzir as atividades — parte deles diretamente relacionados à condição de professora iniciante, atuando sem apoio técnico especializado e em uma cidade sem tradição na modalidade.

Na turma Baby (3 a 5 anos), o principal desafio esteve relacionado ao comportamento das crianças. O entusiasmo em participar fazia com que, frequentemente, elas quisessem iniciar os percursos psicomotores antes da colega terminar a atividade, demonstrando dificuldade em esperar sua vez. Para contornar essa situação, passaram a ser utilizadas brincadeiras que estimulavam o controle inibitório, além de conversas constantes sobre a importância de respeitar o momento de cada colega. Com o passar das semanas, foi possível perceber uma mudança significativa nesse comportamento, tornando as aulas mais organizadas. Segundo Diamond (2013), o controle inibitório é uma das funções executivas fundamentais na infância e está diretamente relacionado à capacidade de controlar impulsos e aguardar o momento adequado para agir.

Na turma Infantil, os desafios foram diferentes. O desenvolvimento motor das praticantes era bastante heterogêneo: enquanto algumas já realizavam determinados movimentos com facilidade, outras ainda necessitavam de mais tempo para desenvolver habilidades motoras básicas, exigindo adaptações constantes nas atividades propostas, dialogando com as contribuições de Gallahue, Ozmun e Goodway (2013). A turma também contava com uma aluna com Transtorno do Espectro Autista (TEA) nível 1 de suporte e outras praticantes que apresentavam baixa tolerância à frustração quando não conseguiam realizar determinado movimento. Nessas situações, muitas vezes foi necessário simplificar temporariamente as atividades, respeitar o tempo de cada criança e reforçar que errar também faz parte do processo de aprendizagem, importância apontada por Freire (2009). Com o passar das aulas, observou-se uma evolução na participação da turma e um ambiente cada vez mais acolhedor, no qual as próprias alunas passaram a incentivar e aplaudir as conquistas umas das outras.

Nas turmas Juvenil e Juvenil II, o maior desafio esteve relacionado ao aperfeiçoamento da execução corporal. Uma situação, em especial, fez com que eu repensasse o planejamento das aulas. Durante o trabalho com o rolamento, percebi que uma das praticantes não conseguia executar a habilidade e demonstrava medo sempre que tentava realizá-la. Naquele momento, ficou evidente que não faria sentido continuar com o conteúdo, frustrando a aluna. Assim, o planejamento precisou ser reorganizado; os saltos foram inseridos no lugar do rolamento. Essa experiência mostrou, na prática, que o planejamento não deve ser seguido de forma rígida, mas revisto sempre que necessário, respeitando o ritmo

de aprendizagem das praticantes, conforme defendem Freire (2009) e Gallahue, Ozmun e Goodway (2013). Além disso, na turma Juvenil II, a frequência de apenas um encontro semanal e a ausência da maioria das alunas no Festival do Dia das Mães também exigiram adaptações no planejamento. Como não tinham ensaio, as aulas mantiveram os conteúdos previstos.

Um desafio transversal a todas as turmas, e diretamente relacionado à opção metodológica adotada, foi conduzir a proposta sem uma referência local de Ginástica Rítmica sistematizada e sem formação técnica plena na modalidade. Essa condição reforçou a pertinência de fundamentar o trabalho na Ginástica Geral, cuja liberdade de conteúdo permitiu construir, com segurança e responsabilidade pedagógica, uma proposta compatível tanto com a realidade da professora iniciante quanto com as características das crianças atendidas.

Ao final da experiência, compreendi que muitos dos desafios encontrados não poderiam ter sido previstos durante a elaboração do planejamento. Cada turma apresentou necessidades diferentes e exigiu soluções construídas ao longo das aulas. Essa vivência reforçou que ensinar não significa apenas transmitir conteúdos, mas observar, refletir e reorganizar continuamente a prática pedagógica. Como afirma Nóvoa (2009), é nesse processo de reflexão sobre a própria prática que o professor constrói e ressignifica seus saberes docentes.

3.6 CORPO, ESTÉTICA E EXPECTATIVAS FAMILIARES

A Ginástica Rítmica é uma modalidade marcada por forte dimensão estética, na qual leveza, expressividade, elegância e qualidade técnica dos movimentos assumem papel de destaque (Porpino, 2004). Essas características, embora façam parte da identidade da modalidade em seu contexto competitivo, podem influenciar as expectativas das famílias em relação às praticantes, mesmo em um trabalho de caráter inicial e formativo como o desenvolvido nesta experiência. Durante a experiência relatada, uma responsável demonstrava preocupação com o emagrecimento da filha, enquanto outra manifestava o desejo de que a criança seguisse uma carreira profissional na Ginástica Rítmica.

Essas expectativas também podem ser compreendidas em um contexto social mais amplo, no qual a mídia e as redes sociais participam da construção de padrões relacionados ao corpo e à aparência. Couto (2021) destaca que a imagem corporal sofre influência de fatores externos, entre eles os padrões sociais e a mídia, enquanto Lira et al. (2017) identificaram associação entre a internalização de conteúdos midiáticos e a insatisfação com a imagem corporal. No caso das redes sociais, a exposição frequente a conteúdos visuais pode reforçar padrões estéticos idealizados e favorecer comparações com modelos corporais considerados socialmente desejáveis (Santana et al., 2025). Embora esses estudos tenham como foco principal adolescentes, suas discussões contribuem para compreender a necessidade de atenção a essas influências desde a infância, especialmente em modalidades esportivas nas quais o corpo e a estética possuem grande visibilidade.

Estas situações exigiram uma postura cuidadosa da professora, buscando esclarecer que o objetivo das aulas, fundamentadas na Ginástica Geral, não era a formação precoce de atletas nem a adequação a padrões corporais, mas o desenvolvimento motor, a familiarização com a cultura gímnica e o prazer pela prática, deixando claro que a eventual formação técnica e competitiva em Ginástica Rítmica seria uma etapa distinta e futura, condicionada a outro momento de formação. Essa perspectiva aproxima-se das reflexões de Porpino (2004), ao defender que a iniciação esportiva e o contexto escolar não devem reproduzir os princípios do alto rendimento, respeitando as especificidades da infância e valorizando experiências corporais mais amplas e educativas, em consonância com os princípios da Ginástica Geral (Barbosa-Rinaldi; Paoliello, 2008).

3.7 DESENVOLVIMENTO MOTOR, SOCIOEMOCIONAL E EXPRESSIVIDADE CORPORAL

As estratégias pedagógicas adotadas, a partir da experiência, permitiu observar avanços que ultrapassaram a simples familiarização com elementos gímnicos. Ao longo da prática docente, observaram-se mudanças progressivas no desempenho motor, na confiança, na interação entre as praticantes e na expressividade corporal, respeitando as particularidades de cada faixa etária. Embora essas evoluções tenham ocorrido de maneiras distintas entre as turmas, todas evidenciaram que um planejamento pautado na Ginástica

Geral, na ludicidade, na progressão pedagógica e no respeito ao ritmo de aprendizagem favoreceu não apenas o desenvolvimento de habilidades corporais relevantes para uma futura aproximação com a Ginástica Rítmica, mas também aspectos relacionados à formação integral das alunas, conforme discutem Alonso (2011), Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) e João Batista Freire (2009).

Na turma Baby (3 a 5 anos), ocorreram algumas das evoluções mais expressivas entre todas as turmas. No início das aulas, algumas alunas ainda apresentavam dificuldades na execução de habilidades motoras fundamentais. Durante os saltos, por exemplo, ao realizarem o impulso, a aterrissagem ocorria sobre os joelhos, e não sobre os pés, com joelhos semiflexionados, como esperado para essa fase do desenvolvimento. Também foram identificadas dificuldades relacionadas à corrida, ao equilíbrio e à coordenação motora ampla.

De acordo com Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), crianças entre três e cinco anos encontram-se na fase motora fundamental, período em que as habilidades locomotoras, estabilizadoras e manipulativas ainda estão em processo de consolidação. Embora desempenhos como os observados possam ocorrer nessa faixa etária, os autores destacam que a qualidade dessas habilidades depende, sobretudo, das oportunidades de prática e das experiências motoras oferecidas à criança.

Considerando essas necessidades, a organização pedagógica das aulas priorizou experiências que favorecessem o desenvolvimento dessas habilidades. Ao longo do período de intervenção, tornou-se evidente a evolução das praticantes. Alunas que inicialmente aterrissavam sobre os joelhos passaram a realizar os saltos com apoio sobre os pés, maior estabilidade e melhor distribuição do peso corporal durante a aterrissagem. Da mesma forma, verificaram-se avanços na corrida, no equilíbrio e na coordenação motora, evidenciando que a prática sistematizada, ainda que de caráter introdutório, contribuiu para o desenvolvimento motor das crianças.

No aspecto socioemocional, também foram identificados avanços importantes. As alunas passaram a esperar sua vez, respeitar o tempo das colegas e participar das atividades com mais atenção. Além disso, tornaram-se mais cooperativas, incentivando e comemorando as conquistas umas das outras. Esses avanços demonstram que a proposta de iniciação gímnica contribuiu não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para a

cooperação, a autonomia e a convivência entre as praticantes, aproximando-se da perspectiva de uma Educação Física voltada ao desenvolvimento integral (Bracht, 1999; Freire, 2009). No contexto da ginástica, essas vivências coletivas fortalecem as relações entre as praticantes e ampliam o potencial educativo da proposta (Gaio, 2007; Barbosa-Rinaldi; Paoliello, 2008).

Na turma Infantil (6 a 9 anos), como as habilidades motoras fundamentais já se apresentavam mais consolidadas, os avanços mais evidentes ocorreram no aperfeiçoamento dos elementos e do vocabulário motor da Ginástica Rítmica explorados nas aulas, embora também tenham sido observadas melhorias na coordenação motora, na agilidade, na força e na flexibilidade. Ao longo das aulas, as praticantes passaram a executar com maior segurança habilidades como estrelinha, ponte, equilíbrio e diferentes saltos. Esses resultados corroboram a perspectiva de Gallahue, Ozmun e Goodway (2013), ao afirmarem que as habilidades motoras fundamentais constituem a base para a aquisição de habilidades motoras especializadas, permitindo que, gradualmente, movimentos mais complexos sejam incorporados ao repertório motor da criança.

As praticantes passaram a compreender melhor aspectos corporais associados à Ginástica Rítmica, como os balanceios, os saltitos, a postura corporal e a realização de pequenas sequências de movimentos. Esse processo ocorreu de maneira gradual, respeitando o ritmo de aprendizagem da turma e utilizando estratégias compatíveis com a faixa etária e com os princípios da Ginástica Geral, conforme propõe Alonso (2011) e o Modelo de Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica no Brasil (CBG, 2024).

Um dos aspectos que mais evoluiu ao longo das aulas foi o ritmo. Inicialmente, muitas alunas apresentavam dificuldades para sincronizar seus movimentos com a música e executar pequenos trechos coreográficos. Com a prática contínua e a utilização de exercícios específicos, observou-se uma melhora significativa na coordenação entre movimento e musicalidade, refletindo diretamente na execução das sequências coreográficas e na expressividade corporal.

No aspecto socioemocional, também foram observados avanços importantes. As alunas demonstraram maior confiança durante a execução dos movimentos, aumento da autoestima e satisfação ao perceberem a própria evolução ao longo das aulas. A cooperação entre a turma também merece destaque. Embora tenham ocorrido pequenas discordâncias, esperadas para a faixa etária, predominou um ambiente de incentivo, respeito e apoio entre

as praticantes, que frequentemente comemoravam as conquistas umas das outras. Esses resultados evidenciam que a proposta favoreceu não apenas a aprendizagem de conteúdos gímnicos, mas também o fortalecimento da convivência, da autoconfiança e da participação ativa das alunas durante as aulas (Freire, 2009).

Nas turmas Juvenil e Juvenil II (10 anos ou mais), os avanços observados seguiram a mesma tendência da turma Infantil, porém com maior nível de exigência corporal. As praticantes demonstraram evolução na execução dos saltos, do equilíbrio, da flexibilidade, da coordenação motora, da consciência corporal, da musicalidade e da expressividade durante as sequências coreográficas. Esses avanços foram favorecidos pela prática sistematizada e pela progressão pedagógica adotada ao longo das aulas, respeitando o nível de desenvolvimento e as capacidades das alunas (Alonso, 2011).

No aspecto socioemocional, observou-se maior autonomia, comprometimento e responsabilidade com as atividades propostas. A participação nos ensaios, a busca constante por aperfeiçoar a execução dos movimentos e o interesse em superar desafios corporais demonstraram um amadurecimento das praticantes ao longo do processo. Além do aperfeiçoamento de habilidades corporais associadas à Ginástica Rítmica, as aulas favoreceram o desenvolvimento da autonomia, da confiança e da segurança na execução dos movimentos, evidenciando a importância de uma progressão pedagógica que desafie as alunas de forma compatível com suas possibilidades (Alonso, 2011).

De maneira geral, independentemente da faixa etária, sob o olhar da vivência, observou-se que a progressão pedagógica, associada à ludicidade e ao respeito ao ritmo de aprendizagem — princípios centrais da Ginástica Geral —, favoreceu não apenas o desenvolvimento motor das praticantes, mas também aspectos relacionados à autonomia, à convivência, à confiança e à expressividade corporal. Esses resultados reforçam o potencial pedagógico dessa proposta de iniciação quando desenvolvida em uma perspectiva educacional, voltada à formação integral das alunas e à futura ampliação do acesso à Ginástica Rítmica no município.

3.8 O FESTIVAL DO DIA DAS MÃES COMO CULMINÂNCIA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

O Festival do Dia das Mães, realizado em 22 de maio de 2026, foi um evento organizado pelo centro de movimento e representou muito mais do que um momento de apresentação; foi o ápice de todo o processo pedagógico desenvolvido ao longo do semestre. As comemorações tiveram início com uma aula especial para mães e filhas, planejada para que ambas participassem juntas de atividades lúdicas e desafiadoras. Esse momento fortaleceu os vínculos entre as famílias e o centro de movimento, permitindo que os responsáveis conhecessem um pouco da rotina das aulas e vivenciassem parte das experiências propostas às crianças. Para mim, enquanto professora em início de carreira, essa aula também teve um significado especial. Foi nesse momento que percebi a confiança das famílias no trabalho que vinha sendo desenvolvido e pude compreender, por meio do entusiasmo das mães e das próprias crianças, que as aulas estavam alcançando seus objetivos. Algumas responsáveis, inclusive, sugeriram a criação de uma turma de Ginástica Rítmica para adultos — manifestação que evidencia como a proposta de iniciação, fundamentada na Ginástica Geral, vinha efetivamente ampliando o interesse e o acesso da comunidade à cultura gímnica. Todas as aprendizagens puderam ser aplicadas em uma situação real; a criação das coreografias possibilitou integrar os conteúdos trabalhados nas aulas à musicalidade, à expressividade corporal, à cooperação e à confiança das praticantes. Além disso, a apresentação constituiu um momento de socialização das aprendizagens e valorização do trabalho coletivo, aspectos destacados por Barbosa-Rinaldi e Paoliello (2008) ao discutirem o papel educativo das composições gímnicas próprias da Ginástica Geral.

As coreografias foram construídas gradualmente, utilizando elementos trabalhados nas aulas, de acordo com o nível de cada turma. Os ensaios permitiam consolidar as aprendizagens desenvolvidas ao longo das aulas, não apenas como forma de memorizar sequências, mas também de desenvolver o ritmo, a organização espacial, o trabalho coletivo e a expressão corporal. Para a turma Baby (3 a 5 anos), a coreografia foi lúdica, envolvendo saltos e giros simples, corridas e equilíbrios rápidos, tornando a apresentação bastante divertida para as crianças. Na turma Infantil (6 a 9 anos), a coreografia envolveu o manuseio de cordas e bambolês, além de elementos como saltos, equilíbrio, estrelinhas e pirâmides. Na

turma Juvenil (10 anos ou mais), a coreografia apresentou elementos mais complexos, como ponte, reversão, saltos e rolamentos.

No dia da apresentação, as meninas estavam muito nervosas, ansiosas e na expectativa de que tudo desse certo. A turma Baby estava mais tranquila, encarando aquele momento como uma brincadeira, mas, nas demais turmas, o clima era de tensão. Na conversa realizada antes da apresentação, as meninas se mostraram, apesar de tudo, confiantes, mesmo com medo. A turma Infantil estava um pouco menos nervosa que a turma Juvenil e, no palco, demonstrou segurança mesmo diante de alguns erros, o que é perfeitamente natural nesse tipo de situação. A turma Juvenil estava bastante apreensiva, mas, ao subir ao palco, sorriu e executou a coreografia com confiança, mostrando que os conteúdos aprendidos ao longo do semestre já faziam parte do repertório motor das praticantes. Também ocorreram alguns erros, mas nada que comprometesse a apresentação. Após o encerramento, a felicidade delas era nítida. Ficaram orgulhosas de si mesmas, e o apoio e a alegria das famílias intensificaram ainda mais esse sentimento. A apresentação permitiu que reconhecessem sua própria capacidade e percebessem a evolução construída ao longo das aulas.

Além do trabalho desenvolvido durante as aulas, a organização do Festival do Dia das Mães também representou uma importante experiência na prática docente. O planejamento das coreografias, a organização dos ensaios, a definição do cronograma e o acompanhamento das turmas permitiram vivenciar aspectos da atuação do professor que vão além do ensino dos conteúdos gímnicos, exigindo organização, sensibilidade e capacidade de adaptação diante das situações que surgiam ao longo do processo.

O objetivo da prática de iniciação gímnica, nesse contexto, não foi formar atletas de alto rendimento, mas utilizar a Ginástica Geral como ferramenta de acesso e de desenvolvimento integral das alunas, ao mesmo tempo em que se lançavam as bases motoras e o interesse necessários para uma futura formação de turmas voltadas ao ensino sistematizado da Ginástica Rítmica na cidade. Mais do que aprender movimentos, buscou-se desenvolver a confiança, a autonomia, a expressividade corporal e a convivência entre as praticantes (Bracht, 1999; Gaio, 2007). Assim, o festival representou um momento de superação e valorização das aprendizagens construídas ao longo das aulas, consolidando-se como parte do processo educativo dessa proposta de iniciação (Alonso, 2011; Gaio, 2024).

3.9 REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DOCENTE

A experiência de atuar como professora nessa proposta de iniciação gímnica permitiu compreender que a prática docente vai muito além da aplicação de conteúdos previamente planejados. Ao longo do semestre, tornou-se evidente que cada turma apresenta características, necessidades e ritmos de aprendizagem próprios, exigindo constantes adaptações nas estratégias de ensino. Muitas atividades precisaram ser reorganizadas durante as aulas, demonstrando que o planejamento constitui um importante ponto de partida, mas que a prática exige flexibilidade, observação e capacidade de tomar decisões diante das situações que surgem no cotidiano.

Outro aspecto marcante foi perceber que a formação inicial, embora forneça importantes conhecimentos teóricos, não responde a todas as demandas encontradas no exercício da docência, sobretudo em uma modalidade ainda pouco difundida na região e distante dos grandes centros de referência em Ginástica Rítmica. Em diversos momentos, foi necessário buscar novos conhecimentos por meio de cursos, leituras e da própria reflexão sobre a prática. A experiência como aluna de ballet no centro de movimento possibilitou ampliar minha percepção sobre aspectos como postura, musicalidade, expressão corporal, disciplina e consciência do movimento, elementos que também se relacionam com a Ginástica Rítmica. Vivenciar essas práticas de diferentes perspectivas contribuiu para que eu compreendesse melhor os movimentos trabalhados nas aulas e me sentisse mais segura para explorá-los pedagogicamente. Esse processo contribuiu não apenas para aperfeiçoar as aulas, mas também para fortalecer minha segurança enquanto professora e compreender que a formação docente é um processo contínuo — e que a opção pela Ginástica Geral, nesse momento inicial, foi uma decisão pedagógica responsável diante das condições concretas de formação e de contexto local.

A convivência com as praticantes também proporcionou importantes aprendizados. Acompanhar a evolução de crianças que inicialmente apresentavam medo, timidez ou dificuldades motoras e perceber, ao longo das aulas, o desenvolvimento da confiança, da autonomia e da alegria em realizar os movimentos reforçou a compreensão de que ensinar, nesse contexto, não significa apenas transmitir técnicas, mas participar do desenvolvimento integral das alunas. Da mesma forma, o contato com as famílias possibilitou compreender a importância do diálogo e da construção de uma relação de confiança entre professor,

praticantes e responsáveis, especialmente ao explicar o caráter introdutório e não competitivo da proposta.

Por fim, esta experiência contribuiu de forma significativa para minha construção enquanto professora. Mais do que desenvolver conhecimentos sobre a cultura gímnica, aprendi a observar com mais atenção as necessidades de cada turma, adaptar estratégias quando necessário e compreender que o processo de ensino é construído diariamente. Espero que este relato de experiência possa contribuir com outros professores que estejam iniciando sua atuação em contextos semelhantes — cidades ainda sem estrutura consolidada em Ginástica Rítmica —, compartilhando desafios, possibilidades e aprendizagens construídas ao longo dessa trajetória, entre elas a de que a Ginástica Geral pode ser um caminho legítimo e responsável para introduzir a comunidade à cultura gímnica antes de se avançar para a sistematização técnica da modalidade.

4 CONCLUSÃO

Este relato de experiência possibilitou compreender como a organização pedagógica das aulas de iniciação gímnica, fundamentadas na Ginástica Geral, contribuiu para o desenvolvimento das praticantes e para minha formação enquanto professora. As estratégias adotadas, sustentadas na ludicidade, na progressão pedagógica e na adaptação das atividades às necessidades de cada turma, favoreceram a familiarização das alunas com elementos e vocabulário motor da Ginástica Rítmica e o desenvolvimento motor, socioemocional e expressivo das praticantes.

De acordo com minha visão, além dos avanços observados nas praticantes, a experiência evidenciou que a prática docente exige planejamento, sensibilidade e constante reflexão diante dos desafios encontrados no cotidiano das aulas, sobretudo diante da inexistência, até então, de uma estrutura consolidada de Ginástica Rítmica na cidade de Sousa e da ausência, naquele momento, de formação técnica especializada da professora na modalidade. Nesse sentido, o relato também contribuiu para minha construção profissional, reforçando a importância da formação continuada e da capacidade de adaptar o ensino às características de cada grupo e à realidade local.

Dessa forma, considera-se que a Ginástica Geral, quando utilizada como via de iniciação e de sensibilização corporal para os elementos da Ginástica Rítmica, e desenvolvida por meio de uma proposta pedagógica adequada às características das crianças, constitui uma importante ferramenta para a Educação Física, favorecendo aprendizagens que vão além da execução técnica e contribuindo para o desenvolvimento integral das praticantes. Mais do que isso, essa escolha metodológica mostrou-se responsável e coerente diante do contexto em que a experiência se desenvolveu, permitindo ampliar o acesso da comunidade sousense à cultura gímnica e lançar as bases motoras, afetivas e de interesse necessárias para uma futura implantação do ensino sistematizado da Ginástica Rítmica no município. Espera-se, assim, que este trabalho possa servir de referência para outros professores que atuam em contextos semelhantes — cidades do interior ainda distantes dos grandes centros de formação em Ginástica Rítmica —, evidenciando a Ginástica Geral como caminho pedagógico legítimo entre a ausência de estrutura local e a futura sistematização técnica da modalidade.

REFERÊNCIAS

- ALONSO, Heloísa de Araújo González. *Ginástica rítmica: construindo uma metodologia*. 2000. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.
- ALONSO, Heloísa de Araújo González. *Pedagogia da ginástica rítmica: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Phorte, 2011.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; CESÁRIO, Marilene. Ginástica rítmica: da compreensão de sua prática na realidade escolar à busca de possibilidades de intervenção. In: PAOLIELLO, Elizabeth Paoliello Machado de; TOLEDO, Eliana de (org.). *Possibilidades da ginástica rítmica*. São Paulo: Phorte, 2010. p. 295-323.
- BARBOSA-RINALDI, Ieda Parra; PAOLIELLO, Elizabeth. *Ginástica para todos: um encontro com a coletividade*. Campinas: Editora da Unicamp, 2008.
- BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Base Nacional Comum Curricular: educação é a base. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2018.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. *Ginástica Rítmica*. [S. l.]: CBG, [2026]. Disponível em: <https://cbginastica.com.br/>. Acesso em: 20 jun. 2026.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). *Modelo de Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica no Brasil*. Aracaju: CBG, 2024. Disponível em: https://admin.cob.org.br/uploads/MODELO_DE_DESENVOLVIMENTO_DE_GINASTAS_DE_GINASTICA_RITMICA_NO_BRASIL_2024_75a0e974d1.pdf. Acesso em: 5 jun. 2026.
- COUTO, Daniela. *Imagem corporal, uma perspectiva lifespan: breve revisão narrativa*. Revista Portuguesa de Psicologia da Aparência, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 23-39, 2021. DOI: 10.52014/rppa.v1.i1.2021.16.
- DIAMOND, Adele. Executive functions. *Annual Review of Psychology*, Palo Alto, v. 64, p. 135-168, 2013.
- DONAHOE-FILLMORE, Betsy; GRANT, Ethan. The effects of yoga practice on balance, strength, coordination and flexibility in healthy children aged 10–12 years. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, [s. l.], v. 23, n. 4, p. 708-712, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.02.007>.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). *Code of points: rhythmic gymnastics 2025–2028*. Lausanne: FIG, 2024. Disponível em: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20RG%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf. Acesso em: 29 jun. 2026.
- FREIRE, João Batista. *Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física*. São Paulo: Scipione, 2009.
- GAIO, Roberta. *Ginástica rítmica popular: uma proposta educacional*. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007.

GAIO, Roberta. O lúdico na iniciação esportiva: o caso da Ginástica Rítmica Popular.

Conexões, Campinas, v. 22, e024014, 2024. DOI:

<https://doi.org/10.20396/conex.v22i00.8675319>.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jacqueline D. *Compreendendo o desenvolvimento motor*: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre:

AMGH, 2013.

KISHIMOTO, Tizuko Morchida (org.). *Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação*. São Paulo: Cortez, 2017.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. *Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras*. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 66, n. 3, p. 164-171, 2017. DOI: 10.1590/0047-2085000000166.

MENEZES, R. P.; CARBINATTO, M. V. *Vivenciando ginástica*: analisando as preferências gímnicas na disciplina Ginástica Geral do curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 13, n. especial, p. 197-210, 2015.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). *Pesquisa social*: teoria, método e criatividade. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2021.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. *Práxis Educacional*, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22481/praxisedu.v17i48.9010>.

NÓVOA, António. *Professores*: imagens do futuro presente. Lisboa: Educa, 2009.

PALMER, Heather C. *Teaching rhythmic gymnastics*: a developmentally appropriate approach. Champaign: Human Kinetics, 2003.

PORPINO, Karenine de Oliveira. Treinamento da ginástica rítmica: reflexões estéticas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 26, n. 1, p. 121-133, set. 2004.

TANI, Go. O ensino de habilidades motoras esportivas na escola e o esporte de alto rendimento: discurso, realidade e possibilidades. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (org.). *Fundamentos pedagógicos para o Programa Segundo Tempo*. Brasília: Ministério do Esporte, 2008. p. 63-78.

VIGOTSKI, Lev Semenovich. *A formação social da mente*: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. Organização de Michael Cole *et al.* Tradução de José Cipolla Neto, Luís Silveira Menna Barreto, Solange Castro Afeche. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

ANEXO A – PLANO DE AULA TURMA 6 A 9 ANOS

 JANIELE ALEXANDRE Professora de Ginástica Rítmica	PLANO DE AULA
---	----------------------

Turma: 6 a 9 anos	Data: 10/03/2026
--------------------------	-------------------------

Objetivos: trabalhar salto com corda
Metodologia Aquecimento coreografado com corda, segurando o aparelho na mão dominante e depois na mão não dominante. Dar atenção ao aquecimento de panturrilha e punho. Flexibilidade com foco em membros inferiores. Atividade de cordas: Educativo 1: em fila, as alunas passam saltando pela corda no chão, de um lado para o outro, paralelamente a corda. Todas devem executar 5 vezes. Educativo 2: As alunas saltam agora para frente e para trás. Educativo 3: Saltam alternando os pés. Educativo 5: devem saltar como no educativo 1, mas agora a professora vai movimentar a corda ainda rente ao chão. A aluna deve prever e saltar no momento certo. Educativo 4: com a corda fixa por uma extremidade no chão, a professora eleva a outra ponta da corda e as alunas repetem o educativo 4. Educativo 5: A professora vai fazer um giro na corda, incentivando as alunas a saltarem no momento certo. Relaxamento: Sentadas, alongar os pés e pernas, incluindo exercícios de respiração.
Recursos utilizados: Caixa de som, tatame, cordas.

Referências

ALONSO, Heloísa de Araújo González. *Pedagogia da ginástica rítmica: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Phorte, 2011.

FURLAN, Robson. *Título do vídeo: educativos de corda*. YouTube, 2024.
Disponível em: YOUTUBE. Acesso em: 8 de março de 2026.

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Sousa - Código INEP: 25018027
	Av. Pres. Tancredo Neves, S/N, Jardim Sorrilândia III, CEP 58805-345, Sousa (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0004-18 - Telefone: None

Documento Digitalizado Ostensivo (Público)

Entrega de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)

Assunto:	Entrega de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
Assinado por:	Francisca Janiele
Tipo do Documento:	Anexo
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Ostensivo (Público)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- Francisca Janiele Pereira Alexandre, DISCENTE (202218750012) DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - SOUSA, em 20/08/2026 08:24:03.

Este documento foi armazenado no SUAP em 20/08/2026. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1958560
Código de Autenticação: 29e0456ca6

