

## Fitness & nutrição

**Confira os benefícios das ginásticas rítmica e acrobática. Além de melhorias na saúde física, auxiliam no desenvolvimento cognitivo de crianças e adolescentes**

POR RAQUEL RIBEIRO\*

**A** ginástica rítmica e a ginástica acrobática são duas modalidades atléticas que, apesar de terem perfis distintos, apresentam um ponto em comum: contribuem para o desenvolvimento de crianças e adolescentes. Em Brasília, assim como em todo o Brasil, as práticas ainda não são tão difundidas. Antes de entender qual é o elo entre as duas práticas é necessário diferenciá-las.

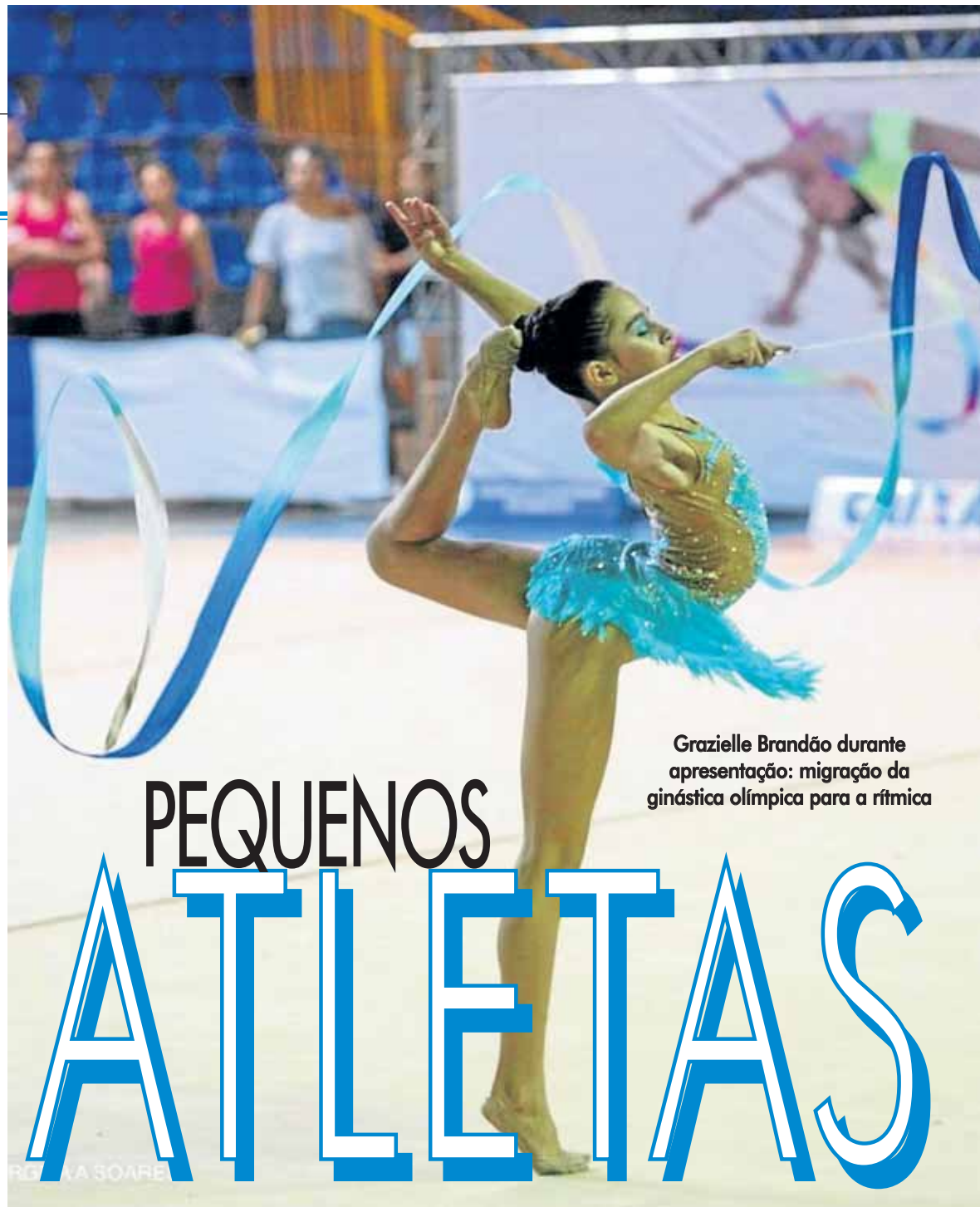
A ginástica rítmica é caracterizada por movimentos corporais baseados no balé e na dança teatral em sincronia com a música. “É um esporte muito bonito e envolvente, tanto no visual quanto no auditivo. Ela está estreitamente ligada à música, ao ritmo e ao movimento. Tudo isso precisa estar entrelaçado”, define Kelly Espínola, responsável técnica da Associação Candanga de Ginástica Rítmica (ACGR).

Já a ginástica acrobática consiste na execução de exercícios de força, flexibilidade e equilíbrio sem a utilização de aparelhos senão o próprio corpo. A presidente técnica da Associação de Ginástica Acrobática do Distrito Federal (AKROS), Márcia Colognese, observa que a prática é muito associada à arte circense pela semelhança de movimentos. “Muitos confundem a nossa modalidade com os espetáculos de circo, porque ela tem características similares. Parece uma coreografia de dança com acrobacia.”

Cada uma das práticas tem particularidades próprias. Enquanto a ginástica rítmica é marcada pelo uso de aparelhos — como fitas, cordas e bambolês —, a acrobática explora os movimentos com o corpo. Contudo, as duas geram benefícios tanto para a saúde física quanto mental dos jovens.

### Rítmica

Segundo Kelly, como a ginástica rítmica melhora o equilíbrio, a flexibilidade e a consciência corporal, ela auxilia a criança a desenvolver a habilidade motora. “Quando a gente relaciona



**Grazielle Brandão durante apresentação: migração da ginástica olímpica para a rítmica**

# PEQUENOS ATLETAS

Fotos: Arquivo Pessoal

os esportes que mais trabalham as habilidades motoras, a ginástica rítmica e a natação ficam empatados”, compara a professora. Ela também acrescenta que, por ser uma modalidade rica em detalhes, é necessário que a criança tenha muita disciplina para treinar diariamente e seja focada para superar limites e atingir objetivos.

A ACGR é uma entidade que busca dar oportunidade para as crianças desenvolverem seus potenciais. A associação ensina crianças a partir dos 4 anos de idade que desejam criar uma carreira na profissão ou, simplesmente, aprender de forma lúdica. “A associação foi idealizada com o intuito de criar um ambiente onde a gente pudesse proporcionar a vivência das crianças na modalidade da ginástica rítmica e dali começar a captar talentos para mandar a um centro de

treinamento e os desenvolver”, detalha Kelly.

Além da atividade-fim da associação, há um projeto social que resgata crianças em situação de vulnerabilidade e as inicia no esporte, dando, assim, um propósito para a vida delas. “A gente recebe crianças de abrigo, em situações vulneráveis e damos oportunidade para que elas se mantenham ativas e tenham um objetivo. Temos muitas histórias bonitas de crianças que saíram de uma situação difícil e chegaram até uma seleção brasileira ou conquistaram títulos nacionais”, relata.

Para Kelly, entre os maiores desafios enfrentados por quem pratica a modalidade como atleta de alto rendimento, está conciliar a carga horária pesada de treinamento com as demais atividades, como a escola. Outro desafio é lidar com os altos custos que envolvem a prática. “Todos os aparelhos utilizados são importados e os collants de competição são bordados em pedrarias caras.”

## Talento genuíno

Os movimentos suaves e a facilidade corporal conduziram Grazielle Brandão, 14, à ginástica rítmica. Depois de uma experiência na ginástica olímpica, ela decidiu migrar para outra modalidade por sugestão de uma professora. “A professora viu que ela tinha uma flexibilidade incrível e os movimentos eram mais clássicos, enquanto a ginástica olímpica demanda mais força e impacto. Ela fez o teste e logo se apaixonou. Viu que aquilo era o que realmente queria, senti que era parte de um grupo e que tinha as habilidades necessárias”, lembra a mãe de Grazielle, Sarah Brandão.

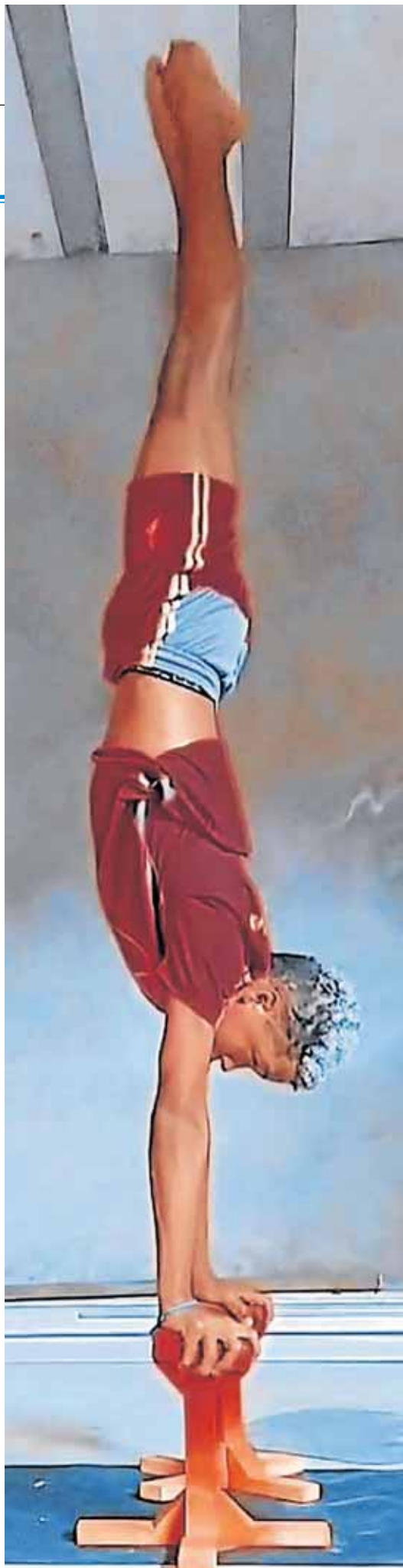
Para Sarah, a ginástica aguça vários estímulos corporais e cerebrais e auxilia a criança a desenvolver uma série de habilidades. “As crianças têm que saber lidar com vários equipamentos com texturas, superfícies e pesos diferentes, e isso ajuda muito a questão cognitiva, além da própria aceitação, coordenação motora e reflexos. Como a ginástica gera estímulos multifacetários, isso as deixam mais sensíveis a outras formas de atividade física”, explica.

Ela notou na filha mudanças positivas, como foco, resistência física e inteligência emocional, que se refletiram também na escola e nas demais

## Cuidados na pandemia

Academias e centros de esportes tiveram de se adaptar desde o alastramento da pandemia da covid-19 para manter as atividades. Para atender ao protocolo, álcool em gel e máscaras passaram a ser utilizados e barreiras foram colocadas sinalizando a distância mínima entre uma pessoa e outra. Mas com a publicação, no dia 1º março, do decreto do governador Ibaneis Rocha determinando lockdown, as atividades coletivas ficaram suspensas.

A responsável técnica pela ACGR, Kelly Espínola, afirma que na dúvida sobre o entendimento do que é uma atividade coletiva, a associação decidiu fechar as portas e promover treinamento on-line. “Tem uma divergência sobre o entendimento do que são atividades coletivas. Há duas interpretações possíveis: aquelas atividades que você compartilha um objeto ou aparelho, ou atividade coletiva no sentido de concentrar várias pessoas no mesmo espaço”, diferencia. A AKROS seguiu pelo mesmo entendimento e desde março retomou os treinamentos on-line.



**Joatan Mendes ganhou mais facilidade para se expressar e mais disposição para executar as atividades de rotina quando começou na ginástica acrobática**

atividades do cotidiano. “Eu acho que minha filha teve um crescimento não só na questão física, como também na emocional. A ginástica também treina a criança a ter uma competitividade saudável e a trabalhar em equipe. Então, a criança passa a ter mais equilíbrio emocional.”

Quanto aos planos, a mãe espera que Grazi continue evoluindo cada vez mais e se torne uma atleta profissional, afinal, o que não falta é capacidade. “À medida que ela foi treinando e evoluindo, desenvolvendo a facilidade para o esporte, eu vi que ela tinha uma possibilidade incrível de ser uma atleta de alta performance e representar o seu estado, talvez até o país lá fora”, projeta.

## Acrobática

Ao longo da trajetória profissional, Márcia Colognese pôde estabelecer uma relação direta entre a ginástica acrobática e o melhor aprendizado das crianças na escola. “Uma das coisas que acho superimportante é o adolescente conseguir desenvolver melhor suas habilidades escolares por conta do trabalho que é desenvolvido no esporte. Isso para mim é fantástico”, pontua.

Na percepção da professora, como a criança gasta muita energia durante o dia, ela tende a dormir melhor. Além disso, precisa seguir uma dieta balanceada para poder desenvolver músculos e alcançar os resultados. Para Márcia, a prática da atividade também ajuda a lidar melhor com a ansiedade. “Muitos pais buscaram o trabalho da ginástica acrobática das escolinhas, principalmente nesse período da pandemia, para ajudar na questão da ansiedade e no cuidado da saúde mental da criança isolada em casa”, complementa.

Joatan Mendes, 13 anos, melhorou em vários aspectos quando começou a praticar ginástica acrobática. “Meu jeito de me expressar e falar com as pessoas melhorou muito. Eu virei outra pessoa depois que entrei na ginástica. Depois que você vai se acostumando com a rotina, vai conseguindo melhorar as notas e ter mais disposição para estudar e encarar as obrigações”, conta.

Apaixonado pela modalidade à primeira vista, Joatan compartilha que já teve que abdicar de momentos de diversão para se dedicar ao esporte: “Todo atleta no início da carreira tem dificuldades, como financeira e falta de tempo para fazer outras coisas, mas, quando você ama, passa por todas essas barreiras para alcançar o resultado que sonha”.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**