

A INFLUÊNCIA DO BALÉ CLÁSSICO NA QUALIDADE DE MOVIMENTOS NA GINÁSTICA PARA TODOS

Livia da Silva Garcia

Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, Brasil

ls.garcia@unesp.br

Daniela Bento-Soares

Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, Brasil.

daniela.bento-soares@unesp.br

Resumo

Este relato de experiência tem como objetivo refletir sobre a utilização de elementos do Balé Clássico nas práticas de Ginástica para Todos (GPT), com ênfase na contribuição dessa técnica para a melhoria da qualidade do movimento dos(as) praticantes. A proposta surgiu a partir da experiência da primeira autora em contextos de ensino da GPT, em que observou a necessidade de aprimorar aspectos como a postura corporal, o controle dos gestos, a fluidez nas transições de movimento e a expressividade nas coreografias. Considerando que o Balé Clássico é uma linguagem artística tradicionalmente reconhecida por sua precisão técnica, disciplina corporal e estética, identificou seu potencial como ferramenta de aprendizagem complementar às práticas da GPT. Logo, os fundamentos do Balé Clássico podem ser exercitados de maneira acessível e adaptada, em encontros de GPT, com a finalidade de influenciar o desempenho da aprendizagem dos movimentos ginásticos ao longo do processo. Para isso, a partir de um olhar qualitativo de sua própria experiência, são descritas nesse estudo as sensações vivenciadas pela autora ao praticar a GPT. Pode-se dizer que foram observados progressos técnicos, perceptivos e expressivos em movimentos ginásticos, ao passo que elementos do Balé Clássico, como piruetas e saltos, foram transportados para a prática da Ginástica, bem como sugeridos nas composições coreográficas coletivas realizadas. Nesses momentos, foi notável uma melhoria considerável na postura de colegas ginastas, no alinhamento corporal, na coordenação motora fina e na execução dos gestos com maior fluidez. A musicalidade também foi beneficiada pela ginasta, uma vez que o Balé Clássico promove uma escuta mais apurada e uma movimentação ritmicamente mais estruturada. Além dos ganhos físicos e técnicos, foi evidente o aumento da confiança e do engajamento, que é exposto com mais segurança e com uma técnica mais desenvolvida nas composições coreográficas. Assim, a integração entre Balé Clássico e GPT mostrou-se não apenas viável, mas extremamente enriquecedora para o processo de aprendizado da Ginástica. Conclui-se que esta parceria entre as práticas pode contribuir de maneira efetiva para o aprimoramento da qualidade dos movimentos, ampliando o repertório técnico, a expressividade e a consciência corporal dos(as) participantes de GPT. Essa experiência reforça a importância de um olhar interdisciplinar e criativo sobre as práticas corporais, permitindo que diferentes linguagens do movimento dialoguem e se complementem no ambiente educativo.

Palavras-chave:

Balé Clássico.

Ginástica para Todos.

Processo de Aprendizagem.

Benefícios.