

## EXPLORANDO UMA GINÁSTICA RÍTMICA INCLUSIVA PARA TODOS OS GÊNEROS

Thaya Pereira <sup>1</sup>  
Sara Monteiro da Silva <sup>2</sup>

### RESUMO

Compreendendo que as concepções de gênero são construções culturais e sociais, que podem ser discriminatórias e promover desigualdades, e reconhecendo que a ginástica rítmica, assim como em muitas outras práticas esportivas, tem em sua origem histórica e enquanto rendimento, o reforço estereótipos de gênero que não só se transformam em pressões estéticas sobre os corpos femininos, mas que ainda se torna pouco acessível aos corpos masculinos. Este artigo traz uma reflexão sobre os aspectos de gênero na modalidade, mostrando suas nuances e contradições e propõe a prática da ginástica rítmica nos espaços educacionais, como uma possibilidade inclusiva e que permite desenvolver de uma expressão corporal livre de estereótipos, capaz de promover reflexões valiosas no combate das desigualdades de gênero. Para isso, o presente estudo trará um conjunto de relatos e análises das diversas práticas realizadas com a modalidade dentro da Fundação Gol de Letra e como elas atravessaram os participantes dessas experiências e suas famílias. Ressaltamos que é preciso junto a prática, trabalhar os conceitos e temas relacionados a gêneros, além de um trabalho contínuo e consciente dos profissionais da educação e equipe multidisciplinar para que não seja apenas uma experiência pontual e isolada, mas um conjunto de ações efetivas e transformadoras.

**Palavras-chave:** Gênero, Estereótipos, Ginástica Rítmica, Educação Física, Inclusão

### INTRODUÇÃO

A prática de atividades físicas e esportes sempre esteve presente para ambos os sexos, mas, em determinados períodos, as mulheres foram afastadas por discursos como o da masculinização e a alegação de limitações físicas, essa exclusão durou até o final do século XIX e início do século XX e no Brasil, o cenário não foi diferente. (Oliveira; Cherem; Tubino, 2008.). Com o tempo, as mulheres passaram a ser aceitas em modalidades específicas, onde havia pouco contato físico e os movimentos executados imprimiam uma feminilidade, nesse contexto algumas modalidades foram socialmente aceitas. Na Ginástica Rítmica especificamente, devemos considerar que é uma modalidade esportiva que se originou da Ginástica moderna, no século XX, na Europa, e que buscava inicialmente "a educação das mulheres para o desenvolvimento da graça, da harmonia de formas, da sensibilidade e da delicadeza" (Porpino, 2004, p.122). Pelo seu histórico, a modalidade enfatiza estereótipos de gênero, que se manifestam em exigências estéticas e limitações de acesso para corpos que não

---

<sup>1</sup>Mestranda em Educação pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro -UERJ/FFP, [thaya.gr@gmail.com](mailto:thaya.gr@gmail.com);

<sup>2</sup>Graduanda de Educação Física da Universidade Federal do Rio de Janeiro -UFRJ, [sara.montsilva@gmail.com](mailto:sara.montsilva@gmail.com).



se alinham às expectativas tradicionais, como os corpos masculinos. Por essa razão, é pouco frequente possuir meninos praticando essa modalidade.

As concepções de gênero são entendidas como construções culturais e sociais que podem gerar discriminação e desigualdade. Em sua obra de 1949, *O Segundo Sexo*, Simone de Beauvoir já discorreu sobre gênero, com a sua afirmação “não se nasce mulher, torna-se mulher”, reforça que o gênero é uma construção social e cultural. Para Butler (2010), essas construções são alcançadas a partir de atos performáticos, onde o indivíduo aprende a se comportar de acordo com o seu gênero, através de atos e discursos repetitivos ao longo dos anos. No esporte, essas ações influenciam a participação e a experiência dos indivíduos de diferentes formas, refletindo e reforçando normas sociais vigentes.

A Fundação Gol de Letra (FGL), é uma organização não governamental criada em 10 de dezembro de 1998 e atende crianças, adolescentes e jovens, da comunidade do Caju no Rio de Janeiro e da Vila Albertina em São Paulo. Suas práticas educacionais e de assistência social ao desenvolvimento comunitário e de suas famílias, o Programa Jogo Aberto Caju oferece 5 modalidades esportivas no contraturno escolar: Futsal, Ginástica Rítmica, Judô, Tênis de Quadra e Tênis de Mesa. Utilizando a educação integral como pauta em atividades de esporte educacional para crianças, adolescentes e jovens de 4 a 17 anos. As atividades são projetadas para serem inclusivas, incentivando a participação de todos os alunos, independentemente do gênero. A abordagem é orientada pelo esporte educacional, que prioriza o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo habilidades motoras, sociais e emocionais, e valorizando a diversidade de expressões corporais. (Tubino, 2010)

Considerando esses aspectos do esporte educacional, complementamos com a proposta pedagógica “ginástica rítmica popular” da professora Roberta Gaio que declara que essa proposta tem a finalidade de investir nas atividades de ginástica rítmica que desempenham a relação entre o corpo, espaço, objetos, tempo, ritmo e pessoas em um contexto de comunicação não verbal, promovendo impactos afetivos e sociais relevantes para a vida do ser humano (Gaio, 2007).

A percepção de inclusão na educação que nos baseamos, refere-se à responsabilidade de garantir que todos os alunos e alunas tenham acesso à educação, independente do seu gênero, etnia, cultura, religião, classe social, deficiência e etc, visto que todos são iguais perante a lei. Com o propósito de diminuir os impedimentos ao desenvolvimento educacional (Fonseca, 2014).

Nessa perspectiva, o artigo propõe uma reflexão sobre a ginástica rítmica, analisando como as práticas realizadas na modalidade são capazes de ser utilizadas de forma inclusiva para



ambos os gêneros, promovendo uma expressão corporal livre de estereótipos. A análise inclui exemplos de práticas realizadas na Fundação Gol de Letra, que demonstram o potencial transformador da ginástica rítmica quando acompanhada de um trabalho educacional contínuo e conscientizador.

## **METODOLOGIA**

Este estudo é de caráter qualitativo, usado para analisar e interpretar características mais profundas (Lakatos e Marconi, 2003), como compreender os aspectos culturais e sociais. Para Rodrigues, Oliveira e Santos, pesquisar qualitativamente é analisar, observar, descrever e realizar práticas interpretativas de um fenômeno a fim de compreender seu significado.

A pesquisa utilizou-se de um estudo de campo, aproveitando a aproximação das pesquisadoras com as turmas e com o próprio campo de pesquisa, analisando as estratégias utilizadas e experiências realizadas com os temas relacionados a gênero, com o intuito de investigar essas ações e relações. Além disso, foi realizada uma entrevista direcionada a educadora da turma mista de ginástica rítmica do Programa Jogo Aberto da Fundação Gol de Letra, localizada no Caju, zona portuária do Rio de Janeiro, do tipo semi-estruturada para emergir informações de forma mais flexível e para as respostas não se manterem limitadas a uma padronização de opções (Manzini, 1990/1991).

Essa entrevista foi conduzida de forma online, sendo gravada e posteriormente transcrita para análise, utilizando-se de um guia de perguntas, permitindo-nos uma compreensão mais detalhada e mais rica, que contribui para um aprofundamento no campo da educação e gênero. As principais perguntas foram:

- Como você costuma estruturar as aulas de ginástica rítmica, para incluir todos os alunos?
- Quais os desafios que você encontra ao ensinar ginástica rítmica para grupos mistos?
- Você percebe alguma resistência por parte dos meninos em participar da ginástica rítmica? Se sim, como você lida com isso?
- Na sua experiência, como meninos e meninas respondem a prática da ginástica rítmica? Há diferenças perceptíveis?
- Quais as estratégias você considera eficazes para tornar a ginástica rítmica mais inclusiva e acessível para todos os alunos?

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Ginástica Rítmica integra o Programa Jogo Aberto Caju, sendo uma ação voltada para a educação integral, pautada em atividades de esporte educacional para crianças, adolescentes e jovens de 4 a 15 anos. Atualmente, as oficinas esportivas semanais possuem 50 minutos de duração para a turma “GR *Baby*” (Entre 4 a 6 anos) e 90 minutos para as demais. Junto ao trabalho específico da modalidade, as educadoras realizam rodas de conversas, semanas temáticas, mostras, desafios, festivais esportivos e promovem participação das crianças e adolescentes em exposições de pequenos eventos externos.

Quando a ginástica rítmica foi implementada na Fundação Gol de Letra em 2015, no projeto Jogo Aberto no Rio de Janeiro, a proposta era atrair as meninas e incentivá-las a se envolverem na prática esportiva, se tratava de uma estratégia de gestão da época. E que de fato, passou a ter bastante aderência das meninas na modalidade. As turmas são divididas por faixa etária, sendo 2 turmas das crianças de 7 a 9 anos e das adolescentes de 10 a 15 anos, as turmas são compostas 100% por meninas.

Frente a isso, a equipe pedagógica enfrentou os desafios de tornar essa modalidade mais inclusiva e menos opressora para as meninas, não apenas para dialogar com a proposta institucional, mas também por ser uma oportunidade valiosa para colocar os debates de gênero em pauta, visto que as meninas e mulheres são as mais afetadas com a desigualdade de gênero. Nesse contexto Braga (2019) discorre:

Abordar o tema com adolescentes e jovens brasileiros é razoável referir que abusos e violência em relacionamentos amorosos estão fortemente vinculados a desigualdades nas relações de gênero. A cultura, os direitos humanos e as práticas sociais influenciam a igualdade e papéis de gênero. A desigualdade de gênero pode aumentar o risco de coação, abuso e violência sexual. (p. 147)

Dessa maneira, fica imprescindível abordar de forma transversal nas aulas, temáticas relacionadas às questões de gênero, como, por exemplo, desigualdade de gênero em suas variadas formas, papéis de gênero, gênero e sexualidade, violência de gênero, entre outras, pois essas questões fazem parte do cotidiano de enfrentamento das meninas.

Algumas estratégias adotadas durante a rotina incluem rodas de conversas, cine debates, festival esportivo e aula com integração entre outras modalidades não só para as meninas experimentarem outras linguagens, mas também para que os meninos vivenciassem a



ginástica rítmica. Nos festivais esses temas são centrais e abordados através de oficinas e fóruns, além da construção coreográfica com temáticas relacionadas.

O processo de construção das coreografias é trabalhado com as alunas da seguinte maneira: introdução do tema proposto, trazendo conceitos, reflexões e discussões sobre o assunto. Em seguida, é questionado como elas gostariam que esse tema fosse retratado artisticamente. A partir daí, as próprias alunas começam a construir suas perspectivas artísticas e expressivas sobre o tema, dando forma às coreografias de maneira colaborativa. Esse processo se mostrou fundamental para promover autonomia e sentimento de pertencimento, garantindo que a criação não fosse apenas conduzida pelas educadoras, mas, principalmente, construída por elas mesmas, respeitando suas vozes e visões. Importante ressaltar que durante a coreografia todos e todas participam com múltiplas vivências corporeidade. Nesse sentido, Porpino (2018) afirma que,

De um simples gesto de brincadeira de criança à execução de uma complexa coreografia na dança, o corpo expressa a simplicidade do ato de existir na complexidade de suas relações com o mundo. Seja no brincar cotidiano ou em um momento restrito de um espetáculo, os corpos expressam seus gestos momentâneos, que em suas efemeridades envolvem-se, dialogam com outros muitos sentidos emergentes dos gestos vividos anteriormente na convivência com outros corpos. Os corpos brincam, choram, desesperam-se, entusiasmam-se, dançam. Um imbricamento entre múltiplos momentos vividos, que fazem de alguém um ser humano idiossincrático, porém uma idiossincrasia que só pode ser gerada na convivência. (p. 42)

Nas atividades propostas durante as rotinas de atendimento, especialmente nos momentos de rodas de conversa, muitas vezes as educandas traziam à tona os impactos da desigualdade de gênero em suas vidas. A partir dessas discussões, muitas vezes surgiram questões e denúncias relevantes, que não apenas ampliaram o entendimento sobre as dificuldades enfrentadas por essas mulheres (as mesmas, suas mães, avós e outras figuras femininas), mas também possibilitaram um diálogo mais aprofundado com a equipe do serviço social, fazendo uma articulação de ações junto às famílias, fortalecendo a rede de apoio e contribuindo para intervenções mais eficazes.

Nesse contexto, após o trabalho já consolidado com as meninas, foram construídas estratégias de inclusão para os meninos na modalidade, uma vez que não havia praticantes do sexo masculino. A partir dessa necessidade, surgiu a ideia da 'GR *BABY*', em que crianças de 4 a 6 anos participam das aulas, reconhecendo que os meninos mais velhos são mais resistentes à prática da modalidade por já perceberem que as práticas corporais envolvidas são socialmente compreendidas como 'de menina', construíram-se essa resistência. A estratégia, nesse caso, foi introduzir a modalidade nas primeiras fases do desenvolvimento, quando a resistência seria

menor, e as habilidades motoras desenvolvidas na prática da ginástica rítmica poderiam contribuir significativamente para o desenvolvimento psicomotor como o desenvolvimento da progressão, do ritmo, da criatividade e da imaginação, entre outros aspectos.

Quando perguntada na entrevista sobre as estratégias pedagógicas utilizadas para incluir meninos nas aulas e superar barreiras culturais e estereotipadas sobre gênero nas aulas de ginástica rítmica a professora responde:

“A estratégia que eu uso muito lá com a GR Baby é muita ludicidade, trazer os elementos da ginástica de uma forma lúdica sem cobranças de correções de técnicas tão fortes. E pra deixar os meninos bem à vontade, porque embora eles sejam pequenos, há essa cobrança externa da família e tal, que “o menino não faz ginástica” “que não bota a mão na cintura” Então, assim, algumas coisas... Tem aulas que eu mando botar a mão na cintura para executar alguns movimentos, mas tem outras aulas que eu já não peço, tenho que pensar nos gestos, e tal. Na forma da coreografia, eu tô tentando adaptar, a ginástica é a ginástica, independente de se é menino ou menina, os elementos da ginástica não mudam. Mas os elementos artísticos, né, que condiz com a música, eu tô tentando usar movimentos que sejam “infantis”, que sejam de danças, mas que não sejam “identificados” ao que dizem ser feminino, para menina, né? Mas, ao mesmo tempo, eu não fico falando sobre isso pra eles. Eu falo que tem que levantar o braço assim, baixar o braço assim, e tá tudo certo. E eles vão no mesmo ritmo, me acompanhando, sem colocar nenhum gênero nos gestos.” (Depoimento da professora)

Ela continua:

“Esse pensamento vai muito, por quê? Porque o momento que eles estão em apresentação, que é quando as pessoas, os familiares que não veem o dia a dia vão ver isso, eles vão ver o resultado naquele dia. Eles não sabem que no dia a dia eles mais brincam, eles mais fazem construções, aos poucos, do que propriamente aquilo que está sendo mostrado. Mas lá é uma forma de as pessoas verem a ginástica com meninos e meninas juntos. Então, eu me preocupo para que, nesse momento, eles identifiquem a ginástica lá e uma criança praticante de ginástica, de um esporte que tem elementos artísticos.” (Depoimento da professora)

A professora destaca a importância da ludicidade como estratégia central. Em vez de focar rigidamente em correções técnicas, ela busca introduzir os elementos da ginástica de maneira lúdica principalmente considerando a faixa etária dos educandos. Para deixar a aula mais inclusiva, a professora faz adaptações nos gestos motores e artísticos em relação às pressões externas que podem ser geradas pelas famílias dos meninos. A narrativa revela que existem preconceitos sociais significativos sobre o que "meninos" devem ou não fazer em contextos como a ginástica. A resistência externa a certos movimentos, como a colocação da mão na cintura, e a tentativa de desassociar a ginástica de marcadores de gênero explicitam o cuidado em lidar com esses estigmas. Ao selecionar movimentos que sejam "infantis" e não necessariamente específicos do que é tradicionalmente considerado feminino, a professora tenta criar um ambiente onde meninos se sintam incluídos sem o estigma de estar participando de



uma atividade “de meninas”. Curiosamente, a professora menciona que evita trazer discussões diretas sobre os gestos ou expressividades sejam entendidas de algum gênero em específico para as aulas, preferindo focar na prática em si. Essa escolha pode ser interpretada como uma tentativa de criar um ambiente de naturalidade e fluidez, onde os gestos e movimentos não carregam significados de gênero impostos.

Outro ponto importante é a preocupação com o momento das apresentações. Ela menciona que familiares que não acompanham o cotidiano das aulas podem ter uma visão mais rígida ou preconceituosa sobre meninos e meninas praticando ginástica juntos. Nesse contexto, a apresentação é uma oportunidade de desmistificar a prática esportiva e mostrar que a ginástica, com seus elementos artísticos, pode ser praticada igualmente por ambos os gêneros. A professora também reforça que, apesar das adaptações permitidas para acolher os meninos, os "elementos da ginástica" em si não mudam. Isso ressalta uma ideia de que o esporte, quando considerado em sua essência, é neutro em relação ao gênero. São os elementos externos, sociais e culturais que acabam por carregar os significados de “masculino ou feminino”. Essa abordagem é especialmente importante em um contexto de educação física, onde as expectativas sociais e familiares muitas vezes podem criar barreiras para a participação de meninos nos esportes. Assim, a professora responde:

“Então, assim, eu tenho uma dificuldade enorme de montar a coreografia também, não só porque tem crianças dos dois gêneros, e eu preciso ter esse cuidado, mas também porque eles têm outras questões para além disso, né? O que faz parte do desenvolvimento deles também. Em relação à aprendizagem, não vejo diferença nenhuma entre meninos e meninas. Nem com relação ao tipo de aula, de conteúdo, tipo ritmo, equilíbrio, etc.. Eles aprendem da mesma forma. A única dificuldade está relacionada a questões individuais deles, da aprendizagem deles. Em relação a menino e menina, não vejo diferença, se por exemplo menino demora mais pra aprender que menina. No caso deles, que são menores, eles não apresentam resistência, que é uma coisa comum com os meninos maiores. Pra você ter ideia, no alongamento canto, “borboletinha” eles fazem e cantam de boa, “A canoa virou” fazem o “barquinho” e eles vão de boa e tá tudo certo. Todas as histórias que são contadas em torno dos elementos que são dados eles recebem da mesma forma que as meninas.”  
(Depoimento da educadora)

Podemos dizer então, que não existe diferença de desenvolvimento nos dois gêneros em relação à aprendizagem da modalidade. Além disso, pode ser percebido que os alunos não tiveram resistência em relação aos movimentos ditos femininos, pelo contrário, cantam as músicas utilizadas nas aulas e produzem os movimentos, contribuindo para afirmação de que existe uma imposição externa que é mais perceptível nas faixas etárias mais avançadas. Ressaltando que a resistência ao não enquadramento nos padrões normativos se torna mais forte

à medida que a criança cresce, refletindo uma imposição social e não uma disposição natural, reforçando a teoria de Performatividade de Butler (2010).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Entende-se que a Ginástica Rítmica contribui significativamente para o desenvolvimento físico e social, possibilitando ao indivíduo a ampliação de habilidades como a consciência corporal, coordenação motora, a criatividade e a autoconfiança. Ao ser promovida no contexto do esporte educacional é incentivada de forma inclusiva, sem distinção de gênero, essa modalidade tem o potencial de suscitar reflexões importantes sobre desigualdades de gênero. No entanto, para que essa modalidade contribua efetivamente para a transformação social, é necessário um trabalho contínuo e integrado que desafie as concepções tradicionais de gênero e promova uma cultura de respeito e inclusão nas práticas pedagógicas.

Durante a pesquisa sobre a prática de meninos na ginástica rítmica, foi observado que, embora as imposições sociais de gênero estejam presentes na comunidade, as crianças enfrentam menor resistência nesse aspecto, sobretudo no contexto familiar, já que muitas famílias apoiam e mantêm os meninos na prática da modalidade. Além disso, as apresentações públicas da Ginástica Rítmica desempenham um papel importante na quebra de estereótipos, mas requer um desafio pedagógico e institucional pensar e repensar ações, estratégias e práticas para ser cada vez mais inclusiva para os meninos.

As práticas analisadas na Fundação Gol de Letra desconstruem a ideia de que comportamentos e interesses devem ser delimitados por gênero e sugerem caminhos de como o esporte pode ser utilizado como uma ferramenta educativa poderosa, capaz de contribuir para uma sociedade mais justa e igualitária. Os resultados deste estudo apontam para a necessidade de democratizar o acesso a essa modalidade, que ainda é negado a algumas pessoas.

Conforme avançamos socialmente, é fundamental que continuemos a analisar soluções que promovam um espaço inclusivo e igualitário nos ambientes educacionais. Somente assim poderemos garantir uma educação de qualidade, impactando positivamente nos alunos e alunas e consequentemente em nossa sociedade, abrindo caminho para que todos e todas tenham mesmo acesso a oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento.

Por fim, recomendamos que as análises seguintes busquem estudar a ginástica rítmica como uma ferramenta inclusiva em diferentes faixas etárias, em outros locais (clubes e escolas) e sob outras perspectivas como no alto rendimento, que apresente outros contextos culturais e sociais.

## REFERÊNCIAS

- BUTLER, Judith P. **Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade** /Judith P. Butler; tradução Renato Aguiar. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.
- BEAUVOIR, Simone de. **O segundo sexo: fatos e mitos**. 4. ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1970. Tradução de Sérgio Milliet.
- BRAGA, M. **Debater sexualidade e gênero em sala de aula é um direito constitucional**. In: RIBEIRO, M (org) A Conversa Sobre Gênero na Escola Aspectos conceituais e político-pedagógicos. Wak Editora, 2019. p. 147.
- FONSECA, Michele Pereira de Souza da. **Formação de professores de Educação Física e seus desdobramentos na perspectiva dos processos de inclusão/exclusão: reflexões sobre Brasil e Portugal**. 2014. Tese (Doutorado em Educação). Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.
- GAIO, Roberta. **Ginástica rítmica popular: uma proposta educacional**. 2. ed. São Paulo: Editora Fontoura, 2007.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do Trabalho Científico**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 1992.
- MANZINI, E. J. **A entrevista na pesquisa social**. *Didática*, São Paulo, v. 26/27, 1990/1991.
- OLIVEIRA, G.; CHEREM, E. H. L.; TUBINO, M. J. G. **A inserção histórica da mulher no esporte**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 16, n. 2, p. 117–125, 2008.
- PORPINO, K. de O. **Treinamento da Ginástica Rítmica: Reflexões estéticas**. *Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas*, v. 26, n. 1, p. 121–133, 2004.
- PORPINO, K. DE O. **Dança é educação: interfaces entre corporeidade e estética**. [s.l.] Edufrn, 2018.
- TUBINO, M. J. G. **Estudos brasileiros sobre o esporte: ênfase no esporte-educação**. Maringá: EDUEM, 2010.