

EXPRESSÃO E DESEMPENHO: contribuições da dança para a ginástica

Vitória Gabriela Silva¹
Isadora Alves Mâcedo ²
Rodrigo Gonçalves Heleno³
Thaysa Maria Pereira Araújo ⁴
Bruna Thaís Reis Sales ⁵

RESUMO

Este trabalho investigou as relações entre as categorias do estudo da ginástica e dança, buscando compreender de que forma a dança pode contribuir para o desenvolvimento das capacidades físicas e motoras trabalhadas na ginástica. O objetivo foi analisar como a dança pode potencializar os treinos de atletas de ginástica, promovendo habilidades físicas, motoras e artísticas. A metodologia utilizada foi de caráter qualitativo, por meio de pesquisa bibliográfica e revisão de literatura, que possibilitou organizar, analisar e discutir diferentes perspectivas teóricas sobre o tema. Os estudos analisados evidenciam que a dança pode potencializar os treinos de atletas de ginástica em diferentes dimensões. O ballet, por exemplo, mostrou-se eficaz para aprimorar a postura e a flexibilidade, podendo ser inserido nos treinos por meio de exercícios de barra e centro, que favorecem o alinhamento corporal e a leveza na execução dos movimentos. Além disso, o aprendizado de sequências coreográficas auxilia no treino da memória, da atenção e da concentração, que são habilidades fundamentais para a execução de séries complexas e com alto nível de exigência técnica. Considerando-se que a inserção da dança nos treinos de ginástica reforça o potencial educativo da expressão corporal e favorece aspectos físicos e cognitivos, como postura, flexibilidade, memória e atenção. Nesse sentido, a dança se apresenta como recurso complementar capaz de potencializar o desempenho das atletas, unindo técnica, criatividade e sensibilidade artística às exigências da modalidade.

Palavras-chave: Aptidão Física; Dança; Expressão corporal.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.