

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE  
SETOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEDUF/G**

**SUSANA OTILIA VILAS BOAS FAVARO**

**DESEMPENHO TÉCNICO DAS ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DE  
GUARAPUAVA - PR EM PERÍODO PRÉ E PÓS-COMPETITIVO**

Guarapuava  
2007

SUSANA OTILIA VILAS BOAS FAVARO

**DESEMPENHO TÉCNICO DAS ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DE  
GUARAPUAVA - PR EM PERÍODO PRÉ E PÓS-COMPETITIVO**

Monografia de graduação apresentada ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual do Centro-Oeste, para obtenção do título de graduado em Educação Física, Licenciatura Plena.

Orientador: Prof. Flávia Ângela Servat.

Guarapuava  
2007

SUSANA OTILIA VILAS BOAS FAVARO

**DESEMPENHO TÉCNICO DAS ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA DE  
GUARAPUAVA - PR EM PERÍODO PRÉ E PÓS-COMPETITIVO**

Este exemplar corresponde à redação final da Monografia de graduação defendida por Susana Otilia Vilas Boas Favaro e aprovado pela Comissão Julgadora em 29/10/2007.

---

Prof. Flávia Ângela Servat

---

Profª Fernando Starepravo

---

Prof. Isodora Jaqueline Silva

FAVARO, Susana O.V.B. “Desempenho Técnico das Atletas de Ginástica Rítmica de Guarapuava PR em período pré-competitivo e pós-competitivo. - Um estudo Piloto” 2007.23f. Monografia em Educação Física – Faculdade de educação Física. Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO. Guarapuava,2007.

## RESUMO

Um A pesquisa, “Desempenho Técnico das atletas de ginástica rítmica de Guarapuava PR – estudo Piloto” teve como característica principal o aprofundamento na área de treinamento desportivo a ginástica rítmica (GR) na cidade de Guarapuava PR. A base do estudo começou a ser realizado no mês de Julho de 2006 e teve seu término em Dezembro de 2006, avaliando o rendimento técnico das atletas neste período. Como metodologia de pesquisa foram utilizados observações no primeiro mês e testes aplicados através de fichas avaliativas contendo simples gestos/habilidades técnicas da modalidade, da qual foi desenvolvida pela pesquisadora, devido não haver nenhum protocolo nesta dimensão. Também, como dado metodológico comprobatório foram usados vídeos e fotos nos eventos das quais as atletas participaram. O projeto buscou almejar uma resposta sobre o ganho ou perda de rendimento em gestos técnicos nas ginastas da equipe municipal de GR comparando o rendimento técnico nos treinamentos, pré-competições e pós-competições; Foi relacionado o número de acertos a qualidades como: Péssimo zero a um acertos, ruim para dois a três acertos, regular para quatro e cinco acertos, bom para seis e sete acertos, muito bom para oito e nove, para dez e onze acerto foi caracterizado como ótimo e ao alcançar o máximo de acertos, sendo este doze considera-se como habilidade técnica excelente. Estes valores foram feitos considerando totalidade das duas atletas. Assim, tivemos provado diversos tipos de desempenho no decorrer do semestre que foi de péssimo no segundo mês, devido a fatores como primeira apresentação como equipe, e também como ótimo no último mês de pesquisa confirmando o fato da série de gestos serem treinados durante o semestre e também pelo fato de estarem se preparando para apresentação no festival regional realizado na própria cidade.

**Palavra Chave:** Ginástica rítmica, desempenho técnico, protocolo elementos técnicos.

FAVARO, Susana O.V.B. **“Performance Technician of the Athletes of Rhythmic Gymnastics of Guarapuava PR in daily pay-competitive and after-competitive period. - A study Pilot”** 2007.23f. Monografia em Educação Física – Faculdade de educação Física. Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO. Guarapuava,2007

### ABSTRACT

The research, “Performance Technician of the athletes of rhythmic gymnastics of Guarapuava PR - a study Pilot” the rhythmic gymnastics (GR.) in the city of Guarapuava PR had as characteristic main the deepening in the area of porting training. The base of the study started to be carried through in the month of July of 2006 and had its ending in December of 2006, evaluating the income technician of the athletes in this period. As research methodology comments in the first month had been used and tests applied through evaluation fiches I contend simple gestures/abilities techniques of the modality, of which it was developed by the researcher, which had not to have no protocol in this dimension. Also, as given methodology evidential they had been used videos and photos in the events of which the athletes had participated. The project searched to long for a reply on the profit or loss of income in gestures technician in the gymnasts of the municipal team of GR. being compared the income technician in the training, daily pay-competitions and after-competitions; It was related the number of rightnesss the qualities as: very bad zero to rightnesss, bad for two the three rightnesss, to regulate for four and five rightnesss, good for six and seven rightnesss, very good for eight and nine, ten and eleven rightness was characterized as excellent and when reaching the maximum of rightnesss, being this twelve is considered as ability excellent technique. These values had been made considering totality of the two athletes. Thus, we had proven diverse types of performance in elapsing of the semester that was of Very bad in as the month, had the factors as first presentation as team, and as also excellent in the last month of research confirming the fact of the series of gestures to be trained during the semester and also for the fact to be if preparing for presentation in the carried through regional festival in the proper city.

**Word Key:** Rhythmic gymnastics, performance technician, children.

## **DEDICATÓRIA**

Dedico esse trabalho primeiramente aos meus pais pelo dom da vida que me concederam, e também pelas melhores oportunidades de estudos do qual me proporcionaram até aqui, aliados com muita paciência, carinho e amor em todos os momentos da minha vida.

**LISTA DE GRÁFICOS**

<b>Tabela 1</b> – Equilíbrios.....	20
Tabela 2 – Pivots.....	22
<b>Tabela 3</b> – Acrobáticos .....	22
<b>Tabela 4</b> – Saltos .....	23
<b>Tabela 5</b> – Desempenho Técnico.....	26

**LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS**

**EUA** – Estados Unidos da América

**FIG** – Federação Internacional de Ginástica

**FPRG** – Federação Paranaense de Ginástica Rítmica

**GR**- Ginástica Rítmica.

**GRD** – Ginástica Rítmica Desportiva

**GRM** – Ginástica Rítmica Moderna

**JESP** – Jornada Esportiva da Semana da Pátria

**PR** – Paraná

**URSS** – Antiga União Soviética.

**SUMÁRIO**

1. INTRODUÇÃO .....	11
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
3. METODOLOGIA .....	21
4. RESULTADOS .....	24
6. CONCLUSÕES .....	35
7. REFERÊNCIAS .....	37

## INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica é um esporte relativamente novo, tendo o início de sua prática nos meados da I Guerra mundial na antiga URSS.

Segundo CAÇOLLA E LADEWIG, (2006) A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte que encanta pessoas em todo o mundo. A sincronia perfeita do corpo com o aparelho e em combinação com a música fascina a todos os que assistem. Esta sincronia existente faz com que o aparelho seja um prolongamento do corpo e vice-versa, por isso exige prática desde muito cedo.

SILVA, SILVA (2007) p.06 também descreve a GR citando Barros e NIDIECOLVA (n/a) em seu artigo: “A GRD é definida pela sua relação harmoniosa entre o corpo em movimento, os objetos manipulados entre o corpo em movimento e os espaços envolventes inter-relacionados a música, possibilitando assim toda sua expressão”

O Presente estudo teve como característica abordar a ginástica rítmica, da equipe de Guarapuava PR, esta formada em Julho de 2006, com trabalho voltado para apresentações e competições, que decorreram nos meses de Agosto a Dezembro de 2006, baseando-se no desempenho técnico no segundo semestre do ano de 2006, levando em considerações fatores psicológicos que influenciaram as atletas.

O estudo foi realizado levando em consideração as dificuldades do treinamento na cidade como: falta de estrutura, local apropriado, tempo maior de treinos (ideal seria de 04 horas diárias), materiais oficiais e uma professora só para as alunas. E assim, foram avaliadas duas atletas as quais participaram de eventos como apresentações e competições no período avaliado, levando em consideração o aumento da carga de treino que foi de 04 para 06 horas semanais.

Vendo que, a ginástica rítmica é dotada de características essencialmente femininas de alta plástica e beleza, podemos entendê-la como também um esporte de competição que hoje está a um alto nível mundial.

Segundo RINALDI (2005) p.23, “As Ginásticas de competição, como a própria classificação estabelece, são as que envolvem eventos de competição e, para tanto, possuem regras pré-estabelecidas que as regulamentam internacionalmente.”

Este regulamento foi elaborado pela Federação Internacional de Ginástica a FIG, e a partir desses códigos criados que as competições tanto do Brasil quanto dos demais países realizam seus eventos competitivos. Os códigos sofrem alterações a cada certo período, devido às inovações ginásticas e também para aumentar a competitividade das atletas.

Hoje em dia até mesmo as pequenas competições de nível mais baixo, são baseadas neste código, o que está em vigência agora é o atualizado de 2005 e irá até 2008. Em competições as pontuações vão de zero a vinte pontos, somadas notas entre artístico (nota para apresentação das atletas e como se dispõe em quadra), dificuldades (retirados do código da FIG, estas vão de A para 0,10 pontos até J 1,00 pontos) e execução (como as ginastas realizam as dificuldades).

Deste modo, este trabalho buscou abordar todos os âmbitos da ginástica tendo como característica principal o foco em treinamento em alto nível para as atletas da cidade de Guarapuava, da qual tiveram seu início relativamente tarde, aos nove anos de idade.

Quando falamos da ginástica não podemos esquecer que ela possui um passado e assim, a ginástica rítmica é considerada um esporte de caráter feminino, que teve seu início nos finais da I Guerra Mundial, sem regras fixas, apenas com a junção da música e dos movimentos.

COLLAÇO, et.al (2004) fala que

Esta modalidade nasce no início do século XX, e sofre a influencia de muitas correntes formadoras. No campo da dança pode-se citar a influencia de Isadora Duncan, que rompeu as barreiras da dança imposta pela sociedade da época onde o balé clássico era o produto do “Gesto bonito”, dos “moldes ideais”.

Segundo FIORIM (2002 p. 52) onde faz citação de Langlade e Langlade (1970):

Na Escola alemã (...) que se originou a Educação Rítmica, pregada por Jacques Dalcroze e que posteriormente, com os estudos de Rudolph Bode, Henrich Medau e outros, foi a base para a estruturação da “Ginástica Moderna”, que é a atual Ginástica Rítmica. Este movimento integrava a dança, o ritmo e exercícios sistematizados com alguns aparelhos na criação de seqüências gímnicas.

Segundo Patrocínio (2000), em 1946 na Rússia foram feitas à primeira distinção da ginástica, surgindo assim a rítmica.

Em 1962 a Federação Internacional de Ginástica (FIG) em seu 41º encontro reconhece o novo esporte como esporte independente e suas regras denominando o esporte como Ginástica Rítmica Moderna (GRM); Somente em 1975 foi chamada de Ginástica Rítmica Desportiva (GRD).

Como descreve GONZALEZ (2000) p.19 em 1984 a GR faz sua primeira aparição olímpica nos jogos de Los Angeles (EUA). Em 1999 a Ginástica rítmica através do FIG, denominou o esporte como é hoje chamado.

O Brasil teve sua primeira aparição em jogos Olímpicos no ano de 1992 em Barcelona, tendo um resultado de 41º lugar no individual, em 1999 Winnipeg Canadá o conjunto brasileiro conquista sua primeira medalha Pan-Americana com a técnica Bárbara Laffranchi, a mesma que em 2000 nas Olimpíadas de Sidney levou o Brasil ao 8º lugar na competição conjunto. A partir disso e segundo SILVA, SILVA (2007 p.06) a citando a GR de uma forma que todos nós vemos nos dias atuais como um esporte que:

Tornou uma arte dinâmica, criativa e natural, que utiliza-se da linguagem corporal por meio de movimentos expressivos, descrevendo a linguagem e o movimento através de seu veículo de interpretação que é o corpo. É caracterizado pela música e movimentos coordenados com a utilização de aparelhos portáteis (corda, aro, fitas, maçãs e bolas)

Em Guarapuava – PR a Ginástica Rítmica ainda é um esporte relativamente novo, tendo seu reinício em 2004, após ficar estacionada por mais ou menos 10 anos. Obteve seu espaço entre a década 80 e terminando seu trabalho na década de 90.

Hoje a GR tem muitas adeptas à modalidade, distribuídas em quatro espaços de aulas e um espaço de treino voltado a alto nível.

A equipe de Guarapuava, formada em Julho de 2006 teve como característica principal o seu desenvolvimento voltado para o alto nível, voltando-se para as competições a nível municipal e estadual. A partir deste período a equipe participou de várias apresentações, um festival e uma competição a nível estadual, tendo diversos tipos de rendimento. Estes diferenciados de acordo com nível da apresentação das mesmas.

Hoje a cidade de Guarapuava vê a ginástica rítmica como um esporte de possível rendimento técnico, diferenciando do pensamento antigo, visto somente como *um hobby*. Neste pensamento, a ginástica trouxe diversos fatores ao esporte, tão característicos a outros centros de prática como: a pressão psicológica do evento, ansiedade, confiança e outros que não trabalhados se transformam em fatores que limitam a atividade da atleta perante o período da apresentação/competição. Desde então se mostrando cada vez mais que, um trabalho adequado não deve ser somente a nível de entendimento técnico, tático e consciência corporal e sim deve ser feito utilizando a psicologia e a motivação esportiva para que se chegue ao objetivo final de um bom desempenho.

A partir disso pode-se notar que, muitas vezes a maior dificuldade não está na atleta realizar a própria atividade, mas a mesma se conscientizar que ela consegue. E assim mostrando que a mesma pode sim realizar um trabalho e também conseguir ser uma atleta profissional a partir de um esforço notável.

Estudar e entender a função psicológica que age nas atletas neste período da qual as mesmas passaram, além de estudar o desempenho esportivo das atletas mostra como em pouco espaço de tempo de trabalho pode-se aumentar um rendimento técnico.

## **REFERENCIAL TEÓRICO**

Segundo MARTINS (1999) a GR é uma atividade muito rica e dotada de grande versatilidade, pois trabalha a coordenação motora, a percepção espacial, a lateralidade como também, a consciência corporal, a postura e as qualidades físicas. Oferece inúmeras formas de exploração de movimentos físicos e estéticos, e contribui para o desenvolvimento e/ou aprimoramento corporal. Também nos diz que os movimentos a mãos livres são indicados para o início do aprendizado, pois são a base do trabalho. No ambiente escolar deve ter por objetivo auxiliar o desenvolvimento psicomotor do praticante, independente do sexo ou a idade.

As turmas devem ser divididas, se possível em faixas etárias mais ou menos homogêneas, porém, este pré-requisito não constitui o impedimento para que a atividade seja desenvolvida. Paralelamente ao desenvolvimento da motricidade a GR proporciona um trabalho de grande valor sobre as qualidades físicas, que darão suporte necessário dos movimentos inerentes a esta atividade.

De acordo com VIEIRA (1982) a GR é uma modalidade esportiva em que são manifestadas todas as possibilidades estéticas da criança, da menina, da mulher. É praticada a mãos livres e também com os seguintes aparelhos: bola, arco, fita e um par de maçãs, através dos quais são obtidos harmoniosas combinações, de várias formas, trajetórias e ritmos, com dificuldades e técnicas ilimitadas.

SAUR (sd) diz que o trabalho da GR baseia-se em seis formas básicas de movimentos: molejar, impulsionar, andar, correr, saltitar e saltar. Estas apresentam características dinâmicas como lançar, parar, quicar, saltitar, bater andar, balançar, rolar, correr, etc. O

movimento é uma das primeiras manifestações da vida do ser humano e se torna especial para formação de sua personalidade. A princípio, os movimentos são naturais e espontâneos e quando bem trabalhados, podem contribuir o aprimoramento de movimentos construídos ou ginásticos.

LAFRANCHI (2001) descreve a ginástica Rítmica como difícil de determinar quais os limites que se fundamenta na expressividade artística. Em seu lado arte, a ginástica rítmica é conceituada como a busca pelo belo, uma explosão de criatividade e talento, em que a expressão corporal e o virtuosismo técnico se desenvolvem juntos, formando um conjunto harmonioso de movimento e ritmo.

Como desporto se refere à ginástica rítmica como uma modalidade essencialmente feminina, que requer um alto nível de desenvolvimento de certas qualidades físicas, com exigências e rendimentos elevados, objetivando a perfeição técnica da execução dos movimentos complexos com e corpo e com o aparelho.

Para que haja uma execução perfeita é necessário que o desenvolvimento humano/corporal/motor seja bem preparados e assim, deparamos com GONZALEZ (2000 p. 32).

“Consideramos como desenvolvimento humano todas as mudanças que ocorrem no indivíduo ao longo dos anos. Não podemos dividir o ser humano em pessoa física (motora), pessoa intelectual e ser emocional. A combinação do seu ser, motor e intelectual e emocional, interagindo com o meio ambiente, tem fortes efeitos sobre o seu desenvolvimento.”

Assim um conjunto de combinações é igual a um resultado de ações da qual a ginástica se insere, pois a união dos movimentos corporais, da música e da coordenação motora aprendida é a característica que mais se repara ao assistir uma apresentação do esporte, da qual só é conseguida através de um treinamento aplicado.

De acordo o desenvolvimento motor da criança, tão instigada na GR, temos base com GALLAHUE e OSMUN (2001) et.al. onde diz que este período deve ser visto como um sistema totalmente aberto, considerando que o importante é a vivência do movimento e o domínio do estágio maduro da fase dos movimentos fundamentais e do estágio de transição dos movimentos especializados.

Vendo que dentro da ginástica rítmica há diversas especificidades e também como um esporte que depende profundamente de um trabalho de flexibilidade aliada a força para que consiga-se atingir os níveis técnicos exigidos do esporte, temos JUNIOR (2004):

A flexibilidade é uma das capacidades motoras que devem ser bem orientadas no ambiente escolar. Seu desenvolvimento ótimo coincide com as primeiras fases da vida, proporcionando condições favoráveis para o alongamento. Além disso durante a infância

e a pré-adolescência há pouca tonicidade muscular e os ossos estão totalmente calcificados, o que contribui para efetividade do programa de flexibilidade.

A Flexibilidade como um dos fatores fundamentais para a prática da ginástica rítmica também está descrita por TUBINO (1979) como:

Uma qualidade física nunca ausente nos grandes resultados desportivos (“...”) é uma qualidade que pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos da diferentes partes do corpo em um determinado sentido.” Concluindo o seu pensamento sobre flexibilidade o autor também fala que “exercícios de flexibilidade desenvolvem a mobilidade articular dos atletas a eles submetidos, mas também desenvolvem a elasticidade muscular”. (...) A comunhão da mobilidade articular com a elasticidade muscular provoca uma amplitude dos movimentos, o que é o objetivo principal da aplicação dos exercícios de flexibilidade.

Além da flexibilidade temos de lembrar que a ginástica é composta outros fatores como os ritmos, por isso a denominação de Ginástica rítmica da qual também é citada por TUBINO (1979) onde afirma que:

Ritmo é uma variação regular com repetições periódicas”. Não podemos esquecer das mudanças de ritmos que são essenciais para uma série/coreografia do esporte e que a mesma deve ser trabalhada pois, As mudanças e as interrupções bruscas quebram o ritmo, ao mesmo tempo em que, a omissão de mudanças e interrupções suprime totalmente o ritmo

O esporte em si, tem como a característica elementos que precisam ser unidos para que possa se alcançar o objetivo da série (também chamada de coreografia por muitos professores), são eles: força, resistência, flexibilidade, ritmo e a desenvoltura da atleta. Por este motivo é que tem que haver dentro dos planos de aulas uma organização do treinamento, seja ele geral (de forma ampla envolvendo todos os aspectos do esporte) ou o específico (voltado para competições).

Para TUBINO *et al* (1980) As organizações de treinamento desportivo de alta competição estão sempre referenciadas na lógica, na racionalidade, nos recursos disponíveis, nos prazos existentes, nas demais variáveis de intervenção e principalmente nas capacidades e talentos em termos organizacionais dos responsáveis pelo seu desenvolvimento. Para atingir-se um grande resultado no contexto atual desportivo, há necessidade da formulação de metas alcançáveis a diferentes prazos de preparação e é imprescindível que sejam previstos mecanismo de reajustamento (*feed-backs*), pois certamente surgirão novas variáveis não identificadas do treinamento, ou até modificações significativas nas variáveis.

Além de todo o empenho técnico por parte da técnica e das próprias atletas, a ginástica rítmica como qualquer esporte depende de uma motivação e psicologia, pois é derivada de altas cargas de pressões em treinos, competições além de dores devido ao alto nível de

trabalho de flexibilidade e força. As crianças devem aprender a ser adultas no treino pra conseguir “render” tecnicamente, e assim VALLE (2005 p. 01) diz que “o desejo e o interesse em praticar uma atividade física é resultado de um conjunto de fatores pessoais que influenciam na manutenção ou não da satisfação pela atividade”.

O fator psicológico é muito importante e deve ser muito enfatizado no trabalho com as crianças, pois, pode-se tornar limitante se não for abordado corretamente entre as atletas, podendo chegar muitas vezes a minar um trabalho de meses de preparação para algum evento. A atleta “não funciona” sozinha é necessário um conjunto de ações para que o treino vire a prática em si.

No pensamento acima, BARRETO (2003) define a Psicologia Esportiva como uma ciência do comportamento que exercita e auxilia treinadores e atletas, através de uma metodologia voltada para o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades no que diz respeito à auto-eficácia e eficiência, na adaptação ao estresse antes da competição e principalmente na capacidade cognitiva, emocional e psicomotora o atleta para enfrentar diversas situações, buscando uma máxima performance.

A ginástica é considerada dentro de um mundo adulto, onde a peça principal não deixa de ser simples crianças, seja ela de 06 ou 12 anos. Neste pensamento VALLE (2005 p. 03) fala sobre a relação esportiva e crianças:

Para as crianças a atividade esportiva, no que diz respeito a questão emocional, é uma forma de aprender a lidar com satisfações e frustrações, um exercício de relacionar-se com outras pessoas, de trabalhar com a auto-estima e estabelecer regras e atitudes que possibilitem viver em grupo. Uma criança precisa aprender a lidar com um resultado desfavorável num jogo, não ser o escolhido para o time ou respeitar uma regra da modalidade escolhida. A função educadora e formativa também se mostra presente na prática da atividade esportiva e é inegável o seu valor para crianças e adolescentes.

Assim, pode-se ver que a GR tem de além de trabalhar a performance técnica e física tem de buscar trabalhar a questão emocional da criança atleta, pois as mesmas tendem a aprender na prática as limitações de seu corpo, treinamento e também a viver em grupo.

Para que o trabalho seja bem executado e para que o objetivo final da performance possa ser alcançada, é necessária de muita motivação, seja ela por parte da técnica, atleta e também dos pais, para isso, o livro de GARRAT (2000) do qual fala sobre a motivação esportiva, fala que, para melhorar um desempenho é preciso estar atento a vários aspectos elementares como:

- Empenhar em praticar exercícios e técnicas por um período de tempo (um mínimo de quatro semanas),
- Prática tanto do físico como mental
- Prática regular, evitar dizer coisas como: “Eu realmente não sou bom o suficiente”, ou “isso é muito difícil para mim”, “Não consigo entender isso”. Estas palavras podem tornar-se profecias para nós.
- Evite pressionar de mais. Os exercícios devem ser divertidos.

No mundo esportivo competitivo onde a performance é vista e avaliada, o psicológico de uma atleta pode variar muito, desde a ansiedade até mesmo medo e euforia, assim pode-se debater com um fragmento de (LIPOVETSKY, 1994, p.130) onde diz que “O princípio de ‘performance’ alia a competição interpessoal à competição consigo próprio, cada indivíduo compara-se com o outro para afirmar o ego auto-construtor triunfante de si mesmo”

O poder de acreditar da ginasta em ser capaz, e ser boa independente do seu nível de preparação física é o que leva muitas vezes a mesma ao sucesso, pois a determinação alcançada fará com que aumente sua vontade de estar melhorando e também diminui a frustração perante resultados ruins, tão comuns na fase de iniciação.

Em seu artigo CAÇOLA e LADEWIG (2005), citam GALLAHUE e OZMUN (2003, p. 115), as crianças possuem um potencial desenvolvimentista para estar no estágio maduro da maior parte das habilidades motoras fundamentais por volta da idade de seis anos. Sendo assim esta é a idade da qual deveria se começar um trabalho de treinamento na modalidade de GR.

No mesmo pensamento CAÇOLA;LADEWIG ainda citam que para RÓBEVA e RANKÉLOVA (1991, p. 53) é: "exatidão e perfeição: essa é a contínua exigência no começo da carreira. Mais tarde, corrigem-se os erros difíceis, alguns jamais se corrigem. Aprender algo errado é pior do que não ter aprendido nada."

O papel do treinador neste processo é de muita importância, pois através dele que a pequena ginasta aprende os conceitos sobre o esporte e como estar inserida nele. Em seu artigo LEONHARDT (2007 p.05), cita o treinador como um ser habilitado para intervir com adequação, considerando aspectos individuais para aplicar os novos padrões que com ele foram trabalhados e deixa de lado alguns padrões estereotipados que existem no esporte e que comumente se chama de “estrelismo”(…). Ao conseguir valorizar a atitude criativa que o atleta

por vezes tem e que resulta da vontade de participar, de ajudar em situações pouco previstas em treinamento, o treinador atribui valor as individualidades e saberá discernir que a prática concreta (...) apresenta uma quantidade inumerável de situações que ele não conseguiu colocar no plano estático do papel. Além de incentivar o uso pleno da capacidade criativa, está utilizando-se de um recurso motivacional de forte impacto.

Como desporto complexo, a ginástica rítmica envolve muitos aspectos outros aspectos ainda não citados, como os movimentos de agilidade, muito importante para as escapadas e recuperações dos aparatos, assim como muitos movimentos das series de conjunto. O uso da agilidade como forma de domínio do corpo está descrito por TUBINO (1979 - 71p) onde

Para o perfeito desenvolvimento da agilidade devemos apresentar um progressivo grau de dificuldade nos exercícios, sendo que com essa programação poderemos sentir que nossos alunos alcançarão níveis ótimos de execução. Também que é importante saber que os nossos alunos ao executarem exercícios de agilidade estarão desenvolvendo o domínio do corpo e a confiança em si.

Por este motivo é que as aulas de ginástica rítmica muitas vezes se dão a base de repetições contínuas, para que possa-se criar a habilidade perfeita e assim conseguiu o gesto com certa agilidade e destreza.

Ao falar de habilidade do gesto técnico na ginástica rítmica, da qual esta sendo estudada nesta pesquisa vê que segundo MARAGLIA (1987) onde fala que a habilidade é a precisão de movimentos controlados com exatidão e relacionados diretamente com os pés e as mãos. Sendo assim está inteiramente ligada ao esporte da qual utiliza muitos movimentos de destreza com aparelhos e até mesmo a mãos livres.

Para que a atleta possa realizar tais movimentos é necessários que a mesma tenha a noção de sua lateralidade e lateralização, para que os movimentos sejam eles com aparelhos ou não sejam executados de maneira correta. Este fator é muito importante para que a atleta consiga obter um maior controle da coordenação motora juntamente com seu o senso de espaço temporal. Assim depara-se com FONSECA (1989, p. 69), que relata estes conceitos:

A lateralidade constitui um processo essencial às relações entre a motricidade e a organização psíquica intersensorial. Representa a conscientização integrada e simbolicamente interiorizada dos dois lados do corpo, lado esquerdo e lado direito, o que pressupõe a noção da linha média do corpo. Desse radar vão decorrer, então, as relações de orientação face aos objetos, às imagens e aos símbolos, razão pela qual a lateralização vai interferir nas aprendizagens escolares de uma maneira decisiva.

Para PACHER (2001p. 02.)

A lateralização, além de ser uma característica da espécie humana em si, põe em jogo a especialização hemisférica do cérebro, reflete a organização funcional do sistema nervoso central. A conscientização do corpo pressupõe a noção de esquerda e direita, sendo que a lateralidade com mais força, precisão, preferência, velocidade e coordenação participa no processo de maturação psicomotor da criança.

Deste modo, a ênfase nesse sentido da lateralidade e lateralização nos treinos, fará com que a atleta tenha ótimo domínio para o uso de direita, esquerda e direções para os seus diversos deslocamentos como diagonais, tão exigida em competições, se tornará de fácil assimilação nas mesmas.

Além de todos os elementos técnicos, físicos e psicológicos há outro aspecto importante e ainda não citado dentro da caracterização própria da ginástica rítmica que é a música e o ritmo, das quais irão compor a ritmicidade da atleta e posteriormente as séries.

A Música faz parte da composição de um treinamento pois as séries são todas compostas de ritmo, movimentos precisos e técnica. Na revista eletrônica saiba música tem-se a definição de ritmo: “O ritmo é o esqueleto da música, é a passagem do tempo.”

Como o próprio esporte já diz em sua palavra a ginástica rítmica depende de rítmica e este ritmo está inteiramente tem de ser desenvolvido desde a iniciação da atleta, seja ele, com quiques, batidas de palmas, contagem dos exercícios, etc. O ritmo em si mesmo mexe com parte do organismo, devido à produção de diversos estímulos, dos quais tem que ser controlados, e assim com esses estímulos é que se trabalha o corpo da atleta em relação a música e também a união das dificuldades e também aos aparelhos.

Para entender melhor o processo de ritmo temos de pensar que cada movimento deve seguir uma determinada seqüência da qual é unida com a composição musical, esta é que resulta na GR propriamente dita. Criar esse conceito de “ritmicidade” é determinante para um bom desempenho da mesma em futuros trabalhos, pois não existe atleta sem presença e sem ritmo, o esporte exige isso da mesma.

Uma atleta pode apresentar diversos níveis de técnica de acordo com a música que se trabalha, as atletas com dificuldades em equilíbrios e pivots raramente se adaptam a músicas lentas, pois as marcações são extremamente fortes, mesmo se dá em atletas das quais vão fazer elementos em músicas mais rápidas, batidas mais ágeis se não tiver destreza e agilidade suficiente o trabalho se torna deficiente.

Assim tem-se de entender que é dever da técnica (o) que irá trabalhar com essas ginastas procurar incitar ao máximo essa “ritmicidade” e controle corporal desde a sua entrada no esporte, para que quando chegue a uma idade boa de competição a mesma possa ser considerada uma atleta completa. Este trabalho geralmente é alcançado depois de alguns anos de trabalho intensivo, sem pausas muito intervaladas.

## **METODOLOGIA**

Segundo livro de LAKATOS E MARCONI (2000) onde há uma citação de CERVO E BERVIAM (1978:17) conceituando a metodologia diz que:

Em seu sentido mais geral, o método é a ordem que se deve impor aos diferentes processos necessários para atingir um fim dado ou resultado desejado. Nas ciências entende-se por um método o conjunto de processos que o espírito humano deve empregar na investigação e demonstração da verdade

A ginástica rítmica ainda é um esporte pouco difundido em Guarapuava e também em muitas cidades do PR e do nosso país, assim percebemos a necessidade de se buscar mais estudos na área. Por este motivo que esta pesquisa pode ser considerada inovadora na cidade buscando mostrar o rendimento técnico da equipe municipal e também qualitativa para o esporte, pois busca mostrar o rendimento técnico através de uma pequena ficha de elementos técnicos o desempenho da atleta aprendiz.

A pesquisa foi realizada de modo qualitativo, pois através dela pode-se observar a qualidade do rendimento das atletas expressos em números que podem ser comprovados. O estudo foi realizado em duas etapas: a primeira delas foi a observação seguindo com a pesquisa de campo a partir de um estudo de caso.

Para OLIVEIRA (1999) p.124 pesquisa de campo se caracteriza como:

Possibilidade de estabelecimento de relações constantes entre determinadas condições (variáveis independentes) e determinados eventos (variáveis dependentes), observados e comprovados. (...) Consiste na observação dos fatos tal como ocorrem espontaneamente, na coleta de dados e no registro das variáveis presumivelmente para posteriores análises.

A pesquisa foi realizada através de um estudo de caso juntamente com uma pesquisa de campo através de observações no primeiro mês e também com fichas avaliativas no restante do período, onde as 02 (duas) atletas das quais se encontravam com maior nível de

rendimento nos treinamentos e também de mesma faixa etária 09 anos de idade, pois sendo esta a idade em que normalmente se inicia em competições.

Os eventos das quais as atletas participaram seguiram algumas normas já conhecidas dentro deste esporte como: cada entidade promotora do evento, seja ele competitivo ou não, escolhe quais os movimentos obrigatórios que deverão constar na apresentação da atleta e estes geralmente são compostos por no mínimo dois saltos, dois pivots, dois equilíbrios além de movimentos acrobáticos além de plástica e continuidade musical, ou seja, a atleta tem que realizar os movimentos em sincronia com a música.

Para realizar este estudo as ginastas tiveram de executar 12 gestos técnicos compostos de 02 saltos, 05 equilíbrios, 02 exercícios acrobáticos e 03 pivots. Os movimentos escolhidos para avaliação são de fundamental importância para que as atletas possam posteriormente realizar uma série ginástica contendo os elementos obrigatórios exigidos em cada competição.

Os gestos citados foram avaliados através de 06 (seis) repetições sendo anotado o número de acertos de cada elemento nas fichas. Segundo informações da Federação Paranaense de Ginástica Rítmica (FPRG) e também de técnicas do estado do Paraná e também do Brasil não há nenhum protocolo específico para testes em gestos/elementos técnicos para o esporte. Portanto este será um estudo piloto através de fichas desenvolvidas pela própria pesquisadora.

Esta ficha tem como resultado de acordo com o número de acertos algumas classificações que vão de péssimo para zero o número de acertos até excelente para doze acertos, considerando a totalidade das duas atletas.

Os critérios utilizados nestas fichas, do qual consideram-se acertos e erros das atletas foram utilizados para que, simples gestos técnicos da iniciação básica da ginástica rítmica pudessem ser de maneira rápida e fácil avaliadas pelas técnicas(os), e assim com o tempo avaliar os erros cometidos pelas ginastas, além de verificar o nível técnico da turma ou atletas das quais sejam avaliadas.

Tendo como base estes critérios, as fichas elaboradas foram aplicadas 01 (uma) vez por mês em dias aleatórios, no período de agosto a dezembro de 2006. Incluindo também, fotos e vídeos de apresentações, competições e festivais decorrentes do semestre.

Foram avaliados os movimentos mais simples de saltos, pivots e equilíbrios, elementos tradicionais contidos no regulamento da Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Segundo a própria FIG os saltos devem ter as seguintes características: uma boa altura (elevação do solo), uma forma definida e fixada durante o vôo e uma boa amplitude na sua forma. Se o salto não tiver em coordenação com o aparelho ele não é considerado como dificuldade (p. 50). Para Llobet (1996, p. 256) a GR permite a execução de um grande número de saltos, sendo um elemento indispensável dentro da composição.

Os equilíbrios, segundo a FIG: Devem ter as seguintes características de base: ser executadas sobre a meia-ponta ou sobre o joelho, se manter por algum tempo e claramente na posição, ter uma forma bem definida e fixada, ter uma forma ampla e estar coordenados, após ser tomada a posição de equilíbrio, com dois movimentos do aparelho, no mínimo (p. 62). “Tem diversas formas, variando-se a posição da perna livre do apoio básico. É um grupo de elementos com formas quase sempre iguais a dos pivots” (LLOBET, 1996, p. 249).

Os Pivots Devem ter as seguintes características de base: ser executados sobre a meia-ponta, ter uma forma bem definida e fixada durante a rotação e até o seu final, ter uma forma ampla (p. 73). Llobet (1996, p. 255) afirma que os pivots podem ser feitos para o lado de fora ou lado de dentro da perna de apoio, sendo a sua técnica fundamentada no balé clássico.

Para os elementos acrobáticos, como a reversão frente e costas, não há nenhuma nota específica no regulamento da FIG, pois se considera exercícios de base para os mais avançados e também exercícios de plasticidade e artístico.

Nunes (2004), realizou um estudo das variáveis mediacionais cognitivas, afetivas e motoras associadas aos alunos, nos apresenta uma forma de investigação sobre a eficácia do uso de filmagens no ensino das atividades físicas para a verificação do desempenho motor dos alunos.

O *feedback* é um dos instrumentos chave para avaliação, pois através do erro e acerto o atleta pode verificar o seu avanço ou retrocesso, em uma série de treinos. No site/revista eletrônica WIKIPÉDIA, há uma referência sobre a definição da palavra *feedback*, do qual mostra o sistema de alimentação cerebral. Desmembrando a palavra de origem da língua inglesa temos: Do radical *feed*, alimentar, e do radical *back*, voltar, obtém-se retroalimentar um sistema. Assim o cérebro através desse sistema consegue assimilar erros e acertos.

Assim, com esta definição a metodologia também foi dada por meio de observação do *feedback* das meninas como para MCGOWN (1981) onde cita que o *feedback*

pode ter função motivadora e de reforço, para execução de uma tarefa ou habilidade. Estas poderão ser evidenciadas através de fichas de observação e vídeos.

Pode-se observar que, a ginástica em Guarapuava, tendo seu início voltado para o alto nível juntamente com o início da pesquisa trouxe diversos fatores limitantes para a pesquisa e também para o trabalho das atletas como: falta de local apropriado para os treinos (o local era pequeno e o teto baixo, o que impossibilitou o treinamento de aparelhos e também de algumas dificuldades), pouco tempo de treino semanal (este sendo de 06 horas semanais, onde o ideal seria 04 horas diárias/mínimo), falta de professores especializados na área para ajudar no trabalho com as atletas, falta de materiais oficiais para treinos e também as pressões psicológicas do próprio esporte aliados com todas as limitações descritas acima. Embora todas essas adversidades os treinos e a pesquisa foram realizadas normalmente podendo obter bons resultados.

## **RESULTADOS**

A ginástica rítmica como esporte, se caracteriza como esporte de amplo papel na construção do cognitivo e desenvolvimento motor da criança, pois quando praticada precocemente estimula diversas habilidades juntamente com a noção espacial e temporal. Na fase de desenvolvimento corporal/desenvolvimento motor ela está mais apta a uma manipulação corporal o que ajuda muito na prática dos elementos corporais técnicos e também na introdução de manejos com aparelhos.

Para ANDRADE; KELLER; OKAZAKI; OLIVEIRA e COELHO (2006) no treinamento desportivo, o corpo aparece como um objeto passível de manipulação e adestramento. Porém o corpo físico e mental deve ser trabalhado física e psicologicamente junto.

A GR tem sua fase competitiva se inicia por volta dos seis anos na categoria mirim e segue até a adulta a partir dos 15 (quinze) anos. Para Caçola e Ladewig (2005) a partir do ano em que completa 15 anos, ou seja, entre os 15 e 20 anos a atleta deve estar no auge de sua performance desportiva. Assim, o início das atividades no esporte é indicado por volta dos 06 (seis) anos de idade, para que por volta dos (14) quatorze anos a ginasta tenha a capacidade de realizar os elementos técnicos sem ou com o menor número de erros/faltas possíveis.

Ao analisar as performances das atletas de Guarapuava nota-se que houve mudanças nos desempenhos a partir do momento em que a competição/apresentação de suas séries tornavam próximas e com estas observações dei início a um trabalho de estudo de caso.

Tendo em vista que não existe movimento sem corpo e treinamento sem iniciação, precisamos falar de incentivo ou motivação para atletas iniciantes, sejam elas de ginástica rítmica ou qualquer outra modalidade da qual se tem que cuidar para que a mesma não seja confundida/interpretadas como pressão ou até mesmo manipulação e nem aplicá-las como tal, para que o seu trabalho pretendido não seja perdido durante o período do treinamento.

Para começar um treinamento em ginástica rítmica existem muitos outros fatores dos quais têm de serem levados em conta como a educação corporal, consciência corporal, lateralidade, lateralização, ritmicidade, execução de movimentos e principalmente a técnica de execução de movimentos. Esta última muito importante para que elas evitem falhas na execução de habilidades/gestos técnicos específicos.

Compreendo os termos acima, LE BOUCH (1986, p.118), assegura ser a lateralização “uma tradução de um predomínio motor referido ao segmento direito ou esquerdo do corpo”.

A Lateralidade, outro ponto importante para o aprendizado da GR, pois através dela importantes gestos técnicos de movimentação são realizados é descrita por Quirós & Schragger (apud Negrine, 1986, p.21), onde dizem que o termo lateralidade se refere a “prevalências motoras de um lado do corpo”.

Para SILVA,SILVA (2007 p.05), apud COSTE (2001 p.64) diz: “A dominância lateral só se desenvolvera “a partir do momento em que os movimentos se combinam e se organizam numa intenção motora” (p. 64), impondo-se dessa forma, a lateralidade por intermédio das experiências e da complexidade dos movimentos vividos pela criança. SILVA e SILVA(2006 p.05) ainda da outra opinião sobre a lateralização onde diz:

A lateralização participa em todos os níveis de desenvolvimento da criança, só se instalando definitivamente após a criança ter passado etapas de processo de desenvolvimento: a montagem do esquema corporal, que organiza as percepções totais, visuais e os movimentos coordenados; e a estrutura espacial que ajuda a criança a discriminar a sua direita e esquerda, frente-trás, por meio das percepções de espaço adquiridas no seu movimentar-se cotidiano.

A ritmicidade como já foi citada anteriormente, leva em consideração a capacidade da criança atleta de se movimentar a através da música e do espaço, carregando em si os gestos técnicos através da série em junção com a música.

Para que isso possa ocorrer é necessário que haja primeiramente uma base, esta que se inicia na categoria de base/escolinhas propriamente ditas, que se da pela educação corporal, para que posteriormente se crie uma consciência corporal, neste sentido, DANTAS (1999) conceitua técnica de execução como a base científica que o aprimoramento da habilidade física independento da constituição individual, adquire-se com treinamento gradativo, a perfeição mecânica da execução de forma consciente e concentrada.

Já a consciência corporal pode ser vista como outro grande motivo da falta de muitas habilidades técnicas, pois sem ela a criança não entende como seu corpo funciona e também não terá consciência do que pode e não pode fazer, e principalmente do que e como está realizando os exercícios. É preciso que haja um movimento consciente. Assim, CAVALARI (2005 p.15) fala sobre a consciência corporal:

“Promover o conhecimento e reconhecimento do próprio corpo e ir além, trazendo a consciência para o corpo (por exemplo, para os ossos, músculos e postura) e assim buscar desenvolver a consciência do indivíduo (*si mesmo*) e deste ser com os outros (amigos, escola, bairro, sociedade, natureza, planeta), ou seja, experienciar o corpo como local de vivência e descoberta do todo que é a vida!”

Com este referencial pode-se entender como a consciência corporal dentro da ginástica rítmica, como importante em categorias de base e iniciação de treinamento de alto nível, pois somente a partir do trabalho de aperfeiçoamento corporal que, posteriormente, a criança começará a ter uma consciência de movimentos, sejam eles certos ou errados, e partir deste momento a mesma terá uma o reconhecimento de duas atitudes ginásticas que se dará através de um processo conhecido *feedback* .

Deste modo, pode-se notar que com base na autora vê-se que entender o corpo fundamental para entender o movimento e conseqüentemente trazer uma base de consciência corporal para criança atleta.

Entendendo a consciência corporal e também os outros fatores intrínsecos na base da GR pode-se concluir que de acordo com DANTAS (1999) que, um treinamento adequado de forma gradativa pode aumentar o nível das habilidades das atletas, mas colocando em questão o fator psicológico das ginastas possivelmente sendo afetados em períodos pré-competitivos e competitivos vemos que:

VIERA, LOPES E VIEIRA (2005) cita em seu artigo na p.01 o autor Weinberg e Gould (2001), que fala sobre o comportamento da atleta e os caracteriza em fatores. Nele diz que os fatores pessoais como gosto e preferência são fatores internos e também existem fatores relacionados ao meio ambiente, dos quais são considerados os fatores externos. Assim VIERA et.al (2001) coloca a atleta como

Ponto central do processo, atuando como elemento chave das competições, momentos em que se exige uma preparação especial dos níveis físico, técnico, tático e psicológico. (...) Assim, a eficiência de uma técnica depende do estado emocional e consequentemente da preparação psicológica da atleta.

Os erros são ao mesmo tempo em que taxativo na vida da ginasta, são de devida importância, pois através deles as mesmas aprendem a ter controle de si mesmo, consciência corporal e treinam sua capacidade psicológica perante as faltas.

Assim segundo BENK, CASAL (2006): existem outros fatores inclusos no emocional como a disposição para tentar:

A falta de disposição para tentar, entendida aqui como desmotivação, é um modo que o indivíduo encontra para demonstrar e expressar seu baixo nível de aspiração e sua alta expectativa de fracasso. Por isso há necessidade de que os objetivos, expectativas e aspirações sejam realistas e coerentes com as condições individuais, pois é fundamental reconhecer que os sentimentos de sucesso e fracasso de cada pessoa dependem de quão bem ela atinge o que estava tentando fazer.

Na idéia de BENK e CASAL (2006) foi realizado um trabalho de consciência de erros, fazendo o uso do *feedback* das meninas, através de filmagens e fotografias com as mesmas desde os treinos realizando as atividades técnicas até nas próprias apresentações e competição.

Também além do trabalho da filmagem tivemos que trabalhar o *feedback* de forma a utilizar a própria consciência corporal, para que os erros fossem percebidos na hora da execução do elemento técnico.

Foi possível com este método criar uma atitude positiva perante o erro fazendo com que, nos seis meses do estudo os elementos técnicos deficientes diminuíssem em quase que em 50%.

Nos testes realizados no período do segundo semestre de 2006 dos quais foram de julho deste mesmo ano até dezembro de 2006 e considerando a totalidade dos acertos das ginastas, vemos que os quatro elementos técnicos tiveram variações positivas e negativas, mas mantendo uma média relativamente boa no decorrer do processo.

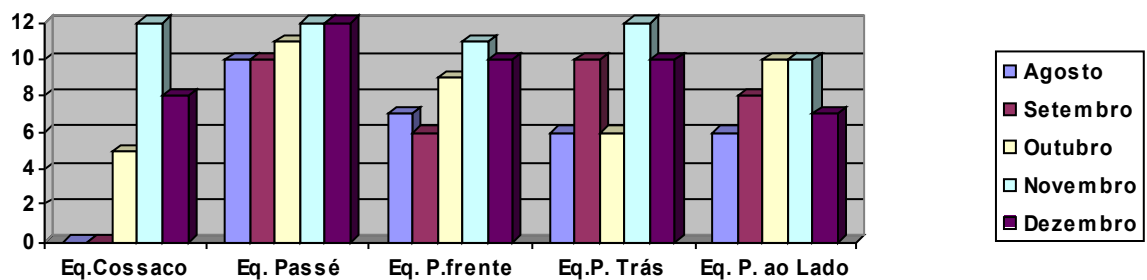
A ginástica é composta de diversos elementos corporais e neles estão inseridos os equilíbrios, saltos, flexibilidades/acrobáticos e os pivots. A partir desses movimentos com a junção de ritmo e música é que se fazem as séries ginásticas, sejam elas a mãos livres (sem aparelhos) ou com aparelhos (arco, bola, fita, corda e maças). Cada elemento corporal tem sua particularidade e também suas dificuldades, por isso um treinamento não pode ser enfatizado em apenas um, a técnica deve proporcionar uma aula completa, da qual abrange as diversas dificuldades dos diversos elementos técnicos e corporais.

Para falar do equilíbrio um dos elementos avaliados, precisamos lembrar da formação motora ligada a GR, e assim levando em consideração esta formação, vemos que de acordo com COLLAÇO, et.al (2004) do qual cita o quadro de PIRES (2003) em que fala: “Os equilíbrios se apresentam na GR na forma dinâmica – com os giros; recuperando – em saltos; estático – nos elementos de dificuldade específico e ainda em relação aos objetos – com equilibração do aparelho.”

Além dos equilíbrios se apresentarem em forma de exercícios dinâmicos (como o equilíbrio mantido em um pivot e/ou movimentos com aparelhos em movimentos, mas corpo parado) eles também se apresentam de forma estática (elementos totalmente “parados”) como mostra o gráfico, com os movimentos de: Equilíbrio perna a frente, ao lado, atrás 90° e cossaco.

Considerando o gráfico 01:

**GRÁFICO 01: Equilíbrios**



**FONTE: FAVARO, S.O.V.B (2007)**

No gráfico acima vemos os equilíbrios do período avaliado, do qual pode-se notar que o mês de novembro foi o mês do qual possuiu melhor rendimento, alcançando ótimas médias em todos os gestos. Mantendo uma média total de 11,4 acertos.

Isso demonstra que com o passar dos treinos e a ênfase nos exercícios houve o acréscimo e a regularidade da manutenção deste aumento técnico. Em contra partida o mês de

pior rendimento neste gesto técnico, como podemos analisar foi o mês de agosto variando entre 00 (zero) e sete acertos, obtendo uma média geral de 5,8 acertos.

Portanto pode-se entender que, o início de trabalho voltado para o alto nível com as meninas, e o aumento da carga de treino influenciaram os resultados deste mês, tendo em vista que as meninas começaram a passar por uma espécie de “*stress-treino*”, ou seja, um *stress* causado pelo aumento repentino de carga e também de pressões, já que antes só treinavam pelo prazer do esporte e neste período, o mesmo foi voltado para apresentações e futuras competições.

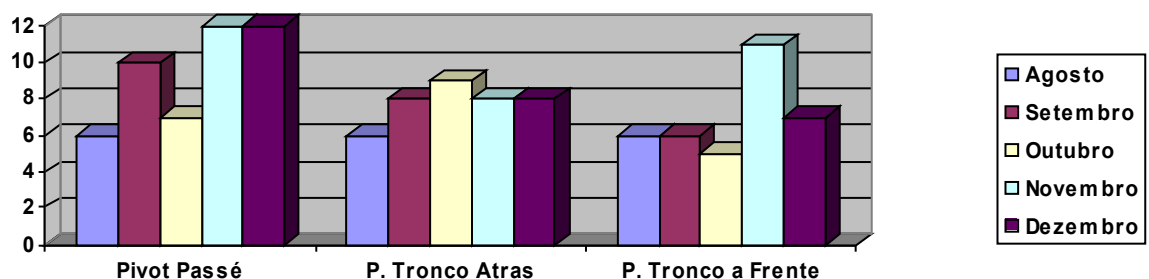
No aspecto psicológico das atletas, pode-se notar que na véspera da sua 1ª apresentação as mesmas estavam muito ansiosas o que contribuiu para uma falta de concentração no treino e também na própria apresentação, o que resultou em uma grande perda de equilíbrio e também perda de concentração na realização dos pivots.

Estes dados de pouco rendimento, pode-se comprovar o que se pode notar acima, que no período em questão, que as atletas estavam se preparando para sua primeira apresentação como equipe, e que o fator estresse, ansiedade, tensão pré-estréia colaboraram para um mau desempenho. O que também ocasionou grandes diferenças técnicas entre os treinos de iniciação e a apresentação. Pois erros antes não cometidos em sala de aula, ocorreram na apresentação.

Ressalta-se que mês de julho, as observações mostraram um bom desempenho das atletas nos gestos técnicos simples, (pivots passé, equilíbrio perna a frente 90°, equilíbrio passé entre outros), como os treinos até então visava sua primeira apresentação em agosto de 2006 e a Copa Estreantes de GR em outubro, não era exigido muita especificidade das ginastas como os equilíbrios e pivots em cossaco.

Este último muito importante para explicar um dos motivos do mau rendimento das ginastas no mês de agosto. Em relação aos Pivots temos os dados no gráfico 02, abaixo:

**GRÁFICO 02: Pivots.**



**FONTE: FAVARO,S.O.V.B (2007)**

De acordo com o gráfico pode-se ver que o pivot passé teve ótimo desempenho nos meses de novembro e dezembro, mantendo uma regularidade de 9,4 acertos durante os cinco meses avaliados.

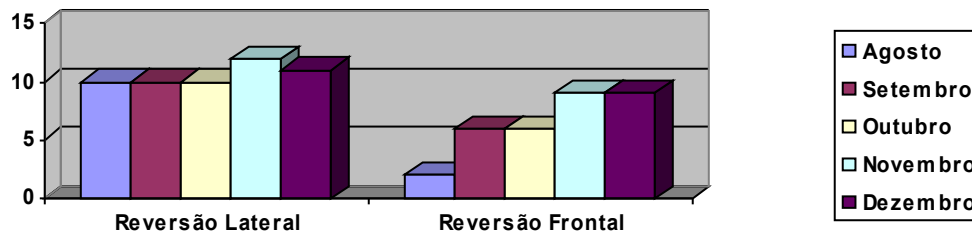
Por outro lado, o pivot tronco a frente foi o gesto técnico de pior habilidade/desempenho perante as atletas, possuindo um rendimento de 6,8 acertos/mês. Este gesto precisa além da habilidade característica da GR, de equilíbrio e destreza, pois sua posição é de uma perna em passé e durante o pivot o tronco deve permanecer o mais próximo possível dos joelhos, o que faz com que qualquer deslize de concentração/equilíbrio e/ou posicionamento de pernas na hora da saída da ginasta leve a queda do movimento, e assim consequentemente ao erro.

Este exercício é geralmente trabalho após a habilidade do pivot passé estivesse adquirida, pois precisa necessariamente da consciência do movimento de perna do passé para que se possa então realizar a aproximação do tronco.

Outro elemento avaliado foi o pivot tronco atrás, do qual exige flexibilidade das costas/coluna, este muito natural em todos os elementos da GR, pois os gestos mais simples como a ponte, equilíbrio flexão dorsal sobre o joelho, que serve de base para ele. Estes dois aspectos, juntamente com o treinamento de força, fazem com que as costas/coluna criem um eixo “natural”, do qual representa à plástica do pivot, assim quando ensinado de forma gradativa, acaba tornando-se mais fácil para a ginasta do que o pivot tronco à frente. Explicando o rendimento de 7,8 acertos, deixando-o a característica de realização de caráter bom para as atletas.

A flexibilidade tão exigida no esporte e tendo de ser trabalhada precocemente é uma das características principais desse esporte de rara beleza, e assim as exigências de elementos acrobáticos como reversões sejam elas laterais (mais conhecida como estrela), dorsais, ventrais, ou seja, frente e costas foram avaliados. Estes são bases para muitos elementos, dos quais se encaixam os lançamentos de aparelhos e consequentemente suas recuperações, deslocamentos variados e também exercícios de treinamento para posteriores de equilíbrio em flexibilidade.

Neste contexto temos abaixo, o gráfico 03, do qual se refere aos exercícios acrobáticos simples da ginástica.

**GRÁFICO 03: Acrobáticos:**

**FONTE: FAVARO, S.O.V.B (2007)**

Pode-se notar que, neste aspecto foram avaliados apenas dois movimentos considerados acrobáticos que é a reversão lateral (também conhecida como “estrela”) e a reversão frontal.

A reversão lateral é o primeiro acrobático geralmente ensinado as ginastas iniciantes logo após a execução correta do exercício ponte, por este motivo a avaliação deste movimento, que visto por muitas técnicas como um dos mais simples. Através deste movimento é que as atletas perdem o medo em relação à queda e também aprendem a ter firmeza e confiança nos braços para começar a realizar a reversão frontal. Nitidamente se vê uma boa regularidade deste elemento corporal, do qual se manteve os cinco meses com a média de 10,6 acertos. Considerando assim muito bom.

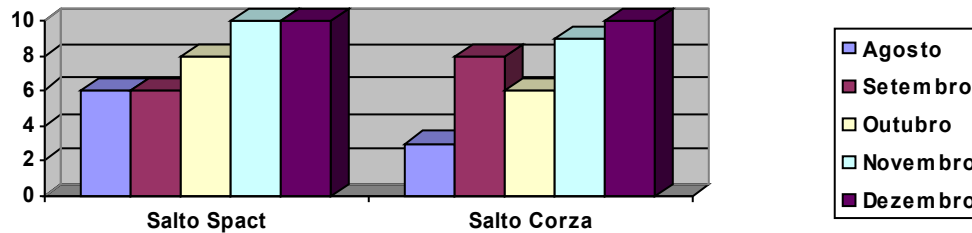
Com o aprimoramento dos treinos e com a ênfase no exercício da reversão frontal se vê um crescimento favorável em relação este elemento com um crescimento de dois para nove acertos do elemento mantendo uma média de 6,4 acertos/mês.

Ainda neste pensamento de treinamento de força e ênfase em exercícios acrobáticos, podemos fazer uma comparação nos exercícios de saltos, já que estes requerem além da força, uma grande explosão muscular, para que assim o movimento apresente uma ótima altura e amplitude dos membros. A saída do chão é a principal característica para se fazer o salto corretamente, pois é nela que ocorre o impulso.

Outro fator a ser destacado para uma boa aplicação dos saltos em treinos para iniciantes é a queda ao solo/finalização do exercício, do qual deve ser leve e aparentemente tranquila, sem desequilíbrios e deslizamentos. Para isso as atletas devem estar em constante trabalho de força, equilíbrios e flexibilidade, já que um salto não é considerado bom se algum desses elementos não forem bons.

Assim com o passar do treinamento e o aumento desses aspectos citados acima, o treinamento de salto começou a ser intensificado em Agosto/segundo mês avaliado, mostrando assim os resultados através do gráfico 04:

**GRÁFICO 04: Saltos:**



**FONTE: FAVARO, S.O.V.B (2007)**

O salto Spact, sai de vai do spacat propriamente dito, ou abertura Antero-posterior e assim deve se permanecer no vôo. O crescimento de rendimento é nítido podendo se notar um aumento de 06 para 10 acertos. O mês de outubro foi bem enfatizado, pois na competição no mesmo mês houve erro exatamente neste salto juntamente com o corza. Fazendo com que houvesse uma intensificação nos treinamentos neste sentido.

Assim no mês de novembro o salto em específico foi de 08 para 10 acertos mantendo esta média no mês seguinte da avaliação

Como pode-se notar o salto corza obteve muitas irregularidades, saindo de 02 acertos para um desempenho considerável de 08 acertos no mês de setembro e tendo uma decaída no mês de outubro, considera-se esse declínio devido este ser considerado um gesto mais fácil de fazer e assim as atletas relaxaram um pouco, mesmo errando os mesmos na competição. Também, por começarem a se preocupar com exercícios mais difíceis, cobrados com mais rigorosidade.

Depois dessa queda no mês de outubro e de uma conversa com as atletas sobre a queda deste rendimento, as mesmas se conscientizaram e começaram a não relaxar no mesmo, comprovando este nos meses subseqüentes dos quais houveram o aumento de 08 acertos e consecutivamente 10. A média deste salto embora as oscilações foi boa, mantendo em 7 no período avaliado.

Assim de forma geral pode-se notar que, o mês de novembro foi o mês de auge de elementos técnicos para as atletas variando de 08 acertos em um gesto técnico (Pivot Tronco atrás) até o máximo 12 em vários gestos como (Equilíbrio perna a trás, Equilíbrio passé, Equilíbrio Cossaco, Reversão Lateral, Pivot Passé). Conseguindo assim níveis de muito bom a excelente de acordo com o protocolo usado na pesquisa.

Analisando os erros e acertos, temos o mês de agosto confirmado como pior mês de habilidades técnicas para as ginastas estudadas, tendo uma variância de péssimo a apenas um ótimo, mantendo uma regularidade no padrão de 5,58 acertos. Sendo que houve o elemento de equilíbrio cossaco do qual não conseguiu nenhum acerto.

Pode-se considerar que, o motivo do mesmo foi por não haver uma exigência muito grande na aprendizagem do mesmo e também devido não ser foco de competição nem apresentação deste período. Neste mesmo mês outros elementos técnicos oscilaram entre dois e três acertos, consideravelmente ruins como a Reversão a frente e o salto Corza.

O fato do mês de agosto ter sido o mês com maior número de erros nos gestos, deve-se a alguns motivos: primeiro pelo treinamento ter mudado de 04 (quatro) 06 (seis) horas semanais, segundo se deu por no fim deste mesmo mês (28) ocorreu à primeira apresentação das atletas como equipe municipal na abertura dos Jogos Estudantis da Semana da Pátria (JESP), na própria cidade. Também pelo fato do psicológico delas estar um pouco afetado pela ansiedade, estresse tanto por parte das atletas como pais e técnica, esta ultima devido a alta exigência de acertos para apresentação em questão.

Estes fatores mexeram inteiramente com dois planos das atletas como pode assim julgar, em que o aumento da carga de treinamento causou nos primeiros dias de treino certo desgaste muscular e estresse físico, o que dificultou de certo modo os exercícios de equilíbrio. Também o fato do stress psicológico perto da primeira apresentação das mesmas trouxe um desconforto e insegurança, mesmo sabendo que estavam bem, o que acarretou em perda de força muscular pra saltos e também em equilíbrios, essenciais para os próprios exercícios obrigatórios e para os pivots.

Ao avaliar o desempenho das atletas de ginástica rítmica da equipe de Guarapuava em níveis técnicos deparamos com as palavras de MOSKOTOVA (1998), da qual fala que o mais alto desempenho atingido por um atleta em uma determinada modalidade esportiva, depende de uma grande variedade de características genéticas de ordem morfológica e

metabólica, além de aspectos psicológicos, cognitivos e sociais, sendo incontestável que o progresso dos recordes não é típico apenas aos atletas com genótipo fenomenal, mas também depende do aperfeiçoamento biomecânico dos movimentos, da metodologia de treinamento, bem como das altas capacidades de reserva do aparelho locomotor de cada indivíduo.

Tendo em base MOSKITOVA, o treinamento destes gestos é dado de forma contínua e gradativa e é assim que se explica o auge dos gestos no mês de novembro onde as ginastas já haviam passado pela sua primeira apresentação e competição desde a formação da equipe, da qual foi em agosto e outubro, do qual já foi mencionado. O corpo da atleta já estava adaptado para o treinamento mais intenso, juntamente com o psicológico das mesmas tornando mais fácil a adaptação das mesmas nos exercícios avaliados. Além de estarem se preparando para o festival municipal realizado em dezembro.

A competição realizada em outubro, da qual as ginastas obtiveram um resultado extremamente baixo, comprova o que VIEIRA, (2005) et.al diz em seu artigo com as palavras de ORLICK (1973) em que,

Uma atleta sem preparação psicológica adequada que lhe permita participar das competições com sentimento de confiança terá diminuída a chance de alcançar uma boa performance. (...) as atletas de alto nível além do treinamento físico, técnico e tático precisam estar bem preparadas psicologicamente

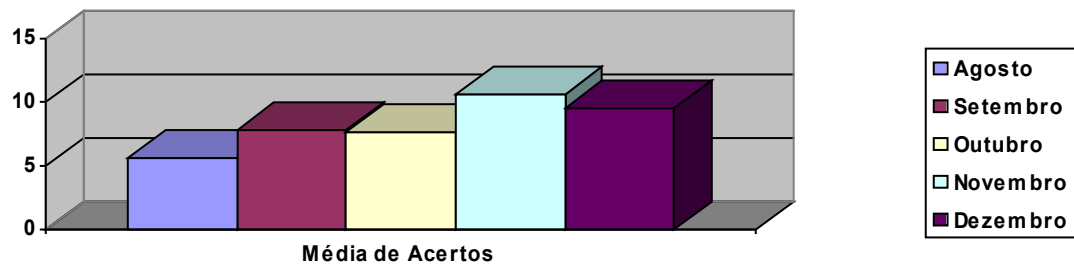
Este resultado ruim em Araucária – PR (local da competição), ao invés de criar desânimo e desistência no esporte, serviu de incentivo para as atletas, onde viram que por mais que as outras ginastas de mesma idade e até mais novas do que elas conseguiram executar os mesmos gestos de forma mais eficaz, elas também conseguiriam se levassem os treinos com mais assiduidade.

Isto fez com que quando retornaram do evento competitivo tiveram vários aspectos positivos como: mais assiduidade aos treinos, persistência perante as correções dos erros, e também aceitação da falha como objeto de ânimo para efetuar as correções, antes tão marcantes e estressantes tanto para elas, como para técnica, da qual estava sempre em alta insistência.

Estes fatores descritos foram os que deram margem para um crescimento técnico nos meses subsequentes de novembro e dezembro.

Pode-se ver o alto desempenho destes meses analisando os gráficos abaixo:

### GRÁFICO 05: Desempenho Técnico.



FONTE: FAVARO, S.O.V.B (2007)

A partir deste gráfico podemos ver que, considerando a totalidade de acertos das duas ginastas, realmente houve um aumento de rendimento no caráter técnico, mostrando uma evolução de 46,60% no primeiro mês das fichas avaliativas para 79,16% no mês dezembro, havendo um auge de 88,33% de acertos no mês de novembro.

A partir desses dados, o estudo pode avaliar de forma breve o trabalho da técnica e caracterizar o trabalho realizado como benéfico para as atletas, pois em 06 meses de treinos conseguiram alcançar a média de ganho de 41,73% de acertos em relação aos erros dos elementos técnicos simples, além de ganhar estabilidade para início de trabalho de movimentos de caráter intermediários, importantes para futuras competições de alto rendimento.

### CONCLUSÕES

O estudo da ginástica rítmica está crescendo a cada dia que passa e mostrando o quanto o esporte vem evoluindo no país, tanto em caráter técnico como social. A ginástica como já citada, é um esporte amplo que abrange muitos movimentos e facilita o desenvolvimento de muitas áreas do seu humano como o: desenvolvimento cognitivo, afetivo e motor da criança que a pratica.

O esporte também é conhecido como esporte de alto grau de técnica aliado a beleza e assim (MIYASHIRO, 2003) nos traz uma referência a respeito, e diz que "A GR é uma modalidade esportiva de alta dificuldade técnica, em que o alto nível de desempenho é

comumente alcançado em idade muito jovem, de maneira que pressupõe a necessidade do início do treinamento tão cedo quanto possível”

Hoje em dia há diversas caracterizações e descrições do esporte e também de seus benefícios e de acordo com VOLP (1983) do qual diz que: A GR define-se (...) como o movimento global capaz de integrar o indivíduo biopsicointelectualmente, que surge do natural transformando o “eu” interior do executante.

Assim o estudo realizado visando o caráter de rendimento técnico das atletas jovens da equipe municipal, que começaram relativamente tarde, i.é aos nove anos de idade, comprova-se que o aumento repentino de quatro para seis horas semanais e a tensão exercida pré-eventos causou uma queda de rendimento técnico nos primeiros meses de treinos, influenciando até mesmo os resultados competitivos das atletas e o desempenho de treinos diários posteriores.

Este mau desempenho das aulas somente se obteve melhor aspecto nos meses subseqüentes, onde as atletas conseguiram pegar o ritmo dos treinos e acostumarem com todas as pressões que tiveram no período.

Pode-se ver também que além de mostrar que mesmo com um mau desempenho na competição realizada no quarto mês avaliado, a estrutura emocional das ginastas, não foram tão abaladas como se esperava, de modo que as mesmas não desistiram dos treinos e mostraram uma determinação superior para novas conquistas, este, pode se ver no quinto mês avaliado do qual as atletas conseguiram um desempenho espetacular e também a manutenção e a regularidade técnica conseguida em alguns gestos no último mês avaliado do qual teve um festival municipal.

Portanto, vendo a GR de acordo do COLLAÇO (2004), et.al onde refere PIRES (2002) podemos definir a ginástica “como esporte que possibilita ao aluno uma consciência de estabelecer o espaço necessário para a realização de cada elemento, ou ainda relaciona o seu corpo e objeto no espaço”.

Com essa consciência de espaço e objeto, o trabalho realizado com as crianças passa a não ser só mais da técnica ou professora em si, mas sim das alunas, das quais utilizam o método de “*feedback*” onde as mesmas analisam os seus erros e passam a saber corrigi-los.

Neste pensamento se vê que o trabalho da técnica em relação às atletas, embora os diversos fatores limitantes que encontramos no trabalho como: pouco tempo de treino semanal (o ideal para um bom treinamento seria de no mínimo 04 horas diárias), fatores psicológicos desgastantes, falta de materiais oficiais, falta de local apropriado, entre outros, ainda obteve-se

um resultado positivo do qual é provado em um aumento técnico de 41,70%, desde o início das avaliações através das fichas.

Este também foi visto nas aulas e também na ultima apresentação das meninas, pois ao comparar os vídeos e fotos do capturados no inicio do trabalho e os posteriores, no ultimo mês, pode-se notar o grande aumento do rendimento das meninas e também o nível de autoconfiança das mesmas.

Assim pode-se ter a certeza que, um trabalho do qual seja realizado com muitos fatores limitantes/stress, mas seguindo um objetivo pode ser capaz de alcançar grandes resultados como um aumento de nível técnico, aumento de sociabilização entre as ginastas e também um aumento da auto estima e confiança nas atletas, o que reflete na resposta/resultado deste estudo que, mostrou uma regularidade e aumento de caráter técnico das atletas e também em ótimos resultados não somente dentro do treino, mas, em toda vida da atleta.

Ressalta-se que esta pesquisa não pretende responder a todos os questionamentos sobre o desenvolvimento gínminico em Guarapuava, mas sim começar a trazer contribuições para possíveis treinamentos voltados para alto nível na cidade.

Deve-se acima de tudo ressaltar a importância obtida nesta pesquisa, pois esta não considera-se o fim de um estudo, mas parte do princípio de estudos, para possíveis contribuições futuras na área de ginástica rítmica e o seu treinamento.

## **REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA**

ACHOUR JUNIOR, Aballah. **Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem Estar**. Barueri, SP. Manoele, 2004. 364p.

ANDRADE, Cristiane de; KELLER, Birgit; OKAZAKI, Fábio Heitor Alves; OLIVEIRA, Suzane de; COELHO, Ricardo Weigert. **A influência do tempo de prática na motivação intrínseca de atletas de futebol masculino, da categoria juvenil de clubes profissionais**. Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte. Grupo de Pesquisa em Psicologia do Esporte. Universidade Federal do Paraná (UFPR) Curitiba – Paraná. 2006

BARRETO, J.A. **Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento**. Rio de Janeiro, RJ. Shape. 2003.

BOHME, Maria Tereza Silveira; ARENA Simone Sagres. **Programas de inicia;ao e Especialização Esportiva na Grande São Paulo**. Revista Paul. Educação Física. São Paulo.SP. 2000. 184-195p.

CAÇOLA, Priscila Martins; LADEWIG, Iverson.. **Avaliação da retenção de uma habilidade de salto da ginástica rítmica ensinada através da prática em partes e da prática como um todo**. UFPR. Curitiba-PR. 2006 01p. Disponível em [www.efdesportes.com/efd100/gr.htm](http://www.efdesportes.com/efd100/gr.htm) . Acessado em 29 de Julho de 2007.

CAÇOLA, Priscila Martins; LADEWIG, Iverson. **A utilização de Dicas na Aprendizagem da Ginástica Rítmica: Um estudo de revisão**. UFPR. Curitiba PR. 2005 01p. Disponível em: [www.efdesportes.com/efd82/gr.htm](http://www.efdesportes.com/efd82/gr.htm) Acessado em 15 de Abril de 2007.

CAVALARI, Thais Adriana. **Consciência corporal na Escola**, UNICAMP – Campinas SP. 2005. p. 15.

COLLAÇO, Julia Terra Denis; SILVA, Eduardo Caldas; FERNANDES, Luciano Lázzaris. **Ginástica Rítmica: Modalidade Esportiva Desenvolvida pela Escola Infantil de Esportes da Universidade Estadual de Santa Catarina**. Anais do 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária de Belo Horizonte. 2004.7p.

DANTAS, Estélio Henrique Martine. **Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento**. Shape. Rio de Janeiro RJ. 1999. 237p. (252p)

FIG, Federação Internacional de Ginástica. **Regulamento e código de Pontuação , 2005-2008**. FIG 2005. 50p.

FIORIN, Cristiane Montozo. **A ginástica em campinas: suas formas de expressão da década de 20 a década de 70**. UNICAMP. Campinas-SP.2002 P.52.

FONSECA, Vitor da. **Psicomotricidade**. São Paulo: Martins Fontes, 1988. p.69.

GALLAHUE, David; OZMUN, John. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. Phorte, São Paulo SP. 2001. 558p.

GARRATT, Ted. **Motivação Esportiva: Aumentando o desempenho nos esportes**. São Paulo, SP. Ibrasa, 4ª Edição. 1982. 123p.

GONSALEZ,Heloísa de Araújo, **Ginástica Rítmica: Contribuindo uma metodologia**. UNICAMP, Campinas – SP. 2000. P.19;32.

LAFRANCHI, Bárbara. **Treinamento Desportivo Aplicado a Ginástica Rítmica**. Londrina, PR. Unopar, 2001. 157p.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI,Marina de Andrade. **Metodologia Científica**. São Paulo, SP. Atlas.2000. 45p.

LE BOUCHE, Jean. **A educação pelo movimento: a picocinética na idade. escolar:** Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.

LEONHARDT, Lizete. **O Psicólogo na formação do treinador. Potencializando talentos no cotidiano de um clube de Futebol.** Artigo on-line. Disponível em [www.psoesporte.com.br/downloads/artigo\\_futebol.pdf](http://www.psoesporte.com.br/downloads/artigo_futebol.pdf). Pág. 05. Acessado em 31 de Maio de 2007.

LIPOVETSKY, G. **O Crepúsculo do Dever.** Lisboa: Dom Quixote, 1994. 23p.

LLOBET, Anna Canalda. **Ginastia rítmica deportiva: Teoria y práctica.** Editorial Paidotribo: Barcelona. 249-256p. 1996.

MARAGLIA, Valdez Nunes. **Ginástica Rítmica na Formação de Base e Desenvolvimento.** Bauru,SP. Universidade do Sagrado Coração. 1977. 16p. Boletim Cultural 2.

MARTINS, Sissi Aparecida Pereira. **Ginástica Rítmica Desportiva: Aprendendo Passo-a-Passo.** Rio de Janeiro, RJ. Shape 2000. 495p.

McGOWN, C. **O ensino da técnica desportiva. Treino Desportivo.** II série, n. 22, 15-22p, dez. 1991.

MIYASHIRO, M. **Deteção e desenvolvimentos de talentos em Ginástica Rítmica.**2003. Artigo on-line, disponível em site: [www.ginasticas.com](http://www.ginasticas.com) . Acesso. 28 de Maio de 2007.

MOLINARI, Ângela Maria da Paz. **Ginástica Rítmica: Esporte, História e Desenvolvimento** – Disponível no site [www.cdof.com.br/esportes4.htm](http://www.cdof.com.br/esportes4.htm) acessado em 28 de Maio de 2007, 15h18min. Artigo on-line.

MOSKOTOVA, A K. **Aspectos genéticos e fisiológicos no esporte: Seleção de Talentos na Infância e na Adolescência.** Rio de Janeiro. RJ. Grupo Palestra Sport 1998.

NEGRINE, Airton. **Educação Psicomotora: A lateralidade e a Orientação Espacial.** Porto Alegre. Palloti. 1986.

NUNES, W. **Análise de Duas Metodologias de Ensino Diferenciadas na Aprendizagem de uma Técnica Desportiva.** Tese de Doutorado UTL – Lisboa. Portugal. 2004.

PACHER, Luciana Andréia Gadotti Pacher. **Lateralidade e educação física.** 2001. p2. Artigo on-line, disponível em. [www.icpg.com.br/artigos/rev03-09.pdf](http://www.icpg.com.br/artigos/rev03-09.pdf). Acessado em 31 de Maio de 2007. 13h07min.

PATROCÍNIO, Denis Ribeiro – disponível em site: [www.ginasticas.com](http://www.ginasticas.com) acessado em 20 Junho de 2006, 20h30min. Artigo de Ginástica Rítmica, 2000.

RINALDI, Ieda Parra Barbosa. **A ginástica como área de conhecimento na Formação profissional em educação física: Encaminhamentos para uma reestruturação Curricular.** Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP. SP. 2005. p.23.

RÚBIO, Kátia. **Treinamento Para Crianças e Jovens.** Revista Virtual – Natal RN. Volume 01. Nº. 18. Janeiro,2004.

<http://www.saibamusica.com.br/modules.php?name=News&file=print&sid=102>, **O Papel da música.** (2005). Acessado em 31 de maio de 2007. 11h59min.

SAUR, Érica (sd). **Ginástica Rítmica Escolar.** Rio de Janeiro, RJ. Edições Ouro.

SILVA, Emerson; SILVA, Marcelo Inácio. **Importância da ginástica rítmica desportiva no desenvolvimento psicomotor da criança.** 2007. Disponível em site, acessado em 29 de Julho de 2007. <http://www.centroeducacional.com.br/edfcfisc.htm>. .

TUBINO, Manoel Gomes. **As Qualidades Físicas na Educação Física e Desportos.** São Paulo SP. Ibrasa. 3ª edição. 1979. 50-54; 71p.

TUBINO, Manoel J.G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.** São Paulo, SP. Ibrasa. 1980. 435p.

UNOPAR, **Ginástica Rítmica.** Londrina, PR Disponível em: [www.gr.unopar.br](http://www.gr.unopar.br). Acessado em: 12 de Agosto de 2006 – 11h17min

VALLE, Márcia Pilla. **A prática da atividade física: “Será que eu consigo?” Um enfoque Psicológico.** [www.psicoesporte.com.br/Downloads/livros\\_zaninni.pdf](http://www.psicoesporte.com.br/Downloads/livros_zaninni.pdf). Artigo on-line. Pág.01-03. 11h:45min

VIERA, Lenamar Fiorese; LOPES, Marise Botti; VIEIRA, José Luiz Lopes. **Ginástica rítmica – análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil.** 2005. Anais da Univer.