



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS (UEG)  
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA DE GOIÁS  
(ESEFFEGO)  
EDUCAÇÃO FÍSICA

GEOVANNA LISSA SANTANA XAVIER

**AS POSSIBILIDADES METODOLÓGICAS DE TRABALHO DENTRO  
DO TREINAMENTO COMPETITIVO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA  
FEMININA**

Goiânia

2022

GEOVANNA LISSA SANTANA XAVIER

**AS POSSIBILIDADES METODOLÓGICAS DE TRABALHO DENTRO DO  
TREINAMENTO COMPETITIVO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na forma de monografia, como requisito parcial para integralização curricular do curso de Licenciatura em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG), sob a orientação da Professora: Ma. Conceição Viana de Fátima.

Goiânia

2022

GEOVANNA LISSA SANTANA XAVIER

**AS POSSIBILIDADES METODOLÓGICAS DE TRABALHO DENTRO DO  
TREINAMENTO COMPETITIVO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

Cidade, 21 de março de 2022.

**BANCA EXAMINADORA**

Ma. Conceição Viana de Fátima

Orientador(a)

Universidade Estadual de Goiás (UEG)

André Luís dos Santos Seabra

Parecerista 1

Universidade Estadual de Goiás (UEG)

Lídia Acyole de Souza

Parecerista 2

Universidade Estadual de Goiás (UEG)

## RESUMO

O objetivo desta pesquisa é apresentar algumas possibilidades metodológicas de trabalho dentro do treinamento competitivo da ginástica artística feminina (GAF). Em razão disso, foram analisadas as metodologias de treinamento de 4 clubes de GAF. Nessa pesquisa foram explorados os objetivos dos treinos das turmas de alto rendimento, a frequência e as horas de treinos exigidas por semana; o período de formação esportiva para as competições e os resultados que cada clube obteve nas mesmas. Como instrumento para a coleta de dados, foi utilizado um questionário contendo 11 perguntas referentes as turmas de alto rendimento. O questionário foi enviado para o(a) treinador(a) principal de cada clube e desta forma foram obtidas respostas referentes aos métodos de treinamento elaborados e utilizados para aplicação nas turmas de alto rendimento. Concluiu-se que os planejamentos de curta duração são mais utilizados na GAF por serem mais eficazes para os períodos preparatórios de competições.

**Palavras-chave:** Ginástica Artística; Treinamento; Periodização.

## **ABSTRACT**

The objective of this research is to present some methodological possibilities of work within the competitive training of women's artistic gymnastics (GAF). As a result, they were the training methodologies of 4 GAF clubs. In this search, the objectives of the training sessions of high performance groups were the frequency and hours of training per week; the sports training period for each club achieved the same results. As an instrument for data collection, 11 questions related to high performance were used. The submission was sent to the coach of each club and in this way the main responses to the training developed and used for application in high performance classes were answered. It is concluded that short-term plans are more used in the GAF as they are more effective for the preparatory periods of countries.

**Keywords:** Artistic Gymnastics; Training; Periodization.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>CAPÍTULO 1</b> .....	9
<b>1.1. Origem e História da Ginástica</b> .....	9
<b>1.2. Ginástica Artística como Esporte Competitivo</b> .....	10
<b>1.3. Ginástica Artística Competitiva no Brasil</b> .....	12
<b>CAPÍTULO 2</b> .....	14
<b>2.1. Ginástica Artística: Preparação Corporal e Periodização</b> .....	14
<b>2.2. Sobre a periodização:</b> .....	17
<b>CAPÍTULO 3</b> .....	21
<b>3.1. Instrumentos e Procedimentos</b> .....	21
<b>3.2. Dados Coletados</b> .....	22
<b>3.3. Resultados e Discussão</b> .....	22
<b>CONCLUSÃO</b> .....	33
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	33

## INTRODUÇÃO

A ginástica artística (GA) é um esporte que traz um conjunto de exercícios corporais bastante sistematizados. A força, a coordenação motora e a flexibilidade são fundamentais para o desenvolvimento desse esporte, além de precisão, agilidade e equilíbrio, portanto, é exigido que tenha domínio do corpo. Segundo a plataforma digital da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), o nome ginástica originou-se do grego *gymnázzein*, que significa "treinar". Atualmente a GA é um esporte que pode ser praticado como uma atividade física ou como alto rendimento. No treinamento de alto rendimento, busca-se aperfeiçoar a técnica, o físico e o psicológico. Para isso são necessárias muitas horas de treino, em média 20 horas semanais, divididas entre 5 ou 6 dias da semana.

O processo de formação de ginastas é rigoroso, os treinos são exaustivos e de grande intensidade. O excesso de exercícios e o aceleração das fases de aprendizagem podem trazer consequências para as ginastas, como as lesões, que conseqüentemente fazem a carreira esportiva se encerrar precocemente. Nesse cenário de treinamento, existe uma peça fundamental: o treinador. Um treinador despreparado pode interferir na formação de atletas, pois ele está diretamente ligado nas propostas metodológicas de treino, planejando as periodizações e estrutura dos treinos. Há várias metodologias de treino existentes e buscamos algumas dessas possibilidades metodológicas de trabalho dentro do alto rendimento, sendo possível identificar estratégias positivas que trazem resultados significativos em competições (GRAFULIM, *et. al.*, 2020). O presente estudo pretendeu analisar as metodologias de trabalho dentro do treinamento da Ginástica Artística Feminina (GAF) competitiva dos clubes de Goiânia e Brasília.

Os objetivos específicos da pesquisa foram: explorar os treinos das turmas de alto rendimento, verificar a frequência, as horas de treinos exigidas por semana, o período de formação esportiva para as competições e os resultados que cada clube obteve nas mesmas. A pergunta inicial era encontrar as possibilidades metodológicas de treino dentro da GAF que mostrassem eficácia através de resultados para os clubes. Vale ressaltar que essa pesquisa foi feita somente com clubes que levam suas ginastas para participarem de campeonatos de níveis nacionais.

O estudo baseou-se na abordagem qualitativa de pesquisa, de caráter descritivo, que segundo Chizzotti (2017, p. 26) “não tenho um padrão único porque admitem que a realidade é fluente e contraditória e os processos de investigação dependem também do pesquisador – sua

concepção, seus valores, seus objetivos”. Esse estudo se caracterizou por um recorte transversal do objeto, sendo que o mesmo tem como característica a observação ser feita em um único momento. Trata-se de um estudo observacional, ou seja, quando o pesquisador não interfere no fenômeno estudado (ZANGIROLAMI; ECHEIMBERG; LEONI, 2018).

A técnica de coleta de dados utilizada nesta pesquisa foi o questionário, que segundo Gil (1999, p. 128), o questionário pode ser definido: “[...] como técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas, etc”. Os questionários servem para colher os dados da pesquisa e encontrar as respostas ao problema levantado (TRIVINÕS, 1987).

Portanto, o objetivo desta pesquisa é investigar as diferentes possibilidades metodológicas de trabalho voltado para crianças dentro da ginástica artística feminina competitiva, também é identificar a estrutura de treinamento mais eficaz, apontar as diferenças existentes na periodização de cada clube de acordo com seus objetivos, discutir sobre a metodologia de treino mais utilizada por técnicos de alguns clubes de Brasília e de Goiânia.

O primeiro capítulo irá tratar sobre a origem e a história da ginástica, como ela surgiu na época da pré-história, o que motivava as pessoas a praticarem esse esporte, a preparação de soldados da antiga sociedade para lutarem contra seus inimigos. Explicaremos como a GA foi expandindo para outros países e se desenvolvendo até se tornar um esporte competitivo como vemos hoje, será tratado sobre o surgimento dos comitês, federações e confederações. O surgimento da GA no Brasil, a criação das primeiras escolas, o sucesso dos ginastas brasileiros e as premiações que o país já conquistou. O capítulo dois comentará especificamente sobre as preparações corporais dos ginastas, o desenvolvimento das capacidades motoras, o preparo para competições. A importância das periodizações realizadas na formação de atletas, o planejamento, a aplicação de protocolos e objetivos traçados. O terceiro capítulo apresentará os instrumentos e os procedimentos utilizados na pesquisa, mostraremos os dados coletados através de um questionário. Será divulgado e discutido os resultados desta pesquisa, onde vários treinadores falaram sobre suas metodologias de treino e os resultados positivos que elas trazem para seus clubes.

O interesse desse estudo se deu pela importância histórica da Ginástica Artística e pela abertura desse esporte para o campo de trabalho para os profissionais de Educação Física. Essa



investigação poderá trazer para todos, estudantes, profissionais de Educação Física e comunidade de forma geral, maiores esclarecimentos sobre como se dão os treinamentos. A princípio a pesquisa seria feita com todos os treinadores dos clubes de GAF da cidade de Goiânia e Brasília. Mas estamos vivendo um momento atípico na história, uma longa pandemia devido a Covid-19. Muitos estabelecimentos ficaram impossibilitados de funcionar, mantendo-se fechados por tempo indeterminado. As academias e ginásios fecharam, o que prejudicou muitos que trabalham na área de formação de atletas. Alguns conseguiram adaptar para treinos remotos ou presenciais ao ar livre seguindo os protocolos de segurança, mas a grande maioria não teve condições e precisou encerrar totalmente as atividades. Não conseguiu-se dados de todos os clubes por ainda estarem fechados, a pesquisa foi realizada somente com três clubes de Brasília e um clube de Goiânia que estavam abertos e com o treinamento funcionando. Ainda existem algumas limitações, pois ainda estamos seguindo protocolos de segurança, mas esses clubes tornaram possível o retorno da preparação de atletas e consequentemente conseguiram participar dessa pesquisa.

## CAPÍTULO 1

### 1.1. Origem e História da Ginástica

Ao contrário do que muitos pensam, a Ginástica não é algo novo que surgiu há pouco tempo. Levando em consideração a definição de Ginástica encontrada no novo dicionário Aurélio da Língua Portuguesa – “A arte ou o ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade”, pode se dizer que a ginástica é uma modalidade de exercício antiga praticada pelos humanos desde os tempos da Pré-história, através de movimentos naturais, para facilitar alguns de seus desafios e atividades diárias. Tinha um papel importante para a sobrevivência do homem pré-histórico. Essas diferentes formas de exercitar o corpo foram batizadas como: métodos ginásticos, aos quais tiveram as primeiras organizações da ginástica nos seguintes países: Alemanha, Suécia, França e Inglaterra. A ginástica se encontrava presente em ritos, jogos e festividades, fazendo assim surgir a ginástica como movimentos naturais para prática de acrobacias (RAMOS, 1982).

O ser humano utilizava seu próprio corpo através de movimentos, para fugir de situações de risco. Com o passar do tempo esses movimentos começaram a ser sistematizados, a partir da Grécia e posteriormente na Alemanha e Inglaterra. A história nos revela que os exércitos gregos se utilizam de exercícios ginásticos para preparar os soldados para as batalhas, principalmente, o exército espartano. (MOURA, 2012).

Os historiadores destacam a Grécia como “o berço da ginástica”. Essa interminável busca pelo corpo perfeito, faziam com que os povos gregos praticassem mais esportes e aperfeiçoassem o desempenho militar, a partir disso se originou a modalidade. Os gregos acreditavam que o corpo saudável era tão importante quanto uma mente inteligente. Pode-se dizer que foi na Grécia que a ginástica ganhou grande destaque, onde se tornou um elemento fundamental para a educação física dos gregos.

Durante a Idade Média, após a queda do Império Romano, essa exaltação ao corpo perdeu força e a ginástica viveu um período de desvalorização, ficando restrita somente aos acrobatas.

Os romanos usaram intensivamente a ginástica para o combate militar. Os cristãos consideravam a ginástica uma prática satânica, dado que se concentrava no corpo. Na civilização romana, o esporte se afastou bastante de sua faceta grega (onde nasceu o

ideal da beleza humana), já que a valorização do corpo era vista como algo imoral para os romanos. Assim, nesta época, a prática da ginástica se resumiu apenas a exercícios destinados à preparação militar. A rejeição do culto à beleza física também foi registrada durante a Idade Média, aspecto que resultou na perda da importância do esporte nesta época. Desta forma, a ginástica praticamente desapareceu com a queda do Império Romano. Esta prática manteve-se viva durante os séculos posteriores graças aos acrobatas e saltimbancos itinerantes. A ginástica retomou sua evolução somente com o Renascimento e a revalorização das referências culturais da antiguidade clássica. Uma frase muito conhecida tem suas origens na Roma antiga. “Mente sã, corpo sã”. Vê-se a importância que os romanos davam à prática dos exercícios físicos ligados à qualidade de vida. (DELGADO, 2012, p. 17)

Em 1811, o alemão Friedrich Ludwig Christoph Jahn, inaugurou a primeira escola para a prática de ginástica ao ar livre, onde os jovens alemães também poderiam ser preparados fisicamente para grandes batalhas. Nesse espaço foram construídos vários equipamentos para substituir os elementos naturais, fato que levou ao surgimento de diversos aparelhos utilizados, alguns deles, atualmente, na ginástica artística, como a barra fixa e as paralelas assimétricas e simétricas.

Embora o objetivo de Jahn não fosse esportivo e, sim, preparar fisicamente os jovens alemães para enfrentar o exército de Napoleão Bonaparte, a ideia se difundiu por outros países europeus, que passaram a adotar os exercícios de ginástica. Ludwig Jahn criou os aparelhos cavalo com alças, barras horizontais, trave e barras paralelas, além das modalidades de saltos. Ele é considerado o “pai da ginástica”, mesmo tendo sido perseguido e preso depois que a prática do esporte foi considerada perigosa e de alto teor revolucionário. Mas a semente plantada por Jahn já tinha crescido e dado frutos. Muitos ginastas alemães trataram de disseminar o esporte por outras nações, entre elas o Brasil. (SUPER ESPORTES, 2016, p. 1)

A atitude de Jahn foi considerada revolucionária e, por conta disso, ele foi preso e sua prática chegou a ser proibida na Alemanha no período compreendido entre 1820 e 1842, que ficou conhecido como “Bloqueio Ginástico”. Foi a partir daí, então, que os ginastas começaram a difundir a ginástica em outros países. Anos depois, os feitos de Jahn foram reconhecidos. O Pai da ginástica recebeu uma alta distinção alemã e a ginástica pôde se propagar livremente pela Alemanha, obtendo grandes avanços no mundo (PÚBLIO, 1997).

## **1.2. Ginástica Artística como Esporte Competitivo**

Segundo Públio (2002) entre 1820 e 1842, durante o “Bloqueio Ginástico”, diversos ginastas da Alemanha imigraram para todo o mundo, espalhando a Ginástica de Jahn. Após ser proibido na Alemanha, o movimento permaneceu na Suíça.

“Segundo Klinger, citado por Huguenin (1981), no fim do Século XIX o número de sociedades de Ginástica cresceu muito nos países europeus, num movimento social e político muito acentuado.” (KLINGER, HUGUENIN *apud* PÚBLIO, 2002, p. 53)

Após o exemplo da Suíça, as primeiras federações nacionais que apareceram, foram: Deutsche Turnerschaft, em 1860 na Alemanha; da Bélgica em 1865; da Polônia em 1867; da Holanda em 1868 e em 1873 foi a União de Sociedades de Ginástica na França. (PÚBLIO, 2002)

Pela necessidade de mediar interesses e organizar competições foi fundada, em 1881, a Federação Europeia de Ginástica que, em 1921, tornou-se Federação Internacional de Ginástica (FIG), responsável por regular a ginástica mundialmente até a atualidade. A Federação possui em seu domínio de organização as seguintes modalidades: Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Ginástica de Trampolim, Ginástica Acrobática e Ginástica Aeróbica. As três primeiras são as integrantes do programa olímpico. (Inteligência Esportiva, 2016, p. 2 e 3)

O desenvolvimento da Ginástica, sob influência dos grandes filósofos e pedagogos, particularmente na Europa do século XIX, levou a incluir nos currículos escolares, onde também passou a ser considerada algo importante para a manutenção da saúde.

O crescente movimento ginástico na Europa promoveu a criação de várias federações nacionais, sendo a primeira delas a Sociedade Federal de Ginástica, da Suíça, fundada em 1832, seguida pelas federações nacionais da Alemanha (1860), da Bélgica (1865), da Polônia (1867), da Holanda (1868) e da França (1876). Com o surgimento de várias federações nacionais, com o natural intercâmbio entre estas e a necessidade de um fórum único para a definição e resolução dos temas gímnicos, sob a tenaz orientação de Nicolas Cupérus e com a participação dos representantes das federações da Bélgica, França e Holanda, em 1881 foi fundada a Federação Européia de Ginástica - FEG. Originalmente a FEG, presidida por Cupérus, era contra a esportivação, somente acontecendo a primeira competição oficial em 1903. Em 1921, no Congresso de Bruxelas, por proposição do Dr. Schreiner (TCH), a FEG passou à denominação de Federação Internacional de Ginástica-FIG. Desde então a FIG é a entidade responsável pela Ginástica mundial, atualmente gerindo a Ginástica Geral (GG), Ginástica Artística (GA), Ginástica Rítmica (GR), Aeróbica Esportiva (AER), Trampolim (TRA) e Esportes Acrobáticos (ACRO). (DACOSTA, LAMARTINE (ORG.), 2006, p. 8.220)

Apesar de hoje ser considerada uma modalidade com características mais adequadas ao padrão feminino de comportamento e mais praticada por esse público, por muito tempo existia apenas disputas masculinas, sendo que a estreia das mulheres nos Jogos Olímpicos nesta modalidade, se deu apenas no ano de 1928, na edição de Amsterdã. (Inteligência Esportiva, 2016)

Atualmente, as disputas de Ginástica Artística são realizadas em vários aparelhos e segundo a Inteligência Esportiva (2016) são eles: solo, cavalo com alças, argolas, salto sobre a

mesa, paralelas simétricas e barra fixa para os homens e salto, solo, paralelas assimétricas e trave de equilíbrio para as mulheres. Nessas competições oficiais, existe a premiação para os melhores de cada aparelho, além da premiação individual geral, que é a somatória de todos os aparelhos disputados, ou seja, aqueles que fizerem as melhores médias entre as notas de todos os aparelhos é chamado de “Campeão Geral”. E por fim, há também a competição por equipes, em que se contabiliza as notas de 6 atletas de um determinado país e o resultado define a equipe campeã.

### **1.3. Ginástica Artística Competitiva no Brasil**

A Ginástica Artística (GA) é composta por uma enorme variedade de habilidades e de capacidades motoras das ginastas, e estas precisam ser constantemente desenvolvidas. Ligado a habilidade temos a aptidão física, no qual é a capacidade de chegar a um resultado final com um gasto mínimo de energia, tempo e força aumentando sua performance como atleta. (Guthrie, 1935). A combinação de um ótimo repertório motor, com uma excelente aptidão física o atleta irá alcançar seus resultados esperados, suas capacidades motoras, que são: velocidade, força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, resistência muscular e agilidade, bem desenvolvidos terá um controle maior do seu corpo podendo aperfeiçoar movimentos que até então não eram compreendidos corporalmente. Ou seja, segundo Nunomura, Pires e Carrara (2019) para conseguirmos essa excelente aptidão física, a criança deve iniciar a prática no esporte entre cinco e seis anos de idade, e para atingir resultados de nível internacional são necessários de oito a dez anos de treinamento para meninas e de dez a doze anos para meninos (*apud*, Arkaev; Suchilin, 2004).

O nome popularizado no Brasil foi Ginástica Olímpica. Esse nome foi oficializado junto ao Conselho Nacional de Desportos, que foi aprovado pelos Estatutos da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e foi homologado pelo Ministério de Educação e Cultura e publicado no ano de 1979 no Diário Oficial da União. Ela também era conhecida como ginástica de solo, ginástica de solo e aparelhos, ginástica em aparelhos, ginástica desportiva e por fim, ginástica artística. (PÚBLIO, 2002)

De acordo com Moura (2012), a ginástica artística chega ao Brasil no final do século XIX. Trazidos por imigrantes Alemães, foi no estado de Rio Grande do Sul que ela teve início. Por volta do ano de 1978, esse esporte foi aceito e homologado o estatuto da Confederação

Brasileira de Ginástica (CBG). Logo, ela filiou-se à Federação Internacional de Ginástica (FIG), responsável pela organização de competições mundiais.

No dia 16 de novembro de 1858 a Sociedade de Ginástica de Joinville foi fundada. Dez anos depois, foi fundada em Porto Alegre outra organização dessa modalidade: a Sociedade de Ginástica de Porto Alegre (Sogipa). No início do século XX, Rio de Janeiro e São Paulo começaram a praticar ginástica olímpica em clubes da cidade. O primeiro campeonato nacional ocorreu em 1950 entre atletas paulistas, cariocas e gaúchos. (DOCER, 2021)

Por volta dos anos de 1940 a 1950, desde o início da colonização dos alemães no Rio Grande do Sul (RS), em 1824, a Ginástica Olímpica foi oficializada, com filiação das Federações do RS, São Paulo (SP) e Rio de Janeiro (RJ) à Confederação Brasileira de Desportos, em 1951 (PÚBLIO, 2002).

Segundo informações do site Toda Matéria, a participação do Brasil em campeonatos internacionais deu início em 1951, quando foi disputado o I Jogos Desportivos Pan-Americanos. A primeira competição olímpica brasileira se realizou em Moscou no ano de 1980. E desde esse tempo, essa modalidade vem crescendo no país.

Por fim, segundo informações no site do Comitê Olímpico do Brasil (2016), aqui estão alguns ginastas que foram e ainda são destaques nesse esporte, como Daiane dos Santos, que conquistou 9 medalhas de ouro em campeonatos mundiais; Diego Hipólito, que ganhou prata no solo nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro em 2016, e não poderia deixar de citar o atual ícone da Ginástica Artística no Brasil, Rebeca Andrade, que nos representou nos Jogos Olímpicos de Tóquio em 2020 e ganhou ouro no salto sobre a mesa e prata no Individual Geral Feminino. Ela foi a primeira ginasta brasileira a ser premiada nos Jogos Olímpicos e a primeira a conquistar duas medalhas em uma única edição dos Jogos.

## CAPÍTULO 2

### 2.1. Ginástica Artística: Preparação Corporal e Periodização

O treinamento esportivo no período da infância, muitas vezes não é bem aceito pela sociedade. Na Ginástica Artística (GA) de alto rendimento, as crianças ingressam no treinamento ainda na idade pré-escolar, a partir dos 4 ou 5 anos de idade, para assim obter maior sucesso na carreira de atleta (KUNZ, 1994; DARIDO; FARINHA, 1995; SANTANA, 2004; TSUKAMOTO; NUNOMURA, 2005). Atualmente ainda existem muitas discussões sobre esse assunto, muitos acreditam que este esporte é precoce e discutem sobre as consequências que isso pode acarretar no desenvolvimento do corpo da criança que a pratica. No entanto, “há indícios de que o treinamento sistematizado ocorra precocemente na GA, contrariando as recomendações da literatura” (NUNOMURA; PIRES; CARRARA, 2019, p. 26).

Na maioria das vezes o argumento utilizado para justificar a importância de ingressar na GA com uma idade precoce é que neste esporte é essencial estimular o mais cedo possível as capacidades coordenativas da criança, pois ela se encontra em um ótimo período de desenvolvimento. Juntamente com esses estímulos coordenativos, o treinador considera a prontidão das crianças, sua motivação e seu desejo de prosseguir na carreira esportiva. Vários estudos tentam investigar os prejuízos do envolvimento precoce de crianças no treinamento esportivo sistematizado e intensivo, mas nenhum conseguiu ser concluído ainda. Embora já se possa prever os possíveis danos que este modelo de treinamento pode causar às crianças, é se o treinamento for semelhante àqueles direcionados aos atletas adultos. Pois deve haver diferença no volume e intensidade do treino de acordo com a idade de cada atleta, para desenvolver de forma correta todas as habilidades e capacidades motoras necessárias para o esporte (NUNOMURA; PIRES; CARRARA, 2019).

Para aqueles que estão, de certa forma, ligados ao treinamento da GA, é possível observar um desequilíbrio, sobretudo na duração e na frequência dos treinos e no conteúdo dos mesmos. Identifica-se que há uma similaridade com os treinamentos direcionados aos adultos, o que contrapõe à literatura do treinamento esportivo infantil. Portanto, é de extrema importância os treinadores se aprofundarem nos estudos destinados ao treinamento, quando irão aperfeiçoar seu olhar técnico para o esporte, sobre o que se deve trabalhar com crianças de determinada idade dentro da GA, para seguir um treinamento de alto rendimento onde a criança

possa se desenvolver de forma correta. Quanto mais técnicos se interessarem por estes estudos, teremos menos atletas aposentando cedo no esporte devido lesões durante o treinamento.

Se aprofundarmos mais sobre a prática da ginástica artística propriamente dita, podemos afirmar que ela é composta por uma enorme variedade de habilidades e de capacidades motoras de quem a pratica, e estas precisam ser constantemente desenvolvidas nos atletas. É dever do treinador saber combinar o repertório motor que são os elementos acrobáticos com a aptidão física, que é o ganho de força, flexibilidade, entre outros, que auxilia na execução dos mesmos. Portanto, o atleta só começa a alcançar os resultados esperados em competições regionais, nacionais e internacionais, quando o treinador compreende a importância de unir todas as capacidades motoras do atleta (velocidade, força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, resistência muscular e agilidade) durante os treinos, para assim o atleta desenvolver maior controle do seu corpo e aperfeiçoar seus movimentos, garantindo a vitória.

O atleta procura obter uma melhor habilidade em sua prática, para melhorar seu desempenho aumentando seu repertório motor. Totalmente ligado a habilidade, está a aptidão física, a qual é a capacidade de se chegar ao resultado final com um gasto mínimo de energia, tempo e força, aumentando sua performance como atleta ou a duração da prática desportiva escolhida (Guthrie, 1935).

Segundo Habbelink (1984, *apud* BOHME, 1993, p. 53):

A aptidão física total se refere à totalidade bio-psico-social do homem, ou seja, ao fato do indivíduo estar apto para todas as suas necessidades do ponto de vista biológico, psicológico ou social, levando-o a uma integração adequada no seu meio ambiente; é um resultado da interação das características genéticas com o meio ambiente e relaciona-se diretamente com a constituição, ou seja, com o fenótipo do indivíduo.

Antes de aplicar um treinamento contendo todas as capacidades motoras do atleta, o treinador precisa entender de forma sucinta o que são cada uma dessas capacidades:

- **Velocidade:**

A velocidade é definida como a capacidade que o músculo tem de responder aos estímulos externos e realizar a ação motora, ou seja, contração e descontração muscular. De acordo com Matos; Silva; Lopes (2005, p. 279):



A velocidade é o tempo gasto entre o estímulo que vai ao sistema nervoso e a ação motora do atleta, ou seja, a contração e, simultaneamente, a descontração muscular; qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento; rapidez de contração dos músculos para efetuar determinado trabalho; qualidade que permite a execução de um movimento de intensidade máxima (rapidez) em um mínimo de tempo (curta duração).

- **Força:**

A força é a capacidade que o músculo possui de produzir tensão, contra uma resistência. Segundo (BOMPA, 2002, p. 332).

A Força é a capacidade neuromuscular de superar uma resistência externa e interna. A força máxima que um atleta pode produzir depende das características biomecânicas de um movimento (por exemplo, a força de alavanca, o grau de participação de grupos musculares maiores), a magnitude de contração dos músculos envolvidos. Capacidade geradora de força máxima de um músculo ou grupo de músculo.

- **Equilíbrio:**

Equilíbrio é a capacidade que o corpo possui de se controlar em movimento em relação ao seu centro de gravidade. De acordo Matos; Silva; Lopes (2005, p. 96):

É um estado particular pelo qual um sujeito pode, por sua vez, manter uma atividade ou um gesto, ficar móvel ou lançar seu corpo no espaço utilizando a gravidade e, ao mesmo tempo, resistindo-a; faculdade para manter o controle do corpo em circunstâncias difíceis.

- **Flexibilidade:**

A flexibilidade pode ser definida como a capacidade de realizar os movimentos articulares com apropriada amplitude de movimento, podendo ser conhecida como mobilidade articular. Como diz Matos; Silva; Lopes (2005), a qualidade física que se condiciona à capacidade funcional das articulações se movimentarem dentro dos limites ideais de determinadas ações; a flexibilidade muscular é decorrente da propriedade mecânica que o músculo possui de sofrer um alongamento em face de um estímulo.

- **Coordenação:**

Coordenação pode ser definida como a capacidade neuromuscular que o organismo possui de movimentar diversos grupos musculares de modo organizado e sincronizado, com isso quanto mais complexo for o movimento, maior o nível de coordenação é exigido para a execução do movimento. Segundo Gallahue (2005)

A coordenação liga-se aos componentes de aptidão motora de equilíbrio, velocidade e de agilidade, porém não está intimamente alinhada à força e à resistência. O comportamento coordenado requer que a criança desempenhe movimentos específicos, em série, rápida e precisamente (GALLAHUE, 2005, p. 298).

- **Resistência Muscular:**

A resistência muscular localizada é a capacidade de o atleta responder rapidamente, com o seu potencial, a qualquer estímulo; qualidade que permite manter um grupo muscular em ação, pela realização de determinado movimento, durante um período médio para forte, de intensidade média para forte, com a mesma eficiência; qualidade física que permite a um atleta realizar, no maior tempo possível, a repetição de determinado movimento com a mesma eficiência. (Matos et al.,2005, p. 236).

- **Agilidade:**

A agilidade é qualidade física que permite mudar a posição do corpo no menor tempo possível; qualidade de mudar, rápida e efetivamente, a direção de um movimento executado em velocidade; está intimamente ligada à flexibilidade, ao equilíbrio e à potência muscular; movimento do corpo no espaço e mudanças de direção. (MATOS *et al.* 2005, p. 07).

## **2.2. Sobre a periodização:**

A periodização do treinamento físico, é referente a manipulação das diversas metodologias do treinamento físico, divididas em fases lógicas, e tem como objetivo a realização dos ajustes específicos para o aumento do desempenho físico e para prevenir o excesso de treinamento.

De acordo com Nunomura, Pires e Carrara (2019):

Segundo Arkaev e Suchilin (2004), uma sessão de treino da GA consiste, geralmente, de três partes principais: o aquecimento, que inclui exercícios de desenvolvimento e

movimentos acrobáticos básicos; a parte básica, que envolve o trabalho em aparelhos; e a parte final, que inclui a preparação física específica e atividades de recuperação como o alongamento ou relaxamento. McNeal e Sands (2002) citam que uma sessão típica de GA inclui aquecimento geral e específico, força e flexibilidade, todos os aparelhos e, no caso do feminino, o balé. A duração dos treinos no alto nível geralmente ultrapassa 20 horas semanais, e há referências de 30 a 40 horas semanais, cinco a seis dias de treino por semana (10 a 12 sessões) e cinco a seis horas de treino diário (Bortoleto, 2007; Ferreirinha, 2007; Jemni et al., 2006). McNeal e Sands (2002) sugerem que para cinco dias de treino a duração seria de 1.320 minutos por semana. (p. 27)

Segundo Turbino, Granell e Cervera (2003, *apud* LACORDIA, MIRANDA e DANTAS, 2006, p. 03 e 04):

Tubino (2003, p. 123) define a periodização do treinamento desportivo como sendo "... a divisão do mesmo, em etapas, para se atingir objetivos específicos". Já para Dantas (2003, p.65), periodização "É o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo". Para Granell e Cervera (2003, p.9), a periodização do treinamento representa o sistema por meio do qual se constrói um modelo de desenvolvimento estruturado em ciclos, em cada um dos quais as cargas são aplicadas de forma que os mecanismos que provocam a adaptação sejam favorecidos. O autor considera que a periodização do treinamento baseia-se, por um lado, no fato de que a capacidade de carga que um atleta é capaz de suportar apresenta um limite superior em um determinado momento de seu treinamento e, por outro, na constatação de que as cargas pré-competitivas e as próprias competições, em virtude de seu caráter intensivo, permitem desenvolver rapidamente a "forma" desportiva.

Sintetizando tudo, podemos afirmar que o objetivo da periodização é o de proporcionar o melhor desempenho possível, no momento em que se deseja ou no momento previamente estabelecido, e, simultaneamente, preservar a integridade dos atletas, evitando o acontecimento de efeitos negativos consequentes da estimulação dos treinos, através da distribuição lógica dos conteúdos e da manipulação adequada das cargas de treinamento por etapas específicas, ao longo de toda a carreira esportiva.

Segundo Nunomura, Pires e Carrara (2019), a duração do treino na GA, geralmente é determinada pela quantidade total de movimentos, exercícios e/ou séries realizadas, enquanto a intensidade do treino é definida pela duração total de horas de treinamento. Um dos maiores desafios para um professor de GA voltada para o alto rendimento, é fazer um planejamento bom, periodização, cujo objetivos sejam cumpridos de forma progressiva e com equilíbrio, para que não haja desmotivação na equipe e que prolongue a carreira das ginastas. Tricoli e Serrão (2005) dizem que há uma enorme necessidade de ter uma equipe multidisciplinar integrada para oferecer suporte aos diversos acontecimentos originados pelo alto rendimento como, por exemplo, problemas psicológicos, fisiológicos, nutricionais, pedagógicos, biomecânicos e, também, a inter-relação entre eles.

A periodização faz parte da metodologia de treinamento da GA, segundo Nunomura, Pires e Carrara (2019), ela é a subdivisão do treino que visa otimizar o desempenho dos atletas em função das competições. Ela tem como objetivo promover a melhor performance possível e, simultaneamente, preservar a integridade dos atletas através da distribuição correta dos conteúdos e da adequada manipulação das cargas de treino por partes específicas, ao longo de toda a carreira esportiva

Em geral, Weineck (1999) e Bompa (2000) citam os objetivos do treinamento sistematizado, independente da idade, como: a introdução ao alto desempenho individual; o aumento máximo possível da intensidade e duração do treinamento; a especificação adicional dos métodos e programas de treinamento; o aperfeiçoamento, a estabilização e a variabilidade da técnica; o aprimoramento e a manutenção da capacidade de rendimento e extensão máxima da fase de alto desempenho. (NUNOMURA, PIRES E CARRARA, 2019, p. 28)

Dentro do treinamento de GA existem 3 tipos de preparações que são muito importantes para o desenvolvimento completo da ginasta, são elas: Preparação Técnica, Preparação Artística e Preparação Física. A junção dessas 3 preparações forma, o que costumamos dizer, uma “ginasta completa” (NUNOMURA, PIRES E CARRARA, 2019).

Como a técnica é característica predominante na GA, esse componente tem muita relevância no processo de formação dos ginastas (Gadjos, 1980). Smolevskiy e Gaverdovskiy (1996) afirmam que esse componente deve ser visto como o desenvolvimento da técnica do movimento através da aprendizagem e do perfeccionismo. rbce 31-1.indd 28 7/9/2009 21:59:19 Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 31, n. 1, p. 25-40, setembro 2009 29 O aprimoramento técnico nas fases posteriores de rendimento depende da qualidade da aprendizagem técnica prévia, o que justifica as críticas sobre o fato de queimar etapas do processo de formação esportiva (Balyi, 2003; Smolevskiy; Gaverdovskiy, 1996). (NUNOMURA, PIRES E CARRARAS, 2019, p. 28-29)

Devido à natureza técnica e expressiva da GA, a preparação artística é essencial para a formação de uma ginasta. É pouco provável obter resultados bons em competições sem esse componente importante nos treinos. A junção da dança aos movimentos do acrobáticos do solo e da trave na GA competitiva depende completamente da compreensão que a ginasta tem nas aulas de ballet, pois essas aulas contribuem para a postura correta, a leveza dos braços, pernas e dos movimentos em si, a estética, a beleza, a correção dos movimentos e a expressão corporal, o que realça e se destaca em uma apresentação de solo ou de trave. (NUNOMURA, PIRES E CARRARA, 2019)

O processo de treinamento físico deve respeitar uma série de princípios biológicos que visem aos melhores resultados. Tricoli e Serrão (2005), Weineck (1999) rbce 31-1.indd 29 7/9/2009 21:59:19 30 Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 31, n. 1, p. 25-40, setembro 2009 e Barbanti (1996) referem-se ao princípio da individualidade biológica, princípio da especificidade, princípio da sobrecarga e princípio da reversibilidade. Para traçar um programa de treinamento específico e eficiente é

importante identificar as características fisiológicas e as capacidades motoras envolvidas na modalidade (Tricoli; Serrão, 2005). O conhecimento desses componentes melhora o rendimento e permite identificar pontos críticos e deficientes dos programas e, assim, ajustar às necessidades especiais de cada atleta. (NUNOMURA, PIRES E CARRARA, 2019, p. 29-30)

Compreende-se que dentro da Ginástica Artística possuem poucas pessoas capacitadas e preparadas para um treinamento de alto rendimento com metodologias, planejamentos e periodizações realmente eficazes. Segundo Lopes, Oliveira e Nunomura (2016) os professores também percebem a importância da qualidade do trabalho para que o treino seja significativo para os atletas. De acordo com eles, os professores afirmam que um bom trabalho não esteja apenas relacionado à qualidade técnica, mas, também à atitude e o comportamento profissional dentro do ginásio, ser técnico e buscar melhorar.

## CAPÍTULO 3

### 3.1. Instrumentos e Procedimentos

Quando trabalho foi iniciado, tinha-se a intenção de mostrar a metodologia de treinamento apenas de um clube de Goiânia. Queria-se aprofundar nos ensinamentos de cada fase e etapa desse treinamento específico do alto rendimento e mostrar os resultados de uma periodização realizada por esse clube ao longo de 6 meses, a melhora ou não do desempenho das ginastas que compõem as turmas de treinamento. No entanto, ao longo do desenvolvimento, percebeu-se que usar somente um clube não seria suficiente para cumprir com os objetivos do trabalho, que é apresentar as possibilidades metodológicas de trabalho dentro do treinamento competitivo da GAF. Se tivesse mais metodologias de trabalho para analisar, mais dados seriam coletados onde seria possível ter um resultado melhor e mais amplo. Não conseguiu-se realizar a pesquisa com todos os clubes, devido a pandemia muitos clubes se mantiveram fechados. Mas os principais clubes que possuíam turmas de alto rendimento na cidade de Goiânia e Brasília participaram da coleta de dados. Os treinadores de cada clube disponibilizaram do seu tempo para responder ao questionário com perguntas referentes às metodologias de treinamento que eles seguiam e assim conseguiu-se chegar numa conclusão.

Selecionou-se técnicos vinculados a 4 clubes de iniciação esportiva e alto rendimento em Goiânia e Brasília. Foi realizada uma amostra por conveniência, onde buscou-se contato direto com os técnicos dos 4 clubes que tem acesso facilitado e que, possibilitaria assim a aplicação do instrumento de coleta de dados. A coleta se deu início no dia 2 de fevereiro de 2022, sendo que a mesma foi finalizada no dia 20 de fevereiro. Para aquisição dos dados relacionados às possibilidades metodológicas de trabalho dentro do treinamento competitivo de ginástica artística feminina, a coleta foi feita por uma entrevista semi-estruturada com questões objetivas e discursivas sobre as turmas de treinamento, quantidades de atletas, carga horária dos treinos, metodologia de treinamento, periodização, campeonatos, premiações, etc.

Para a coleta dos dados, primeiramente foi feito o contato com o técnico de cada um dos clubes. A coleta foi realizada de duas formas, a observação do desempenho de alguns desses atletas que participaram do TNGAF no ano de 2021 e o envio do questionário, sendo feita todas as explicações referentes à pesquisa anteriormente. Todos os colaboradores foram esclarecidos sobre a coleta dos dados e sua importância, o pesquisador esclareceu todas as dúvidas que os técnicos poderiam ter em relação ao questionário.

### 3.2. Dados Coletados

No que diz respeito a coleta dos dados, o processo foi realizado em 3 etapas progressivas. A primeira etapa foi de identificação dos clubes que possuíam turmas de treinamento de alto rendimento de GAF, onde limitou-se a busca na cidade de Goiânia e Brasília, a segunda etapa foi a elaboração do questionário, onde colocou-se perguntas relacionadas ao treinamento e a terceira etapa foi coletar os dados importantes para a pesquisa, quando foi enviado o questionário para todos os entrevistados. Para atender o objetivo proposto pela pesquisa, selecionou-se todos os clubes de GAF que trabalham com alto rendimento, o critério que foi utilizado para selecionar os clubes que entrariam na pesquisa foi de ter participado do TNGAF entre os anos de 2017 e 2021. O questionário foi respondido diretamente pelo treinador(a) da turma de alto rendimento de cada um dos clubes pesquisados.

### 3.3. Resultados e Discussão

	<b>1) VOCÊS POSSUEM TURMAS DE TREINAMENTO PARA O ALTO RENDIMENTO DE GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA? SE SIM, QUANTAS?</b>
<b>CLUBE 1</b>	Sim, 3 turmas.
<b>CLUBE 2</b>	Sim, 1 turma.
<b>CLUBE 3</b>	Sim, 2 turmas.
<b>CLUBE 4</b>	Sim, 1.
	<b>2) A (S) TURMA (S) DE ALTO RENDIMENTO FEMININA É (SÃO) COMPOSTA (S) POR QUANTAS ATLETAS?</b>
<b>CLUBE 1</b>	Em média 18 ginastas por turma.
<b>CLUBE 2</b>	11 ginastas.
<b>CLUBE 3</b>	12 alunas.
<b>CLUBE 4</b>	9 atletas.
	<b>3) SUAS GINASTAS JÁ PARTICIPARAM DE CAMPEONATOS ESTADUAIS E/OU REGIONAIS? SE SIM, EM QUAL (IS) ANO (S)?</b>

<b>CLUBE 1</b>	Sim, estaduais/regionais fomos em 2019 e 2021.
<b>CLUBE 2</b>	Sim, 2019 e 2021.
<b>CLUBE 3</b>	Sim, participamos de competições nacionais desde 2011
<b>CLUBE 4</b>	Sim, participamos anualmente.
	<b>4) SUAS GINASTAS JÁ PARTICIPARAM DO TORNEIO NACIONAL? SE SIM, EM QUAL (IS) ANO (S)?</b>
<b>CLUBE 1</b>	Sim, fomos pela primeira vez no ano de 2021.
<b>CLUBE 2</b>	Sim, 2021.
<b>CLUBE 3</b>	Sim! Desde 2011 participamos de quase todos.
<b>CLUBE 4</b>	Sim, participo todos os anos, desde 2004.
	<b>5) COMO AS GINASTAS FORAM PREPARADAS PARA ESSES CAMPEONATOS?</b>
<b>CLUBE 1</b>	Fizemos um plano onde o objetivo inicial foi de ensinar as ginastas os elementos propostos, posteriormente trabalhamos a lapidação dos movimentos sem a preocupação de trabalhos com volumes altos e cargas excessivas em função da pouca dificuldade técnica a que implica. Não são eventos onde precisamos nos preocupar com <i>over training</i> . São ginastas iniciantes no alto rendimento e que treinam poucas dificuldades.
<b>CLUBE 2</b>	Com a pandemia, tivemos que adaptar muitas coisas. Perdemos dias e horas de treino em relação aos anos anteriores. Aos poucos fomos conquistando mais horas e mais dias. Voltamos a treinar com todas as turmas de treinamento juntas (estrelinha, pré equipe, equipe e infantil-juvenil), e apenas eu dando treino. Então a preparação foi um pouco difícil e corrida, mas prezamos primeiro por recuperar a força e resistência muscular, e também pela qualidade dos elementos.
<b>CLUBE 3</b>	Já tivemos meninas de vários níveis, desde meninas que treinaram 3x na semana por 2 horas até meninas que treinavam 6x na semana por 4 horas
<b>CLUBE 4</b>	Treinamento 3x por semana, 3 horas e meia por dia. Trabalho de mobilidade, flexibilidade, força, ballet e elementos específicos de acordo com o regulamento.
	<b>6) QUAL A METODOLOGIA DE TREINAMENTO USADA POR VOCÊS PARA PREPARAREM AS GINASTAS PARA ESSES CAMPEONATOS? EXPLIQUE O MODELO DOS TREINOS.</b>



<b>CLUBE 1</b>	Planejamentos de curta duração (microciclos) com muitos processos avaliativos para podermos adequar os déficits e falhas no plano. A primeira parte do treino se inicia com aquecimento geral onde colocamos muitos estímulos físicos de pernas, depois o aquecimento específico de acordo com o objetivo do treino, pode ser específico para as paralelas, ou qualquer outro aparelho, depois começamos a preparação física das ginastas de acordo com o objetivo do dia também, por último fazemos uma aula auxiliar daqueles elementos que mais precisam de atenção, lapidação, ensinamentos, etc, de acordo com o treino daquele dia, ou seja, trabalhos que irão auxiliar no desenvolvimento daquilo que queremos, como educativos. Então damos início a segunda parte do treinamento, que é o treino diretamente nos aparelhos, onde dividimos cerca de 40 minutos a 1 hora e meia em cada aparelho, trabalhando os elementos necessários (treinamos os 4 aparelhos todos os dias) e no fim do treino, disponibilizamos 30 minutos para trabalhos preventivos, como exercícios de prevenção dos punhos, core, tornozelos, joelhos, etc.
<b>CLUBE 2</b>	Treinos de segunda a sexta, baseados no seguinte modelo: Aquecimento geral; Aquecimento específico + posturais; Força de chão; Força específica; 2 aparelhos por dia.
<b>CLUBE 3</b>	Atualmente nosso treino está dividido em: Aquecimento, alongamento, preparo geral e específico - 1h30min + paralela 1 hora + trave 40 minutos + solo 30 minutos + salto 20 minutos nas Segundas, Quartas e Sextas. Segunda - treino de intensidade média, básicos de cada aparelho + exercícios novos Quarta - treino alta intensidade - exercícios novos e combinações Sexta feira - média intensidade e é o dia em que fazemos sempre aquecimento de resistência, força específica de pernas, flexibilidade para saltos ginásticos e giros + específicos em cada aparelho.
<b>CLUBE 4</b>	Método de aprendizagem através de vários educativos, normalmente dispostos em forma de circuito e muitas repetições acompanhadas de segurança e correções.
<b>7) NA SUA OPINIÃO, É POSSÍVEL MELHORAR OS RESULTADOS NAS COMPETIÇÕES DE ACORDO O PLANEJAMENTO/PERIODIZAÇÃO DOS TREINOS? JUSTIFIQUE.</b>	
<b>CLUBE 1</b>	Impossível ter bons resultados seja no que for, sem processos de planejamento, avaliação e replanejamento. Só assim detectamos as falhas a serem corrigidas. Por isso só se melhora os resultados nas competições com um bom planejamento e periodização dos treinos.
<b>CLUBE 2</b>	Com certeza. A periodização é fundamental para o bom andamento dos planejamentos diários de treino. Sem isso, não há evolução, parâmetro ou qualquer resultado.

<b>CLUBE 3</b>	Sim muito possível e fundamental para que aconteça. O planejamento é a base de tudo, preparar os movimentos, colocar nas séries e repetir até que fiquem seguros o suficiente para serem executados com segurança em uma competição, leva tempo. Sem planejamento a segurança de que tudo vai estar pronto a tempo se perde.
<b>CLUBE 4</b>	Claro, a periodização é essencial para participar de qualquer competição. Dosagem de trabalho de força influencia muito e as etapas do aprendizado devem ser respeitadas para que a ginasta chegue à competição em sua melhor forma.
<b>8) QUANTOS TREINOS SEMANAIS A EQUIPE FEMININA DE ALTO RENDIMENTO REALIZA?</b>	
<b>CLUBE 1</b>	5x por semana.
<b>CLUBE 2</b>	5x por semana.
<b>CLUBE 3</b>	3x por semana.
<b>CLUBE 4</b>	3x por semana.
<b>9) QUAL A DURAÇÃO DOS TREINOS DA TURMA DE ALTO RENDIMENTO?</b>	
<b>CLUBE 1</b>	4 horas por dia.
<b>CLUBE 2</b>	2 horas por dia.
<b>CLUBE 3</b>	4 horas por dia.
<b>CLUBE 4</b>	3h por dia.
<b>10) COMO FOI A PERIODIZAÇÃO DOS TREINOS DAS GINASTAS QUE COMPETIRAM NO TORNEIO NACIONAL?</b>	
<b>CLUBE 1</b>	Fizemos um plano onde o objetivo inicial foi de ensinar as ginastas os elementos propostos, posteriormente trabalhamos a lapidação dos movimentos sem a preocupação de trabalhos com volumes altos e cargas excessivas em função da pouca dificuldade técnica a que implica.
<b>CLUBE 2</b>	A partir da confirmação do torneio (que foi após o segundo semestre), tivemos que periodizar um mesociclo de aproximadamente 4/5 meses. Então primeiro trabalhamos a base, força bruta, e limpeza de elementos que elas já faziam. Depois começou a fase de aprendizado de novos elementos + resistência muscular. Aumentamos a intensidade de treino e montagem das séries. Depois equalizamos volume e intensidade + limpeza de séries.
<b>CLUBE 3</b>	Nós dividimos o Macro ciclo (ano completo) em Mesociclos de 4 a 6 semanas a depender do calendário de competições: - Força geral: ganho de força geral, forma do corpo e postura

	<p>- Força máxima: aumento da intensidade, com resistência e peso para ganho de força</p> <p>- Fase de conversão: converter a força geral em força específica</p> <p>- Repetição máxima: aumentar novamente a intensidade para fixação do específico</p> <p>- Manutenção: manter a força e aumentar a qualidade da forma e da execução dos movimentos, essa é a fase que antecede as competições, com muita repetição de séries!</p> <p>2021 foi um ano atípico, devido a pandemia, tivemos uma pausa de 1 mês em março onde geralmente acontece a fase de conversão, o que comprometeu a periodização, e seguimos tentando compensar o resto do ano e nos ajustar as competições regionais que também foram sendo confirmadas ao longo do ano. Mas normalmente a periodização é essa, os mesociclos podem se repetir dentro do ano dependendo das datas das competições.</p> <p>Os microciclos são os treinos diários, que tem uma estrutura básica e são ajustados em média a cada 3 semanas podendo ser antes ou depois dependendo da velocidade de evolução das ginastas. Os microciclos são individualizados por nível, já que temos várias categorias e níveis treinando ao mesmo tempo</p>
<b>CLUBE 4</b>	<p>Ano passado não participamos por conta da pandemia. Mas normalmente divido o macrociclo em 3 mesociclos. Período de base, onde faço a preparação geral, com retomada dos elementos já dominados e aprendizado de elementos novos. Período preparatório específico, onde as séries são montadas e os elementos polidos. e período competitivo, com treinamento de partes de série e séries completas.</p>
<p><b>11) JÁ RECEBERAM ALGUMA PREMIAÇÃO NOS CAMPEONATOS ESTADUAIS, REGIONAIS E/OU NACIONAIS? SE SIM, QUAL (IS)?</b></p>	
<b>CLUBE 1</b>	<p>Sim. Campeão em todos os planos traçados, trabalhados e aplicados. Torneio Nacional (11 a 14/11/2021):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3º e 7º lugar individual geral na categoria pré-infantil</li> <li>- 1º, 3º, 4º e 5º lugar individual geral na categoria infantil</li> <li>- 1º e 2º lugar na categoria juvenil</li> <li>- 1º lugar – Troféu massificação</li> <li>- 2º lugar – Trófeu por equipe</li> </ul> <p>Campeonato Estadual (27/11/2021):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º, 2º e 3º lugar em todas as categorias</li> <li>- 1º lugar por equipe em todas as categorias</li> </ul>
<b>CLUBE 2</b>	<p>Torneio Brasiliense:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3º lugar Juvenil Iniciante</li> <li>2º lugar Juvenil intermediário</li> <li>1º lugar Pré infantil Intermediário</li> </ul> <p>Torneio Nacional:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2º lugar Pré Infantil Intermediário</li> </ul>

<b>CLUBE 3</b>	<p>Sim. Temos diversos títulos, os mais importantes:          Maria Júlia campeã brasileira B pré infantil 2012          Equipe campeã brasileira pré infantil b 2013          Ginasta Sofia Moraes Vice campeã brasileira pre-infantil B 2013          Equipe Pré infantil e Infantil Vice campeãs brasileiras B 2014          Maria Clara 4º lugar Brasileiro 2015 pré infantil B          Isabela Maria 3º lugar Brasileiro infantil B 2016          Daniele farias vice campeã Torneio Nacional avançado 2017 e 2018          Equipe pré infantil 4º lugar brasileiro 2019          Maria Rosa 4º lugar pré infantil 9 anos 2021          Maria sofia campeã pré infantil Torneio nacional 2021          Vitória passos campeã juvenil intermediário Torneio nacional 2021          Maria Luísa vice campeã infantil iniciante torneio nacional 2021          3º lugar por Equipe torneio nacional 2021</p>
<b>CLUBE 4</b>	<p>Sim. Praticamente em todos os torneios, colocamos pelo menos uma ginasta no pódio. Não consegui acessar o site da CBG para trazer essa informação.</p>

Tabela 1 – Questionário

Foram avaliadas 4 metodologias de treinamento, todas elas possuem a mesma estrutura, porém com conteúdos diferentes. Os clubes possuíam em média 1 a 3 turmas de alto rendimento compostas por 9 a 18 ginastas com idade entre 5 e 16 anos em cada turma. Todos esses clubes já participaram de campeonatos estaduais/regionais e nacionais, ou seja, todos esses clubes já prepararam ginastas para competir. A periodização de cada um deles, apesar de serem diferentes, trouxeram resultados significativos para o clube. No questionário, todos os treinadores concordaram que para obter sucesso neste esporte, não depende somente da ginasta que treina e sim da dedicação do treinador/técnico, pois para uma atleta se destacar na GAF ela precisa está bastante preparada, por isso o alto rendimento neste esporte exige que o treinador faça um planejamento elaborado e pensado a longo prazo, somente com a periodização que se torna possível alcançar os objetivos a curto e longo prazo.

Desde o surgimento da teoria da periodização do treinamento desportivo até o momento atual, ela sofreu muitas adaptações devido as mudanças e exigências do alto rendimento. Foi dado mais atenção após o aparecimento de novos fatos científicos que de certa forma melhoraram os conceitos nessa área (JUNIOR; OLIVEIRA, 2018). Para Fortaleza (2000) *apud* Farto (2001) a planificação do treinamento desportivo é a organização de tudo que acontece nas fases de preparar o atleta para competições. Uma parte do processo de elaboração do plano é constituída pela periodização, que é em prol da preparação dos atletas.

Segundo Sancho, J.A (1997) citado por Fortaleza (2000) *apud* Farto (2002), a planificação deve seguir um processo e os objetivos dos planos devem concordar com as necessidades e problemas encontrados. Deve-se planejar metas, objetivos e fins alcançáveis, de forma realista, mas sem excluir a ousadia. Pois todas essas metas, objetivos e fins traçados precisam ser alcançados até fim de cada planificação. Ela é um processo sequencial e ordenado, para que seja desenvolvido tudo de forma caprichosa. É importante ressaltar que todo professor deve ter respeito a situação que o aluno se encontra, pois devem se lembrar do início e a atual situação dentro da planificação. Para os autores, uma boa estrutura de treino não só garante bons resultados em competições, mas também assegura uma vida longa dentro do esporte para os atletas.

De acordo com o questionário, o clube 1 possui 20 horas semanais de treino, o clube 2 possui 10 horas semanais de treino, o clube 3 possui 12 horas semanais de treino e o clube 4 possui 9 horas semanais de treino. De acordo com essas informações podemos afirmar que o clube 1 possui mais horas semanais de treino do que os demais clubes. A metodologia de treino utilizada para preparar essas ginastas para as competições são diferentes em cada clube, porém todas trouxeram bons resultados nas competições.

A metodologia de treino do clube 1 é baseada em planejamentos de curta duração (microciclos), onde realizam muitos processos avaliativos para identificar os déficits e falhas existentes no plano e fazer a correção do mesmo. Ao término de cada microciclo é realizado uma avaliação de todos os elementos de força, flexibilidade e artístico que foi trabalhado durante esses treinos, nessa avaliação eles conseguem observar o que precisa ser melhorado para planejar os próximos treinos com base naquela avaliação. É importante destacar que este clube divide o treino em 2 partes, na primeira parte eles trabalham com aquecimento geral, específico, preparação física e aula auxiliar, a segunda parte do treino é diretamente nos aparelhos, onde é destinado um tempo de 40 minutos podendo chegar até 1 hora e meia em cada um dos 4 aparelhos da GAF e finalizam com exercícios preventivos.

Os microciclos são estruturas de treino isoladas e de pequenos ciclos. Eles são classificados de acordo com as metas que precisam ser alcançadas. Eles são utilizados no período preparatório, existem microciclos modeladores, competitivos e recuperativos. Os microciclos modeladores antecedem as competições, possuem o objetivo de modelar a competição, onde se reproduz todas as situações que possam existir numa competição. Os microciclos competitivos, ocorrem durante o período competitivo e tendem a usar cargas de

recuperação e manutenção do nível dos exercícios exigidos nas competições. Por fim, os microciclos recuperativos são de baixo volume de treino para as ginastas conseguirem recuperar das cargas de treinamento dos microciclos anteriores. (JUNIOR; OLIVEIRA, 2018)

Os mesociclos são ciclos médios que envolvem alguns microciclos. Existem os mesociclos de introdução, básico de treinamento, preparatório de controle, pré-competitivo, competitivo e preparatório recuperativo. O mesociclo de introdução é o primeiro mesociclo do macrociclo. Geralmente possuem de 2 a 3 microciclos (semanas) envolvendo preparação geral e é seguido por uma microciclo de recuperação. O mesociclo básico de treinamento, é considerado o principal período de preparação. Nesse momento os ginastas resolvem as principais tarefas, desta forma aumentam as possibilidades do organismo. O mesociclo preparatório de controle faz parte de uma transição entre os mesociclos básicos e os competitivos, onde as ginastas participam de competições com menos significado para se prepararem para as principais competições. O pré-competitivo é determinado pela necessidade de máxima aproximação do âmbito competitivo, ou seja, ele ocorre para garantir uma adaptação e para preparar as ginastas para todas as situações possíveis de ocorrer. O mesociclo competitivo é fundamental no período das principais competições, ele depende da quantidade e da ordem das competições do ano. Por fim, o mesociclo preparatório recuperativo é parecido com os mesociclos de introdução e básico de treinamento, porém envolve uma quantidade maior de microciclos recuperativos. Os macrociclos são grandes ciclos, como ciclos anuais, semestrais ou quadrimestrais, eles possuem três períodos: preparatório, competitivo e transitório. (JUNIOR; OLIVEIRA, 2018)

Para criar um treinamento específico para as ginastas, é preciso pensar nas características fisiológicas e as capacidades motoras. Desta forma, é possível melhorar consideravelmente a performance e identificar os pontos fracos do planejamento, assim podendo adequar para a individualidade de cada atleta (TRICOLI; SERRÃO, 2005, *apud* GRAFULIM, et. al., 2020). A metodologia de treino do clube 2 é composta por aquecimento geral, onde são trabalhados alguns estímulos de pernas para aquecer o corpo e suas articulações, depois o aquecimento específico junto com aquecimento postural, que são exercícios que vão melhorar a resistência, a força, a flexibilidade ou a postura de algum aparelho ou elemento, depois é feita a preparação física, onde é trabalhado exercícios com objetivo de ganho de força, tanto específica para algum elemento ou geral para o esporte, esse clube treina somente 2 aparelhos por dia. Segundo Nunomura, Pires e Carrara (2009), as sessões de treino possuem aquecimento, alongamento, flexibilidade, força, aparelhos, preparação acrobáticas e aulas de

*ballet*. A ordem pode ser variada de acordo com cada técnico e alguns optam por não desenvolver algumas dessas sessões, como as aulas de ballet ou preparação artística.

O clube 3 também divide o treino por partes, iniciando com aquecimento, alongamento, preparação física geral e específico, os treinadores separam cerca de 1 hora até 1 hora e meia para treinar paralela, 40 minutos para treinar trave, 30 minutos de solo e 20 minutos de salto, ou seja, eles também treinam todos os aparelhos da GAF todos os dias de treino.

É importante treinar todos os dias os quatro aparelhos da GAF, pois conforme a ginasta repete seus elementos e suas rotinas, ela melhora a performance nas execuções dos mesmos. Segundo Duarte (2009), a preparação física do treino é baseada em repetições para ganho de força e massa muscular, desta forma é possível melhorar a flexibilidade e capacidades aeróbias e anaeróbicas. Essas repetições melhoram a concentração e automatizam alguns elementos simples, desta forma o ginasta consegue atingir a perfeição das séries.

Por fim, o clube 4 utiliza métodos de aprendizagem através de educativos, que são exercícios que vão educar, auxiliar e facilitar o corpo a compreender o elemento proposto, normalmente a treinadora divide esses educativos em forma de circuito para otimizar o tempo, as ginastas realizam muitas repetições dos elementos e conforme o treinador corrige, o elemento melhora.

O educativo é muito importante para aprender um elemento com segurança. O objetivo principal do educativo é fracionar os movimentos, trabalhar cada parte específica do elemento. Os educativos melhoram a consciência corporal e aprimora a técnica de execução para evitar erros posturais e até mesmo acidentes. Segundo Nunomura *et. al.* (2009), *apud* Bernabé (2014), a segurança é muito importante na prática desse esporte, pois além do uso de equipamentos que auxiliam nos exercícios, as ajudas manuais são essenciais nesse aspecto. Ele afirma que as ajudas manuais dão assistência durante a execução do movimento e é um recurso que facilita o aprendizado e oferece maior segurança.

Os treinadores acreditam que as premiações e colocações das ginastas nos campeonatos é resultado de como elas são treinadas, ou seja, se houver um bom planejamento e uma periodização bem pensada e estruturada, é impossível não ter bons resultados. Para o técnico do clube 1 sem processos de planejamento, avaliação e replanejamento, é impossível ter resultado pois somente assim que detectamos as falhas a serem corrigidas. O treinador do clube 2 diz que sem um planejamento, não há evolução, parâmetro ou qualquer resultado. O técnico

do clube 3 também afirma que é fundamental um bom planejamento para que aconteça o que é proposto para as ginastas, o planejamento é a base de tudo. O treinador do clube 4 afirma que a periodização é essencial para participar de qualquer competição. Com base nas metodologias de treino de cada clube, notamos que de fato traz resultados, portanto, podemos afirmar que todos os 4 clubes fazem planejamento e periodização, por isso conseguem ver resultados nas competições.

O clube 1 ganhou mais de 12 medalhas e premiações nos campeonatos do ano de 2021, o clube 2 ganhou 4 medalhas nos campeonatos do ano de 2019 e no ano de 2021, o clube 3 ganhou mais de 6 medalhas nos campeonatos entre os anos 2019 e 2021 e o clube 4 não conseguiu nos enviar a quantidade de medalhas já conquistadas, mas afirmaram que todo ano que participam colocam pelo menos 1 ginasta no pódio, que é a plataforma que sobe somente os vencedores da competição.

É fácil pensarem que no ensino do gesto técnico não existe uma dimensão psicossocial, mas toda ação de ensinar é pedagógica e antes da criança aprender o gesto técnico, ela passou por situações de ensino aprendizagem.

Essa pesquisa foi realizada no segundo ano de pandemia, por isso vários entrevistados responderam que foi necessário fazer adaptações nos planos e estratégias de treino no decorrer desses anos. Muitos clubes tiveram que fechar por cerca de 8 meses, cada clube teve uma estratégia diferente para a equipe de alto rendimento, alguns continuaram treinando de forma remota através de vídeo chamada, outros preferiram se reunir em lugares abertos, como parques, praças, etc. Alguns clubes precisaram parar com todas as atividades, sem a possibilidade de treinar de forma adaptada, isso prejudicou bastante no andamento dos planos e periodização, por isso todos os clubes foram afetados em relação a entrega de resultados em competições.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desta pesquisa ficou claro a importância de se planejar, se preparar e organizar cada etapa de desenvolvimento do atleta. É essencial elaborar uma periodização, pois na periodização consegue-se visualizar os déficits e falhas que precisam ser trabalhadas em cada atleta, ou seja, pode-se dizer que a periodização é um modelo de planificação individualizada para cada uma.

É possível refletir que os microciclos (planejamentos de curta duração), são os mais eficazes para o treinamento competitivo da GAF. Quando um microciclo é finalizado, é necessário a realização de uma avaliação, pois se as ginastas forem avaliadas ao término de cada plano consegue-se identificar os pontos negativos e positivos do mesmo e mudar para o próximo microciclo. Portanto, os planejamentos de curta duração é uma metodologia muito utilizada nesse esporte para melhorar o rendimento das ginastas e execução dos elementos obrigatórios de competições. Geralmente o treino é dividido em duas partes muito importantes, a primeira parte é a preparatória, onde são trabalhado os aquecimentos gerais e específicos, preparação física, aulas auxiliares, onde trabalhamos o ballet, a preparação artística, os educativos dos elementos, etc. Nessa primeira parte do treinamento é preciso bastante atenção e dedicação dos treinadores para fazer acontecer os elementos de forma limpa e bem feita, é a fase de lapidação da ginasta. A segunda parte do treino é muito importante, tanto quanto a primeira, pois o tempo restante do treino é dividido em 4 aparelhos, geralmente as ginastas treinam entre 40 minutos a 1 hora em cada um dos aparelhos, totalizando entre 2 horas e 40 minutos a 4 horas de treino nos aparelhos por dia, fazendo muitas repetições de elementos e melhorando os mesmos. No fim dos treinos as ginastas costumam fazer exercícios preventivos que ajudam a fortalecer as articulações para evitar e prevenir lesões.

Por meio deste estudo, pretende-se ampliar esse conhecimento para mais treinadores, pois se trata de um assunto com pouco suporte na literatura. Não encontramos com facilidade pesquisas e artigos que analisam as possibilidades metodológicas de trabalho dentro do treinamento competitivo da GAF. Percebeu-se a necessidade de socializar este estudo para a comunidade acadêmica de forma geral e em particular para as pessoas que trabalham com a GAF de alto rendimento.

## REFERÊNCIAS

- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação escolar**. Campinas: Editora Unicamp, 2004.
- BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Aptidão física: aspectos teóricos**. Revista Paulista de Educação Física, v. 7, n. 2, p. 52-65, 1993.
- BÖHME, Maria Tereza Silveira. **Aptidão física: aspectos teóricos**. Revista Paulista de Educação Física, v. 7, n. 2, p. 52-65, 1993.
- BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. Phorte, 2002.
- CBGINASTICA. **Confederação Brasileira de Ginástica**. Disponível em: <<https://www.cbginastica.com.br/faq#:~:text=O%20que%20significa%20a%20Gin%C3%A1stica,subdividida%20em%20Masculina%20e%20Feminina.>> Acesso em: 24/02/2022
- CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa Qualitativa em Ciências Humanas e Sociais-Estudo de Caso**. Editora Vozes, 2017.
- COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. **Atletas**. Disponível em: <<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/atletas/>> Acesso em: 20/12/2021
- DACOSTA, Lamartine Pereira et al. Cenário de tendências gerais dos esportes e atividades físicas no Brasil. **Atlas do esporte no Brasil [Internet]**. Rio de Janeiro: CONFEF, p. 21.3-21.16, 2006.
- DELGADO, Leonardo de Arruda. **FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DA GINÁSTICA**, 2012.
- DOCER. **Edited – [Template] APOSTILA 3 ANO FEVEREIRO**. 2021. Disponível em: <<https://docero.com.br/doc/s018180>> Acesso em: 06/02/2022
- DUARTE, Mariana. **Viagem ao Mundo da Ginástica Artística: O Ginasta**. 2009. Disponível em: <<https://sites.google.com/site/ginasticaaristica/o-ginasta>> Acesso em: 26/02/2022
- FARTO, Emerson Ramirez. **Estrutura e planificação do treinamento desportivo**. Revista digital. Buenos Aires, v. 8, n. 48, 2002.
- GALLAHUE, David. L; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3º edição. Phorte Editora.São Paulo, 2005.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Plageder, 2009.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 1999.

GONÇALVES, Elisa Pereira. **Iniciação à pesquisa científica**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2001.

GRAFULIM, Luciana et al. **O PROCESSO DE FORMAÇÃO DE ATLETAS BRASILEIRAS NA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA: UM ESTUDO BIBLIOMÉTRICO**. Arquivos em Movimento, v. 16, n. 1, p. 99-120.

GUTHRIE, Edwin Ray. **Psychology of Learning**. 1935.

INTELIGÊNCIA ESPORTIVA. **Ginástica Artística**. Disponível em: [http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site\\_api/arquivos/ginastica-artistica.pdf](http://www.inteligenciaesportiva.ufpr.br/site_api/arquivos/ginastica-artistica.pdf) Acesso em: 20/12/2021

JUNIOR, José Cassidori; LUIZ DE OLIVEIRA, Aurélio. **A PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO, DESENVOLVIMENTO E TENDÊNCIAS MODERNAS**. Faculdade Santana, 2018.

LACORDIA, Roberto Carlos; MIRANDA, Renato; DANTAS, Estélio M. **Proposta de modelos de periodização de treinamento para níveis de aprendizado em Ginástica Olímpica feminina**. Revista eletrônica da escola de educação física e desportos, v. 2, n. 1, p. 01-20, 2006.

LOPES, Priscila; OLIVEIRA, Maurício Santos; NUNOMURA, Myrian. **Motivação e ginástica artística na escola: a perspectiva do professor**. Revista brasileira de ciência e movimento, v. 24, n. 1, p. 69-79, 2016.

DE MATOS, Daniel Corrêa; DA SILVA, José Edmilson; DE SOUZA LOPES, Margarete Cristina. **Dicionário de educação física, desporto e saúde**. Rubio, 2005.

MCCLOY, Charles H. **The measurement of general motor capacity and general motor ability**. Research Quarterly. American Physical Education Association, v. 5, n. sup1, p. 46-61, 1934.

MOURA, Raiane Mendes de. **GINÁSTICA ARTÍSTICA: POSSIBILIDADES DE UMA PRÁTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**. Campina Grande, 2012.

NUNOMURA, Myrian; NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, p. 17-52, 2005.

NUNOMURA, Myrian (Organizadora). **Fundamentos da Ginásticas**. 2ª edição. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2016

NUNOMURA, Myrian; PIRES, Fernanda Regina; CARRARA, Paulo. **Análise do Treinamento na Ginástica Artística brasileira**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v. 31, n. 1, p. 25-40, 2009.

NUNOMURA, Myrian; CARRARA, Paulo; TSUKAMOTO, Mariana Harumi Cruz. **Ginástica Artística e Especialização Precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão!** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.24, n.3, p.305-14, 2010.

OLIVEIRA, Maurício Santos; NUNOMURA, Myrian. **A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade**. Conexões: Ed. Fís. Esporte e Saúde, v. 10, 2012.

OLIVEIRA, Maurício Santos; BORBOLETO, Marco Antônio Coelho; NUNOMURA, Myrian. **A relação técnico-atleta na ginástica artística feminina**. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, 2017.

PÚBLIO, Nestor Soares. **História da Ginástica Olímpica**. Rev. Bras. Cienc. Mov. São Paulo, 1997.

PÚBLIO, Nestor Soares. **Evolução histórica da ginástica olímpica**. 2 ed. – São Paulo: Phorte, 2002.

RAMOS, Jayr Jordão. **Os exercícios físicos na história e na arte**. São Paulo: IBRASA. 1982.

REDE DO ESPORTE. Ginástica Artística. Disponível em: <<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/ginastica-artistica>> Acesso em: 20/12/2021

SANTOS, José Carlos Eustáquio dos; ALBUQUERQUE FILHO, José Arruda de. **Manual de Ginástica Artística**. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

SCHIAVON, Laurita Marconi; et. al. **ANÁLISE DA FORMAÇÃO E ATUALIZAÇÃO DOS TÉCNICOS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA DO ESTADO DE SÃO PAULO**. Pensar a Prática, Goiânia, v. 17, n. 3, 2014.

SCHMIDT, R. A.; LEE, T. D. **Motor Control and Learning – 4th: A Behavioral Emphasis.** Human Kinetics, 2005. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=z69gyDKroS0C>

SILVA, Antônio João Hocayen da. **Metodologia de pesquisa: conceitos gerais.** 2014.

TODA MATÉRIA. **Ginástica Artística.** Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/ginastica-artistica/> > Acesso em: 20/12/2021

TODA MATÉRIA. **Ginástica.** Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/ginastica/> > Acesso em: 20/12/2021

TRICOLI, V.; SERRÃO, J. **Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicado à ginástica artística.** In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. N. **Compreendendo a ginástica artística.** São Paulo: Phorte, 2005.

TRIVIÑOS, Augusto N. S. **Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: A Pesquisa Qualitativa em Educação.** São Paulo: Edit. Atlas S.A., 1987.

VIGARELLO, Georges. **A invenção da ginástica no século XIX: movimentos novos, corpos novos.** Rev. Bras. De Ciên. Do Esp, v. 25, n. 1, 2003.

ZANGIROLAMI-RAIMUNDO, Juliana; ECHEIMBERG, Jorge de O.; LEONI, Claudio. **Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal.** Journal of Human Growth and Development, 2018.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. **Metodologia de Pesquisa.** 2. ed. reimp. – Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/ UFSC, 2013.