

## TÉCNICA DO YOGA NA APRENDIZAGEM DA PERCEPÇÃO CORPORAL EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Pesquisador(es): SANTIN, Marlon; ZANINI, Daniela.

Curso: Educação Física Bacharelado

Área: Ciências da Vida

Resumo: O treinamento na Ginástica Rítmica (GR) visa desenvolver habilidades motoras específicas, capacidades físicas e psicológicas voltadas ao desempenho esportivo. A prática do Yoga busca melhorar a percepção corporal, através de exercícios respiratórios e posturais. O estágio Multidisciplinar I do Curso de Educação física da Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus de Chapecó, foi realizado com a equipe da Associação de Ginástica Rítmica de Chapecó. Através da observação, percebeu-se que as atletas de GR apresentaram dificuldades nos movimentos simples e complexos, devido à falta de concentração e controle corporal. Buscou-se desenvolver um projeto de intervenção com objetivo de aplicar técnicas do Yoga para melhorar a percepção corporal das ginastas. Participaram 17 atletas de GR com idade entre 08 a 13 anos. Na intervenção foram aplicadas 10 aulas com duração de 60 minutos cada, com técnicas do Yoga, como respiração (pranayama) e postura (ásanas), onde em cada postura deve-se ter a consciência corporal e respiratória, visando a percepção do movimento. Os movimentos foram realizados dentro dos limites individuais. As atletas tiveram interesse em aprender, interagiram durante as aulas, sentiram-se motivadas e concentradas. Verificou-se através de questionário aplicado ao final das aulas, que as atletas entenderam que a concentração, respiração e manter a calma durante os exercícios, podem melhorar o rendimento nos treinamentos e nas competições. Concluiu-se que o uso de algumas técnicas do Yoga podem ajudar no desenvolvimento da percepção corporal das atletas de GR.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica. Percepção corporal. Yoga

E-mails: marlonsantisc@yahoo.com.br