



CONTRIBUIÇÕES DA GINÁSTICA, DANÇA E EXPRESSIVIDADE CORPORAL NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL NO PROJETO “ESTRELA MENINA”

CONTRIBUTIONS OF GYMNASTICS, DANCE AND BODY EXPRESSION TO CHILD DEVELOPMENT IN THE “ESTRELA MENINA” PROJECT

Iana Vitória Pereira Teixeira. Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).
lanapereir4@gmail.com

Samara Gabrielly Bacelar Costa Amorim da Silva. Discente do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS).
samara.gabriellyefuefs@gmail.com.br

Silvia Regina de Azevedo Seixas. Professora Adjunta do Departamento de Saúde da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Doutora em Difusão do Conhecimento (UFBA).
silsacramento@hotmail.com

RESUMO

O presente relato de experiência insere-se no campo da Educação Física e aborda práticas corporais voltadas à infância, com foco na ginástica, dança e expressividade corporal como estratégias de desenvolvimento integral. Justifica-se pela importância dessas práticas em contextos educativos não formais. O objetivo é analisar suas contribuições no desenvolvimento das participantes do Projeto “Estrela Menina”. O método consiste em um relato de experiência desenvolvido em um projeto de extensão com crianças, conduzido por bolsistas, com intervenções organizadas em momentos de acolhida, aquecimento, desenvolvimento e encerramento, utilizando estratégias lúdicas. A observação sistemática foi utilizada como

ABSTRACT

This experience report falls within the field of Physical Education and addresses body practices aimed at childhood, focusing on gymnastics, dance, and body expression as strategies for integral development. It is justified by the importance of these practices in non-formal educational contexts. The objective is to analyze their contributions to the development of the participants in the “Estrela Menina” Project. The method consists of an experience report developed in an extension project with children, conducted by scholarship holders, with interventions organized into moments of welcoming, warm-up, development, and closing, using playful strategies. Systematic observation was used as a monitoring instrument. The

instrumento de acompanhamento. Os resultados indicaram avanços na autoestima, participação e socialização, além de melhorias no desenvolvimento motor e na expressividade corporal. Como conclusão, destaca-se que as práticas contribuíram para o desenvolvimento integral das participantes e para a formação docente, apesar de desafios como timidez inicial, frequência irregular e limitações estruturais, evidenciando a importância da continuidade de propostas semelhantes.

Palavras-chave: desenvolvimento infantil; educação física; práticas corporais.

results indicated advances in self-esteem, participation, and socialization, as well as improvements in motor development and body expression. In conclusion, it is highlighted that the practices contributed to the integral development of the participants and to teacher training, despite challenges such as initial shyness, irregular attendance, and structural limitations, evidencing the importance of the continuity of similar proposals.

Keywords: child development; physical education; body practices.

INTRODUÇÃO

A Educação Física, historicamente marcada por abordagens centradas no rendimento e na prática esportiva, tem ampliado suas perspectivas ao incorporar práticas corporais que valorizam a expressão, a cultura e a subjetividade dos sujeitos. Durante muito tempo, o corpo foi compreendido predominantemente sob uma perspectiva tecnicista e biologicista, voltada à repetição mecânica dos movimentos e à busca pelo desempenho físico.

A partir das discussões críticas desenvolvidas na área, especialmente nas décadas de 1980 e 1990, passou-se a reconhecer o corpo como uma construção histórica, cultural e social, ampliando as possibilidades pedagógicas relacionadas à expressão corporal, à ludicidade e à formação integral dos indivíduos.

Nesse contexto, a ginástica, a dança e a expressividade corporal configuram-se como importantes possibilidades pedagógicas, sobretudo na infância, por proporcionarem experiências que ultrapassam o desenvolvimento exclusivamente motor. De acordo com o Coletivo de Autores (1992), a Educação Física escolar deve garantir o acesso às diferentes manifestações da cultura corporal, promovendo o desenvolvimento integral dos sujeitos. Assim, práticas que envolvem ritmo, expressão e criatividade

contribuem não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para dimensões sociais, emocionais, cognitivas e afetivas.

A compreensão do corpo como linguagem amplia o papel pedagógico das práticas corporais no ambiente educativo. Conforme discute Merleau-Ponty (1945), o corpo não deve ser entendido apenas como objeto biológico, mas como condição fundamental da experiência humana e da relação do sujeito com o mundo. Nessa perspectiva, as vivências corporais na infância tornam-se fundamentais para a construção da autonomia, da identidade e das formas de interação social.

No âmbito das práticas corporais, a dança, quando trabalhada no contexto educativo, favorece a construção da identidade, da autonomia e da comunicação, conforme aponta Kunz (2006), ao destacar a importância de propostas pedagógicas que valorizem a experiência dos sujeitos. De modo semelhante, a ginástica, quando abordada de maneira não competitiva e acessível, amplia as possibilidades de movimento, criatividade e conhecimento do próprio corpo. Para Gaió (2001), essa prática deve ser compreendida além da execução técnica, constituindo-se também como linguagem e forma de expressão.

Essa perspectiva dialoga com uma proposta de humanização do movimento, na qual o foco deixa de ser a performance atlética e passa a ser a valorização do sujeito que se movimenta, possibilitando que a dança e a ginástica atuem como instrumentos de inclusão, autoconhecimento e desenvolvimento integral.

Apesar da relevância dessas práticas no desenvolvimento infantil, ainda são limitadas as experiências sistematizadas que abordam intervenções pedagógicas em contextos educativos não formais. Nesse sentido, torna-se pertinente relatar experiências que contribuam para a reflexão pedagógica e para a formação de professores de Educação Física.

É nesse cenário que se insere o Programa Técnico-Pedagógico em Ginástica Rítmica “Estrela Menina”, vinculado à Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). O projeto caracteriza-se como uma iniciativa educativa não formal voltada ao atendimento de crianças, com foco na promoção de práticas corporais por meio da ginástica, da dança e da expressividade corporal.

Criado nos anos 2000 e institucionalizado por meio da Resolução CONSEPE nº 050/2008, sob a orientação da Professora Dra. Silvia Seixas, o projeto surgiu da necessidade de ampliar a formação de profissionais na área da ginástica, especialmente da Ginástica Rítmica. Entre seus objetivos, destacam-se: proporcionar o acesso de crianças da comunidade a práticas corporais pautadas na ludicidade; atuar como espaço de formação para estudantes de Educação Física; e fomentar estudos sobre o desenvolvimento infantil. Atualmente, o programa contempla diferentes modalidades ginásticas, práticas de dança e formas de expressão corporal.

O programa de extensão pode ser compreendido como um conjunto articulado de ações de natureza educativa, cultural e formativa, desenvolvidas por meio de projetos, cursos e eventos voltados a demandas sociais relevantes.

As aulas são conduzidas por bolsistas e colaboradores, responsáveis pelo planejamento e execução das atividades, sob a orientação da coordenação do programa, possibilitando a articulação entre teoria e prática na formação inicial, conforme discutem González e Bracht (2012). As atividades ocorrem na sala de Práticas Corporais da UEFS, atendendo crianças de 7 (sete) a 12 (doze) anos, organizadas em turmas com aproximadamente 15 (quinze) participantes.

O projeto fundamenta-se na ludicidade, na participação ativa e na valorização do corpo como forma de expressão, buscando proporcionar experiências significativas e acessíveis. Diante disso, o presente relato de experiência tem como objetivo analisar e refletir sobre as práticas desenvolvidas no Projeto “Estrela Menina”, destacando seus impactos no desenvolvimento das participantes e suas contribuições para a formação docente.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 GINÁSTICA

A ginástica é compreendida como uma manifestação da cultura corporal que ultrapassa a mera execução técnica, configurando-se como linguagem expressiva e possibilidade de construção de sentidos. Historicamente associada ao rendimento, à disciplina e à padronização dos gestos, essa prática vem sendo ressignificada por abordagens pedagógicas que valorizam a criatividade, a ludicidade e a participação ativa dos sujeitos no contexto educativo. Nessa perspectiva, as contribuições de Roberta Gaio são fundamentais ao defender uma compreensão ampliada da ginástica, integrando dimensões técnicas, expressivas e educativas. A autora destaca que, quando trabalhada de forma acessível e contextualizada, essa prática favorece o desenvolvimento da autonomia, da criatividade e da consciência corporal, superando visões restritas e excludentes (Gaio, 2001).

Em diálogo com essa abordagem, Lia Robatto contribui ao enfatizar o corpo como linguagem, valorizando a expressividade, a musicalidade e a relação com o outro. Ao aproximar a ginástica de elementos da dança e da expressão corporal, amplia-se seu potencial pedagógico, tornando-a mais dinâmica e significativa para os sujeitos (Robatto, 1994).

Dessa forma, a ginástica, no âmbito da Educação Física, deve ser entendida como uma prática que articula técnica, expressão e cultura, possibilitando vivências que promovem o desenvolvimento integral, a autonomia e a participação dos sujeitos.

2.2 DANÇA

A dança, no campo da Educação Física, pode ser compreendida como uma manifestação da cultura corporal que ultrapassa a dimensão técnica e estética, configurando-se como linguagem, expressão e produção de sentidos. Em contraposição às abordagens tradicionais, historicamente centradas na repetição de movimentos e na busca pelo desempenho, a dança passa a ser reconhecida como uma vivência significativa, especialmente na infância, ao favorecer a criatividade, a autonomia e a construção da identidade dos sujeitos.

Nesse contexto, as contribuições de Rudolf Laban assumem papel central ao sistematizarem o estudo do movimento humano por meio da Análise do Movimento. Ao considerar os fatores espaço, tempo, peso e fluência como constituintes das ações corporais, Laban oferece subsídios teórico-metodológicos que ampliam as possibilidades pedagógicas da dança, favorecendo práticas baseadas na exploração, na improvisação e na criação (Laban, 1978). Sua perspectiva reconhece o potencial expressivo de todos os indivíduos, contribuindo para o desenvolvimento da consciência corporal, da expressividade e da autonomia no contexto educacional.

Em diálogo com essas perspectivas, as contribuições de Isadora Duncan foram fundamentais para a ruptura com os modelos rígidos do balé clássico. Ao propor uma dança pautada na liberdade de movimento, na espontaneidade e na conexão com as emoções e a natureza, Duncan inaugura uma concepção que valoriza a expressividade individual e o corpo como meio de comunicação sensível, ampliando a compreensão da dança além dos padrões normativos (Duncan, 1981).

No cenário brasileiro, Isabel Marques amplia esse debate ao problematizar práticas pedagógicas centradas na mera reprodução de coreografias. A autora defende a dança como área de conhecimento, enfatizando a importância do processo criativo, da contextualização cultural e da valorização das experiências dos sujeitos. Nessa perspectiva, a dança no ambiente educacional deve possibilitar não apenas a execução de movimentos, mas também a compreensão, a experimentação e a resignificação das práticas corporais (Marques, 2003).

Dessa forma, compreende-se que a dança, no contexto da Educação Física, deve ser abordada como uma prática pedagógica que integra técnica, expressão e cultura, contribuindo para o desenvolvimento integral dos sujeitos e para a construção de experiências educativas mais significativas e inclusivas.

2.3 EXPRESSÃO CORPORAL

Conduta espontânea pré-existente tanto no sentido ontogenético como no filogenético, é uma linguagem através da qual o ser humano expressa sensações,

emoções, sentimentos e pensamentos com seu corpo, integrando-o assim às suas outras linguagens expressivas, como a fala, o desenho e a escrita. Tem como objetivos a sensibilização e conscientização de nós mesmos, necessidade de exprimir, comunicar, criar, compartilhar (Stokoe, 1987).

3 METODOLOGIA

As intervenções pedagógicas foram organizadas a partir de uma estrutura didática composta por acolhida, aquecimento, desenvolvimento da atividade principal e encerramento. Tal organização contribuiu para a construção de uma rotina, favorecendo o engajamento, a participação e a segurança das crianças, além de possibilitar um acompanhamento sistemático por parte das bolsistas.

As estratégias metodológicas adotadas fundamentaram-se em uma abordagem lúdica e participativa, priorizando o protagonismo das participantes e o respeito às suas individualidades. As práticas envolveram elementos da ginástica, da dança e da expressividade corporal, com destaque para a construção de sequências coreográficas e para a utilização da música como elemento mediador. As atividades foram constantemente adaptadas de acordo com as necessidades das participantes e seus diferentes níveis de desenvolvimento, garantindo maior inclusão e participação.

No que se refere aos conteúdos, as aulas de ginástica abrangeram movimentos axiais e perpendiculares, tais como balanceios, ondas corporais, circunduções, extensões e flexões, além de acrobacias básicas, como rolamentos e apoios invertidos. Também foram exploradas diferentes formas de deslocamento, como andar, correr, saltitar e saltar, com foco na aprendizagem dos movimentos fundamentais que podem ser utilizados em diversas modalidades ginásticas. A aprendizagem dos movimentos ginásticos representa um grande avanço não somente na dimensão motora, pois favorecem uma abordagem mais ampla da motricidade infantil abarcando diversas dimensões.

A dança foi integrada às aulas como elemento estruturante, visando ao desenvolvimento da expressividade, do ritmo, da gestualidade e da sensibilidade,

incorporando ainda elementos culturais, artísticos e identitários no processo formativo das crianças.

Com o intuito de qualificar o planejamento pedagógico e compreender o processo de desenvolvimento das participantes, foram adotados diferentes instrumentos de coleta de dados. A observação sistemática constituiu-se como principal estratégia de acompanhamento, permitindo ajustes contínuos nas propostas pedagógicas. Conforme destacam Danna e Matos (2015), a observação é um importante instrumento de coleta de dados, devendo ser conduzida com rigor metodológico e registrada por meio de linguagem científica, evitando impressões subjetivas.

Os principais aspectos observados foram organizados em diferentes dimensões: a) emocional, considerando autoestima, participação e confiança; b) social, envolvendo a interação em atividades coletivas, o respeito às diferenças e o desenvolvimento de atitudes cooperativas; e c) motora, contemplando coordenação, equilíbrio e consciência corporal. Foram utilizados registros de campo contendo anotações sobre participação, interação, dificuldades e avanços observados ao longo das intervenções.

A análise dos dados baseou-se nos pressupostos da Análise de Conteúdo (Bardin, 2011), sendo organizados nas dimensões social, emocional, motora e de repercussão familiar. Foram seguidas as etapas de leitura flutuante, exploração do material e tratamento dos resultados, conforme proposto pela autora.

De forma complementar, observaram-se, a partir dos relatos das famílias, avanços significativos nos aspectos sociais, cognitivos e no desenvolvimento motor das crianças. Segundo os responsáveis, houve melhorias na interação com os pares, maior participação nas atividades coletivas, ampliação da atenção e da concentração, bem como progressos na coordenação motora, no equilíbrio e na consciência corporal. Tais evidências indicam que as vivências propostas no projeto extrapolam o âmbito exclusivamente motor, contribuindo de forma integrada para o desenvolvimento global das participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das experiências desenvolvidas no Projeto “Estrela Menina” evidenciou contribuições significativas no desenvolvimento das participantes. Na dimensão emocional, observou-se aumento da autoestima, maior participação nas atividades, redução da timidez e maior confiança na execução dos movimentos.

Os dados obtidos junto às responsáveis reforçam essa percepção, indicando melhorias expressivas no comportamento emocional das crianças, especialmente em aspectos como confiança, alegria e segurança.

No que se refere à socialização, as atividades coletivas favoreceram a construção de vínculos, o respeito às diferenças e o desenvolvimento de atitudes cooperativas. Muitas crianças passaram a participar com maior segurança, quando apoiadas pelas colegas, fortalecendo o sentimento de pertencimento.

Em relação à dimensão motora, verificaram-se avanços na coordenação, no equilíbrio e na consciência corporal, associados às vivências com ginástica e dança. Além disso, observou-se ampliação do interesse pelas práticas corporais, indicando o potencial da abordagem lúdica no engajamento das participantes.

A expressividade corporal destacou-se como elemento central, possibilitando que as crianças ampliassem suas formas de comunicação por meio do movimento, explorando criatividade, emoções e autonomia.

Esses achados dialogam com Oliveira (2022), ao compreender a Ginástica Rítmica como prática que integra dimensões motoras e subjetivas, favorecendo interações afetivo-sociais. E a ludicidade mostrou-se eixo estruturante das intervenções, conforme apontam Naponucena e Silva (2025), ao destacarem seu papel fundamental nos processos de aprendizagem.

Além dos impactos nas crianças, o projeto também se configurou como espaço relevante de formação docente, exigindo constante adaptação metodológica, reflexão sobre a prática e mediação pedagógica.

Apesar dos resultados positivos, foram identificados desafios, como a timidez inicial de algumas participantes, a irregularidade na frequência e limitações estruturais, incluindo a ausência de materiais específicos da Ginástica Artística e de outras modalidades, o que limita as possibilidades de ensino e desenvolvimento das atividades. A heterogeneidade das turmas também demandou planejamento flexível e estratégias inclusivas.

Para enfrentar essas dificuldades, foram adotadas estratégias como atividades em grupo, jogos cooperativos, adaptações metodológicas e uso de materiais alternativos, garantindo a continuidade das práticas.

De modo geral, destacam-se como potencialidades do projeto o fortalecimento da autoestima, a ampliação da socialização, o desenvolvimento da expressividade corporal, o engajamento das participantes e a articulação entre teoria e prática na formação docente.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relato de experiência evidenciou que as práticas de ginástica, dança e expressão corporal, quando orientadas por abordagens pedagógicas críticas e pela ludicidade, constituem-se como importantes mediadoras do desenvolvimento integral de crianças em contextos educativos não formais. As intervenções realizadas no Projeto “Estrela Menina” demonstraram contribuições significativas nas dimensões emocional, social e motora, especialmente no fortalecimento da autoestima, na ampliação da socialização e no desenvolvimento da consciência corporal das crianças.

Entretanto, tais avanços não se apresentam de forma homogênea, sendo atravessados por fatores, como: frequência irregular das participantes devido à dependência de familiares para serem levadas para as aulas; também as patologias referentes à idade, as diferenças individuais e as limitações estruturais. Esses elementos evidenciam a necessidade de constante adaptação metodológica e reforçam o papel do professor como mediador sensível e reflexivo no processo educativo.

No que se refere à formação docente, o projeto configurou-se como um espaço relevante de articulação entre teoria e prática, contribuindo para o desenvolvimento de

competências pedagógicas e para a construção da identidade profissional. Como bolsista e voluntária, a experiência possibilitou não apenas o aprimoramento da prática pedagógica, mas também o desenvolvimento pessoal, ampliando a capacidade de reflexão, a organização do pensamento e a forma de se relacionar com o outro. Além disso, o projeto ampliou horizontes acadêmicos, proporcionando o acesso a experiências e oportunidades antes não vislumbradas, evidenciando o potencial transformador da extensão universitária.

Destaca-se, ainda, o papel da universidade pública na promoção de ações extensionistas que articulam ensino, pesquisa e extensão, contribuindo para a democratização do acesso às práticas corporais e para a formação de sujeitos críticos.

Por fim, embora os resultados apontem contribuições relevantes, a ausência de instrumentos mais sistematizados limita análises mais aprofundadas dos impactos do projeto, indicando a necessidade de estudos futuros com maior rigor metodológico. Ainda assim, reforça-se a importância da continuidade e ampliação de iniciativas como esta, tanto para o desenvolvimento das crianças, quanto para a formação de professores comprometidos com uma Educação Física crítica e inclusiva.

REFERÊNCIAS

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.

DANNA, M. F.; Matos, M. A. **Aprendendo a Observar**. 3 ed. São Paulo: Edicon, 2015.

DUNCAN, Isadora. **Minha vida**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1981.

GAIO, Roberta. **Ginástica rítmica desportiva**: uma proposta de ensino a partir da expressividade corporal. São Paulo: Robe, 2001.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; BRACHT, Valter. **Metodologia do ensino da educação física**. São Paulo: Cortez, 2012.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí: Unijuí, 2006.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

MARQUES, Isabel A. **Dança na escola: arte e ensino**. São Paulo: Cortez, 2003.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVIÑOS, A. N. S (orgs.). **A pesquisa qualitativa na Educação Física: alternativas metodológicas**. 3 ed. Porto Alegre: Sulina, 2010.

NAPONUCENA, Eugênia Pereira; SILVA, Marcus Vinicius da. A importância do lúdico na educação física para o desenvolvimento motor e cognitivo da criança na educação infantil. **RENEF**, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 2–13, 2025. DOI: 10.46551/rn20251622500112. Disponível em: Periódicos Unimontes. Acesso em: 12 maio 2026.

OLIVEIRA, Laura de. **Métodos de ensino para a iniciação esportiva na ginástica rítmica**. 2022. Dissertação (Mestrado). Universidade de São Paulo. Ribeirão Preto, 2022. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/109/109131/tde-02082022-143948/>. Acesso em: 12 maio 2026.

ROBATTO, Lia. **Dança em processo: a linguagem do indizível**. Salvador: EDUFBA, 1994.

STOKOE, Patrícia; HARF, Ruth. **Expressão Corporal na pré-escola**. São Paulo: Ed. Summus, 1987.