



RESUMO

Objetivo: O presente artigo objetivou relatar as experiências e ações desenvolvidas no projeto de extensão universitária “Esporte, lazer e cidadania”, com viés no desenvolvimento de habilidades sociais dos participantes, através da modalidade de ginástica rítmica desportiva. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência, onde participaram 8 crianças com idades entre 5 e 12 anos, integrantes da zona leste de Porto Velho, no estado de Rondônia. As atividades foram supervisionadas a cada encontro, através de observação dos coordenadores do projeto. As avaliações ocorreram de forma sistemática, através de reuniões pedagógicas mensais. Foram realizadas atividades direcionadas ao aprimoramento do repertório de habilidades sociais, por meio de dinâmicas específicas, abordando aspectos como atividades lúdicas e fundamentos da ginástica rítmica desportiva. **Resultados:** As atividades de ginástica rítmica desportiva se mostraram eficazes tanto na promoção de habilidades esportivas, mas também na melhoria das competências sociais. O desenvolvimento de habilidades sociais no âmbito do projeto gerou mudanças notáveis na vida das crianças. Durante as aulas, exercitaram a expressão pessoal de maneira respeitosa e positiva. **Conclusão:** Destaca-se a importância das habilidades sociais no desenvolvimento dessas crianças, promovendo relações mais saudáveis, resolução de conflitos construtivos e amizades significativas. Mesmo com algumas limitações, conseguiu-se um bom aproveitamento das atividades relacionadas as habilidades sociais através da ginastica rítmica desportiva. Apesar da modalidade oportunizar benefícios físicos, percebe-se que a prática integrada as habilidades sociais, contribui para a formação desses cidadãos, que vão além das técnicas esportivas e promovendo um impacto positivo em suas vidas.

Palavras-chave: habilidades sociais. Ginastica rítmica desportiva. Crianças.

ABSTRACT

Objective: This article aimed to report the experiences and actions developed in the university extension project “Sport, leisure and citizenship”, with a focus on developing the social skills of the participants, through the sport rhythmic gymnastics modality. **Methodology:** This is an experience report, 8 children aged between 5 and 12 years participated, from the east zone of Porto Velho, in the state of Rondônia. The activities were supervised at each meeting, through observation by the project coordinators. Assessments took place systematically, through monthly pedagogical meetings. Activities were carried out aimed at improving the repertoire of social skills, through specific dynamics, addressing aspects such as playful activities and the fundamentals of sports rhythmic gymnastics. **Results:** Sports rhythmic gymnastics activities proved to be effective both in promoting sporting skills, but also in improving social skills. The development of social skills within the project generated notable changes in the children’s lives. During classes, they exercised personal expression in a respectful and positive way. **Conclusion:** The importance of social skills in the development of these children is highlighted, promoting healthier relationships, constructive conflict resolution and meaningful friendships. Even with some limitations, good use of activities related to social skills was achieved through sports rhythmic gymnastics. Although the modality provides physical benefits, it is clear that the practice integrated with social skills contributes to the training of these citizens, which goes beyond sporting techniques and promotes a positive impact on their lives.

Keywords: social skills. Sports rhythmic gymnastics. Children.

1 Acadêmica de Licenciatura do Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Rondônia

2 Acadêmica de Licenciatura do Departamento de Educação Física, universidade Federal de Rondônia

3 Servidora Pública Municipal-SEMED

4 Docente Universidade Federal de Rondônia

5 Docente da Universidade Federal de Rondônia

Autor de correspondência

Barbara Cristina Soares de Souza

barbarasouzaedf@gmail.com

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física proporciona benefícios físicos, mentais e sociais, o que influencia diretamente no comportamento individual e coletivo de crianças e adolescentes, promovendo a saúde e o senso de responsabilidade que perpetuarão para a vida adulta. Estudo afirma que, possuir um estilo de vida saudável requer que indivíduos adquiram e mantenham ações de promoção da saúde e prevenção de doenças durante todo o curso de vida⁽¹⁾.

Afirma-se que, o número de crianças que estão sendo inseridas no esporte vem se tornando cada vez mais frequente⁽²⁾. A prática esportiva possibilita o desenvolvimento global desses indivíduos quando devidamente orientada, contribuindo para o desdobramento integral da criança nos aspectos físico, social, cognitivo e afetivo. Portanto, por apresentar resultados aplicáveis em diferentes contextos do desenvolvimento humano, a prática esportiva interfere em aspectos pessoais que vão além do contexto esportivo. O que é aprendido no esporte pode ser transferido a outros ambientes e situações⁽³⁾.

Com efeito,⁽⁴⁾ destaca-se que a participação esportiva está associada a uma variedade de benefícios psicossociais que incluem melhora da autoestima, maior interação social, aquisição de valores morais e redução de sintomas depressivos. Essa visão ressalta que desenvolver habilidades sociais em crianças por meio do esporte cria

um ambiente propício para o desenvolvimento integral dos jovens. Além de aprimorar as habilidades físicas, o esporte promove o desenvolvimento de competências sociais cruciais, como comunicação eficaz, empatia, resolução de conflitos e cooperação. Isso leva à formação de relacionamentos mais saudáveis e duradouros, ajuda as crianças a lidarem com desafios sociais, aumentando a autoestima e a autoconfiança, e fomenta o desenvolvimento de habilidades de liderança.

As habilidades sociais definem a capacidade de interação saudável de um indivíduo com outros. Estas habilidades devem ser estimuladas junto com as cognitivas para um desenvolvimento completo de uma pessoa na infância e para prepará-la para o futuro. São indispensáveis no nosso dia a dia, sendo parte fundamental de uma intervenção centrada em cognição social. As Habilidades Sociais, constituem um constructo descritivo dos desempenhos individuais demandados por um contexto interpessoal específico, que garantem uma maneira adequada do indivíduo lidar com diferentes situações⁽⁵⁾.

Um repertório social rico, contribui para que a criança consiga lidar com as situações complexas do dia a dia, sendo elas: a pressão por mais de um grupo; regras sociais contraditórias na escola e família; convivência com os diferentes valores; violência exposta pelos meios de comunicações. Durante a infância e adolescência, surgem desafios que vão exigir conhecimentos

cada vez mais amplo de habilidades sociais. Tais conhecimentos ocorrem através de interações entre familiares, amigos e com a comunidade⁽⁶⁾.

Importante ressaltar que na modelação social no contexto esportivo, o papel do professor/treinador é central. É ele o principal mediador entre o indivíduo e a experiência esportiva. A modelação social refere-se ao processo de aprendizagem pela observação de pessoas influentes no desenvolvimento do indivíduo. No contexto esportivo, o treinador estabelece os padrões a serem modelados e exerce influência sobre a autoeficácia dos alunos, por exemplo, dando instruções que enfatizam o desenvolvimento pessoal, demonstrando que confia nos alunos, oferecendo feedback de apoio e os encorajando a pensar de forma positiva. Sua influência no aprendizado de competências se dá por seu próprio comportamento diante dos alunos e por seu relacionamento com eles. O treinador também tem um grande potencial de persuasão social, que se refere à capacidade de influenciar a autopercepção dos indivíduos por meio de suas opiniões e comentários sobre eles. Nesse sentido, treinadores eficazes têm em comum a habilidade de motivar seus atletas a acreditarem em si mesmos⁽⁷⁾.

A ginástica rítmica se mostra eficaz não apenas na promoção de habilidades esportivas, mas também na melhoria das competências sociais. Tais habilidades podem capacitar os jovens a se tornarem cidadãos mais conscientes, resilientes e bem preparados para enfrentar os desafios da vida em sociedade.

“A Ginástica desenvolve a saúde, a condição física e a interação social, proporcionando o bem-estar físico, psíquico e social para os praticantes, busca a autossuperação pessoal, a prática pelo prazer, o trabalho coletivo com respeito às individualidades, sem restrições ao uso de diferentes materiais, músicas e vestuários dando ênfase a criatividade, explorando aspectos culturais”⁽⁸⁾.

Considerando o exposto, a Universidade Federal de Rondônia desenvolveu um projeto de extensão denominado “Esporte, Lazer e Cidadania”. Na proposta, foram ofertadas atividades de Ginástica Rítmica a crianças vinculadas às famílias atendidas pela Fundação Espírita Eurípedes Barsanulfo. O projeto tem como objetivo oferecer aos acadêmicos de Licenciatura em Educação Física a oportunidade de desenvolverem competências necessárias à atuação profissional a partir da oferta de atividades esportivas como vivências de lazer para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social da zona leste de Porto Velho.

A partir da variedade de potencialidades educativas que o esporte oferece, a atividade de extensão foi desenvolvida utilizando o ensino da ginástica rítmica como um instrumento de ampliação do repertório de habilidades sociais das crianças envolvidas no projeto.

O presente artigo tem como objetivo relatar as experiências e ações desenvolvidas no projeto de extensão “Esporte, Lazer e Cidadania”, com viés no desenvolvimento de habilidades

sociais dos participantes, através da ginástica rítmica.

METODOLOGIA

O projeto de extensão “Esporte, Lazer e Cidadania” foi desenvolvido pela Fundação Universidade Federal de Rondônia. As aulas de Ginástica Rítmica foram realizadas em parceria com a Federação Rondoniense de Ginástica/FRG (responsável pela supervisão técnica). Fundação Espírita Eurípedes Barsanulfo responsável pela cedência do espaço e oferta de lanche para as crianças.

O público-alvo do projeto foram crianças e adolescentes residentes nos bairros Mariana, Socialista e Jardim Santana, integrantes da zona leste de Porto Velho, no estado de Rondônia. Estes bairros abrigam inúmeras famílias em situação de alta e muito alta vulnerabilidade social⁽⁹⁾.

Um dos principais fatores que contribui para a vulnerabilidade destas famílias é o fator econômico, tendo em vista as oportunidades que demandam dele, como a possibilidade de acesso de bens e serviços que se pode ter. O acesso desigual dos serviços urbanos, predispõe aos grupos mais pobres, maior suscetibilidade ao perigo e maior vulnerabilidade social. O desemprego, o elevado índice de violência e a precariedade nas moradias e nos serviços de saneamento básico, no atendimento à saúde e a educação são os principais problemas encontrados por estas famílias.

As atividades práticas do projeto tiveram início no dia 14 de março de 2023, sendo executadas durante todo o ano. As atividades foram supervisionadas a cada encontro, através de observação dos coordenadores do projeto. As avaliações ocorreram de forma sistemática, através de reuniões pedagógicas mensais. As atividades práticas do projeto eram realizadas duas vezes na semana, no turno da tarde, com duração de uma hora cada encontro. A clientela foi formada por crianças do sexo masculino e feminino com idade entre 6 e 12 anos. O planejamento e a execução das atividades eram de responsabilidade de duas estagiárias bolsistas, graduandas do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

A implementação de atividades com vistas ao desenvolvimento do repertório de habilidades sociais ocorreu através de dinâmicas específicas, procurando considerar os seguintes aspectos: atividades lúdicas e fundamentos da ginástica rítmica. Durante a execução do projeto foram fomentadas o desenvolvimento das seguintes habilidades sociais: comunicação, compreensão de emoções, resolução de conflitos, controle emocional, escuta ativa, fazer amizades, tolerância a frustração, cooperação, respeito pelo limite dos outros, etiqueta social (cumprimentar, agradecer...), etc.

HABILIDADES SOCIAIS NAS AULAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

No que se refere a estrutura do planejamento das aulas de ginástica rítmica, buscou-se estruturar o roteiro de aulas em 3 momentos, sendo eles: a parte inicial, parte principal e parte final. Apesar desta estrutura, não se seguiu uma lógica fechada de planejamento de ensino, sendo este instrumento concebido como um guia, como um processo permanente de tomada de decisões⁽¹⁰⁾.

O desenvolvimento das habilidades sociais foram fomentado nas três partes da aula, com a escolha de uma ou mais habilidade para ser trabalhada em cada encontro. Entretanto, na parte final investia-se no reforço do tema do dia ou abordava-se um assunto não planejado, mas que apresentasse demanda no decorrer da aula. Durante as aulas, surgiam situações que demandavam a intervenção imediata para o ensino das habilidades sociais não planejadas, a exemplo do uso de palavras de baixo calão, agressividade, impaciência e outros comportamentos não assertivos. À medida em que eram observados esses comportamentos, realizavam-se atividades voltadas a adoção de atitudes orientadas pelo respeito, cooperação, empatia e tolerância. Dentre estas atividades, destacavam-se o diálogo reflexivo. Iniciava-se com a escuta, oportunizando que os participantes falassem sobre suas percepções com relação ao ocorrido.

Ao se observar comportamentos não assertivos, os participantes eram indagados a respeito das razões por trás de tais ocorrências, sobre o porquê da atitude, se era uma atitude assertiva ou não e então, a partir das respostas, procurava-se em seguida estimular uma reflexão profunda nos indivíduos envolvidos incentivando a que pensassem em outras possibilidades de lidar com a ocorrência e fomentando a consciência sobre suas ações.⁽¹¹⁾ O desenvolvimento eficaz das habilidades sociais, como empatia, cooperação e tolerância, está diretamente relacionado à capacidade de reflexão sobre nossas emoções e experiências próprias. Sendo assim, a compreensão profunda de nossos estados emocionais possibilita uma melhor compreensão dos outros, fortalecendo assim as relações interpessoais.

Acredita-se que esse processo introspectivo pode servir como um incidente para a resolução construtiva de conflitos, encorajando a busca por soluções e promovendo uma atmosfera mais colaborativa e harmoniosa.

Além disso, para enriquecer ainda mais essa abordagem, foram implementadas estratégias específicas de mediação e comunicação não violenta. Ao final de cada aula, durante o momento de volta à calma, promovia-se uma roda de conversa. Nestas ocasiões pontuavam-se as problemáticas ocorridas durante as aulas, tais como: emprego de palavras de baixo calão, comportamentos socialmente inadequados, agressividade e irritabilidade, entre outros.

Nesta etapa da atividade, priorizava-se a fala de cada aluno, a fim de promover a escuta ativa e disponibilizar um ambiente em que os mesmos conseguissem se expressar e fossem escutados. As intervenções ocorriam após as falas dos participantes. Nestas ocasiões, as intervenções se davam através de palavras de conforto, confiança e apontamento de algumas possibilidades de resolução dos problemas em discussão.

Essas atividades não apenas proporcionaram um espaço seguro para a expressão de sentimentos e preocupações, mas também promoveram a empatia entre os envolvidos. Ao criar um ambiente que valorizasse a compreensão, procurou-se construir bases para relações sociais mais saudáveis, contribuindo para um ambiente propício ao crescimento pessoal. Desde a infância, é necessário que a criança consiga expressar o que sente e o que pensa, mesmo que não agrade aos demais⁽¹²⁾. O comportamento assertivo beneficia o indivíduo diminuindo a ansiedade, já a agressividade traz um resultado oposto e o comportamento passivo mantém a criança ansiosa por mais tempo.

Dado que os materiais essenciais para o desenvolvimento do projeto foram fornecidos pela Federação de Ginástica Rondoniense em itens limitados, foi necessário ajustar a distribuição de materiais em relação ao número de alunos. Diante dessa restrição, algumas das atividades foram realizadas em duplas, aproveitando-se para trabalhar a cooperação entre os participantes do projeto. Entende-se por cooperar o modo de atuar

em conjunto, de forma organizada, na perspectiva de atingir metas comuns⁽¹³⁾. O trabalho em dupla permitiu estimular a integração, a colaboração e apoio mútuo na execução dos movimentos de maneira prática e eficaz.

No desenvolvimento das habilidades sociais nas crianças, buscou-se estruturar as atividades de acordo com suas faixas etárias. Reconhecendo a importância do entendimento e autoexpressão no contexto da ginástica rítmica, implementou-se uma abordagem que não se afastasse da proposta de trabalho do âmbito da modalidade.

Foram utilizadas como abordagem principal, atividades específicas de um determinado material ou movimento, como: fita, arco, bola, maça, movimentos acrobáticos e equilíbrio, em que o aluno assumia o papel de protagonista das aulas. Durante as tentativas individuais, quando um movimento não era executado corretamente, investia-se em uma abordagem positiva. Os alunos eram incentivados ativamente a aplaudir e apoiar quem estava se apresentando naquele momento. Essa prática não apenas reforçou o sentimento de apoio entre as crianças, mas também transmitiu a mensagem de que está tudo bem enfrentar desafios e aprender com os erros. Ao testemunharem o apoio mútuo, as crianças desenvolveram um entendimento mais profundo sobre os limites dos outros, cultivando um ambiente de respeito e compreensão.

Afirma-se que, as habilidades de apoio mútuo têm sido reconhecidas e empiricamente

constatadas como importantes fatores de proteção para dificuldades de aprendizagem, no contexto educacional⁽¹⁴⁾. Por outro lado, a falta de colaboração por parte do aluno está associada a comportamentos desafiantes, apontadas como um dos problemas de indisciplina mais frequentes nas escolas⁽¹⁵⁾.

Durante o protagonismo dos participantes nas aulas, revelaram-se as dificuldades enfrentadas por alguns, os medos percebidos, e as preferências individuais. A partir destas observações foi possível estruturar estratégias para promover a inclusão e o aprimoramento os movimentos específicos da ginástica rítmica, incentivando um ambiente de aprendizado sem receios. Compreendendo a importância da inclusão, buscou-se garantir que todos se sentissem parte do processo de desenvolvimento, independentemente de suas habilidades iniciais.

RESULTADOS

Foi possível constatar através das rodas de conversa que as atividades de ginástica rítmica desportiva se mostraram eficazes não apenas na promoção de habilidades esportivas, mas também na melhoria das competências sociais.

As crianças destacaram ainda que o desenvolvimento de habilidades sociais no âmbito do projeto gerou mudanças notáveis nas suas vidas. Algumas demonstraram maior tolerância diante das adversidades, apresentando comportamentos mais assertivos nas rodas de conversa. Durante as

aulas, exercitaram a expressão pessoal de maneira respeitosa e positiva, resultando na redução de atitudes agressivas e intolerantes.

Além disso, observou-se uma notável responsabilidade na resolução de conflitos, contribuindo para a excelente permanência das crianças no projeto.

Ao término do projeto, foi possível realizar uma avaliação abrangente das atividades relacionadas, identificando tanto aspectos positivos quanto negativos. Dentre os pontos destacados como positivos, mencionam-se as reuniões pedagógicas mensais, que se destacaram como um elemento crucial para o desenvolvimento do projeto. Essas reuniões proporcionaram um espaço valioso para as acadêmicas e coordenadores compartilharem feedbacks das aulas, discutirem a evolução dos conteúdos e aprimorarem o planejamento das atividades semanais. A capacidade de avaliar e evoluir os conteúdos ao longo do projeto demonstra uma abordagem adaptativa e um comprometimento contínuo com melhorias no processo educacional.

Além disso, a prática de realizar pontuações específicas para situações ocorridas em sala de aula foi destacada como uma estratégia eficaz. Isso não apenas evidencia atenção aos detalhes, mas também fornece uma base para lidar com desafios específicos que surgem durante as aulas. A presença de um conselho para orientar sobre como lidar com situações desafiadoras é outro elemento positivo, oferecendo suporte

e direcionamento prático diante de obstáculos inesperados.

O projeto revelou-se de suma importância para as estagiárias, proporcionando uma vivência valiosa da realidade docente. Enfrentar desafios, como adaptar as aulas em ambientes com pouco espaço, material limitado e conteúdos menos conhecidos, contribuiu significativamente para o desenvolvimento profissional das estagiárias. A capacidade de lidar com essas adversidades ressalta não apenas a resiliência, mas também a habilidade de superar obstáculos de forma construtiva. Essas experiências, sem dúvida, deixaram um impacto duradouro no crescimento e na formação das envolvidas no projeto.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível concluir que a inserção de atividades voltadas a promoção de habilidades sociais no desenvolvimento dessas crianças, promovem relações mais saudáveis, ajudam na resolução de conflitos construtivos e fortalecem amizades são mais significativas.

Assim, o projeto de Ginástica Rítmica que teve como pano de fundo desenvolver as habilidades sociais surgiu como uma boa alternativa para as crianças inseridas na atividade. Mesmo com algumas limitações, conseguiu-se um bom aproveitamento das atividades relacionadas as habilidades sociais por meio da ginástica rítmica desportiva.

Apesar da modalidade oportunizar benefícios físicos, percebe-se que a prática integrada às habilidades sociais, contribui para a formação cidadã das crianças, oferecendo oportunidades de aprendizado e crescimento que vão além das técnicas esportivas e promovendo um impacto positivo em suas vidas e comunidades.

Ao concluir o projeto, destacaram-se diversos aspectos positivos, incluindo reuniões mensais que proporcionaram um ambiente colaborativo para feedbacks e aprimoramento pedagógico. O projeto foi fundamental para a formação profissional das estagiárias, já que proporcionou uma experiência enriquecedora na vivência docente. A vivência, através dos seus desafios práticos, contribuiu para um desenvolvimento profissional qualificado, promovendo nas acadêmicas atitudes de resiliência e de habilidades variadas na superação de obstáculos.

REFERÊNCIAS

1. Carvalho Silva PV, Costa ÁL Jr. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*. 2017;29(64).
2. Tsukamoto MHC, Nunomura M. Iniciação esportiva e infância: um olhar sobre a ginástica artística. *Rev Bras Ciên do Esporte*. 2005;26(3).
3. Corrêa MA, Damasceno BV, Tavares I, Dias ACG. Esporte e Competências de Vida: Uma Análise sob a Ótica da TSC. *Psicol Cienc Prof*. 2022;42. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003235202>>. Acesso em 14Nov2023.
4. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2013;10(1):98.
5. Rosin-Pinola AR, Del Prette ZAP. Inclusão escolar, formação de professores e a assessoria baseada em habilidades

sociais educativas. Rev Bras Educ Espec. 2014;20(3):341-356.
doi: <https://doi.org/10.1590/S1413-65382014000300003>

6. Gomide PIC. Estilos parentais e comportamento antissocial. In: Del Prette A, Del Prette ZAP, eds. Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem: questões conceituais, avaliação e intervenção. Campinas: Alínea; 2003. p. 21-60.

7. Bandura A. Social cognitive theory and mass communication. In: Bryant J, Zillmann D, eds. Media effects: Advances in theory and research. Erlbaum; 1994. p. 61-90.

8. Santos JCE. Ginástica Geral – elaboração de coreografias, organização de festivais. 3ª ed. Jundiaí, SP: Fontoura; 2001.

9. Silva HRO, Cavalcante MMA. As dimensões da vulnerabilidade social: estudo de caso na cidade de Porto Velho-RO, Brasil. Ciência Geográfica - Bauru. 2020;XXIV(2). Disponível em: <https://www.agbbauru.org.br/publicacoes/revista/anoXXIV_2/agb_xxiv_2_web/agb_xxiv_2-03.pdf>. Acesso em: 10 out. 2022.

10. Becker HS. Métodos de pesquisa em ciências sociais. São Paulo: Hucitec; 1994.

Duckur LCB. Em busca da formação de indivíduos autônomos nas aulas de educação física. Campinas: Autores Associados; 2004.

11. Goleman D. Inteligência emocional. Rio de Janeiro, RJ: Objetiva; 1996, 2012.

12. Del Prette ZAP, Del Prette A. Habilidades sociais e desenvolvimento socioemocional na escola. 1ª ed. São Carlos, SP: EdUFSCar; 2022.

13. Lopes J, Silva H. A aprendizagem Cooperativa na Sala de Aula – Um Guia Prático para o Professor. Lisboa: Lidel; 2009.

14. Del Prette A, Del Prette ZAP. Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática. 6ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes Limitada; 2013.

15. Cardoze D. Los problemas de disciplina en la escuela: Manual para docentes. Colección Manudes y Textos Universitarios. 2007;(27):1-94.

Observação: os/(as) autores/(as) declaram não existir conflitos de interesses de qualquer natureza.