

**A INFLUÊNCIA DO BALLET NA COORDENAÇÃO MOTORA: IMPACTO DO  
MOVIMENTO NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

***THE INFLUENCE OF BALLET ON MOTOR COORDINATION: THE IMPACT  
OF MOVEMENT IN EARLY CHILDHOOD***

**Alexia Gouveia Varela da Silva<sup>1</sup>, Bianca Rocha<sup>2</sup>, Silvana Gomes<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, Minas Gerais, E-mail:  
alexia.silva@alunos.unis.edu.br;

<sup>2</sup>Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, Minas Gerais, E-mail:  
Bianca.Rocha@professor.unis.edu.br;

<sup>3</sup>Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, Minas Gerais, E-mail:  
Silvana.Gomes@professor.unis.edu.br;

**RESUMO**

Este trabalho teve como objetivo analisar como a prática do ballet pode contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora em crianças na primeira infância, com foco nas habilidades motoras finas e grossas. A pesquisa foi de natureza exploratória, com abordagem qualitativa, e foi desenvolvida por meio de levantamento bibliográfico de artigos e livros acadêmicos, utilizando o método dedutivo. O referencial teórico abordou o desenvolvimento motor infantil, os benefícios da dança na formação psicomotora e os aspectos físicos impactados pela prática do ballet, como equilíbrio, flexibilidade, força e consciência corporal. A análise mostrou que o ballet, quando inserido de forma lúdica e orientado por profissionais capacitados, favorece o aprimoramento da coordenação motora, contribuindo também para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. Conclui-se que o ballet é uma ferramenta pedagógica eficaz e enriquecedora, que pode ser utilizada na educação infantil como forma de potencializar o crescimento integral dos alunos, além de estimular a criatividade, disciplina e expressividade corporal desde os primeiros anos de vida.

**Palavras-chave:** Ballet. Coordenação motora. Primeira infância. Desenvolvimento infantil. Dança na educação.

## **1 INTRODUÇÃO**

O desenvolvimento motor na primeira infância é essencial para o crescimento saudável da criança, sendo nesse período que ela começa a explorar o corpo e se movimentar com mais autonomia. O ballet, por ser uma atividade corporal completa, pode contribuir significativamente nesse processo, especialmente no aprimoramento da coordenação motora.

Este trabalho teve como objetivo apresentar, por meio de uma revisão bibliográfica, como a prática do ballet pode influenciar positivamente o desenvolvimento da coordenação motora em crianças de 3 a 10 anos. A proposta foi compreender, com base em estudos teóricos, a relação entre movimento, dança e desenvolvimento infantil, destacando o ballet como um recurso educativo importante. A questão central da pesquisa foi: como o ballet, com seus movimentos ritmados e corporais, influencia o desenvolvimento das habilidades motoras finas e grossas nessa faixa etária? Também se buscou analisar se a frequência e intensidade da prática impactam o aprimoramento motor, em comparação com outras atividades, como o brincar livre ou esportes.

Essa pesquisa surgiu como uma área de pesquisa relevante ao considerar o papel que o ballet pode desempenhar para a formação das habilidades motoras que servirão de base para diversas atividades físicas e cognitivas ao longo da vida. A coordenação motora, que envolve a capacidade de integrar movimentos corporais com precisão e eficiência, é um dos principais indicadores do desenvolvimento infantil e está intimamente ligada a outras competências, como a aprendizagem escolar e a socialização. Além disso, a dança envolve a prática de movimentos coordenados, ritmo e percepção corporal, aspectos que podem ser essenciais para o desenvolvimento de habilidades motoras finas e grossas em crianças. Sendo assim pode ajudar profissionais de Educação Física, a terem mais uma alternativa para o desenvolvimento infantil.

## **2 O BALLETO E O DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA NA PRIMEIRA INFÂNCIA**

“É na infância que se encontra o momento adequado para a atuação dos estímulos motores, para isso é necessário um trabalho envolvente e eficaz capaz de atender as necessidades das crianças nesse período” (MARTINS, 2010 p.10).

Segundo Gallahue e Ozmun (2001), para dominar habilidades esportivas, é necessário passar por um processo extenso, no qual a vivência de habilidades básicas (movimentos fundamentais) é essencial.

Na educação infantil, a criança entre três e seis anos está na fase de desenvolvimento dos movimentos fundamentais, com o aparecimento de diversas ações (como correr, saltar, arremessar, receber, quicar e chutar) e suas variações. As transformações observadas durante essa fase refletem o aprimoramento das habilidades básicas e a maior eficácia na combinação delas, o que sinaliza a transição para a próxima etapa, relacionada aos movimentos voltados para o esporte ou habilidades especializadas. (MARTINS, 2010).

Nessa fase, os movimentos fundamentais constituem a base para a formação de habilidades esportivas, de maneira que a aprendizagem desses movimentos é crucial no modelo apresentado por Gallahue. Segundo Gallahue (1989), a fase dos movimentos fundamentais é dividida em três estágios. O estágio inicial representa o primeiro objetivo da criança ao tentar realizar um padrão de movimento fundamental. O estágio elementar caracteriza-se por um maior domínio e aprimoramento da coordenação rítmica dos movimentos fundamentais e o estágio maduro que é caracterizado como mecanicamente eficiente, coordenado, e de execução controlada.

A aprendizagem desses padrões básicos de movimento é essencial para o desenvolvimento e domínio das habilidades motoras. A Educação Física assume uma função crucial ao oferecer um ambiente propício para a criança, proporcionando experiências que favorecem o desenvolvimento humano, particularmente o motor. Ela se torna uma grande aliada no processo de aprendizado, facilitando a aquisição de habilidades específicas em atividades como jogos, esportes, ginástica e dança (MARTINS, 2010).

De acordo com Gallahue (2005), crianças de cinco anos, tanto meninos quanto meninas, estão em um período de rápido desenvolvimento motor. No entanto, é comum que ocorram dificuldades na percepção do próprio corpo, no entendimento de direções, no tempo e no espaço.

Segundo Richard e Craig (2001), crianças entre 3 e 5 anos geralmente têm receio de vivenciar novas situações, mostrando-se tímidas e preferindo permanecer no ambiente

familiar. Nesse estágio, elas começam a compreender a distinção entre o certo e o errado, iniciando o desenvolvimento de sua consciência. Com o tempo, essas crianças se tornam mais estáveis, equilibradas e se adaptam melhor às novas situações.

Embora o desenvolvimento motor e as habilidades motoras estejam ligados à idade, as habilidades motoras têm sido entendidas como algo que vai além da simples relação com a faixa etária. O aprimoramento das habilidades motoras amplas ocorre, em grande parte, em função da idade, com picos de desempenho entre os cinco e sete anos. No entanto, o fator mais determinante para esse progresso é a quantidade de experiências motoras e a prática adquirida nos primeiros anos de vida. (MARTINS, 2010).

Além disso, devido à grande importância atribuída à capacidade física tanto em crianças quanto em adultos, a atividade motora se torna um fator crucial para o fortalecimento de um autoconceito positivo. Para isso, é necessário adotar princípios de crescimento e desenvolvimento saudáveis, que ofereçam às crianças experiências que estimulem o sucesso e reduzam as chances de fracasso. Dessa forma, é fundamental proporcionar atividades motoras adequadas ao estágio de desenvolvimento da criança, com objetivos realistas que respeitem as suas limitações de habilidades. Embora o movimento seja apenas uma das formas de estimular um autoconceito positivo, é essencial reconhecer que ele é de grande importância para a maioria das crianças (GALLAHUE; OZMUN, 2001).

Ao trabalhar o ritmo com crianças, promove-se o desenvolvimento de diversas habilidades motoras e sensoriais, como coordenação, equilíbrio, flexibilidade, velocidade, resistência, noções espaciais e temporais, além das percepções visual e auditiva. Essas capacidades contribuem para que a criança conheça melhor seu corpo e descubra as possibilidades de movimento que é capaz de realizar. A dança, nesse contexto, permite a vivência de movimentos livres e naturais, diferenciando-se de outras práticas que exigem técnica ou métodos específicos. Ela envolve um processo que integra a sensação, pensamento, percepção, impulso e a ação corporal (GONÇALVES et al., 2020).

O movimento pode se manifestar de maneira espontânea e imediata, sendo uma atividade que geralmente proporciona prazer. A dança, ao ser inserida na rotina infantil, contribui para o aprimoramento das capacidades motoras, além de desenvolver tanto a motricidade fina quanto a global. Quando praticada com frequência, essa expressão corporal fortalece habilidades essenciais para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças (GONÇALVES et al., 2020).

Desde os primeiros anos de vida, a criança já demonstra capacidade de se movimentar e balançar ao som da música, mesmo que de forma ainda instável. Conforme aponta Artaxo (2008 apud DAVIES), por volta dos três anos, ela começa a desenvolver maior coordenação e sincronia nos movimentos. Esse processo evolui gradualmente, e por volta dos seis anos a criança já apresenta uma precisão motora quase completa, resultado do amadurecimento do seu desenvolvimento físico e neurológico.

Frente às dificuldades descobertas pelas crianças, o ballet poderá minorar ou até mesmo saná-las de modo que as aulas sejam lúdicas e com um profissional da área. O ballet tem grande impacto sobre o desenvolvimento da criança, assim que o aprendiz é contemplado com uma rica educação motora, consciente e global, enfocando benefícios no que se refere aos aspectos físicos, emocionais e intelectuais (PEGORER, 2019 p.9).

A introdução do ballet na fase adequada pode proporcionar às crianças um desenvolvimento significativo em termos de coordenação motora. Pesquisas indicam que quanto maior o tempo de exposição a novos estímulos, mais eficaz será a resposta da criança. Dessa forma, é possível observar uma ampliação no conjunto de habilidades motoras, o que contribui para um progresso saudável e sem dificuldades no desenvolvimento futuro (SILVA, TEIXEIRA, BARROS, 2016, p. 7).

O desenvolvimento adequado das crianças é fundamental na sua fase inicial, e exige cuidados especiais. Quando falamos de modalidades como o ballet, que demandam prática constante e repetitiva, esse cuidado se intensifica, especialmente em grupos de "baby class". Nessa etapa, o professor deve adaptar sua linguagem, utilizando termos mais simples e lúdicos, para facilitar a compreensão e o engajamento das crianças (GALLAHUE; OZMUN, 2003).

É essencial que a criança passe por um processo de evolução para alcançar o controle sobre seu corpo, aprimorando suas habilidades motoras e ampliando suas possibilidades de movimento. Esse desenvolvimento possibilita a exploração de novos espaços, a descoberta de diferentes formas, a superação de suas limitações e a preparação para enfrentar desafios nos âmbitos motor, social, afetivo e cognitivo (BARRETO, 2004).

O ballet clássico, especialmente nas aulas de "baby class", funciona como um estímulo para a imaginação e para a expressão corporal das crianças, integrando uma abordagem lúdica focada no aprender brincando. A ludicidade, por meio de brincadeiras, música e dança, contribui para o desenvolvimento da criatividade e do conhecimento. Como afirma Machado (1998), "A estética do brincar se manifesta na corrida da criança na praia e na construção de seus castelos de areia."

## **2.1 Impactos físicos da prática do ballet.**

A coordenação motora fina envolve o controle de pequenos músculos, como os das mãos e pés. Tarefas como desenhar, pintar ou manipular objetos pequenos exigem movimentos mais detalhados e suaves, favorecendo o desenvolvimento de habilidades essenciais que acompanham o ser humano ao longo de sua vida. Essa capacidade é fundamental para diversas atividades do dia a dia e no ambiente escolar, afetando diretamente o rendimento acadêmico (Barbanti, 2020).

O desenvolvimento da coordenação motora requer uma abordagem organizada, que envolva a criação de programas de atividades físicas adequadas às necessidades específicas de cada faixa etária. A introdução de exercícios planejados e progressivos é essencial para promover o aprimoramento das habilidades motoras de forma eficaz, garantindo benefícios para a saúde e o bem-estar durante toda a vida (Ramos et al., 2021).

O desenvolvimento motor é um processo contínuo que se estende por toda a vida, ocorrendo principalmente de forma maturacional até os 20 anos de idade. Esse desenvolvimento é influenciado por diferentes aspectos do comportamento humano, os quais podem ser classificados em três áreas principais: cognitiva, afetivo-social e motora (HAYWOOD; GETCHELL, 2010; TANI et al., 1998; VALENTINI; TOIGO, 2006).

Estudos mostram que a interação entre esses domínios, bem como entre os subsistemas do organismo, o ambiente e as tarefas, é fundamental para que o desenvolvimento motor se efetive de maneira adequada (CONNOLLY, 2000; PEROTTI; MANOEL, 2001; TANI, 2008; TORRE et al., 2011).

Ao longo de seu desenvolvimento, a criança vai aperfeiçoando as habilidades motoras essenciais, como andar, correr, pular e galopar, ou seja, ela aprende a se mover de maneira coordenada no espaço. Contudo, esse processo de aperfeiçoamento não acontece no mesmo ritmo cronológico ou fisiológico para todas as crianças. Assim, duas crianças com a mesma idade cronológica podem apresentar níveis diferentes no desenvolvimento de suas habilidades motoras básicas (ISAYAMA; GALLARDO, 1998; ROBINSON et al., 2012).

Gallahue e Ozmun (2005) propõem uma divisão do desenvolvimento motor em quatro estágios: a fase de movimentos reflexivos que vai da vida intrauterina até o primeiro ano de vida, marcada por reflexos involuntários; a fase de movimentos rudimentares (do quarto mês após o nascimento até os 2 anos de idade, quando surgem

os primeiros movimentos voluntários); a fase de movimentos fundamentais, dos 2 aos 7 anos, período em que se desenvolvem as habilidades motoras básicas; e a fase de movimentos especializados, após os 7 anos, caracterizada pelo aprimoramento e especialização das habilidades motoras (DE CASTRO TIECHER, 2015).

Estudos morfofuncionais e fisiológicos em bailarinos são temas de inúmeras discussões sobre o que acontece na dança. Contudo poucas publicações detalhadas sobre o assunto são encontradas na literatura. Neste sentido esta pesquisa teve como tema: “Os efeitos de um programa de treinamento resistido sobre a flexibilidade, força de resistência, composição corporal e maturação óssea em alunas de ballet”. Pois diante de algumas afirmações o que se tem percebido é que o ballet vem sendo trabalhado com um método de ensino tradicional, onde a técnica e movimentos do ballet vão sendo repassados sem alguns conhecimentos científicos importantes. Uma consciência desses fatores irá ajudar bailarinos e seus professores na melhoria das técnicas de treinamento, empregando programas mais eficazes em determinar melhores estratégias de condicionamento físico para praticantes da modalidade (MARTINS, 2015 p.17).

Através da dança, a criança tem a oportunidade de aprimorar sua consciência corporal e de aprender a se movimentar de maneira coordenada tanto no espaço quanto no ritmo (LONDERO, 2011). Além disso, a dança favorece o processo de socialização. Por isso, as atividades de dança na infância devem ser planejadas com estratégias pedagógicas que visem ao desenvolvimento global da criança, ou seja, devem proporcionar a ela uma compreensão mais profunda de seu corpo, novas experiências de movimento e incentivar uma participação ativa nas atividades propostas (NANNI, 2003).

O Ballet é uma forma de dança que se destaca por proporcionar uma série de benefícios aos seus praticantes. Ele favorece a harmonia entre corpo e mente, contribuindo para o aumento da autoestima e da autoconfiança. Além disso, estimula o desenvolvimento da musicalidade, agilidade mental e disciplina. Do ponto de vista físico, o Ballet auxilia na melhoria ou manutenção da postura, fortalece a musculatura, aprimora o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade e a agilidade. Devido ao esforço físico envolvido, essa prática também gera um aumento no gasto energético e na temperatura corporal, o que favorece a manutenção do peso (DIAS, 2006).

Entretanto, o Ballet exige uma técnica rigorosa e uma disciplina própria, sendo uma modalidade com uma riqueza artística bastante elaborada (BERTONI, 1992). Seu objetivo é o constante aprimoramento da técnica, com foco na perfeição dos movimentos e no alto nível de desempenho (LEAL, 1988). A prática do Ballet demanda várias habilidades físicas e inclui exercícios que visam o desenvolvimento de força muscular e uma coordenação eficiente. No campo motor, ele trabalha principalmente a amplitude dos movimentos, a flexibilidade, a precisão nos giros e o domínio do equilíbrio

(STRETANSKI; WEBER, 2002). Assim, a prática do Ballet pode ser uma ferramenta valiosa no aprimoramento das habilidades motoras fundamentais.

A dança traz uma série de benefícios para o ser humano, tanto no aspecto psicológico quanto cognitivo e motor. De acordo com Gariba (2005, p.3), "a dança se apresenta como um recurso valioso para o indivíduo lidar com suas necessidades, desejos e expectativas, além de ser uma ferramenta importante para seu crescimento pessoal e social", funcionando também como uma maneira instintiva e natural de o ser humano se expressar (CARDOSO et al., 2020).

Liang, Hongfeng e Ying (2024) evidenciaram que o fortalecimento por meio de exercícios excêntricos influencia positivamente tanto a flexibilidade quanto a força, resultando em uma maior amplitude de movimento em diversas articulações de estudantes jovens envolvidos com a dança. Dançarinos com maior flexibilidade geralmente apresentam uma técnica mais refinada, o que lhes permite realizar os movimentos com mais precisão e leveza. Além disso, a flexibilidade contribui para o aprimoramento do equilíbrio corporal e da postura, aspectos essenciais para um desempenho artístico de alto nível (Santonja-Medina et al., 2020). Vale destacar que a flexibilidade varia significativamente entre os indivíduos, exigindo que os professores adaptem suas estratégias pedagógicas conforme as particularidades de cada aluno (Pérez e Romero-Arenas, 2023).

Kaushik e Kaushik (2024) reforçam a necessidade de se trabalhar a flexibilidade de forma inclusiva, reconhecendo e respeitando as diferenças corporais de cada aluno. A aplicação de métodos variados, com modificações nos movimentos e ajustes nas posturas, pode garantir a participação ativa de todos os estudantes nas aulas de dança, independentemente de seus níveis de flexibilidade.

De acordo com Santos e Anjos (2023), a inserção da dança nos anos iniciais do ensino fundamental contribui para que os alunos vivenciem uma ampla variedade de movimentos, incluindo aqueles com maior complexidade. Essa vivência motora estimula o desenvolvimento do equilíbrio corporal e da estabilidade postural. Por meio das práticas de dança, os estudantes são desafiados a enfrentar limitações motoras, aprimorando sua habilidade de manter o controle do corpo em diferentes contextos, seja ao realizar saltos, giros ou ao sustentar posições estáticas (Santos; Anjos, 2023).

De forma geral, é essencial compreender o equilíbrio motor, pois ele envolve a capacidade dos alunos de sustentar a postura corporal ou modificar sua posição conforme as demandas do ambiente e do próprio processo de desenvolvimento postural. Nesse

sentido, pode-se afirmar que a dança, enquanto ferramenta pedagógica, favorece a construção de habilidades motoras fundamentais, assim como de padrões básicos de movimento. Por meio das expressões corporais, a criança interage ativamente com o meio físico e social. O progresso das capacidades motoras ao longo da infância, em conjunto com a maturação, é crucial para o seu desenvolvimento integral, incluindo aspectos intelectuais e sociais (MENEZES, 2024).

Durante a infância, ocorre uma ampliação significativa do repertório motor, sendo esse o período em que as crianças consolidam importantes avanços nos aspectos cognitivos, físicos e motores, entre outros. A utilização da dança como prática sensorial se mostra altamente eficaz no estímulo ao equilíbrio corporal, bem como no desenvolvimento da consciência espacial e da percepção do próprio corpo (MENEZES, 2024).

Nos últimos anos, a dança tem sido valorizada como uma ferramenta importante no processo de desenvolvimento das crianças, passando a fazer parte de diferentes propostas educacionais, sobretudo na fase da educação infantil. Sua presença no ambiente escolar pode promover avanços significativos nas habilidades cognitivas, na coordenação motora e no aspecto emocional dos pequenos. A dança também é reconhecida como um recurso valioso para o fortalecimento emocional das crianças, já que possibilita a expressão de emoções e experiências através do corpo em movimento (DE LIMA RIBEIRO, 2025).

Segundo Silva e Leite (2015), a dança desempenha um papel significativo na educação infantil, especialmente no aprimoramento das capacidades psicomotoras de crianças entre 4 e 5 anos.

Os autores apontam que essa prática se revela uma alternativa eficiente para impulsionar o desenvolvimento motor nessa faixa etária, promovendo a liberdade de expressão por meio do corpo e auxiliando na redução de possíveis transtornos motores nos primeiros anos da infância. O trabalho com ritmos, sons e movimentos não só estimula a expressão corporal, mas também contribui para a formação de habilidades psicomotoras essenciais para o desenvolvimento global das crianças. A dança, enquanto linguagem corporal presente em todas as culturas, influencia de forma marcante o crescimento integral das crianças. No espaço educativo, ela deixa de ser apenas uma atividade artística ou lúdica e passa a ser um meio potente de desenvolver a imaginação, fortalecer o controle motor e nutrir aspectos emocionais, intelectuais e de convivência social (DE LIMA RIBEIRO, 2025).

### **3 METODOLOGIA**

Esta pesquisa foi caráter básico e exploratório, com abordagem qualitativa, desenvolvida a partir de documentos e referências teóricas. O método utilizado foi o dedutivo, partindo de conceitos gerais sobre o ballet e sua influência no desenvolvimento motor, até chegar à análise dos benefícios específicos para crianças na primeira infância.

O estudo teve início com uma reflexão sobre como o ballet pode contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora nessa fase da vida. Em seguida, foram investigadas as relações entre dança, cognição e motricidade, e, por fim, discutidos os impactos físicos mais observados, como melhorias na agilidade, força e flexibilidade.

A coleta de informações foi realizada por meio de pesquisa bibliográfica no Google Acadêmico, buscando estudos atuais e relevantes sobre o tema.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Durante a pesquisa, segundo o autor Barreto (2004), encontrou-se o resultado que é fundamental que a criança passe por um processo de desenvolvimento progressivo para conquistar o domínio sobre seu corpo, aperfeiçoando suas habilidades motoras e ampliando suas possibilidades de movimento. Esse progresso permite a exploração de novos ambientes, a experimentação de diferentes formas de se movimentar, a superação de desafios e limitações, além de favorecer sua preparação para enfrentar demandas nos campos motor, social, emocional e cognitivo.

Segundo a ideia do autor Gonçalves et al. (2020), ao trabalhar o ritmo com crianças, estimula-se o desenvolvimento de diversas habilidades motoras e sensoriais, como coordenação, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, resistência, além de noções espaciais e temporais, e das percepções visual e auditiva. Essas competências auxiliam a criança a compreender melhor seu corpo e explorar as possibilidades de movimento que é capaz de realizar. A dança, nesse cenário, proporciona a experiência de movimentos espontâneos e naturais, diferenciando-se de outras atividades que exigem técnicas específicas ou métodos estruturados. Trata-se de um processo que integra sensação, pensamento, percepção, impulso e ação corporal.

Diante disso percebe-se que, conforme o Barreto (2004) explica, é de extrema importância que a criança passe por um processo gradual para aprender a controlar melhor o próprio corpo, assim desenvolvendo suas habilidades motoras e descobrindo novas formas de se movimentar. Isso não ajuda só no movimento, mas também em outras áreas, como o social, o emocional e o cognitivo. Além disso, quando se trabalha o ritmo com a dança, como diz Gonçalves et al. (2020), a criança acaba estimulando várias habilidades motoras e sensoriais, o que facilita muito o conhecimento do corpo e o jeito dela se expressar através do movimento. Disso se resulta que através da dança os movimentos são mais livres e naturais, diferente de algumas práticas que exigem técnicas mais rígidas, e é isso o que torna tudo mais leve e divertido. Por isso, acredita-se que a dança é uma excelente ferramenta para ajudar no desenvolvimento completo da criança, unindo aprendizado, criatividade e diversão.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), com o respaldo de De Castro Tiecher (2015), o desenvolvimento motor é dividido em quatro fases. A primeira é a dos movimentos reflexivos (vida intrauterina até 1 ano), marcada por reflexos involuntários. A segunda, dos movimentos rudimentares (4 meses a 2 anos), corresponde ao surgimento dos primeiros movimentos voluntários. A terceira fase, dos movimentos fundamentais (2 a 7 anos), é quando se desenvolvem as habilidades motoras básicas. Por fim, a fase dos movimentos especializados (a partir dos 7 anos) envolve o aperfeiçoamento e a aplicação dessas habilidades em contextos mais complexos, como esportes.

O Ballet é uma modalidade de dança que, conforme destacado por Dias (2006), oferece uma série de benefícios para seus praticantes. Ele promove a integração entre corpo e mente, o que contribui para o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança. Além disso, favorece o desenvolvimento da musicalidade, da agilidade mental e da disciplina. Sob o ponto de vista físico, o Ballet colabora para a melhoria ou manutenção da postura, fortalece a musculatura, aprimora o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade e a agilidade. O esforço físico envolvido na prática também resulta em maior gasto energético e aumento da temperatura corporal, fatores que auxiliam na manutenção do peso.

Os parágrafos abordaram de forma clara o processo do desenvolvimento motor e os benefícios proporcionados pela prática do Ballet. De acordo com Gallahue e Ozmun (2005), com base De Castro Tiecher (2015), o desenvolvimento motor foi dividido em quatro fases, que vão desde os reflexos involuntários na primeira infância até o domínio de habilidades motoras complexas, aplicadas em atividades como os esportes. Conforme

Dias (2006), além dos ganhos físicos como melhora da postura, fortalecimento muscular, equilíbrio, coordenação e flexibilidade, o Ballet também promove benefícios psicológicos, como o aumento da autoestima, da autoconfiança e da disciplina.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A presente revisão bibliográfica evidenciou a importância do Ballet como ferramenta eficaz para o desenvolvimento da coordenação motora na primeira infância. Observou-se que essa fase da vida é marcada por intensas transformações motoras, cognitivas, afetivas e sociais, sendo essencial a oferta de estímulos adequados que favoreçam o aprimoramento das habilidades fundamentais. De acordo com os autores analisados, especialmente Gallahue e Ozmun (2001, 2005), o domínio das habilidades motoras básicas é essencial para a aquisição de movimentos mais complexos ao longo da vida. Nesse contexto, o Ballet se destacou como uma prática completa, que contribui tanto para o desenvolvimento físico incluindo equilíbrio, flexibilidade, força e coordenação quanto para aspectos emocionais e cognitivos, como autoestima, concentração, expressão corporal e criatividade. Além disso, o caráter lúdico presente nas aulas de ballet, especialmente nas turmas de baby class, torna o processo de ensino mais acessível, prazeroso e adequado à realidade infantil.

Os estudos consultados demonstraram ainda que o aprimoramento motor na infância está fortemente relacionado à quantidade e qualidade das experiências vivenciadas. Assim, a inserção da dança no ambiente escolar e educacional, desde os primeiros anos de vida, apresenta-se como uma estratégia relevante para a promoção do desenvolvimento integral da criança.

Desta forma, conclui-se que o Ballet, quando aplicado por profissionais capacitados e de forma compatível com a faixa etária das crianças, pode ser uma ferramenta pedagógica valiosa no processo de desenvolvimento motor na infância, contribuindo diretamente para a construção de bases sólidas para o crescimento físico, emocional e social dos indivíduos.

### ***Abstract***

*This study aimed to analyze how ballet practice can contribute to the development of motor coordination in early childhood, focusing on both fine and gross motor skills. The research was exploratory in nature, with a qualitative approach, conducted through a literature review of academic articles and books, using a deductive method. The theoretical framework addressed child motor development, the benefits of dance in psychomotor formation, and the physical aspects impacted by ballet practice, such as balance, flexibility, strength, and body awareness. The analysis indicated that ballet, when introduced in a playful manner and guided by qualified professionals, enhances motor coordination and also contributes to the cognitive, emotional, and social development of children. It is concluded that ballet is an effective and enriching pedagogical tool that can be used in early childhood education to promote holistic growth, while stimulating creativity, discipline, and bodily expressiveness from the earliest years of life.*

**Keywords:** *Ballet. Motor coordination. Early childhood. Child development. Dance in education*

### **REFERÊNCIAS**

ALVES, Greice Rodrigues. A coordenação motora, a capacidade motora e os processos cognitivos: relações no desenvolvimento de crianças. 2024.

ARTAXO, I. Ritmo e Movimento – teoria e Prática. Editora Phorte. São Paulo, Cap. 01, 08, 10. 2008.

BARBANTI, V. J. Educação Física, Fitness e Saúde. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2020.

BARROS, Adriana Ribeiro de; TEIXEIRA, Natália Rodrigues; DA SILVA, Fabiana Rodrigues. Contribuições do ballet clássico para o desenvolvimento motor infantil. Revista de Trabalhos Acadêmicos - Universo Recife, v. 3, n. 3, 2017.

BERTONI, I. G. A dança e a evolução; o ballet e seu contexto teórico; programação didática. São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.

CARDOSO, Allana Alexandre et al. Associated factors and profile of injuries in professional ballroom dancers in Brazil: a cross-sectional study. Motriz, v. 26, n. 2, p. 1-8, 2020.

CONNOLLY, K. J. Desenvolvimento motor: passado, presente e futuro. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, supl. 3, p. 6-15, 2000.

CORDEIRO, Cátia Sofia Martins. Ser e sentir através da dança: uma abordagem integrada e globalizante num contexto de educação de infância. 2021. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal).

CORREIA, Daniele Pereira; DA SILVA, Fábio Ferreira. A importância do professor de educação física dentro da educação infantil: a relação da dança com a motricidade enquanto proposta de ensino e aprendizagem. 2017.

CRAIN, W. A.; RICHARD, R. A. Aprendizagem e Performance Motora. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2001.

CRATTY, B. J. Perceptual and motor development in infants and children. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.

DE CASTRO TIECHER, Talita; TOIGO, Adriana Marques; RODRIGUES, Luiz Guilherme Camargo. Comparação das habilidades motoras fundamentais de locomoção de crianças entre 6 e 8 anos praticantes e não praticantes de ballet. CIPPUS - Revista de Iniciação Científica, v. 4, n. 1, p. 36-54, 2015.

DE LIMA RIBEIRO, Maria Elisa; GADELHA, Jhonatan Gomes; DE FREITAS, Elissandra Pontes. Impactos e benefícios da dança no desenvolvimento cognitivo, físico e emocional em crianças de 4 a 12 anos: uma revisão bibliográfica. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 8, n. 18, p. e082067-e082067, 2025.

DIAS, C. F. S. A importância da psicomotricidade nas aulas de ballet para crianças de 4 a 6 anos. 2006. 45p. Trabalho de Pós-graduação “Lato Sensu” em Psicomotricidade, Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro.

FELICIANO, M. G. Dança educativa no jardim de infância: do vivido ao refletido em contexto de prática educativa. (Dissertação de Mestrado, não publicada, Universidade do Algarve, Escola Superior de Educação). 2012. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.1/10666>.

GABBARD, C. P. Lifelong motor development. 2ª Ed. Brown & Benchmark, 1996.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, jovens e adultos. 3ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

GARIBA, Chames Maria S. Dança escolar: uma linguagem possível na Educação Física. Revista Digital - Buenos Aires, v. 10, n. 85, 2005.

GAVA, C. N.; JARDIM, M. B. Corpo e movimento – o descobrimento do corpo na educação infantil. Disponível em: <http://educacaopublica.cederj.edu.br/revista/artigos/corpoemovimento-o-descobrimento-do-corpo-na-educacao-infantil>

GONÇALVES, Giovanna Emily Santiago et al. A dança e suas possíveis contribuições no processo de desenvolvimento motor na educação infantil de crianças de 4 a 5 anos. Educação Básica: Novas perspectivas no processo de ensino-aprendizagem da educação física escolar, p. 52, 2020.

- HAAS, A. N.; GARCIA, Â. Ritmo e Dança. 2. ed. Canoas: Ed. Ulbras, 2006.
- HAUBENSTRICKER, J.; SEEFELDT, V. Acquisition of motor skills during childhood. In: Seefeldt, V. (Ed.). Physical Activity and Well-Being. Reston, VA: AAHPERD, 1986.
- HAYWOOD, K. M. Life span motor development. 2ª Ed. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1993.
- HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. Desenvolvimento motor ao longo da vida. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- INFORMAL. Dicionário. Motricidade Humana. São Paulo, 11/03/2013.
- ISAYAMA, H. F.; GALLARDO, J. S. P. Desenvolvimento motor: análise dos estudos brasileiros sobre habilidades motoras fundamentais. Revista da Educação Física/UEM, v. 9, n. 1, p. 75-82, 1998.
- KAUSHIK, P.; KAUSHIK, V. Evaluating the impact of aerobic dance on flexibility and agility in children with intellectual disabilities. International Journal of Social Sciences Arts and Humanities, 11(3), 90-93, 2024.  
<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.21466.56006>
- LIANG, F.; HONGFENG, H.; YING, Z. The effects of eccentric training on hamstring flexibility and strength in young dance students. Scientific Reports, 14(3692), 2024.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-53987-0>
- LIMA, A. A. A dança na educação infantil. Campinas, SP: [s.n.], 2011.
- LONDERO, R. M. A.; FERREIRA, E. C. F. A dança na escola e a coordenação motora. Ceará: Faculdade Integrada da Grande Fortaleza, 2011.
- LOPES, V. Análise dos efeitos de dois programas distintos de educação física na expressão da aptidão física, coordenação e habilidades motoras em crianças do ensino primário. Tese (Doutorado) – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, UP, Porto, 1997.
- MALLMANN, M.; BARRETO, S. A dança e os seus efeitos no desenvolvimento das inteligências múltiplas da criança. Santa Catarina. Disponível em:  
[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Arte/artigos/danca\\_intelig.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Arte/artigos/danca_intelig.pdf)
- MALINA, R.; BOUCHARD, C. Growth, maturation, and physical activity. Human Kinetics. Champaign, 1991.
- MARTINS, Alexandre Antunes. A influência do dançar e do brincar na coordenação motora em crianças da educação infantil de 5 e 6 anos. 2010.
- MARTINS, Vanéria Paula Sousa. **Os efeitos de um programa de treinamento resistido sobre a flexibilidade, força de resistência, composição corporal e**

**maturação óssea em alunas de ballet.** 2015. Dissertação de Mestrado. Universidade de Tras-os-Montes e Alto Douro (Portugal).

MENEZES, Sergiane Ferreira et al. A contribuição da dança para o desenvolvimento do equilíbrio motor na infância: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 13, n. 11, 2024.

NANNI, D. *Dança Educação: pré-escola à universidade.* 4ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Sprint, 2003.

NETO, C. Desenvolvimento motor - introdução. *Ludens*, 9(2), 1, 1985.

NETO, C. *Motricidade e desenvolvimento.* Lisboa: Instituto Superior de Educação Física - UTL, 1987.

NETO, C. *Motricidade e jogo na infância.* Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

NETO, C. Desenvolvimento da motricidade e as culturas de infância. *Educação Física: Intervenção e Conhecimento Científico*, p. 2-13, 2004.

NETO, C.; PIÉRON, M. Apprentissage et comportement d'enfants dans des situations visant l'acquisition d'habiletés motrices fondamentales. *Revue de l'éducation Physique*, 1, 27-36, 1993.

PÉREZ, A. V.; ROMERO-ARENAS, S. Estudio comparativo del perfil fuerza-velocidad con diferentes posiciones de partida del salto vertical en danza. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 18(56), 2023. <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i56.1811>

PEGORER, Maria Eduarda Marques. *Os benefícios do ballet no desenvolvimento da criança.* 2019.

PERROTTI, A. C.; MANOEL, E. J. Uma visão epigenética do desenvolvimento motor. *Rev. Bras. Ciên. e Mov*, v. 9, n. 4, p. 77-81, out. 2001.

RAMOS, J. S. et al. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.* 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2021.

ROBATTO, L. Dança como via privilegiada na educação. In: MONTEIRO, E.; ALVES, M. J. (Orgs.). *Livro de atas do SDD 2011: Seminário internacional para descobrir a dança/Descobrimo através da dança.* Cruz Quebrada: FMH, 2011.

ROBINSON, L. E.; WEBSTER, E. K.; LOGAN, S. W.; LUCAS, A. W.; BARBER, L. T. Teaching practices that promote motor skills in early childhood settings. *Early Childhood Education Journal*, v. 40, n. 2, p. 79-86, 2012.

SANT'HELENA, Débora Pastoriza. A dança nas aulas de Educação Física escolar: uma revisão narrativa. In: MORAIS, F. C. (Org.). *Dança, Saúde e Educação: diálogos contemporâneos numa perspectiva de humanização.* RGS: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Editora Científica Digital, 2021.

SANTONJA-MEDINA, F. et al. Movilidad sagital espinal en bailarinas de danza clásica. Revista del Centro de Investigación Flamenco Telethusa, 13(15), p. 10-19, 2020.

SANTOS, Guilherme de Oliveira et al. Comparação da flexibilidade e mobilidade articular em escolares dançarinas e não dançarinas. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 30, n. 323, 2025.

SANTOS, J. T.; LUCAREVSKI, J. A.; SILVA, R. M. Dança na escola: benefícios e contribuições na fase pré-escolar. Psicologia.pt. Disponível em:  
[https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo\\_licenciatura.php?codigo=TL0046](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?codigo=TL0046)

SANTOS, M. C. C. C.; ANJOS, M. C. A organização do ensino da educação física no ensino fundamental I (anos iniciais) nas escolas municipais da cidade de Muritiba - Bahia. Centro Universitário Maria Milza, 2023.

SILVA, A. L.; LEITE, L. R. A importância da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças de 4 a 5 anos. Revista de Psicologia e Educação, v. 23, n. 1, p. 123-130, 2015.

SILVEIRA, R.; LEVANDOSKI, G.; CARDOSO, F. Dança infantil enquanto expressão. Revista Uningá, 17(1), 2008. Disponível em:  
<http://revista.uninga.br/index.php/uninga/article/view/705>

STRETANSKI, M. F.; WEBER, G. J. Medical and rehabilitation issues in classical ballet: Literature review. American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, v. 81, n. 5, p. 383-391, 2002.

TANI, G. Abordagem desenvolvimentista: 20 anos depois. R da Educação Física/UEM, v.19, n. 3, p. 313-331, out./dez. 2008.

TORRE, D. A.; ZACARIAS, M.; REZENDE, J. C. G.; PEREIRA, V. R. Habilidades motoras fundamentais: um diagnóstico de escolares do Ensino Fundamental I. Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR, v. 15, n. 1, p. 63-69, jan./abr. 2011.

VALENTINI, N. C.; TOIGO, A. M. Ensinando educação física nas séries iniciais: desafios e estratégias. Canoas: Salles, 2006.

WILLIAMS, H. G. Perceptual and motor development. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1983.