



INSTITUTO FEDERAL DE BRASÍLIA
CURSO LICENCIATURA EM DANÇA

**DESCOBRINDO A DANÇA DENTRO DA GINÁSTICA RÍTMICA E
ACROBÁTICA**

Thaily Almeida Costa

Brasília/DF

2018

INSTITUTO FEDERAL DE BRASÍLIA

**DESCOBRINDO A DANÇA DENTRO DA GINÁSTICA RÍTMICA E
ACROBÁTICA**

Thaily Almeida Costa

Conclusão do curso de Licenciatura em
Dança do Instituto Federal de Brasília,
como pré-requisito parcial à obtenção ao
título de Licenciada em Dança.

Orientador: Profº. Drº. Fauzi Nelson
Paranhos Lopes Mansur.

Brasília/DF

2018

Esta Monografia, quesito parcial para obtenção do título de Licenciada em Dança pelo Instituto Federal de Brasília, foi apreciada e aprovada pela Banca Examinadora composta por:

Professor Drº. Fauzi Nelson Paranhos Lopes Mansur

Professor Fernando Antônio de Alvarenga Grossi

Professora Elizabeth

*Para Adaili e Lúcia que nunca me
permitiram parar de sonhar.*

AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer ao meu Deus e Pai que sem o seu imenso amor e sacrifício por mim, não seria possível realizar meus sonhos e planos.

A minha família por sonhar comigo e sempre abraçar minhas causas, o meu porto seguro, exemplo de amor e cuidado.

Ao meu Profº. Drº. Fauzi Nelson Paranhos Lopes Mansur pela orientação, carinho e paciência.

A todos os professores que me conduziram pelo caminho da dança.

A minha equipe de dança que incentivou e inspirou meus trabalhos, sempre esteve aceitando minhas propostas e desafios.

Aos meus amigos pelas palavras de carinho, incentivo e apoio.

Agradeço a todos que colaboraram para a realização desse trabalho e conhecimento compartilhado.

Aos meus alunos pela troca de aprendizado.

COSTA, Thaily Almeida. **DESCOBRINDO A DANÇA DENTRO DA GINÁSTICA RÍTMICA E ACROBÁTICA**. Brasília, 2018. Trabalho de conclusão de curso – Instituto Federal de Brasília.

RESUMO

Esta pesquisa “Descobrimdo a dança dentro da ginástica rítmica e acrobática” tem como o objetivo compreender se existe dança dentro das séries de solo nas modalidades de ginástica acrobática e rítmica, caso confirmado a existência, qual é o processo de criação desta dança para essas modalidades de ginástica. Essa pesquisa foi realizada através de entrevistas com treinadoras e atletas das determinadas modalidades, com uma pesquisa de campo, bem como a partir de pesquisa bibliográfica. Além disso, participação através de estágios e debates sobre o tema, refletindo sobre os conceitos de dança dentro da ginástica, quando elas se misturam e quando não. Buscou-se mostrar alguns estilos de dança que podem atuar na ginástica e diferentes formas de criação de movimentos, posteriormente refletindo sobre a dança e a ginástica e a vivência da junção delas.

Palavras chaves: Dança, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática.

COSTA, Thaily Almeida. **DISCOVERING OF DANCE WITH IN THE RHYTHMIC E ACROBATIC GYMNASTICS**. Brasilia, 2018. Graduation work - Federal Institute of Brasilia.

ABSTRACT

This research "Discovering dance within rhythmic and acrobatic gymnastics" has as its goal to understand if there is dance inside the solo series in the modalities of acrobatic and rhythmic gymnastics, if confirmed the existence, what is the process of creating dance for these gymnastics modalities. This research had achieved through interviews with trainers and athletes of certain modalities, with a field research as well as from bibliographic research. In addition, participation through stages and debates on the theme, reflecting on the concepts of dance within the gym, when they mix and when not. It searched for to show some dance styles that can act in the gymnastics and different forms of creation of movements, later reflecting on the dance and the gymnastics and the experience of the union of them.

Keywords: Dance, Rhythmic Gymnastics, Acrobatic Gymnastics.

SUMÁRIO

Apresentação.....	9
Capítulo I – História das Ginásticas.....	11
Ginástica Rítmica.....	11
Ginástica Acrobática.....	14
Capítulo II – Criatividade.....	17
Capítulo III – Dança enquanto suporte Técnico.....	20
Capítulo IV – Expressão do Movimento.....	22
Capítulo V – Memorial.....	24
Capítulo VI Metodologia das Entrevistas.....	27
Capítulo VII – Discussão dos Resultados.....	28
Capítulo VIII – Considerações Finais.....	40
Referências Bibliográficas.....	42
Imagens.....	43
Apêndice I.....	44
Apêndice II.....	47
Apêndice III.....	49
Apêndice IV.....	51
Apêndice V.....	53

APRESENTAÇÃO

Através da minha experiência em ginástica rítmica e acrobática pude perceber um grande envolvimento da dança com a ginástica, e me veio o seguinte questionamento, será que elas se misturam? Como conseguiríamos diferenciar as duas durante a execução de uma série? A ginástica segue um código de arbitragem específica da sua modalidade e nele existem movimentos obrigatórios cuja pontuação tem uma quantidade, porém ao passar de um movimento obrigatório para o outro o que as treinadoras fazem? Onde existe a dança dentro da ginástica? Também percebo nas ginásticas passos repetitivos em suas séries coreográficas de solo ou até mesmo cópia de movimentos do professor para o aluno sem explorar novos gestos nos atletas, sem criar algo novo que seja com a identidade individual dos atletas. O que fazer para melhorar?

Minha experiência com ginástica começou no ano de 2010 quando comecei em um estágio voluntário para possuir horas complementares em ginástica rítmica, nesse momento me identifiquei com a ginástica, porém havia algo mais que a faculdade de Educação Física não me proporcionou, que era o conhecimento técnico em dança. Foi quando conheci o Instituto Federal de Brasília (IFB), descobri que havia o curso de Licenciatura em Dança, então vi uma oportunidade de aprofundar meu conhecimento na dança. Iniciei o curso de dança em 2013.

Neste trabalho utilizo a minha experiência em dança durante a faculdade e os estágios que realizei ao longo dos anos como um recurso para auxílio de uma melhoria na ginástica rítmica e acrobática.

Tenho como objetivo nesse trabalho descobrir se existe dança dentro das ginásticas, e caso seja confirmado a existência da dança, qual o uso dela dentro da ginástica, se ela é explorada e também encontrar como é o processo de criação da série e da dança, caso exista, como é construída, assim como a partir de pesquisas bibliográficas. Além disso, participei de estágios em ginástica e dança como também participei de debates sobre o tema refletindo sobre os conceitos de dança dentro da ginástica, quando elas se misturam e quando não. Durante o percurso foi preciso conceituar criação e expressividade, pois acredito que sejam ferramentas fundamentais para melhoria da performance das séries individuais durante a ginástica, chamadas de séries de solo.

Através dos questionamentos abordados acima esta pesquisa tem o foco de descobrir como a dança é abordada, quais são os processos criativos que são utilizados dentro das séries de solo, como expressar a mensagem que a série passa durante as competições. Para isso, foram feitas pesquisas de campo através de entrevistas com treinadoras e atletas das modalidades de Ginástica Rítmica e Acrobática para considerar possíveis respostas sobre a dança e sua criação. Abordarei minhas relevâncias vivenciadas durante os estágios dentro das ginásticas e então o resultado.

No primeiro capítulo será abordado o contexto histórico das ginásticas rítmicas e acrobáticas detalhando cada uma delas nesta pesquisa. Em seguida, no segundo capítulo falarei sobre criatividade utilizando as ferramentas de Rudholf Laban como recurso para desenvolver a criatividade nas treinadoras e atletas, podendo ser uma ferramenta útil para a ginástica

No terceiro capítulo falaremos sobre a dança como um suporte coreográfico para a ginástica. A dança possui algumas ferramentas que serão exploradas ao longo desta pesquisa como forma de melhoria dentro das séries (séries são práticas de movimentos durante alguns minutos contendo música) para melhores resultados durante as competições.

No quarto capítulo será abordada a expressividade do movimento. Como o movimento pode transmitir uma mensagem, uma vez que explorar a expressão nos atletas pode resultar em conhecimento da linguagem artística, extravasando-se durante a competição, podendo resultar em maiores pontuações.

Em seguida, no quinto capítulo abordarei a minha trajetória dentro das ginásticas e dentro da dança, meu ponto de vista sobre cada uma delas. Por fim, a discussão e minhas considerações.

Como resultado deste trabalho espera-se que ele contribua para uma análise mais crítica sobre o uso da dança como recurso didático para melhoria das séries de solo durante as competições de ginástica e que sirva de apoio para futuros trabalhos de estudantes do curso de Licenciatura em Dança dentro do mundo da Ginástica.

CAPÍTULO I

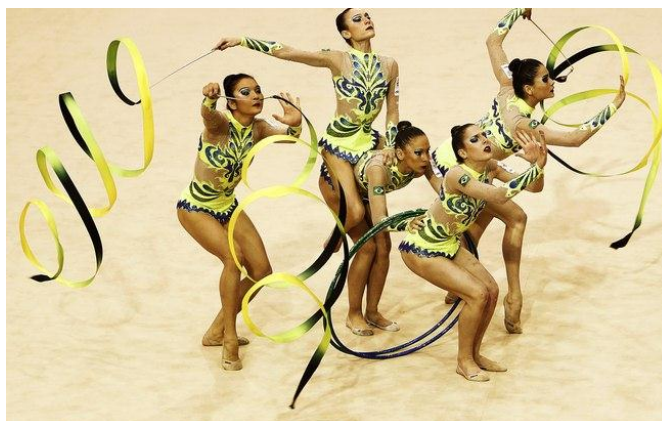
HISTÓRIA DAS GINÁSTICAS

A ginástica é uma forma de exercício físico classificada em duas modalidades: A forma competitiva, que consistem em campeonatos como nas olimpíadas; e a não competitiva que muitas vezes é procurada para emagrecer ou fortalecer a musculatura, como exemplo a hidroginástica e a ginástica laboral. As ginásticas competitivas procuram um vencedor e são realizadas em campeonatos competitivos. Já segundo Olympic (2005) as ginásticas não competitivas visam a qualidade de saúde do indivíduo, como sair da obesidade, definição da musculatura e qualidade de vida.

A ginástica implica na prática de uma série de elementos que exigem força, flexibilidade e coordenação motora a fins competitivos, muitas vezes exigindo perfeição dos movimentos. Segundo Nunomura (2008) o termo ginástica é oriundo do grego “gymnázsein”, que significa treinar, uma união do treinamento do corpo e da mente superando seus próprios desafios.

Nunomura (2008) disse que o berço da ginástica foi a Grécia Antiga que se destacou como modalidade para o benefício da saúde física do ser humano, desde então surgiram ginásticas que aprimoram o caráter desportivo entre elas estão: Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática, Ginástica Geral e Ginástica Trampolim. Neste trabalho destacam-se apenas a ginástica rítmica e a ginástica acrobática.

1 Ginástica Rítmica



(Figura 1 – Ginástica Rítmica)

Segundo Bizzocchi (1985) o lado artístico da Ginástica Rítmica teve suas raízes lançadas por François Delsarte (1811-1871), que caracterizou o seu trabalho pela busca

da expressão dos sentimentos através dos gestos corporais. Dalcroze (1865-1950), pedagogo suíço e professor de música, iniciou a prática de exercícios rítmicos como meio de desenvolvimento da sensibilidade musical através dos movimentos do corpo, hoje sendo a base do movimento da Ginástica Rítmica. Dalcroze, com seus estudos fisiológicos, concluiu a existência da íntima relação entre harmonia dos movimentos e seu dinamismo, entre o equilíbrio e os diversos estados do sistema nervoso central, exercendo ampla influência na formação das escolas de dança e no desenvolvimento da Educação Física.

Bizzocchi (1985) afirma que posteriormente, Rudolph Bode (1881-1971) considerado o criador da ginástica moderna (futuramente sendo Ginástica Rítmica), um ex-aluno de Dalcroze, disse que o mais importante era o fluir do movimento em seu caráter natural e integral. Assim tornou o fluir do movimento um dos princípios básicos da ginástica, os quais até hoje são considerados importantes para a mesma. Suas teorias são fundamentadas no princípio da contração e relaxamento, que é a própria essência do movimento humano e forma a unidade do ritmo corporal. Quanto ao espaço, explorou as direções e planos em todas as suas possibilidades, o que constitui a base da variação dos deslocamentos na ginástica rítmica atual. Introduziu a ginástica de expressão (sendo expressão facial ou corporal do ginasta, movimento expressivo) e os trabalhos em grupos, destacando a colaboração e harmonia das participantes.

Em seguida, o alemão Heinrich Medau (1890 - 1974) estudou exercícios rítmicos e percebeu que com aparelhos (objetos estimulantes), os alunos desenvolviam sua execução de forma mais solta, natural e, conseqüentemente, mais completa.

Segundo Bizzocchi (1985) como seguidora de Bode, Isadora Duncan (1878 - 1929) bailarina de renome internacional rejeitou a dança clássica e defendeu uma dança livre. Partiu do princípio que o movimento feminino deveria ter como base, graça, e plasticidade a qual adaptou o sistema da ginástica para a dança, retirando a ginástica rítmica de dentro da modalidade artística, para a qual deixou a musicalidade. Iniciou-se então esta atividade na antiga União Soviética, o ensino de uma nova atividade como prática independente e com manifestações competitivas, sem estar entrelaçada a técnicas específicas de ginástica (como o fortalecimento e a rigidez de movimentação), assim dando outro ponto inovador dentro da ginástica, a leveza, o dinamismo e a fluidez.

No mesmo período que Duncan, Bizzocchi (1985) diz que Mendau esteve estudando os exercícios rítmicos e determinou a introdução de aparelhos definitivos para competições que são: a bola, as maçãs e o arco, dando o primeiro passo para a utilização dos aparelhos nos exercícios femininos, assim sendo considerado o Pai da ginástica.

A Ginástica Rítmica (GR) alia-se a arte potencial do movimento expressivo do corpo com a técnica da utilização ou não de aparelhos a ela característicos, somados à interpretação de uma música. É um esporte- arte, que desenvolve as atletas para um alto nível de perfeição do corpo e movimento, também sendo motivada para competições, sendo este esporte de exclusividade feminina.

A GR caracterizou-se por substituir os movimentos mecânicos pelos orgânicos (que são movimentos não esperados, movimentos diferenciados do cotidiano), os métricos pelos rítmicos (métrico seria o nosso andar com um ritmo moderado, já os rítmicos seriam os movimentos com mais fluidez) e os de força pelos dinâmicos (dinâmicos ao ponto de aproveitar a movimentação dentro da gravidade sem o uso da força). A leveza, o ritmo, a fluência e a dinâmica trouxeram amplas possibilidades de se desenvolver a agilidade, a flexibilidade, a graça e a beleza dos movimentos.

O movimento é algo inato ao ser humano e a ginástica tem na prática dos movimentos o seu objetivo principal. Um dos papéis da Ginástica Rítmica é ajudar no desenvolvimento, aprimoramento e melhoria das categorias motoras (estabilização, locomoção, manipulação e equilíbrio). Isto incorpora uma ampla série de experiências de movimentos, para que as crianças desenvolvam e refinem suas habilidades motoras. Além de promover o desenvolvimento dos domínios cognitivo, afetivo e social, a Ginástica Rítmica favorece a compreensão do movimento, pois é uma modalidade que tem o ritmo como um dos seus fundamentos, podendo ser considerada como uma forma de trabalho físico, artístico e expressivo. (BOTT, 1986)

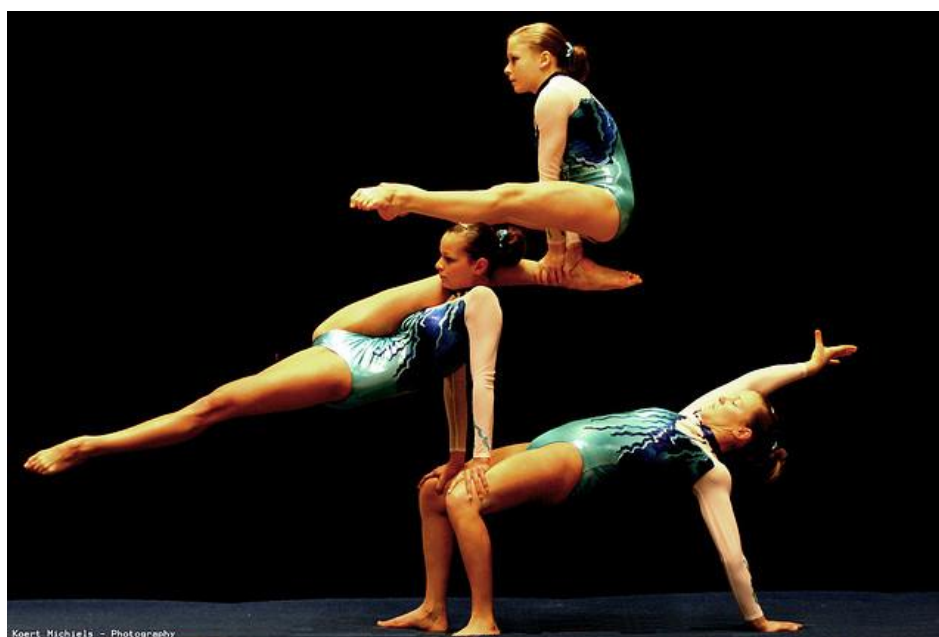
Segundo Bizzocchi (1985) dentro da ginástica rítmica existem competições individuais e em grupos, sendo que é de exigência do código de arbitragem de ginástica rítmica que sejam utilizados um ou dois instrumentos durante uma série em grupos, já nas séries individuais é necessária uma série de solo livre, a qual não possui aparelhos, apenas o corpo em cena e duas séries com aparelhos diferentes. Os aparelhos utilizados na GR são: corda, arco, bola, massas e fita, sendo utilizados no mínimo dois

instrumentos de cada em uma performance, como por exemplo dois arcos e três bolas ou três fitas e duas cordas.

Durante a série são obrigatórios, uma série sendo lenta e a outra dinâmica. Segundo Bizzocchi (1985) a série lenta exigindo elementos de equilíbrio e força, a dinâmica com flexibilidade e saltos.

Exercitando o cérebro em caráter dinâmico e ativo, é possível potencializar a criatividade, o pensamento do novo, do hábil, podendo descobrir novas maneiras de como utilizar ou dominar o corpo em cena. Atletas de ginástica se colocam em situações de adrenalina que exigem concentração para a execução do movimento, novos movimentos podem surgir, sendo que um movimento novo pode levar o nome do atleta, objetivando alcançar uma posição melhor, posição de destaque, na ginástica deve-se ser um indivíduo que cria algo novo, diferente, deve ser bem criativo.

2. Ginástica Acrobática



(Figura 2 – Ginástica Acrobática)

Através da leitura de diversos documentos, verifica-se um consenso generalizado em considerar que os Desportos Acrobáticos tiveram origem em atividades ludo/circenses da antiguidade. Segundo Tricoli (1998) são classificados enquanto “Actividades Gímnicas Puras” por estarem relacionados com atividades que surgiram das necessidades do homem de subir e saltar desafiando a gravidade para alcançar a superação; realização de grandes torres e pirâmides humanas para escalar muros e

paredes. Ou ainda por estarem relacionados com atividades de diversão, lazer, pantomima e animação, ou seja, atividades de sociabilização e das relações humanas.

É possível afirmar que, quer na Grécia e Roma antigas, quer no Oriente - nomeadamente na China e no Egito, desde épocas bastante remotas, muitos povos se dedicaram a práticas que podemos considerar como precursoras dos desportos acrobáticos atuais (Appendix, 2017). Tal como agora, as pessoas participavam na construção de pirâmides humanas, com fins de lazer ou de competição. Esta atividade torna-se desporto no século XX desenvolvendo-se extraordinariamente sobretudo nos países do Leste europeu, realizando-se a primeira competição - de nível nacional - na União Soviética (U.R.S.S), em 1934, que contou com a participação de 90 atletas do sexo masculino, pares e "pares-duplos" (quadras), no ano seguinte passou a participar a modalidade feminina.

De acordo com Appendix (2017) o trabalho de pares ou grupos de alunos - atletas - encontra-se dividido em unidades orgânicas de dois (pares), três (trios) e quatro (quadras ou quartetos) indivíduos. Em competição, existem as duplas que podem ser mistas (um homem e uma mulher) ou homogenias (mesmo sexo), os trios são obrigatoriamente compostos por elementos do sexo feminino e as quadras por elementos do sexo masculino. Dentro destas unidades acima referidas, encontramos três designações específicas para cada um dos elementos que compõem cada par/grupo:



(Figura 3 – Ginástica Acrobática)

Base: aquele (a) que se encontra, por definição, na base da estrutura rítmica em questão [na prática é o (a) que está "por baixo", é o (a) que sustenta o conjunto]. Tem, normalmente, capacidades psicológicas e físicas diferentes dos outros indivíduos: - é responsável e disciplinador, é mais forte, pesado e, porventura, mais alto. (APPENDIX 2017)

Volante: É aquele (a) que fica no topo do conjunto. Deverá ter um grande domínio corporal e alguma força explosiva. A grande tonicidade muscular é uma característica importante nos volantes - fornecendo assim, maior estabilidade e segurança a base, deve ser leve e ter uma estatura inferior à deste último. (APPENDIX 2017)

Intermédio: Tal como o nome indica, fica no meio. Deverá ser versátil e combinar aspectos importantes do desempenho da base e do volante. Nos quartetos (que são masculinas), haverá um outro intermédio que será quase uma segunda base (diferindo apenas no peso que deverá ser ligeiramente inferior). (APPENDIX 2017)

Das estruturas dos exercícios na competição de Desportos Acrobáticos há 3 tipos de exercícios, diferindo quer na estrutura, quer no conteúdo:

- a) Exercício de Equilíbrio: - é preenchido com elementos de equilíbrio, onde não é contabilizada qualquer posição com fase de voo. São elementos estáticos ou "dinâmicos de equilíbrio", devido ao facto de serem realizados em movimento.
- b) Exercício Dinâmico: - os elementos que o compõem têm uma fase de voo visível.
- c) Exercício Combinado: perfaz os dois tipos de elementos acima descritos, sendo composto por elementos dinâmicos e de equilíbrio.

No que diz respeito à estrutura dos exercícios em competição, equilíbrio, dinâmico e combinado têm um tempo limite de realização de 2' 30" (TRICOLI, 1998). Todos eles terão de ser executados com acompanhamento musical, em cima de um tablado (tapete com molas específico para ginástica).

CAPÍTULO II

CRIATIVIDADE

Segundo o dicionário de Bueno (1996) "criatividade é uma qualidade ou característica de quem ou do que é criativo, ser criativo é ser criador, tem a capacidade de criar ou construir algo." Criatividade pode ser considerada a capacidade de um indivíduo construir e reconstruir, transformar e inovar, é a busca criativa que deve ser desenvolvida continuamente para gerar o novo. Alencar (2009) afirma que criatividade envolve produção de algo novo, que é aceito como útil e/ou satisfatório, implica em emergência de um produto novo, seja uma ideia ou uma invenção original, seja a reelaboração e o aperfeiçoamento de produtos ou ideias já existentes. O que se entende por criatividade, são ideias preconcebidas a respeito de características de indivíduos criativos e da forma como surge o produto criativo. Alencar (2009) percebe que criatividade pode ser um dom divino que favorece a um grupo seleto de indivíduos, sendo um processo visto como tudo ou nada; a pessoa é vista com toda a criatividade ou nada criativa. Algumas pessoas têm mais facilidade em ser criativa e outras precisam buscar recursos externos para criar.

Muitos podem não perceber, mas criatividade também pode ser vista como graus diferentes, depende da busca de cada indivíduo. Alguns podem procurar conhecer mais sobre determinado assunto onde acabam dominando aquele assunto, desenvolvendo habilidades de criatividade dentro deste. Sendo este uma pessoa que buscou tanto conhecimento em um recurso externo, ou seja, um assunto específico que acabou tornando mais fácil ser criativo nesta área de conhecimento.

Alencar (2009 p.19) diz que Laban caracteriza a criatividade como, "[...] uma questão de grau, com alguns indivíduos mais e outros menos criativos. Criatividade é um lampejo de inspiração. Todo ser humano tem um certo grau de habilidades criativas, e que essas habilidades podem ser treinadas e aprimoradas por meio da prática.

Criatividade não é apenas um lampejo de inspiração, mas também a preparação do indivíduo, sua disciplina, dedicação e esforço consciente, trabalho prolongado e conhecimento amplo em uma área do saber, como pré-requisitos para a produção criativa. As grandes ideias ocorrem, especialmente, em pessoas que estejam

adequadamente preparadas, com amplo domínio dos conhecimentos relativos a uma determinada área ou das técnicas já existentes.

Alencar (2009) descreve várias produções criativas, porém uma me foi destacada envolvendo três elementos do funcionamento humano: "(a) um conjunto de estratégias cognitivas para processar novas informações; (b) uma ampla bagagem de conhecimento e habilidades em um domínio específico; e (c) um conjunto de atitudes, características e motivações que predispõe o indivíduo a procurar novas alternativas, novas configurações e soluções apropriadas." Ou seja, une a busca juntamente com o conhecimento e resulta no como executar. Com tudo junto, temos o processo de criação, também chamado de processo criativo que é uma fase de preparação, uma fase reflexiva de pesquisas e cálculos e outra fase de amadurecimento de ideias.

O aspecto criativo tem extrema importância no processo criativo das ginásticas, pois inclui suas necessidades momentâneas, as saídas das rotinas ou mesmos movimentos e suas soluções. Alencar (2009) diferencia o processo criativo em três fases: "(a) A preparação, que inclui a formulação do problema, a elaboração das hipóteses e do método de investigação; (b) investigação, que inclui o teste de hipóteses; (c) e a solução do problema com sua comprovação na prática, quando isso é necessário e possível." É preciso se dedicar, se organizar e observar todas as ações para a construção do novo. É fundamental ter uma atitude observadora e ter uma mente aberta em relação ao acaso. Observar é estar atento aos detalhes que surgem durante o conhecimento ou o processo.

Amabile (1996) também diferencia o processo criativo em etapas: "o indivíduo identifica a tarefa ou o problema a ser solucionado como resultado de uma estimulação interna (curiosidade por exemplo) ou externa (trabalho encomendado); em seguida, constrói ou recupera bagagens de informações referente ao problema; depois gera alternativas de respostas, valida e comunica a solução encontrada; e finalmente, decide se a solução deve ser implementada ou abandonada." Este pode-se considerar um caminho mais fácil, porém que requer tempo e esforço para organizar todas as ideias.

Alencar (1997) e Fahlbusch (1990) dizem que o esforço e a dedicação ao trabalho, como também o envolvimento e o prazer na realização da tarefa, são aspectos importantes na produção criativa. Sem esforço como é possível construir algo inovador? Também destacam que a importância da preparação no processo criativo, é necessário

que o indivíduo desenvolva, também, habilidades associadas à criatividade, tais como flexibilidade, originalidade, sensibilidade a problemas e imaginação.

De modo geral as etapas apresentadas anteriormente não seguem, necessariamente uma sequência linear, relata Alencar (2009). Em que conclui que a "motivação é um fator importante. Condições favoráveis à criação, como disponibilidade de tempo e de recursos, devem ser levadas em consideração no processo criativo. Bagagens de conhecimento sobre a área investigada é essencial para o desenvolvimento e para a implementação de novas ideias."

Apesar da importância de se estimular as habilidades criativas, pouco tem sido feito para se estimular sua criação. Isso se deve, em grande parte à falta de informação, ao foco em outras habilidades motoras e de estímulo. Alencar (2009) afirma que se deve à falta de informação por parte de professores e pais acerca de estratégias e atividades promotoras do potencial criativo.

Dentro da dança não é diferente, para gerar um novo movimento é necessário tempo, esforço e dedicação ou sempre cairá na rotina dos passos. Acredito que dentro da dança possa ser mais divertido e palpável, podendo ver o ser criativo no instante em que se dança. Passos ou composições coreográficas podem surgir através de estímulos que professores colocam para gerar seres criativos.

Para Albert Einstein, um dos maiores físicos da história: "a criatividade é a inteligência se divertindo".

CAPÍTULO III

DANÇA ENQUANTO SUPORTE TÉCNICO

1 –Aspecto histórico da Dança enquanto técnica

O que seria a dança sem um único movimento? A dança surge quando o corpo executa movimentos a partir de uma intuição, de uma ação, de um gesto mínimo ou grande. A dança também surge a partir de um determinado ritmo. Segundo Brasileiro (2008) a dança teria surgido como meio de expressão religiosa dos homens primitivos, onde os primeiros ritmos teriam surgido de percussões, e a partir desses ritmos, o próprio corpo humano passou a se movimentar de forma ritmada. As primeiras representações de dança deram-se no campo do sagrado; ela está ligada, portanto, a atos e cerimônias. Posteriormente, foram reconhecidos os laços entre danças guerreiras e rituais agrários. Desde então a dança vem atravessando gerações, e divisões e subdivisões vão sendo criadas dentro dessa prática.

Segundo Brasileiro (2008) foi entre os séculos XIV e XV que surgiram os primeiros documentos escritos sobre dança: registros da dança metrificada que se afastava da dança popular na França e começava a configurar a dança de corte. Esta viria a ser a base inicial do que hoje reconhecemos como balé clássico, que teve seu auge no século XVIII, quando da criação do balé romântico.

Brasileiro (2008) também evidencia que na história da dança, no repertório clássico, o balé foi quem codificou todo o seu movimento, tendo sido o balé clássico considerado como “A dança” e tendo seu ensino fortalecido, no século XX e na atualidade. O balé clássico estabeleceu em sua dança um modelo de corpo, de mulher e de arte, padrões estáticos e lineares que tem leveza em seus movimentos.

Influenciando e sendo influenciada pelas transformações sócio históricas, a dança foi se transformando ao longo do tempo e se ramificando em várias vertentes, privilegiando ora sua dimensão artística ou estética (ênfatizando a técnica normalmente), ora lúdica, educativa dependendo muito dos interesses dos dominantes. (Martinelli, 2000). Tornando assim a dança uma das grandes referências na ginástica.

A ginástica e a dança são manifestações da cultura corporal que hoje integram o universo das linguagens artísticas contemporâneas, compondo o registro de saberes, gestos, sentidos e significados que exprimem e permeiam a realidade complexa em que vivemos. A dança e a ginástica aparentam se misturar tornando em um conjunto quando

vistas, porém durante os treinamentos de ginástica os exercícios de técnica em ginástica, se destacam resultando em pouca qualidade técnica na dança.

2- Dança enquanto técnica

A dança pode ser utilizada enquanto suporte coreográfico (BRASILEIRO, 2008). O coreógrafo e dançarino Rudof Laban contrapôs a técnica rígida e mecânica do balé clássico e desenvolveu métodos de forma de criação para a dança, sendo uma dança com mais expressão corporal, "dança expressiva", que surge novos movimentos a partir de estímulos. Laban foi um grande precursor na análise de movimento. Segundo Brasileiro (2008) o trabalho de Laban foi sistematizado por seus “discípulos” durante sua pesquisa em vida e pós morte. Seu trabalho foi organizado em quatro categorias corpo, esforço e forma. Na categoria esforço encontramos “a cruz do esforço” com seus quatro elementos de movimento: peso, espaço, tempo e fluxo. Estes elementos são utilizados até hoje para análise e “equalização” do movimento, imprimindo sua expressividade.

Através dos estímulos da “cruz do esforço” coloca-se o bailarino para dançar até que se nasça uma nova dança, uma dança diferenciada, que seria única, pois cada corpo responde de uma forma, o mesmo estímulo em outra pessoa não teria a mesma resposta.

"Entretanto, tendo em vista a permanência, até os dias de hoje, do modelo tradicional-tecnicista no ensino da ginástica e a ausência do ensino da dança, na escola; dos modelos de ginástica esportiva e ginástica como fitness e do modelo clássico da dança, fora da escola [...]" (BRASILEIRO, 2008 p 28)

Um dos fatores que mais acontecem durante os treinos de ginástica é o foco de treinos de força, flexibilidade e habilidades específicas, ausentando muitas vezes o ensino da dança durante o período dos treinos. Sendo que a dança pode auxiliar com o equilíbrio, atenção, domínio do corpo, leveza dos movimentos, fluidez do movimento, expressividade do corpo, embelezamento das construções de solo, ritmo e muitos outros elementos, assim como Brasileiro (2008) cita que a dança precisa, assim como a ginástica é aprendida muito cedo com elementos específicos, a dança precisa ser introduzida ao início das atividades de ginástica, ainda no período escolar, andando juntas para melhor desenvoltura dos alunos/atletas.

CAPÍTULO IV

EXPRESSÃO DO MOVIMENTO

Sujeito corpo em formação.

O ato de expressar é uma nova maneira de se comunicar por meio de palavras ou gestos, neste trabalho vamos enfatizar expressão como uma comunicação através dos gestos dentro da dança (MARTINELLI, 2000). Algumas pessoas possuem uma dificuldade de se expressar, dizem que não conseguem ou que não sabem fazer, sendo que a maneira como cada pessoa se expressa pressupõe algo individual, mais pessoal. Segundo Martinelli (2000) o fracasso de muitas pessoas não conseguirem se expressar é o fato de tentar ser outra pessoa, ou se comparar com os outros deixando de lado a sua individualidade.

Em cada indivíduo existe uma maneira individual de se comunicar/expressar, pois está ligada à sua personalidade, ao se inspirar em outras pessoas podemos cair no erro de imitar e replicar somente aquilo que é visto ou ensinado. Mas em cada ser existe uma maneira de expressão que precisa ser explorada, criando a própria personalidade.

O papel do professor é estimular o aluno para que este desenvolva a sua identidade própria de interpretação, a sua personalidade de se expressar. Segundo Laban (1978) levando para o lado da encenação (corpo intérprete) o professor deve incentivar cada aluno a ir mais fundo em sua identidade, assim eles podem expressar um personagem da sua maneira individual, sem apresentar uma cópia reproduzida de uma vivência de outra pessoa. Colocando uma situação de uma história ou um tema, para o aluno, este deverá buscar em sua própria personalidade o personagem, o que o personagem precisa e quer, que sentimento está passando, o aluno precisa vivenciar em sua pele o personagem.

“[...] é necessário que o estudante ponha-se, por assim dizer, na pele do personagem a ser retratado, penetre no âmago das várias possibilidades de executar a cena e analise tudo o que diz respeito aos movimentos”. (LABAN, 1978 P 34)

Em seu livro Laban (1978), aborda em primeiro lugar, o estudante do tema deve tomar total conhecimento do caráter das pessoas a serem representadas, do tipo de valores pelos quais lutam e das circunstâncias das quais esta luta ocorre. A seguir, como parte de sua função criativa enquanto ator, deve ele selecionar os movimentos apropriados ao personagem, aos valores e à situação em particular.

Trazendo a expressão para o lado da dança, enquanto linguagem/manifestação artística, minha professora Suselaine Martinelli diz em sua tese de Mestrado (2000) que a dança se comunica por meio do movimento e afirma que é a única forma de arte onde o corpo é o próprio instrumento artístico. Um modo diferenciado de comunicação não linguística, onde existe sentimento no meio da manifestação, o sentimento do personagem vivenciado no momento relacionando com sua vida existente, ocorrendo uma troca de interpretações do artista ator e do espectador. Martinelli (2000) diz que a expressão de formas que não só manifestam emoções ou ideias, mas também possui o poder de gera-las no outro, possibilitando-lhe experiências diferentes, modos de significar.

O sentimento posto em cena pelo aluno/intérprete tem resultado na interpretação do espectador, através do gesto dentro da dança.

“O gesto em si nada significa, seu valor reside inteiramente no sentimento que o inspira, e a dança, a mais rica em combinações técnicas de atitudes corporais, jamais terá validade se suas bases não estiverem calcadas em movimentos e emoções humanas, em sua total plenitude e verdade”. (FAHLBUSCH, 1990 p 33).

A expressão precisa ser sentida pelo espectador, e esta relação só existe quando o bailarino intérprete* se entrega ao momento e sentimento do ato, é uma troca de sentimento, podendo gerar inúmeras interpretações ao espectador. É uma comunicação com o público espectador, no caso da ginástica, uma preocupação não só com o público, mas com os jurados que estão assistindo, resultando numa entrega do ginasta com sua performance da série de solo.

CAPÍTULO V

MEMORIAL

Desde pequena me envolvi dentro da dança e me apaixonei por ela, sempre dancei em academias e na igreja em que congrego. Não sabendo que existia uma faculdade de dança, ao terminar o ensino médio, optei por fazer a faculdade de Educação Física por sempre gostar de esportes e também por saber que existia a ginástica artística e a dança dentro do curso, pensei, “pois bem, vou aprender a dançar melhor e ainda com movimentos acrobáticos”. Um pensamento inocente, pois eu não sabia que mudaria minha vida.

Um dos semestres da faculdade eu pude me matricular na disciplina Ginástica Artística, e vi que são movimentos acrobáticos com aparelhos, solo livre (coreografia individual). Tivemos um estudo não muito aprofundado sobre a ginástica artística, pois um semestre é pouco para aprender tudo. Tendo em vista que precisava de horas complementares para faculdade, fui até a reitoria para me oferecer ao estágio voluntário dentro da área. Quando cheguei à reitoria falei com a professora Odális, que por coincidência era a professora de Ginástica Rítmica, quando falei que gostaria de ser voluntária a professora logo falou que precisava dentro da área dela, e me explicou que a ginástica rítmica era somente no tapete com materiais (fita, bola, arco, etc.). Eu pensei: Preciso aprender isso, ao meu ver essa ginástica era dança com movimentos hiper flexíveis, tudo o que eu procurava na época.

Comecei meu estágio e fui aprendendo e ensinando às crianças de 4 a 6 anos, meu papel era desenvolver a flexibilidade, o aspecto motor, o rítmico e relacionar os objetos. Me apaixonei pela ginástica rítmica. No meio dessa caminhada, uma professora chamada Dreyane viu o meu desenvolvimento e me chamou para fazer um estágio remunerado com ginástica rítmica no Centro Olímpico da cidade do P Norte, próximo a cidade de Ceilândia. Logo aprendi muito mais coisas, assumindo uma turma lá, pois esta professora foi para outro lugar. Mais adiante a Dreyane também me chamou para estagiar com ela na Escola das Nações, uma escola bilíngue e lá a remuneração seria maior, então fui. Quando cheguei neste outro estágio, além de trabalhar com ginástica rítmica também trabalhei com Cheerlider (Líderes de torcida) a qual contém algumas acrobacias muito parecidas com ginástica acrobática, neste estágio aprofundi meu conhecimento na ginástica e cheerlider. Puder ter a oportunidade de fazer um curso internacional em ginástica rítmica em São Paulo, também fiz um curso de arbitragem

em ginástica rítmica, fiz outros cursos nesta mesma ginástica em Brasília, minha bagagem nesta ginástica foi se ampliando. Dentro dela conheci as outras ginásticas, porém não tive um contato diretamente.

Um dia, um colega me disse que havia uma faculdade de Dança no Instituto Federal de Brasília (IFB), logo não tive dúvidas de que eu precisava fazer essa faculdade, iria complementar meu conhecimento e era tudo o que eu precisava, pois sempre almejei uma dança profissional e transmiti-la. Não havia terminado minha faculdade de Educação Física e logo comecei a fazer a faculdade de dança, conheci outro mundo, o mundo da dança mais profundo, me encontrei. A minha dança no início do curso era absolutamente quadrada, com movimentos rígidos, não havia fluidez, a ginástica já estava enraizada. Ao longo do curso de dança experimentei e vivenciei danças diferentes, cada disciplina somou em minha dança.

No período do Estágio 2, eu e meu amigo Hyurathan tivemos a oportunidade de estagiar voluntariamente com a ginástica acrobática, conheci a professora Márcia que aos poucos foi passando seu conhecimento para nós. Nosso papel como professores neste estágio era treinar através da dança cada trio ou duplas, aperfeiçoar seus movimentos para que fossem mais fluidos e criar a parte da dança dentro da série.

Logo percebi aquela rigidez de movimentos nos atletas, ginástica tem esse aspecto, me vi no início do curso de dança. Tivemos seis meses para trabalhar fluidez, limpeza de coreografia, criação da dança dentro da série que na ginástica chama-se parte artística. Todos os dias tínhamos 4 horas para trabalhar com dois trios de meninas, pegamos outros trios e até quarteto, porém o foco eram esses dois trios de meninas, pois ao final dos seis meses elas fariam a competição nacional para representar o Brasil no mundial.

Durante os treinos elas tinham o momento de aquecimentos, de treinamento de força e flexibilidade, treinamentos dos movimentos acrobáticos e ao final, eu e o Hyuratan entrávamos com a parte artística, com a fluidez da dança e com as noções rítmicas. Eu percebia as atletas com muita dificuldade com a contagem da música e com a interação (união e interação dos movimentos juntas), porém todos os dias elas tinham um momento conosco (professores de dança). Percebi que as alunas estavam acostumadas a copiar os movimentos da técnica (professora) e repetir, não criavam a dança, logo eu instigava as alunas a criarem seus próprios movimentos em conjunto, com estímulos usando a imaginação, música, ritmo e contagem. Aos poucos, aquela

dança com aspecto rígido e limitado foi perdendo sua força levemente e foi construindo a fluidez e o ritmo, pois as alunas tinham dificuldade de dançar em cima do tempo música.

Chegou o dia da competição, era notória a evolução das meninas, a professora Márcia disse que ajudamos muito para esse crescimento ao longo do processo que desenvolvemos. O resultado disso foram os dois trios classificados para representar o Brasil em sua categoria no mundial, e grande foi a minha felicidade, até o quarteto de homens que trabalhei algumas vezes foi classificado também.

Fizemos o estágio 3 novamente lá, pudemos ajudar bastante em outros grupos dentro da Ginástica Acrobática, tivemos alguns conhecimentos técnicos desta ginástica, viajamos com a equipe, apresentamos em vários lugares juntos, até que por fim acabou o estágio. Ao findar o estágio, a professora Márcia perguntou se poderíamos continuar, porém eu precisava muito trabalhar remunerado, não poderia continuar, então sugeri que fizesse uma parceria com o IFB para que os alunos pudessem ter essa experiência e ela ter essa ajuda. Ficou acertado que tentaríamos fazer a parceria com o IFB.

Algum tempo depois voltei lá e a professora ainda disse que sentia muita a nossa falta como bons profissionais e que estava precisando de ajuda na área artística, as alunas relataram o mesmo. Meu coração ficou muito apertado com minha saída, mas eu precisava terminar meus estudos e trabalhar.

Sigo trabalhando com essa combinação entre dança e ginástica, percebo que o tempo que investi nesse estágio me possibilitou destacar a dança a melhorar dentro da ginástica de solo, ocorrendo assim, uma melhor desenvoltura nas atletas durante as performances e resultado em melhores pontuações.

CAPÍTULO VI

METODOLOGIA

Neste trabalho foi feita uma pesquisa qualitativa através de entrevistas com treinadoras e atletas das modalidades de ginástica rítmica e ginástica acrobática. Também utilizo a minha experiência em dança durante a faculdade e os estágios que realizei ao longo desses anos como recurso para análise crítica.

Para descobrir o uso da dança dentro da ginástica também foram feitas pesquisas bibliográficas e discussão de debates sobre o tema com as entrevistadas. A respeito da entrevista foram feitas as seguintes perguntas:

- 1) Onde ou como você enxerga a dança na sua ginástica?
- 2) Como é a construção coreográfica, seu modo de criar dentro das séries de solo?
- 3) Qual a importância da dança dentro da ginástica?
- 4) Você segue algum estilo de dança ou tem referência de alguma escola de dança?
- 5) Você conta com alguma ajuda a partir de um especialista de dança nos termos de treinamentos ou composição das séries?

Nesta pesquisa foram entrevistadas duas treinadoras de ginástica acrobática (sendo as treinadoras 1 e 2) e duas treinadoras de ginástica rítmica (sendo as treinadoras 3 e 4). Também foram entrevistadas uma atleta de cada treinadora, exceto a primeira treinadora, a qual foi feita com duas atletas juntas. A entrevista foi realizada no primeiro semestre do ano de 2017 através de gravações de áudio pessoalmente e foram realizadas no local de trabalho de cada treinadora descritas no apêndice. Todas as informações sobre as entrevistas estão nos apêndices neste trabalho.

CAPÍTULO VII

DISCUSSÃO

Dança e Ginástica

A partir de tudo o que esse trabalho apresentou, em termos de pesquisa bibliográfica, em adição a todo o tempo em que passei desenvolvendo no estágio, a relação entre dança e ginástica, gostaria de apresentar alguns pontos que podem vir a ser úteis, em termos de reflexão.

Diante da ginástica uma questão muito instigadora é, se as próprias atletas e treinadoras enxergam dança dentro da ginástica, será que sabe distinguir? Diante deste questionamento foi feita a pergunta: “Onde ou Como você enxerga a dança na sua ginástica? ”.

(Treinadora 1) “Eu consigo enxergar dança em tudo que eles fazem. [...] é na respiração, no olhar (até me arrepia) porque eu acho que a dança ela é emoção, ela é vibração e eu não consigo separar a ginástica da dança. Para mim elas estão muito conectadas, é uma coisa única. Então se eu falar para você que eu consigo ver a dança e não a ginástica, e a ginástica e não a dança, eu não consigo. Porque a partir do momento que um atleta pisa no tablado e a música começou a tocar, cada olhar dele, cada dedo dele, cada respiração dele é dança, conseguiu me entender?”.

(Treinadora 3) “Percebo a dança em tudo na ginástica, vejo a dança junto uma com a outra, não consigo separar, a ginástica é completa com a dança, é a forma de expressar no tablado, é o sorriso nos atletas, é a leveza do movimento, o que dá beleza na ginástica. Talvez eu não consiga enxergar a dança como você estudante de dança, mas estes são os detalhes que vejo durante a série de solo na ginástica rítmica”.

Através destes relatos vemos que a ginástica está conectada a dança e com base nas entrevistas das treinadoras está ligada a emoção e expressividade, percebo que esta expressividade está mais ligada a expressão facial ao relatar o “sorriso, o olhar, etc.”, porém acredito que seja por não conhecer ou não explorar a expressão corporal. Uma das treinadoras relatou a expressão no dedo, mostra-se um conhecimento de expressão corporal, porém pode ser pouco explorado por focar em outros elementos da ginástica

durante os treinos, como força, flexibilidade e elementos específicos da própria ginástica (Acrobacias ou Manipulações dos instrumentos da GR).

Laban (1950) diz que uma dança com expressão corporal tem que ser uma “dança expressiva” que surge por estímulos ao corpo, nascendo uma dança com o corpo completamente envolvido ao movimento. Sendo assim mesmo com os elementos específicos da ginástica qualquer movimento durante a série deveria estar em completo envolvimento para que tenha uma expressão não somente na face, mas no corpo por completo, para isso acontecer é preciso estímulos de movimentos nos atletas.

Durante meu estágio em ginástica acrobática esta dança foi muito explorada, pois experimentamos um tempo com cada grupo de atletas, então pudemos criar movimentos que envolvessem o corpo todo, que não ficasse somente no rosto as expressões, pudemos explorar movimentos que surgissem dos próprios atletas, foram usadas as ferramentas de Laban como a velocidade, espaço, peso corporal e tempo, contudo vimos o resultado durante as competições e através dos relatos das atletas.

(Atletas) “Notamos muita diferença da ginástica com a ajuda dos profissionais da dança. Eu inclusive peguei um vídeo nosso antes de qualquer competição. No primeiro vídeo que a gente fez da nossa coreografia como um trio (e nossa!), a nossa coreografia estava horrível e a gente achava que estava lindo. Aí depois que vocês entraram (especialistas em dança) fez uma diferença gritante. Colocando novas coreografias que você vê, são coreografias que somos capazes de fazer, só que não temos um direcionamento para fazer tal coisa”.

“Eu acho que em tudo, trabalhamos muito para os dinâmicos, para as pirâmides e acabamos esquecendo um pouco do artístico das coreografias, da expressão e quando temos alguém para cobrar isso da gente, um profissional que entende melhor do assunto muda tudo”.

“Consigo enxergar dança durante a série toda, cada movimento da ginasta fica muito evidente ela dançando, como um conjunto completo. Dança é mover em tudo”.

Evidenciou-se a diferença antes e depois dos profissionais de dança e são relatos que concordo, pela experiência de estágio. Muitos treinadores procuram trabalhar os movimentos de força e flexibilidade e também trabalhar a parte específica da sua

ginástica, porém deixando de lado a parte artística que é onde a dança se destaca. Quando a atleta diz “esquecendo um pouco a parte artística” vejo a preocupação de continuar com o investimento com profissionais de dança e vejo a importância de ter um professor de dança no meio. Falaremos mais sobre este assunto adiante.

Outro quesito é a união da dança. Essa próxima treinadora afirma a união da dança com a ginástica e ainda enfatiza gestos em todo movimento, seja ele com instrumento ou com o corpo. (Treinadora 4) “Consigo ver dança em tudo, no movimento da fita ou da bola, nos gestos uníssonos aos instrumentos usados, não tem como eu separar definitivamente qual é a ginástica e qual é a dança, ao mesmo tempo que a atleta está em um movimento obrigatório da ginástica isso já é dança, somente em estar em movimento e estar no ritmo isso já é dança. Claro que existem os momentos em que não tem os elementos obrigatórios em que a dança se destaca, são as passagens de um elemento obrigatório para outro, a dança surge no meio deles [...]”. Aqui percebemos um instante em que a dança aparece mais que os obrigatórios da ginástica.

Existem lacunas entre os elementos obrigatórios e essas são preenchidas com a dança, sendo esta a parte que um juiz artístico julga. Porém para a treinadora supracitada, a dança é do início ao fim e ainda se destaca entre as lacunas, já as outras treinadoras utilizam mais dança nestes espaços como já vi em muitos estágios. E como esta dança entre esses espaços é criada? Surgindo assim a próxima pergunta, que será abordada no próximo tópico: “Como ocorre criação das coreografias (dança), e das séries?”.

Criação e criatividade

A criação requer criatividade de um indivíduo para construir e/ou reconstruir, transformar e/ou inovar, gerar algo sendo uma busca desenvolvida continuamente. Ser criativo envolve produção do novo, que é aceito como útil e/ou satisfatório, um produto novo (invenção original) ou reelaboração de produtos já existentes. Dentro da Ginástica Rítmica as treinadoras entrevistadas relataram como é seu modo de criar dentro das séries de solo.

(Treinadora 3) “A construção das séries é de acordo com a idade e limitação da criança, colocamos os elementos obrigatórios e que tenham uma pontuação boa e logo colocamos aspectos coreográficos para preencher a música. Surgem movimentos no momento ou nos inspiramos em alguns vídeos ou em outras equipes que admiramos”.

(Treinadora 4) “Cada série tem elementos obrigatórios e outros são livres, nos elementos obrigatórios procuramos nos ater ao código da arbitragem de ginástica rítmica e nos elementos livres que são as partes mais dançantes colocamos sequências de dança, geralmente eu passo para as alunas e elas copiam”.

Algumas pessoas têm mais facilidade em serem criativas e outras precisam buscar recursos externos para criar. Os atletas começam muito cedo na modalidade então percebe-se uma limitação, porém neste fato a treinadora se refere a flexibilidade dos atletas tornando a parte coreográfica mais fácil ou difícil de acordo com a idade. Por ser um esporte competitivo as treinadoras focam nos elementos obrigatórios que levam a ter pontuação maior, passando despercebida a parte coreográfica e criativa.

Durante meu percurso na ginástica rítmica focávamos em flexibilidade, força e elementos com os materiais. A parte coreográfica surgia apenas das professoras que passavam seus gestos para as alunas e assim elas copiavam, como já relatado pela treinadora.

Dentro da Ginástica Acrobática as treinadoras relataram como são seu modo de criar dentro das séries de solo.

(Treinadora 1) “Normalmente nós pegamos algumas escolas já de dança, linha, trabalhos de outros países que admiramos, a Bélgica por exemplo tem uma grande escola onde eles trabalham muito a parte teatral e algumas duplas ou trios tem essa característica, se a dupla ou trio tem aquela característica mais clássica nós buscamos o trabalho da Rússia, da Bulgária, da Bielorrússia, da Ucrânia. Se ela tem um trabalho mais rápido, a dupla é mais vibrante é uma dança muito mais “caliente”, nós buscamos mais Austrália que tem escola, Portugal onde tem essas danças muito mais rápidas. Então nós estudamos de acordo com a característica do trio e da dupla, independentemente de ter uma série rápida e uma série lenta, eles possuem características de dentro da equipe. Trabalhamos ritmos mais acelerados, ritmos mais rápidos para fazer a série dinâmica. A série combinada nós mesclamos, um pouco da música tem a característica mais rápida para poder trabalhar os elementos dinâmicos e a outra parte da música tem a parte mais lenta, para trabalhar as séries estáticas da coreografia. As séries lentas fugimos para o clássico ou pra músicas que tenham aquela marcação com pausa, são músicas muito marcadas”

(Treinadora 2) “[...] na minha escolinha eu tenho várias idades, então eu divido. Ou se eu for participar de alguma competição que tenha alguma série obrigatória, então

eu sigo a série obrigatória, mas se for para ser livre, eu divido por idades, por estilo música, analiso, observo, vejo e vou montando de acordo com o que a criança me responde. Para não dificultar muito para elas, procuro um movimento mais adaptável para elas conseguirem realiza-lo”.

Percebe-se mais uma vez a preocupação com elementos obrigatórios, o que é necessário para a modalidade, já se identifica a busca pela criação por meio externo, se inspirando em outras equipes, direcionando músicas com o foco dentro da série específica e com características que o grupo apresenta, percebe-se uma preocupação em adaptar os movimentos para os atletas caso não executem conforme esperado, isso é uma parte da criação, pois ela pode ser adaptável todo instante.

As atletas entrevistadas destacaram que buscam influências de estímulos externos. “A gente sempre pegou muito da internet. E vai juntando tudo e dá no que dá”. “Encaixa os obrigatórios, os elementos obrigatórios e no intervalo um do outro você encaixa coreografia de acordo com a música. Aí pode vir da criatividade, pode vir da coreografia da internet, você vai buscando e vai montando”. “Grupos de dança e a gente tem um tema da coreografia. Se é uma coreografia mais forte a gente busca pessoas que dançam esse ritmo. E aí vamos pegando os passos copiando de um, copiando de outro”. Mesmo que uma pessoa copie os passos de outra a forma de movimentação se diferencia, não sendo a mesma, pois são dois corpos diferentes.

No período do meu estágio com a ginástica acrobática, como professora de dança, tinha a função da montagem coreográfica dos elementos de solo, já a treinadora ficava responsável pelos elementos acrobáticos. Todo o período do estágio os atletas tinham mais ou menos três horas de treino específico comigo, a área de dança, o restante das horas, revezavam com treinamento de força, flexibilidade e acrobacias em conjunto. Durante o treino eu instigava os atletas a criarem os seus movimentos, mas no início tiveram muita dificuldade, mesmo com estímulos, pois os alunos estavam muito habituados com a cópia do movimento, porém ao longo dos treinos, direcionando com estímulos criativos a dança foi acontecendo, crescendo

Alencar (2009) diz que para criar precisa-se incluir a preparação, a investigação de movimento que requer tempo de pesquisa e a prática, que é preciso dedicação, também afirma que é o resultado de estimulação.

Para ter criatividade e criar algo, precisa-se de disciplina, dedicação e esforço consciente, é um trabalho prolongado e é necessário conhecimento amplo da área específica sendo dança ou ginástica. Ao longo do estágio foi perceptível a evolução dos

atletas dentro da dança, a parte artística que é um elemento obrigatório desenvolveu bastante.

Expressão

A expressão na dança é uma comunicação através dos gestos, além de embelezar a parte artística da ginástica, a dança passa um sentimento ou uma mensagem. Nesta pesquisa perguntei para as treinadoras e atletas, “Qual a importância da dança dentro da ginástica”? Gerei esta pergunta ampla para não influenciar o modo como cada uma enxerga a dança.

A (Treinadora 1) de ginástica acrobática “Então, a Dança para mim, ela tem uma importância muito grande. E sempre atribui um peso muito grande na parte de treinamento. O importante mesmo seria se os ginastas tivessem aulas de dança e principalmente de balé clássico. Porque o balé clássico ele nos auxilia demais na linha de trabalho, não só coreográfico, mas também nos elementos individuais, de grupos e de pares. O importante também na dança, é o que sentimos. Ela não é só voltada para parte de linha, de limpeza. O trabalho do ritmo auxilia não só na parte coreográfica como auxilia também no trabalho de respiração, no trabalho de postura, no trabalho de concentração, no trabalho de expressão facial, corporal e isso tem um peso muito grande na nossa modalidade. Porque nós temos uma nota, que é a nota de artística. E essa nota de artística tem todos os componentes da composição coreográfica”.

Esta treinadora possui um olhar técnico sobre a dança e enfatiza a importância da dança dentro da pontuação artística. Nesta entrevista claramente vemos aspectos que a dança atribui e favorece dentro da ginástica como concentração, postura, respiração e uma característica bem relevante a expressão facial, porém ousou dizer que não somente a expressão fácil, mas sim a expressão do corpo por inteiro.

A dança se comunica por meio do movimento e neste movimento existe sentimento no meio da manifestação, é este sentimento que é passado em cena através da expressão diz Alencar (2009) neste caso pelo atleta cujos resultados veem na pontuação artística, expressão precisa ser sentida pelo espectador e neste caso, pelos jurados também.

(Treinadora 2) de ginástica acrobática diz que “A importância total. Porque necessita do ritmo, necessita de tudo, não tem assim ... é muito importante, não tem como não usar a dança para agregar a modalidade. É uma união, necessita da dança para compor tudo o que a gente faz. Para dar ritmo, dar leveza, dar brilho, dar elegância à modalidade”. Aqui temos um relato da junção da ginástica com a dança, sendo uma união. Muito interessante esta afirmação da treinadora, pois muitas pessoas pensam assim também, não conseguindo distinguir. Ao início da minha experiência com as ginásticas também não conseguia perceber a diferença de dança e ginástica, quando passei a estudar melhor a dança comecei a perceber suas características que também é ressaltado no depoimento da treinadora 2 como um acabamento: “Dar ritmo, leveza, brilho e elegância”, porém a dança não é somente um acabamento, dança é um mundo ainda em exploração que através do movimento faz-se um diálogo.

(Treinadora 4) “Com certeza muito importante, sem ela não tem como ter a ginástica, elas estão juntas uma leva a outra, não existe a GR sem ela. A dança tem muitas coisas que unem a ginástica como a beleza do movimento, a flexibilidade, a força, a precisão, qualquer movimento é dança, estamos falando de movimento, me entende?! Aquele movimento que surge na cabeça e a gente passa no corpo, o movimento com a fita que a gente fala “Uau” que lindo, por isso juntas, ligadas. Como posso dizer que ela não é importante? Dá a postura da minha atleta, traz a agilidade do movimento”.

(Treinadora 3) “Muito importante, a dança é fundamental para a ginástica rítmica, ela é uma das partes principais, com o balé clássico nos auxilia bastante. A dança tem um domínio do movimento e para a GR cada movimento é uma nota a dança faz parte dessa nota. A dança dá a beleza do movimento permite uma fluidez, permite se expressar, permite a alegria no momento. Dançar não é só retratar uma série com materiais, mas é aproveitar o momento do movimento”.

Atletas e treinadoras ressaltam a beleza da dança. “Com certeza, é uma das coisas que dá graça. Porque toda coreografia, toda dança juntamente com os elementos da ginástica, embelezam. Saiu de uma coisa mecanizada para ter dança, para ter graciosidade e fica muito mais lindo quando se tem a dança na ginástica, mais elegância”. “Ah eu acho muito importante, sem ela não tem como ter a ginástica, ela que traz a beleza, traz a expressão, é muito difícil falar de ginástica rítmica sem ela”.

O papel do professor é estimular o aluno para que alcance a sua identidade ao dançar, para que desenvolva a sua forma de expressar-se e alcance a sua própria interpretação, a sua personalidade ao se expressar. Enquanto eu trabalhava com alguns trios dentro da ginástica acrobática eu me preocupei em gerar a identidade nas meninas, que elas dialogassem entre si e que elas interpretassem o personagem dentro da dança, sem esquecer os aspectos da ginástica. Trabalhamos uma música brasileira e estivemos atentas ao passar a alegria que o povo brasileiro vive, a energia do povo e a unidade. Em outra música nos atentamos ao lado sombrio de um fim do mundo marcado por um relógio, personagens com semblantes amedrontados pelo fim; as alunas colocaram na pele as personagens. Fiquei maravilhada pelo resultado ao longo do processo, vi as alunas durante a performance/série completamente diferente do início, as treinadoras amaram o resultado.

O fracasso de muitas pessoas em não conseguirem se expressar e não alcançarem tal resultado é o fato de tentar ser outra pessoa, tentar copiar um uma expressão mecanizada de outro e se ater a isso. Muitas vezes vi e ouvi “Sorria! Sorri que fica mais bonito”! Mas existe mais que o sorriso, existe o “sorrir porquê? ”, nem tudo se resume ao sorriso, dentro da ginástica rítmica o sorriso era um escape ou uma capa para o embelezamento. Como profissionais da dança precisamos estimular nossos alunos a se expressar como um todo, facial e corporal e não somente o sorriso, o sorriso faz parte, mas não é o resultado. Com o estímulo individual e com o tempo durante os treinos para a exploração o resultado da expressão virá.

Suporte Coreográfico

Ao longo desses anos surgiram várias vertentes da dança, diversos estilos/linhas de dança, como a dança contemporânea, a dança moderna, a dança clássica, as danças urbanas e todas essas danças servem de inspiração para a parte coreográfica dentro da ginástica, com base nas perguntas anteriores e sabendo que existe dança dentro da ginástica, neste caso perguntei as atletas e treinadoras se elas “seguem algum estilo de dança ou se tem referência de alguma escola de dança”.

(Treinadora 1) “[...] nós não temos uma escola específica. Temos várias escolas porque nós trabalhamos com a individualidade de cada dupla e cada trio. Eu tento sempre também que participo de campeonatos colocar pelo menos uma série com ritmos brasileiros e normalmente é mais fácil, uma série dinâmica. Porque o Brasil, as músicas

são alegres, são vibrantes e a música vibrante é para série dinâmica. Então eu busco colocar um pouco do frevo, um pouco do nosso samba, um pouco do nosso forró, o nosso brasileirinho”.

(Treinadora 2) “Eu como já fui aluna de balé. Então muitas vezes eu sigo pelo balé. Mas não tem um estilo específico, sempre é algo que me toca. Que eu vejo que vai fluir, que elas vão conseguir fazer bem feliz, no sentido agradável de cada aluna. Por que eu vejo muito assim... se elas estão me respondendo bem eu sigo, se não, eu vejo um melhor estilo. Geralmente eu vejo alguns vídeos neh!?! Ou algum movimento que eu ache bonito do balé ou de alguma coisa assim de uma coreografia, até coreografia musical, dessas coisas, aí eu agrego. Vejo se encaixa, se encaixar e ficar legal a gente deixa. Eu pego um pouco de tudo do estilo. Não tenho um específico”.

(Treinadora 3) “Seguimos principalmente o balé, ele é muito fundamental para a ginástica. Dá a postura adequada, dá o equilíbrio, ajuda no ritmo, também melhora a concentração de certa forma. Penso em dança como um todo, mas o balé é o que se destaca”.

Vemos que o balé clássico é o estilo predominante dentro desta ginástica. A treinadora 4 mostrou o mesmo pensamento em sua resposta, o balé clássico é o que corrige a postura, dá a leveza e ainda mostra detalhes como ponta e delicadeza das mãos/corpo e a ginástica ainda têm a influência do contemporâneo, pois uma das precursoras foi Isadora Duncan como foi citado no início do trabalho. A ginástica e a dança integram o universo das linguagens artísticas contemporâneas. Tiram um pouco a rigidez do movimento que existe na ginástica caracterizada como “Robô” pelas atletas.

(Atletas) “Eu vejo muito o balé. Eu acho que o balé é uma das coisas mais essenciais aqui na ginástica porque dá mais delicadeza. É o que tirou um pouco do robô da ginástica foi o balé. Não que a gente tenha, mas incluindo isso ajudou, contemporâneo não tem tanto, mas tem. E assim, numa coreografia só você pode ter várias coreografias, vários estilos de dança”.

“Acho que tem de um tudo, porque depende do estilo da dupla e do trio. E dependendo do estilo deles, se são mais fortes, mais altos a música é mais forte também. Então cabe uma dança Afro, uma mais contemporânea. Se são mais magros, menores cabe mais um balé ou uma dança engraçadinha. Então depende do estilo da dupla ou do

trio. Essa é a vantagem da ginástica não fica só em uma coisa, sempre tem várias áreas, sempre tem várias possibilidades”.

“Depende muito da música. Tem música que é mais para o lado contemporâneo, quando é dupla mista no caso da acrobática entra um pouco de dança de salão. Você pode trabalhar de tudo na ginástica, depende da música e da modalidade se for rítmica ou acrobática. Depende do ritmo que eles pedem”.

Ao iniciar na minha faculdade de dança eu tinha os meus movimentos mecanizados, com finalizações marcadas, isso é um costume caracterizado de todas as ginásticas em si, é a finalização do movimento pois isso é uma exigência feita pelo código de arbitragem de cada ginástica. Essa mecanização dificulta o ensino da fluência do movimento para as ginastas. Ao início do meu estágio tive muita resistência no aprendizado das atletas assim como tive ao início da minha faculdade, porém com a prática da fluência e com estímulos da dança foi desenvolvendo nas atletas assim como aconteceu comigo.

Entretanto as treinadoras são bem flexíveis em relação a criação das séries conforme a identidade de cada equipe e atleta, não se limitam ao balé ou ao contemporâneo, mas colocam o que os atletas se sentem bem ou o que a música influencia. As entrevistadas relataram que veem vídeos na internet para se inspirar, a internet é um recurso que facilitou a criação da dança, a cópia do movimento diminui o tempo gasto para criação. Assim como foi citado ao início da discussão, as atletas disseram “A gente sempre pegou muito da internet. E vai juntando tudo e dá no que dá. [...]”

Acredito que o processo de criação é necessário, a cópia do movimento é válida, porém precisa-se ter um tempo de exploração deste movimento, mesmo que seja pela cópia, pois assim surge a expressão corporal como um todo, se for apenas por uma cópia como posso executar a identidade de cada atleta e a melhor exploração do seu movimento em cena? É necessário um tempo para trabalhar melhor a parte da dança, seja criando o movimento ou copiando através de outras fontes, mas precisa de um tempo para explorar a dança.

Vendo a necessidade de uma exploração da dança, vejo a importância de um especialista em dança assim como os atletas são acompanhados por fisioterapeutas, nutricionistas, preparadores físicos e psicólogos, vejo a importância de um professor específico de dança, aquele que estudou a área. Por isso foi feita a pergunta aos entrevistados. “Você conta com alguma ajuda a partir de um especialista de dança nos termos de treinamentos ou composição das séries? ”.

(Treinadora 2) “Então... ajuda... ajuda assim fixa, eu não tenho ainda, mas pretendo ter”.

(Treinadora 3). “Às vezes peço ajuda para umas colegas minhas professoras de balé, mas na maioria das vezes não tenho uma ajuda específica de dança, nunca pensei a respeito pra ser sincera”. (Treinadora 4) “Nunca tive, a gente faz como pode. Nem sabia

que existia faculdade de dança, achei que era tudo integrado na Educação Física”. Nestes relatos vemos que nunca tiveram auxílio e não conheciam o curso da dança, não sabiam que existiam profissionais da dança, sabiam que existiam professores de balé, mas de dança que abordam o geral, as ferramentas da dança, não.

Porém uma treinadora teve ajuda, e foi aquela que participei durante o estágio da faculdade de dança, foi em ginástica acrobática que tive a experiência de trabalhar dança dentro da ginástica. (Treinadora 1) “Já tivemos ajuda de dois alunos do Instituto Federal de Brasília (IFB), maravilhosos. Uma a Thaily e o outro o Hyuri. Fazem uma falta, toda vez que eu olho para o tablado eu choro, como sinto saudade deles! Tivemos somente essa ajuda até hoje. E faz muita falta, eles nos ajudaram muito mesmo. Nossas séries nunca mais foram as mesmas depois que eles saíram e quando entraram eles fizeram uma revolução aqui, nossas notas melhoraram muito”.

Vejo aqui uma diferença no trabalho com especialista em dança, pode ser pouco conhecido, mas faz uma diferença. Quando cheguei ao estágio vi que tinham tempo para preparação física, para movimentos específicos da sua ginástica e também momentos com o psicólogo e nutricionista. Quando entrei os atletas passaram a ter um momento do dia comigo (dança), trabalhamos a criação da dança (parte artística), noção de ritmo, sincronização, fluência do movimento, expressão corporal e interpretação da música que são algumas ferramentas estudadas na faculdade de dança. E o resultado foi bastante positivo, tentamos dar continuidade com o trabalho inserido ao IFB como parceiro, porém ainda está em processo, assim encerrando nosso estágio perdemos o nosso contato diário, pensei em continuar, porém seria algo voluntário, pois onde fiz o estágio

é uma instituição do governo e eles dependem do governo para pagar os funcionários. Porém por motivos financeiros precisei me ausentar.

Ao encerrar o estágio as próprias treinadoras e atletas perceberam a influência da dança nos resultados artísticos, pois os auxiliou ao perceberem detalhes que antes não haviam visto. A dança proporciona mudanças no interior de quem a realiza e de quem a assiste.

Concluindo, nós estudantes de dança, podemos somar com a modalidade ginástica quando perpetrarmos ao detalhe da dança, uma vez que andam juntas. São os detalhes que fazem a diferença no resultado de uma competição, não basta somente ser bom em sua modalidade, basta ser criativo e inovar para ser o melhor, e a dança pode ser uma das soluções.

CAPÍTULO VIII

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho me oportunizou olhar com mais atenção para algumas mudanças ocorridas ao longo da minha trajetória, mudanças na minha metodologia e pensamentos de ensino. Observo enorme e significativa evolução no meu ponto de vista artístico e como minha dança modificou! Oportunizou-me conhecer pessoas maravilhosas que fizeram parte do meu crescimento como profissional, deixou-me claro de onde vim e para onde vou.

As ginástica rítmica e a acrobática são um mundo competitivo, cheio de exigências e muitas vezes a busca pela perfeição é injusta por caracterizar apenas um vencedor, porém pelo processo trabalhoso que todos atletas passam isso os fazem vencedores. A ginástica e a dança se unem sendo incapazes de se separarem, porém existem qualidades diferentes que precisam ser exploradas, descobrimos, como já salientado durante a discussão, que existem lacunas entre os movimentos obrigatórios que são preenchidos com a dança e é essa parte artística que devemos explorar melhor.

A dança é um universo de investigação ampla, quanto mais se pesquisa, mais se aprende. A dança dentro da ginástica, sob meu ponto de vista, poderia ser melhor explorada podendo acrescentar positivamente nos resultados artísticos das séries e por consequência aumentando a nota das atletas nos resultados finais. A dança dentro da ginástica seria boa parte da sua nota pois envolve sincronismo, expressividade, noção de ritmo, fluência, leveza dos movimentos e ainda gera o embelezamento com sua harmonia.

Através da expressividade corporal e da criação que a dança oferece, cada atleta pode entrar na competição com sua individualidade em cena gerando algo único e novo para os árbitros. É importante dentro da ginástica novos movimentos, pois algo novo tem uma pontuação maior, e para criar movimentos é necessário um tempo específico para a dança com especialistas desta área. Criar e construir envolve tempo e disciplina no preparo com o foco de desenvolver o melhor de cada atleta, não podemos esquecer de estar dentro do código da ginástica específica.

A dança se comunica através do movimento e também passa uma mensagem, um sentimento, é uma linguagem. Em cada série de ginástica também é passado uma

mensagem sendo esta o tema da música, e esta mensagem precisa ser melhor interpretada com sentimento, vivenciando na pele do atleta o que a mensagem quer dizer, para isso precisa de um preparo técnico que a dança oferece.

Cada atleta tem um jeito de dançar, tem um jeito de interpretar sua série e essa identidade pode ser mais explorada, quando bem realizada, a série pode mostrar aos jurados verdade no movimento, sendo uma interpretação no momento. Resultado em notas excelentes assim como presenciei no campeonato brasileiro que participei durante o estágio.

Contudo, conta-se com a ajuda de especialista da área de dança, por isso a importância de estudantes da licenciatura em dança que sejam formados e possam ter uma parceria com estas ginásticas, pois muitos treinadores e atletas não tem conhecimento técnico em dança, não possuem ajuda de especialistas e não sabiam como melhorar a parte artística. Nós da dança não podemos esquecer da ginástica e nem a ginástica pode se esquecer da dança, pois ambas andam juntas e têm muito a acrescentar e contribuir, uma para a outra.

Respeitando as inspirações e buscas de conhecimento das treinadoras, a grande maioria utiliza como fonte de ferramenta a cópia, seja de vídeos ou de escolas inspiradoras, a cópia não é errado, ao meu ver o errado é não explorar melhor no corpo do atleta exigindo algo igual ou perfeito. Cada corpo é diferente um do outro e sendo uma cópia pode ser mais aperfeiçoada/explorada conforme a identidade do atleta. Assim como as treinadoras tem o cuidado na escolha da música identificando-a com os atletas, assim também a dança pode ser explorada como tal.

A dança pode ajudar muito a ginástica, não somente embelezando ou dando graça, mas para a fluência do movimento, a conexão da interpretação com a mensagem, a própria identidade gerando autoconfiança para os movimentos obrigatórios da ginástica resultando em um suporte coreográfico para a ginástica.

O resultado desse trabalho está longe de estar verdadeiramente concluído, espero que as abordagens e o conteúdo aqui deixados desemboquem em um estudo mais aprofundado sobre o tema e gerem novas buscas e parcerias. Causando mais questões e reflexões, pois acredito ser assim que novas oportunidades surgirão para que a dança seja mais valorizada.

Bibliografia

ALENCAR, E. M. L. S. (1994). **Condições favoráveis à criação nas ciências e nas artes**. In ALENCAR, E. M. L. S.; VIRGOLIM, A. M. R. (Org.). *Criatividade: expressão e desenvolvimento*. Petrópolis: Vozes. 1997.

ALENCAR, Eunice Soriano; FLEITH, Denise de Souza. **Criatividade Múltiplas Perspectivas**. 3ed. 2009.

AMABILE, T. A. **Creativity in context**. Boulder, CO: Westviem Press. 1996.

APPENDIX, USA **Gymnasticas** version 3/2017
<https://usagym.org/PDFs/Acro/Rules/17rp_appendix.pdf>, acessado dia 03 de Abril de 2017.

BIZZOCCHI, Lucy Aparecida de Godoy; GUIMARÃES, Maria Dolores de Souza, **Manual de ginástica rítmica desportiva**. São Paulo: Leme, V. I, 107p, V. II, 1985.

BOTT, Jenny; **Ginástica rítmica desportiva**. São Paulo: Manole, 1986.

BRASILEIRO, Livia Tenorio. MARCASSA, Luciana Pedrosa. **Linguagens do corpo: dimensões expressivas e possibilidades educativas da ginástica e da dança**. *Proposições*, v 19, n 3 (57) - set/dez. 2008.

BUENO, Francisco da Silveira, *Minidicionário da língua portuguesa*. Ed. Ver. E atual. Por Helena Bonito C. Pereira, Rena Signer. São Paulo: FTD: LISA, 1996.

CALAZANS, Julieta. CASTILHO, Jacyan. GOMES, Simone. **Dança e Educação em movimento**. 2. Ed. São Paulo, Cortez, 2008.

FAHLBUSCH, H. **Dança Moderna e Contemporânea**. Rido de Janeiro: Sprint. 1990

GADJOS, A. **Préparation et entraînement à la gymnastique sportive**. Paris: Amphora S.A., 1980.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. 5 Ed. Organizada por Lisa Ullmann. São Paulo: Summus, 1978.

LAFFRANCHI, Bárbara, **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Paraná: Unopar, 2001, 157p.

MARTINELLI, Suselaine Serejo. **No ensino, quem dança? Uma análise crítica sobre a Criatividade no Ensino da Dança no DF**. Universidade de Brasília Instituto de Psicologia. Brasília. 2000.

NUNOMURA, M. **Ginástica artística**. São Paulo: Odysseus, 2008.

OLYMPIC acessado dia 30 de Março

<<http://www.olympic.org/rhythmicgymnasticsindividual-all-round-women>> Pai do tribo, 1996. São Paulo: Phorte, 2005.

TRICOLI, V.; SERRÃO, J. **Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicado à ginástica**. 1998.

IMAGENS

Figura 1 – Ginástica Rítmica :< <http://esporte.ig.com.br/panamericano/ginastica-ritmica-tem-pan-historico-com-3-ouros-1-prata-e-3-bronzes/n1597345320003.html>>

Figura 2 – Ginástica Acrobática <<https://jpn.up.pt/2015/02/24/maia-maior-competicao-de-ginastica-acrobatica-esta-de-volta/>>

Figura 3 – Ginástica Acrobática < <http://ginasticasc.blogspot.com/2011/09/ginastica-acrobatica.html>>

APÊNDICE I: ENTREVISTA COM TREINADORA MÁRCIA JANETE COLOGNESE

Técnica e presidente da equipe AKROS - Associação de Ginástica Acrobática do Distrito Federal. (Treinadora 1)

1) Onde ou como você enxerga a dança na sua ginástica?

Eu consigo enxergar dança em tudo que eles fazem. Como eu disse para você é na respiração, no olhar (até me arrepiou) porque eu acho que a dança ela é emoção, ela é vibração e eu não consigo separar a ginástica da dança. Para mim elas estão muito conectadas, para mim é uma coisa única. Então se eu falar para você que eu consigo ver a dança e não a ginástica, e a ginástica e não a dança, eu não consigo. Porque a partir do momento que um atleta pisa no tablado e a música começou a tocar, cada olhar dele, cada dedo dele, cada respiração dele é dança, consegue me entender?

2) Como é a construção coreográfica, seu modo de criar dentro das séries de solo?

Nós sempre trabalhamos com as duas séries. Nós trabalhamos com a série dinâmica e a série estática e num terceiro momento com a série combinada. A série estática ela necessita de uma coreografia mais lenta, com mais concentração, os movimentos com mais fluência, mais delicadeza. E a série dinâmica, ela pede, como já fala, dinâmica. É uma série que contém muitos mortais, muitas acrobacias aéreas, então ela já pede uma música mais rápida, então ela pede uma coreografia mais rápida.

Então o que nós procuramos. Trabalhar ritmos mais acelerados, ritmos mais rápidos para poder fazer a série dinâmica. A série combinada nós mesclamos, um pouco da música tem essa característica mais rápida, para poder trabalhar os elementos dinâmicos e outra parte da música tem uma parte mais lenta, para trabalhar as séries estáticas da coreografia que é preciso.

Fugimos ou clássico, ou pra músicas que tenham aquela marcação com pausa. São músicas muito marcadas, onde tem toda aquela pausa para dar aquele tempo de subir numa pirâmide, ficar os 3 segundos na pirâmide, que é necessário. Então nós dificilmente colocamos, por que nós também somos avaliados na parte artística, então o

que acontece? Se eu coloco uma música rápida quando elas estão fazendo o movimento lento, nós perdemos nota, então na série combinada temos elementos lentos e rápidos.

E aí a construção acontece como? Normalmente nós pegamos algumas escolas já de dança, linha, trabalhos de outros países que admiramos. Tem a Bélgica por exemplo tem uma grande escola onde eles trabalham muito a parte teatral e algumas duplas e trios tem essa característica. Então primeiro olhamos a característica da dupla e do trio ou do quarteto, se ele tem essa característica mais teatral nós buscamos estudar as coreografias da Bélgica. Se a dupla ou trio tem aquela característica mais clássica nós buscamos o trabalho da Rússia, da Bulgária, da Bielo Rússia, da Ucrânia. Se ela tem um trabalho mais rápido, a dupla é mais vibrante é uma dança muito mais “caliente”, mais quente, nós buscamos mais a Austrália que tem escola, Portugal onde tem essas danças muito mais rápidas. Então nós estudamos de acordo com a característica do trio e da dupla, independente de ter uma série rápida ou uma série lenta, eles possuem características de dentro da equipe, então aquele trio pode fazer uma música mais lenta com a coreografia mais marcante aí nós buscamos a Bélgica. Aquele trio faz a coreografia mais lenta com uma postura mais clássica, uma linha de trabalho mais clássico, aí nós buscamos a Rússia, Ucrânia.

3) Qual a importância da dança dentro da ginástica?

Então a Dança para mim, ela tem uma importância muito grande. E sempre atribui um peso muito grande na parte de treinamento. O importante mesmo seria se os ginastas tivessem aulas de dança e principalmente de balé clássico. Por que o balé clássico ele nos auxilia demais na linha de trabalho, não só coreográfico, mas também nos elementos individuais, de grupos e de pares.

Mas infelizmente nós não conseguimos até hoje ter profissionais de dança que trabalhassem com o balé clássico com os ginastas. Então o que nós sentimos muita falta é justamente do balé clássico para poder fazer toda a base, pra nós da dança, e auxiliar também nos elementos. Tantos nos individuais, quanto os de pares e grupos dentro da ginástica.

E a importância também que nós sentimos da dança. Ela não é só voltada para parte de linha, de limpeza. Nós também sentimos o que? O trabalho do ritmo que auxilia

não só na parte coreográfica como auxilia também no trabalho de respiração, no trabalho de postura, no trabalho de concentração, no trabalho de expressão facial, corporal e isso tem um peso muito grande na nossa modalidade. Porque nós temos uma nota, que é a nota de artística. E essa nota de artística tem todos os componentes da composição coreográfica.

Para nós é muito importante, parece que não, mas todos os elementos estáticos e os elementos dinâmicos da nossa modalidade nós trabalhamos com contagem, e normalmente essa contagem tem a ver com a contagem da respiração. Essa contagem da respiração tem a ver com a música que eles estão utilizando também. Então a Dança é de fundamental importância para nossa modalidade.

4) Você segue algum estilo de dança ou tem referência de alguma escola de dança?

Acabei de falar, nós não temos uma escola específica. Temos várias escolas porque nós trabalhamos com a individualidade de cada dupla e cada trio. Eu tento sempre também que participo de campeonatos colocar pelo menos uma série com ritmos brasileiros e normalmente é mais fácil uma série dinâmica. Porque o Brasil, as músicas são alegres, são vibrantes e a música vibrante é para série dinâmica. Então eu busco colocar um pouco do frevo, um pouco do nosso samba, um pouco do nosso forró o nosso brasileirinho.

5) Você conta com alguma ajuda a partir de um especialista de dança nos termos de treinamentos ou composição das séries?

Já tivemos ajuda de dois alunos do IFB, maravilhosos. Uma a Thaily e o outro o Hyuri. Fazem uma falta, toda vez que eu olho para o tablado eu choro quanto sinto saudade deles. Tivemos somente essa ajuda até hoje. E faz muita falta, eles nos ajudaram muito mesmo. Nossas séries nunca mais foram as mesmas depois que eles saíram e quando entraram eles fizeram uma revolução aqui, foi, nossas notas melhoraram muito.

APÊNDICE II: ENTREVISTA COM TREINADORA BIANCA PONTE

Técnica e presidente da equipe de iniciação a ginástica acrobática no Colégio Militar Dom Pedro II (CBMDF) [Treinadora 2]

1) Onde ou como você enxerga a dança na sua ginástica?

A dança é fundamental porque a gente dança, a gente pode dançar parado somente com o olhar, a gente pode dança mexendo o dedo, movimento de braço. Então a dança para mim é, sou eu, a dança é muito importante eu enxergo ela como essencial. Em todos os momentos eu enxergo dança, no alongamento eu enxergo dança se for pra seguir, eu posso pedir pra elas alongarem e colocar uma música e é dança, elas estão dançando de uma certa forma. Braços, dedos, pés, cabeça, estilo, elegância, falando “cabeça gente” e elas estão dançando é tudo interligado, não tem como.

2) Como é a construção coreográfica, seu modo de criar dentro das séries de solo?

Aqui na minha escolinha eu tenho várias idades, então eu divido neh. Ou se eu for participar de alguma competição que tenha alguma série obrigatória, então eu sigo a série obrigatória, mas se for para ser livre, eu divido por idades, por estilo musical de acordo com a idade e vejo, e vou montando de acordo com o que a criança me responde, neh. Para não dificultar muito para elas, procurar um movimento mais adaptável pra poder elas conseguirem, sempre dentro da ginástica.

3) Qual a importância da dança dentro da ginástica?

A importância total. Por que necessita do ritmo, necessita de tudo, não tem assim ... é muito importante, não tem como não usar a dança para agregar a modalidade. É uma união, necessita da dança para compor tudo o que a gente faz. Para dar ritmo, pra dar leveza, pra dar brilho, pra dar elegância à modalidade.

4) Você segue algum estilo de dança ou tem referência de alguma escola de dança?

Eu como já fui aluna de balé. Então... muitas vezes eu sigo pelo balé. Mas não tem um estilo específico, sempre é algo que me toca. Que eu vejo que vai fluir, que elas vão

conseguir fazer bem feliz, no sentido agradável de cada aluna. Por que eu vejo muito assim... se elas estão me respondendo bem eu sigo, se não, eu vejo um melhor estilo pra ... geralmente eu vejo alguns vídeos. Ou algum movimento que eu ache bonito do balé ou de alguma coisa assim que ... de uma coreografia, até coreografia musical, dessas coisas, aí eu agrego. Vejo se encaixa, se encaixar e ficar legal a gente deixa. Eu pego um pouco de tudo do estilo. Não tenho um específico. Tem que ser bem divertida, não pode ser uma coisa chata, monótona, muito repetitivo.

5) Você conta com alguma ajuda a partir de um especialista de dança nos termos de treinamentos ou composição das séries?

Então... ajuda... ajuda assim fixa agente, eu não tenho ainda, mas pretendo colocar. Por que é um trabalho que agrega muito, soma muito, acho que dar muito valor. Isso teria em qualquer area que exige música, hoje eu não tenho, mas eu sempre corro atrás de alguma ajuda, me ensina isso aqui que eu não estou conseguindo passar eu quero aprender isso, quero ensinar isso. Sempre estou pedindo ajuda, mas hoje atualmente eu não tenho uma ajuda específica, mas sempre que eu preciso vou até meus monitores ou quem já foi professora minha. Quem ajuda nas minhas séries são minhas monitoras, eu falo assim... a música é essa vão pensando, eu já pensei nisso, inspira músicas, deixa ela entrar no corpo para poder... não é porque é muito infantil, as vezes fica um pouco complicado de realmente elaborar, porque essa fase infantil a gente já passou, então para criança passinho assim (gesto), se isso está difícil pra mim imagina os “pequetitinhos” aí eu coloco uma coisa mais fácil, mas eu sempre recorro a ajuda de alguém. Mas eu pretendo ter uma pessoa fixa mesmo, para montar coreografia. Não, você vai montar para mim, a gente vai passar, a gente vai ser exclusivo.

APÊNDICE III: ENTREVISTA COM TREINADORA SHIRLENE GOMES COSTA

Treinadora da equipe de ginástica rítmica da Escola das Nações localizada em Brasília – Distrito Federal. (Treinadora 3)

1) Onde ou como você enxerga a dança na sua ginástica?

Percebo a dança em tudo na ginástica, vejo a dança junto uma com a outra, não consigo separar, a ginástica é completa com a dança, é a forma de expressar no tablado, é o sorriso nos atletas, é a leveza do movimento, o que dá beleza na ginástica. Talvez eu não consiga enxergar a dança como você estudante de dança, mas estes são os detalhes que vejo durante a série de solo na ginástica rítmica.

2) Como é a construção coreográfica, seu modo de criar dentro das séries de solo?

A construção das séries é de acordo com a idade e limitação da criança, colocamos os elementos obrigatórios e que tenham uma pontuação boa e logo colocamos aspectos coreográficos para preencher a música. Surgem movimentos no momento ou nos inspiramos em alguns vídeos ou em outras equipes que admiramos. Tem algumas alunas que me ajudam durante a criação, elas gostam de participar. Quando estou sem ideias eu procuro alguma amiga que já fez balé ou algo de dança e vai.

3) Qual a importância da dança dentro da ginástica?

Muito importante, a dança é fundamental para a ginástica rítmica, ela é uma das partes principais, com o balé clássico nos auxilia bastante. A dança tem um domínio do movimento e para a GR cada movimento é uma nota a dança faz parte dessa nota. A dança dá a beleza do movimento permite uma fluidez, permite se expressar, permite a alegria no momento. Dançar não é só retratar uma série com materiais, mas é aproveitar o momento do movimento.

4) Você segue algum estilo de dança ou tem referência de alguma escola de dança?

Seguimos principalmente o balé, ele é muito fundamental para a ginástica. Dá a postura adequada, dá o equilíbrio, ajuda no ritmo, também melhora a concentração de certa forma. Penso em dança como um todo, mas o balé é o que se destaca, mas existem

as séries dinâmicas que requerem danças mais rápidas, utilizamos alguns ritmos brasileiros, mas sempre com uma ponta ou algo que remete ao balé. Não fico presa a um ritmo o que o atleta me proporciona e o que sinto no momento conta na hora.

5) Você conta com alguma ajuda a partir de um especialista de dança nos termos de treinamentos ou composição das séries?

Às vezes peço ajuda para umas colegas minhas professoras de balé, mas na maioria das vezes não tenho uma ajuda específica de dança, nunca pensei a respeito pra ser sincera.

APÊNDICE IV: ENTREVISTA COM TREINADORA ODÁLIS PINHAL

Treinadora da equipe de ginástica rítmica do Centro Olímpico Parque da Vaquejada.
(Treinadora 4)

1) Onde ou como você enxerga a dança na sua ginástica?

Consigo ver dança em tudo, no movimento da fita ou da bola, nos gestos uníssonos aos instrumentos usados, não tem como eu separar definitivamente qual é a ginástica e qual é a dança, ao mesmo tempo que a atleta está em um movimento obrigatório da ginástica isso já é dança, somente em estar em movimento e estar no ritmo isso já é dança. Claro que existem os momentos em que não tem os elementos obrigatórios em que a dança se destaca, são as passagens de um elemento obrigatório para outro, a dança surge no meio deles, como se tivesse um fôlego para os elementos obrigatórios.

2) Como é a construção coreográfica, seu modo de criar dentro das séries de solo?

Cada série tem elementos obrigatórios e outros são livres, nos elementos obrigatórios procuramos nos ater ao código da arbitragem de ginástica rítmica e nos elementos livres que são as partes mais dançantes colocamos sequências de dança, geralmente eu passo para as alunas e elas copiam.

3) Qual a importância da dança dentro da ginástica?

Com certeza muito importante, sem ela não tem como ter a ginástica, elas estão juntas uma leva a outra, não existe a GR sem ela. A dança tem muitas coisas que unem a ginástica como a beleza do movimento, a flexibilidade, a força, a precisão, qualquer movimento é dança, estamos falando de movimento, me entende?! Aquele movimento que surge na cabeça e a gente passa no corpo, o movimento com a fita que a gente fala “Uau” que lindo, por isso juntas, ligadas. Como posso dizer que ela não é importante? Dá a postura da minha atleta, traz a agilidade do movimento.

4) Você segue algum estilo de dança ou tem referência de alguma escola de dança?

Um estilo definido, assim certo, não. Porém usamos muito o balé como base, o balé é a base neh, precisamos dele para concertar a postura das alunas, aquela característica mais elegante e firme. Temos como referência as Russas que são muito elegantes, elas têm a precisão do movimento, e elas começam o balé bem novinhas.

5) Você conta com alguma ajuda a partir de um especialista de dança nos termos de treinamentos ou composição das séries?

Nunca tive, a gente faz como pode. Nem sabia que existia faculdade de dança, achei que era tudo integrado na Educação Física, não temos um contato com um professor específico de balé, às vezes vejo alguma ajuda com alguns colegas aqui (centro olímpico), mas na maioria das vezes sou eu quem resolvo.

APÊNDICE V: ENTREVISTA COM AS ATLETAS

A: RAFAELA – Atleta treinadora 1 (Acrobática)

B: ANDRESSA – Atleta treinadora 1 (Acrobática)

C: GABRIELA – Atleta da treinadora 2 (Acrobática)

D: NICOLE – Atleta da treinadora 3 (Rítmica)

E: LUNA – Atleta da treinadora 4 (Rítmica)

1) Onde ou como você enxerga a dança na sua ginástica?

A e B) “Nas expressões dos movimentos, quando é para fazer um braço, antes de puxar algum dinâmico, alguma pirâmide. Quando é para sorrir para o arbitro, encarar o árbitro”.

C) “Em tudo se tem música, estão se mexendo é dança”.

D) “Tudo, em tudo, se estou me mexendo estou dançando, se faço um giro é dança, se tem uma música eu danço. Tudo tem dança dentro da ginástica rítmica”.

E) “Consigo enxergar dança durante a série toda, cada movimento da ginasta fica muito evidente ela dançando, como um conjunto completo. Dança é mover em tudo”.

2) Como é a construção coreográfica, seu modo de criar dentro das séries de solo?

A) “A gente sempre pegou muito da internet. E vai juntando tudo e dá no que dá”.

B) “Grupos de dança e a gente tem um tema da coreografia. Se é uma coreografia mais forte a gente busca pessoas que dançam esse ritmo. E aí vamos pegando os passos copiando de um, copiando de outro”.

C) “Encaixa os obrigatórios, os elementos obrigatórios e no intervalo um do outro você encaixa coreografia de acordo com a música. Aí pode vir da criatividade, pode vir da coreografia da internet, você vai buscando e vai montando”.

D) “Primeiro escolhemos a música, pensamos nos movimentos e colocamos os obrigatórios. Colocamos as a música de acordo com a série, se é mais lenta colocamos uma dança com movimentos flexíveis, se é mais rápida colocamos movimentos mais alegres e vibrantes”.

E) “Então, nós escolhemos a música vemos as ideias de cada uma. Vê se fica bonito, se encaixa com a personalidade de cada ginasta e faz. As vezes pegamos um vídeo ou outro de inspiração, mas depois fica tudo uma coisa bonita”.

3) Qual a importância da dança dentro da ginástica?

A) “Com certeza, é uma das coisas que dá graça. Porque toda coreografia, toda dança junto com os elementos deixa bonito”.

B) “Saiu de uma coisa robótica para ter dança, para ter graciosidade e fica muito mais lindo quando se tem a dança na ginástica, mais elegância”.

C) “Muito importante, questão de interpretação, expressão corporal nas coreografias, mexe também muito com o corpo, ainda mais que o Brasil tem muita obesidade”.

D) “Uma das coisas mais importantes na ginástica, pois toda a série compõe a dança, ela é muito importante”.

E) “Ah eu acho muito importante, sem ela não tem como ter a ginástica, ela que traz a beleza, traz a expressão, é muito difícil falar de ginástica rítmica sem ela”.

4) Você segue algum estilo de dança ou tem referência de alguma escola de dança?

A) “Eu vejo muito o balé. Eu acho que o balé é uma das coisas mais essenciais aqui na ginástica porque dá mais delicadeza. É o que tirou um pouco do robô da ginástica foi o balé. Não que a gente tenha, mas... incluindo isso ajudou, contemporâneo não tem tanto, mas tem e assim, numa coreografia só você pode ter várias coreografias, vários estilos de dança”.

B) “Eu acho que tem de um tudo, porque depende do estilo da dupla e do trio. E dependendo do estilo deles, se são mais fortes, mais altos a música é mais forte também.

Então cabe uma dança Afro, uma mais contemporânea. Se são mais magros, menores cabe mais um balé ou uma dança engraçadinha. Então depende do estilo da dupla ou do trio. Essa é a vantagem da ginástica não fica só em uma coisa, sempre tem várias áreas, sempre tem várias possibilidades”.

C) “Depende muito da música. Tem música que é mais para o lado contemporâneo, quando é dupla mista no caso da acrobática entra um pouco de dança de salão. Você pode trabalhar de tudo na ginástica, depende da música e da modalidade se for rítmica ou acrobática. Depende do ritmo que eles pedem”.

D) “Tem um pouco de tudo, de todos os estilos. Também depende de cada ginasta, a personalidade, pois podemos puxar para o contemporâneo ou pro balé, ou até uma mistura de tudo, podemos usar um pouco de tudo. Não ficamos presas a um ritmo específico, essa é a graça da ginástica podemos usar um pouco de tudo”.

E) “Então, usamos uma mistura de tudo um pouco. Como já falei depende da identidade de cada ginasta, aquilo que se aproxima mais é o que escolhemos. Mas algumas vezes usamos o balé como base, ou ritmos brasileiros, ou algo que se encaixe no perfil da atleta”.

5) Você conta com alguma ajuda a partir de um especialista de dança nos termos de treinamentos ou composição das séries?

A) “Nossa com certeza notamos muita diferença quando tivemos os especialistas de dança. Eu inclusive peguei um vídeo antes de qualquer competição. Primeiro vídeo que a gente fez da nossa coreografia como um trio e Nossa, a nossa coreografia estava horrível e a gente achava que estava lindo. Aí depois que vocês entraram (especialistas em dança) fez uma diferença gritante. Colocando novas coreografias que você ver”.

B) “São coreografias que somos capazes de fazer, só que não temos um direcionamento para fazer tal coisa”.

A) “Mas não tem aquilo de direcionamento de um profissional, que entende melhor, de que tal coisa coloca isso”.

B) “Eu acho que em tudo, trabalha muito para os dinâmicos, para as pirâmides e acaba esquecendo um pouco do artístico das coreografias, da expressão e quando temos alguém para cobrar isso da gente, um profissional que entende melhor do assunto muda tudo”.

C) “Temos nossa treinadora que já foi bailarina, ela nos ajuda muito, muitas das nossas coreografias parte dela”.

D) “Não tivemos uma ajuda específica, mas gostaríamos muito, seria legal ter alguém para mexer somente nesta área da dança, poderíamos focar nas outras partes da ginástica com mais eficiência, deixando essa parte da dança com alguém específico”.

E) “Uma vez tivemos uma professora que nos ajudou, mas ela era professora de ginastica também. Não sei se da área da dança mesmo tivemos alguém assim”.