



## 7º Simpósio de Ensino de Graduação

### GINÁSTICA RÍTMICA ADAPTADA

#### Autor(es)

---

JULIANA FAVERO DE MORAES

#### Co-Autor(es)

---

MARIANA CARNEIRO MARTINS  
DIEGO ROBERTO MESCOLOTE

#### Orientador(es)

---

ELINE PORTO

#### 1. Introdução

---

A Ginástica Rítmica Adaptada, por não ser uma modalidade Olímpica, é pouco difundida e praticada na sociedade. Através deste trabalho, seguindo as idéias de Araújo (1998), Gaio (1996) e Gorgatti (2005), pretendemos mostrar que é possível trabalhar a modalidade Ginástica Rítmica com praticantes sobre cadeira de rodas, enfocando assim desejos, realidades e dificuldades, buscando uma possibilidade a todos de participarem, promovendo assim a Inclusão.

Enfocando também o esporte adaptado como uma das maneiras mais eficazes para a reabilitação do indivíduo portador de deficiência física, gerando, portanto uma melhora na saúde e qualidade de vida.

Segundo Gorgatti (2005) devemos olhar com novos olhos para pessoas portadoras de deficiência e entender que, para que haja uma prática de atividades e exercícios físicos, são necessárias adaptações. Sendo assim necessário “enxergar” não a limitação e nem as desvantagens da deficiência, mas sim suas capacidades, possibilidades e potencialidades. Portanto, a essência da prática de atividades físicas contribui para um efetivo processo a fim de assegurar os direitos humanos e os sociais e melhorar a qualidade de vida.

#### 2. Objetivos

---

O presente trabalho tem como objetivo principal entender a importância do esporte adaptado, e neste caso mais específico a Ginástica Rítmica, divulgando uma proposta inovadora da modalidade, através de pesquisas bibliográficas e relatos de atletas.

#### 3. Desenvolvimento

---

Com as Guerras Mundiais, houve uma preocupação na descoberta dos métodos que indicassem uma reintegração social do deficiente e, se fosse possível, torná-lo um fator de produção para a sociedade.

Segundo Araújo (1998), o esporte adaptado tinha o objetivo de minimizar as seqüelas nos soldados que possuíam traumatismos. Para

o governo e para a classe científica, o objetivo da reabilitação dos soldados feridos era prioridade naquele momento. Neste sentido, surge então, em fevereiro de 1944, o centro de reabilitação para tratamento dos soldados lesionados medulares. Fundado pelo neurologista e neurocirurgião, Sir Ludwig Guttmann, a convite do governo britânico. Dedicou-se a esta atividade de 1943 a 1980.

O primeiro programa de esporte em cadeira de rodas se iniciou no hospital fundado por Guttmann, Hospital de Stoke Mandeville em 1945. O objetivo era trabalhar o tronco e os membros superiores, diminuindo o tédio da vida hospitalar, e preparando-os para o trabalho. Portanto deu-se início naquele momento a prática do esporte adaptado.

Na mesma época, na Rússia, a Ginástica Rítmica passava por mudanças, devido à utilização da música e da dança durante a execução dos movimentos, surge então uma valorização do termo “rítmico”, porém a Ginástica Rítmica começou a ser praticada por volta de 1917 e não possuía regras específicas.

A modalidade é praticada, em nível de competição, apenas por mulheres e pode ser caracterizada tanto por competições individuais como em grupos. Inicia-se, em média, aos seis anos de idade e não há idade limite para finalizar a prática deste desporto.

Para entender melhor o processo de evolução da Ginástica Rítmica, percorremos uma ordem cronológica, que teve início no século XIX se estendeu até os dias atuais, em que podemos perceber as modificações desse esporte, dentre elas a alteração de sua denominação: Ginástica Moderna (1963), Ginástica Feminina Moderna, Ginástica Rítmica Moderna (1972), Ginástica Rítmica Desportiva (1975) Ginástica Rítmica (1998).

A Ginástica Rítmica chega ao Brasil nos anos de 1953 e 1954, através de cursos de aperfeiçoamentos técnicos e pedagógicos realizados pelo estado de São Paulo.

Atualmente a modalidade é vista como uma atividade desportiva de infinitas possibilidades de movimentos corporais, realizados fluentemente em harmonia com a música, utilizando de criatividade e coordenados com o manejo dos aparelhos próprios desta modalidade olímpica, que são: a corda, o arco, a bola, as maçãs e a fita. Lembrando que existem regras a serem seguidas, que se encontram no Código de Pontuação de Ginástica Rítmica.

Através da união do Esporte Adaptado com a Ginástica Rítmica, é possível visualizar uma nova proposta: a Ginástica Rítmica Adaptada. Seguindo as mesmas idéias da G. R. convencional, porém com mudanças que respeitem o limite das praticantes, primeiramente enquanto pessoa e depois como ginasta, possibilitando a inclusão na sociedade.

#### **4. Resultado e Discussão**

---

O esporte propicia a adaptação à cadeira de rodas para melhor se locomover sozinhos, tornando-os mais independentes e autoconfiantes.

Para lidarmos com as diferenças entre nós, temos que aprender a ter compaixão, autocontrole, piedade, perdão, simpatia e amor – virtudes sem as quais nem nós, nem o mundo podemos sobreviver.

Com as alunas de ginástica rítmica não foi diferente, através de uma observação informal, pela técnica das alunas cadeirantes pudemos observar que antes das aulas elas possuíam grande dificuldade para se locomover sobre a cadeira. Entretanto ao decorrer das aulas era notável a diferença em seus movimentos, até mesmo para se posicionarem na pose inicial da coreografia, onde antes era preciso de ajuda e agora conseguem de forma autônoma. Outro exemplo importante que não podemos deixar de citar é a melhora da auto-estima e autoconfiança, que percebemos na presença de palco, ou até mesmo nos treinos. Estão sempre felizes, cheia de idéias e sem medo de apresentar e se expor. Elas têm a oportunidade de descobrir movimentos novos, participar de festivais, competições, conhecer pessoas e novos amigos.

São exemplos simples, como estes citados acima que nos dão energia para trabalhar com pessoas especiais, que nos mostram resultados de nossos árduos trabalhos. E o mais importante: a quantidade de coisas que aprendemos com elas, que não somente nos ajudarão no trabalho, mas também em nossas vidas.

#### **5. Considerações Finais**

---

Devido ao fato da Ginástica Rítmica não ser considerada um esporte Paraolímpico, existe uma dificuldade presente na pesquisa sobre o assunto. Por este motivo utilizamos como base, além de material teórico científico, experiências vividas nas aulas práticas dentro de um projeto já existente.

Mas esta escassez de materiais não fez com que sentíssemos-nos desmotivados, e sim animados por começar uma discussão sobre um assunto que não é muito divulgado. Pois sabemos da importância deste assunto, a importância de tratar sobre a inclusão, tanto na Ginástica Rítmica como no meio social em que vivemos. Pois enquanto os “andantes” simplesmente brincam com as oportunidades, os cadeirantes agarram cada obstáculo até vencê-los. Apesar de não conseguirem executar um salto Jeté ou fazerem um Espacate, o

que fazem é insubstituível e inexplicável, deslumbrando até os que não acreditam na superação. Portanto, apesar de todas as dificuldades encontradas durante a elaboração do trabalho, podemos concluir que idéias boas existem, porém é sempre preciso iniciativas para que estas idéias se tornem reais.

### **Referências Bibliográficas**

---

ARAÚJO, P. F. Desporto adaptado no Brasil: origem, institucionalização e atualidade. Brasília: Ministério da Educação e do Desporto/INDESP, 1998.

GAIO, R. Ginástica Rítmica Popular: uma proposta educacional. Ed. São Paulo, 1996.

GORGATTI, M. G.; DA COSTA, R. F. Atividade Física Adaptada, São Paulo: Manole, 2005.