

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARCIELLI LUANI BORGES MARRONI

**INICIAÇÃO DESPORTIVA: A GINÁSTICA ARTÍSTICA COMO
POSSIBILIDADE NA FORMAÇÃO GLOBAL DA CRIANÇA.**



Trabalho de conclusão de Curso sob a forma de artigo apresentado como pré-requisito para a conclusão do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Preparação Física nos Esportes, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
JULHO/2019**

MARCIELLI LUANI BORGES MARRONI

**INICIAÇÃO DESPORTIVA: A GINÁSTICA ARTÍSTICA COMO POSSIBILIDADE
NA FORMAÇÃO GLOBAL DA CRIANÇA.**

Artigo apresentado como pré-requisito para a conclusão do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Preparação Física nos Esportes, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR PROFESSOR DR. SERGIO ROBERTO ABRAHÃO

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo apresentar os benefícios e importância da prática esportiva. Com enfoque no público infantil, analisamos os programas de iniciação esportiva, programa na qual a criança passa a ter o primeiro contato com o treinamento de forma programada e organizada. Através de estudos verificamos as abordagens adotadas na modalidade e seus principais benefícios e malefícios aos indivíduos praticantes. Com tudo, em se tratando de preparação da criança na vivência esportiva, buscamos referência em uma modalidade pouco explorada pelos profissionais da área da educação física, a ginástica artística. Passamos a analisar seus benefícios em sua totalidade, sua forma de trabalhar e como poderia adaptar-se a mesma para os demais esportes, ou seja, adaptar o meio e materiais necessários para desenvolvimento geral. Ainda no presente estudo falamos sobre o processo de maturação da criança, especificamente sobre a especialização precoce, analisando se é viável ou não a iniciação da criança cedo nos esportes, independentemente de qual seja. Concluindo que a ginástica artística através de seus princípios em harmonizar o corpo, acrescenta toda e qualquer modalidade, já em relação à especialização precoce alguns estudos são a favor e outros contra, especificando que a problematização depende totalmente do professor onde irá organizar as atividades nas quais serão executadas, levando em consideração o processo de cada indivíduo.

Palavras chaves: iniciação esportiva, ginastica artística, preparação física.

ABSTRACT

The present study aims to present the benefits and importance of sports practice. With a focus on the children's audience, we analyze the sports initiation programs, in which the child starts having the first contact with the training in a programmed and organized way. Through studies we verify the approaches adopted in the modality and its main benefits and harms to the practicing individuals. With everything, when it comes to the preparation of the child in the sporting experience, we seek reference in a modality little explored by professionals in the area of physical education, artistic gymnastics. We proceed to analyze its benefits in its totality, its way of working and how it could adapt the same to the other sports, that is, to adapt the means and materials necessary for general development. Still in the present study we talked about the process of maturation of the child, specifically about the early specialization, analyzing if it is feasible or not the early onset of the child in sports, whatever it is. Concluding that artistic gymnastics through its principles in harmonizing the body, adds any modality, already in relation to the precocious specialization some studies are for and against others, specifying that the problematization depends totally on the teacher where it will organize the activities in which will be executed, taking into account the process of each individual.

Keywords: sports initiation, artistic gymnastics, physical preparation.

INTRODUÇÃO

A prática esportiva é de extrema importância, se tratando dos adultos e principalmente enquanto criança. A prática esportiva ajuda a proporcionar a saúde, que se caracteriza no bem-estar físico, mental e social, ou seja, proporciona qualidade de vida favoráveis e imprescindíveis ao melhor desempenho e produtividade do dia a dia. Há estudos nas quais afirmam que a prática esportiva está associada a inibição ou a poucos sintomas da depressão e ansiedade (BOSCOLO, 2005). Desta forma enquanto criança ao se iniciar de forma correta, os benefícios decorrem ao longo da vida. Deste modo programas de iniciação esportiva são os mais indicados para o primeiro contato da criança com o esporte, tendo como objetivo não apenas se limitar em atingir um alto nível, mas possuir um impacto na formação e educação do cidadão.

SOARES (1998) fala que o ser humano se desenvolve e se adapta conforme suas experiências e influências vividas, desenvolvimento que decorre através do olhar, por gestos e do meio do convívio, ou seja, se a criança possui contato com atividades esportivas ou com experiências lúdicas passa a adquirir maiores habilidades, possuindo assim um melhor desenvolvimento.

O presente estudo teve como intuito apresentar programas de iniciação esportiva, seus benefícios, consequências e meios para progressão dos praticantes. Buscamos também como referência uma modalidade pouco explorada pelos demais profissionais da área da educação física, a ginástica artística (GA). Modalidade que traz a mente um alto nível de dificuldade, devido ao que é transmitido pela mídia, ou seja, o alto rendimento, mas o que é imposto pela mídia é o resultado de um longo trabalho árduo específico para a prática da mesma. Mas a GA não se limita em apenas treino para rendimento, seu principal trabalho é a promoção do controle corporal, desta forma buscamos através do mesmo analisar a hipótese de integração aos programas de iniciação esportiva já existentes, afim de preparar o atleta de uma forma mais consciente a prática esportiva independentemente de qual modalidade tenha maior aptidão ou deseja se aprofundar.

INICIAÇÃO ESPORTIVA

A iniciação esportiva como propriamente dito, é o período em que se passa a ter o contato com o esporte de maneira mais específica e planejada, onde segundo SANTANA (2005) passando a praticar de forma regular e orientada, uma ou mais modalidades esportivas, variando da instituição e abordagem aplicada.

Segundo estudos onde com ênfase na iniciação esportiva infantil, relatam que hoje em dia há dois modos de se trabalhar a modalidade, sendo uma delas a iniciação específica, onde o atleta (praticante) vivência uma modalidade em sua totalidade, como exemplo futebol. Neste caso, é comum se trabalhar em afundo as fundamentações e táticas para o jogo, com intuito de formar atleta específico para a modalidade, levar a um auto rendimento, ou seja, o intuito é formar como exemplo um jogador de futebol, tanto profissionalmente quanto amador. A segunda abordagem constatada nas aulas de iniciação esportiva, é a abordagem global, ou seja, levar a criança a vivência de diversas atividades esportivas, sendo elas coletivas ou individuais. Este método se trabalha em ciclos, onde aprendem a base da modalidade, com o intuito de levar a criança a uma auto percepção de habilidade e de preferência. Este método visa incentivar a prática esportiva, não sendo necessariamente almejado o rendimento, sua abordagem é voltada a ludicidade, coletividade e não técnica propriamente dito. Segundo a DIREÇÃO REGIONAL DO DESPORTO/DRD (2004) é um período que tem por objetivo apontar o desenvolvimento global e harmonioso, onde se desenvolve as capacidades e sendo uma oportunidade para as crianças mostrarem suas aptidões. Agregando assim desde o primeiro contato, logo, os conteúdos devem respeitar cada fase de desenvolvimento das crianças.

GINASTICA ARTÍSTICA

“A ginástica artística é a busca da perfeição dos movimentos por meio do domínio do corpo” (NUNOMURA, 2008). Modalidade na qual é utilizada desde os primórdios, considerando os primeiros indícios da origem da modalidade na Grécia Antiga, onde segundo especialistas, utilizavam a ginastica para o bem-estar físico e principalmente como aperfeiçoamento físico de seus militares, afim de se prepararem para grandes batalhas. Com o tempo a ginástica passou a ser incentivada para uma maior valorização do corpo, passando assim a fazer o uso de aparelhos especiais nos exercícios.

No século XIX a ginástica ganha potência, quando o professor Friedrich Ludwig Christoph Jahn a transformou em modalidade esportiva, passando assim a ser considerado “pai da ginastica”. Por darem como uma modalidade perigosa o mesmo foi preso e a ginástica passou a ser proibida, mas adeptos da modalidade não permitiram que entrassem em extinção. Sendo assim alguns alemães levaram a modalidade para outras partes da Europa e do mundo. Deste modo, em 1881 foi fundada a Fundação Europeia de Ginastica na qual consolidou a modalidade esportiva.

Em 1896 a modalidade passa a estar presente nos jogos Olímpicos, começando nos jogos de Atenas e nos jogos Pan-americanos, somente na categoria masculina. A categoria feminina foi inserida nas Olimpíadas de 1928 na Holanda, onde as mulheres passaram a competir, passando assim a ser até hoje a categoria na qual possui maior representatividade no mundo.

A modalidade tem como foco a perfeição dos movimentos, sendo elas executadas nos aparelhos e no solo. A categoria masculina possui 6 aparelhos obrigatórios, sendo esses: solo, cavalo com alça, argolas, salto sobre a mesa, barras paralelas simétrica e barra fixa. Já a categoria feminina possui apenas 4 aparelhos para competição sendo: Salto sobre a mesa, trave de equilíbrio, barras paralelas assimétricas feminina e o solo, onde se diferencia pelo uso de elementos de dança, coreografados sobre uma determinada música.

No entanto para execução de todos os movimentos exige alta capacidade motora sendo divididas em condicionais e coordenativas. Segundo BARBANTI (1996), as capacidades condicionais de resistência, de força, de flexibilidade e velocidade são essenciais na eficiência do metabolismo energético, já a capacidade de diferenciação sensorial, a observação, o ritmo, o controle motor, a expressão motora são as capacidades coordenativas que depende dessas condições nervosas para regular e organizar os movimentos. Já em resposta neuromuscular destacam-se entre as capacidades fundamentais para maior desempenho nas competições propriamente ditas e sendo de extrema relevância a força, potência muscular, flexibilidade e coordenação motora geral. GADJOS (1980) cita que o nível dessas capacidades é preponderante nos resultados finais para ambas categorias.

MATURAÇÃO PRECOCE

Ao se tratar da prática esportiva infantil, lidamos com o processo de maturação das crianças, onde de acordo a literatura essa temática já tem sido estudada a algum tempo. Segundo alguns estudos consta um aumento da especialização precoce; KUNZ (1994) descreve como um processo que ocorre quando as crianças são introduzidas a um treinamento planejado e organizado em um longo prazo, com o objetivo gradual de aumento do rendimento, participando de competições esportivas antes da fase pubertária.

GALLAHUE e OZMUN (2001) falam sobre o desenvolvimento motor desenvolvido ao decorrer do ciclo da vida, neste ciclo passamos por 4 fases nas quais devem ser respeitadas para o desenvolvimento das crianças, sendo elas: a primeira fase motora reflexiva, onde é compreendida desde a fase fetal, a próxima fase é a motora rudimentar, compreendida desde o nascimento até dois anos de idade, terceira fase chamada de fundamental compreendida desde os dois anos de idade a sete anos de idade e a ultima fase é a fase especializada onde as habilidades são progressivamente refinadas.

Alguns estudiosos criticam e outros defendem a ideia da especialização precoce, dos programas onde inserem as crianças a vivência do esporte. PIAGET (1980) defende a ideia de que a criança em um ambiente competitivo precoce, confunde as regras com o objetivo por estarem em sua fase de egocentrismo e que a criança realiza, sente o prazer da atividade simplesmente pela coletividade do que pela competição. Já SANTANA (2002) defende a ideia de que a competição, a composição precoce de equipes competitivas, resultam atitudes pedagógicas levando a valorização das dimensões humanas como a afetividade, a sociabilidade, moralidade e levam a um pensamento racional. NAUGHTON E BURGESS (2010) ressaltam que as experiências vividas precocemente combinadas com treinamento específico pode representar um ambiente ideal para cultivar talentos, trabalhos realizados no estágio de desenvolvimento são importantes para a realização de habilidades posteriores.

Em modalidades individuais como a GA e a dança, as crianças iniciam em torno dos 5-6 anos de idade, pois são modalidades onde as categorias para competição são novas, chegando assim ao aprimoramento e domínio na fase próximo aos 10-15 anos (NUNOMURA & NISTA-PICCOLO, 2008). Se tratando especificamente da GA, a formação específica é um processo longo, sendo assim,

as mais novas serão as que podem adquirir uma maior quantidade de habilidades motoras, porém podem sofrer as consequências positivas e negativas antecipadamente, sendo elas em médio ou longo prazo, isso se tratando em treinamento de alta pressão e rendimento. NUNOMURA (2005) relata sobre a importância de as meninas iniciarem antes da puberdade, pois após esta fase as chances de sucesso são mínimas. Iniciando antes, o processo de maturação e de crescimento ocorrem, porém em momentos e intensidades distintos, facilitando adaptação aos treinos e aos impactos na performance.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente instrumento foi elaborado através de referências bibliográficas, pesquisas realizadas através do google acadêmico, de autores especializados em desenvolvimento humano, iniciação esportiva, ginástica artística e em especialização precoce.

DISCUSSÃO

Com base em estudos o método da GA se baseia nos movimentos mais simples do ser humano, oferecendo assim boas respostas para o desenvolvimento do atleta. Segundo NUNOMURA (2005), a GA pode contribuir para a formação esportiva de modo geral, pois estimula as capacidades físicas e motoras, que são importantes na prática de outras modalidades esportivas também. Ou seja, o trabalho de preparação física da GA é específico, serve para reforçar e deixar o corpo harmonioso (STRAUSS, 1977). Baseando-se em movimentos naturais como: rastejar, engatinhar, andar, correr, saltar, rolar, entre outras. O intuito é levar o praticante a um maior conhecimento e autonomia corporal, trabalhando também o ganho de força, onde leva a criança a lidar com o seu próprio peso corporal sem o uso de peso externos, flexibilidade levando a criança a uma maior mobilidade articular, facilitando assim as próprias brincadeiras do dia a dia, é trabalhado também a coordenação motora ampla e fina, o equilíbrio trabalhando de forma estática, dinâmica e recuperada. Com tudo, as atividades e exercícios devem ser prazeroso para as crianças, pois, todo trabalho de core em muitos casos, na maioria das vezes por assim dizer, não é atrativo as crianças devido a sua dificuldade e exigência. Desta forma conseguimos a atenção e a fidelidade da criança através dos

gestos lúdicos, conseguindo desta forma trabalhar a frustração da dor, da dificuldade e sobre tudo a disciplina. Por tanto, uma grande referência utilizada nos exercícios da GA são os animais, devido as suas grandes capacidades, agilidades e espontaneidade, desta forma, visam principalmente seus movimentos como se locomovem em variados tipos de apoios, como saltam em distancias distintas, com formas de rolamentos, de agarrar, como se equilibram de diversos apoios, como se mantêm em isometria e assim por diante. São referências que cativam as crianças, que com o tempo e com a evolução psicomotora e de sua maturidade, passa a fazer sentido na vida esportiva. Podendo assim a trabalhar movimentações mais específicas como exercícios posturais isométricos, trabalho com a flexibilidade totais, trabalho de potência e força, ou seja, conseguimos passar das movimentações do simples para os mais complexos, e além de estar evoluindo o físico passa a evoluir também o psicológico destas crianças.

As modalidades coletivas exigem basicamente as mesmas habilidades como base, sendo elas motoras, velocidade, a força, flexibilidade e visão periférica (KUNSAGI, 1983), diferenciando-se pelo uso e domínio de material dinâmico externo. Cada habilidade contribui para a execução do fundamento da modalidade específica. Nos jogos coletivos o olhar é periférico, onde observamos os atletas como um todo, mas o desempenho é individual, interferindo na atuação de toda a equipe, assim defende a ideia de que a técnica, tática, aspectos fisiológicos, psicológicos, ente outros, devem estar bem trabalhados e dominados por cada indivíduo (SIMÕES, 2002). Os autores NAUGHTON E BURGESS (2010) complementam que a diferenciação dos atletas de elite e dos semielite são por sua forma física, sua potência, agilidade tempo de sprint, orientação do ego e habilidade de antecipação, desenvolvimento adquirido de natureza multifatorial e dinâmica, adaptados de acordo ao ambiente de aprendizado.

FREIRE (2003) fala sobre as crianças irem aos clubes cedo, simplesmente para jogar bola, sendo assim entupidas de gestos mecanizados, não vivenciando muitas vezes o futebol por exemplo com alegria, como brincadeira e como exploração. E o que isso pode influenciar? Nesta fase da iniciação esportiva é comum a ocorrência de lesões de acordo a carga e atividades praticadas (FRANCKE, 2009; MARQUES, 2000). LOURENÇO (2005) mostra mais especificamente que o maior índice de lesões nesta etapa ocorre na modalidade do

futebol, devido a diversidade de movimentos e falta de preparação e condicionamento necessário. Na GA o índice de lesões constatados é no período de rendimento, devido a sobrecarga de movimentos e treinos. As ginastas neste nível já estão cientes e habituadas com as intercorrências, prosseguindo assim a rotina de treino para assim não gerar decréscimo das habilidades adquiridas e nas quais estão desenvolvendo (HAUER, ABRAHÃO 2019).

Além das lesões físicas é importante ressaltar os fatores psicológicos, onde a má preparação pode gerar trauma de infância, fazendo com que a criança possua mentalidade competitiva adulta. Com as cobranças de resultados a ideia de iniciação, de vivência esportiva perde sua característica, passando assim a ser treinamento especializado, gerando uma pressão sobre as crianças, fazendo com que parte destas crianças desistam cedo do esporte, trazendo consequências pelo resto das vidas.

Pensando nestes fatores, (BROCHADO, 2005 apud Leite, 2012 p.03) destaca algumas características da GA. Dentre elas estão:

- a) Área psicomotora: proporciona percepção espacial, domínio; lateralidade; tempo de resistência, consciência corporal, reconhecimento dos limites, limite de força; controle dos movimentos.
- b) Área sócio afetiva: favorece a compreensão e o respeito ao próximo; em trabalhar em equipe; auxilia na formação da sua própria personalidade; ajuda a criança a reconhecer o perigo, a avaliar os riscos e buscar soluções; a superar os medos; com as conquistas e sucessos proporciona alegria e satisfação.
- c) Área cognitiva: contribui no entendimento dos movimentos; a reconhecer os próprios erros e também os dos colegas; a diferenciar força, flexibilidade, agilidade e resistência; a compreender a importância e necessidade da concentração.

Levando em consideração, temos como base atletas que deram início a sua carreira como atletas na ginastica e após divergências conseguiram maiores resultados em outras modalidades. Sendo estas: Fabiana Murer, atleta brasileira na modalidade de salto com vara campeã mundial, pan-americana, recordista brasileira e sul-americana. Duas vezes campeã mundial da prova, em 2010 na pista coberta e em 2011 ao ar livre. A atleta deu início a sua carreira através da ginastica, onde

praticou a modalidade por 9 anos, deixou a mesma devido ao seu crescimento, onde nos próprios aparelhos especificamente nas paralelas assimétricas batia os pés no barroto e nos colchões. Assim Fabiana, passou a praticar o atletismo, realizando as provas de 50 – 1000 m e salto em distância, mas seu técnico ao saber sobre sua iniciação na ginastica artística levou-a para o salto com vara. Outra referência no salto em altura é a Yelena Isinbayeva, atleta russa bicampeã olímpica e atual recordista mundial. A atleta também deu início a sua carreira na ginastica artística, onde treinou dos 5 aos 15 anos de idade, seu crescimento influenciou em sua saída, e devido à idade já era considerada velha para as competições da modalidade, assim passou a praticar o atletismo, destacando-se no salto com vara.

A empresa Cirque Du Soleil, têm a modalidade como preferida. Em campeonatos mundiais e olímpicos enviam olheiros afim de oferecer cartões como propostas para os atletas mais promissores. A empresa possui convênio com a Federação de Ginástica (FIG), onde promovem clínicas de coreografias e programas de treinamento, afim de preparar os artistas e atletas da equipe. Hoje a equipe é composta por grandes ex ginastas como: Camila Comin, Damian Iстриa, Duke Van Fleet e Fred Oliveira, onde ambos migraram afim de atingir um maior patamar e dar continuidade a uma carreira.

Dentre os ginastas citados, temos como grande referência também a ex ginasta Lais Souza, onde se dedicou a modalidade desde dos 4 anos de idade. Integrante da equipe feminina, participou dos jogos olímpicos de Atenas em 2004 e nos jogos de Pequim em 2008, mantendo bons resultados e elevando a equipe brasileira. Sua última convocação foi para os jogos em Londres em 2012, e devido a uma lesão na mão esquerda ficou de fora da equipe, após passou a praticar o esqui aéreo onde conseguiu uma vaga para disputar nos jogos olímpicos de inverno de 2014, mas durante os treinos sofreu um acidente que causou uma torção na coluna cervical, perdendo a movimentação voluntária dos ombros pra baixo, encerrando assim sua carreira de atleta.

CONCLUSÃO

A proposta do artigo não é impor para que os programas de iniciação esportiva adotem o método de preparação da GA, mas apenas demonstrar a importância dos trabalhos feitos, afim de preparar, cuidar, alinhar, desenvolver e

prevenir. Afim de demonstrar aos profissionais da área que a modalidade proporciona mecanismos simples e fáceis que promovem grandes resultados. Comprovamos que o método aplicado nos menores com a faixa etária de 5 a 6 anos possui uma maior efetividade, tanto pela aceitação das crianças quanto pelas condições físicas das mesmas. Pois a preparação de um “ginasta” vai além do aprendizado de mortais, trabalha toda estrutura do core, consciência corporal e espaço-temporal, mobilidade, estabilidade, etc... Para assim gerar uma boa execução dos movimentos complexos. GALLAHUE (1978, p.318) refere-se a GA como:

Um programa que excluí atividades desafiantes, sensações e quedas, tem perdido a preciosa oportunidade de ajudar o desenvolvimento da criança na sua totalidade. O abundante uso de grandes músculos nessas atividades, o positivo desenvolvimento da coordenação fina, flexibilidade, equilíbrio e adaptação, completa o processo de formação dos músculos, na maioria das vezes satisfatória. O resultante controle do corpo dá a segurança do movimento e confiança para a criança que não pode estar sempre conquistando algo diferente em qualquer outro programa da Educação Física.

Conclui-se também que os atletas e professores (técnicos) devem ter sempre em mente a ciência de que estão sempre sujeitos a lesões, independentemente da modalidade na qual esteja praticando, pois, cada modalidade expõe o corpo a situações de risco, onde o indivíduo praticante acaba estando em alguns momentos vulneráveis, principalmente visando alto nível e rendimento, pois não gera saúde devido a sua sobre carga, fazendo com que o atleta chegue sempre ao seu extremo. Porém o professor/técnico é quem possui a maior responsabilidade para prevenção, pois trabalhos desenvolvidos a escolha de métodos a utilizar depende dele, desta forma, sugere-se que as atividades sejam elaboradas de acordo a faixa etária e capacidade de cada um, não forçando e expondo ninguém. Com relação a especialização precoce, se trabalhada de forma correta, respeitando o processo de maturação humana é indicado para um maior desenvolvimento geral.

Com tudo, sugere-se que os profissionais da área da educação física de modo geral, obtenham um maior conhecimento referente a ginastica artística, obtendo um olhar sobre sua qualidade de modo para desenvolvimento físico, mental e social do ser humano, afim de agregar as periodizações no preparo físico dos

atletas das modalidades e programas esportivos. atribuindo até mesma de forma sutil, abordando a GA para os aquecimentos devido aos seus dinamismos, não necessitando de uma grande estrutura, materiais altamente qualificados e específicos. Em um ambiente escolar ou clubes geralmente nos deparamos com uma quadra ou pátio coberto, colchonetes ou tatames, cordas, bolas, bancos, ambientes com grau de inclinação, desta forma, com a criatividade do professor pode adaptar os mesmos aos exercícios específicos em seu programa de aula (COLETIVO DE AUTORES, 1992).

REFERÊNCIAS

BOSCOLO RA, Esteves AM, Mello MT, Tufik S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Rev Bras Med Esporte** 2005; 11(3):203-207.

BROCHADO, Fernando Augusto; BROCHADO, Mônica Maria Viviane. **Fundamentos de ginástica artística e de trampolins**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

BURGESS, Darren; NAUGHTON, Geraldine. **Talent Development in Adolescent Team Sports: A Review**. (2010)

COLETIVOS DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. São Paulo, Editora Cortez, 1992.

FRANCKE, P.E. A iniciação esportiva e a especialização precoce no futebol: fatores de crescimento ou de exclusão? **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 131, 2009.

GALLAHUE, D.L. & OZMUN, J.C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 1 ed., 2001.

HAUER, Silvia; ABRAHÃO, Sergio. **Relação da amplitude de movimento articular e riscos de lesões em atletas da ginástica artística feminina da Universidade Federal do Paraná**. Curitiba-Pr, 2019.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógico do esporte**, Ijuí: Unijuí, 1994.

LEITE, Tatiane Costa. **O olhar da criança para a vivência da ginástica artística na educação física escolar**. Porto Alegre, 2012.

MARQUES, A.T. **As profissões do corpo: treinador. Treinamento Desportivo**, Curitiba, v.5, n.1, p. 4-8, junho. 2000.

NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte Editora, 2008.

NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L.; **Compreendendo a Ginástica Artística**; São Paulo: Phorte, 2005.

PIAGET, Jean. **Seis estudos de psicologia**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1980.

SANTANA, Wilson Carlos de. **Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade**. In: SIMPOSIO DE EDUCAÇÃO FISICA E DESPORTOS DO SUL DO BRASI, 14., 2002, Ponta Grossa. Anais... Ponta Grossa: Universidade Estadual e Ponta Grossa, 2002. p. 176-180.

STRAUSS, C. **Ginástica: a arte do movimento**. São Paulo: Hemus-livraria Editora, 1977.