

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRO-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO A PESQUISA
PROGRAMA INTERINSTITUCIONAL DE BOLSAS DE INICIAÇÃO
CIENTIFICA

O Equilíbrio na Ginástica Rítmica – Possíveis Respostas Corporais
Bolsista: Lorena Miller Andrade, FAPEAM

Manaus

2014

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS
PRO-REITORIA DE PESQUISA E POS-GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE APOIO A PESQUISA
PROGRAMA DE BOLSAS DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

RELATORIO FINAL

PIB-S- 0098/2013

O Equilíbrio na Ginástica Rítmica – Possíveis Respostas Corporais

Bolsista: Lorena Miller Andrade, FAPEAM

Orientadora: Profa. Doutora Artemis de Araújo Soares

Manaus

2014

Todos os direitos deste relatório são reservados à Universidade Federal do Amazonas. Parte deste relatório só poderá ser reproduzida para fins acadêmicos ou científicos.

Esta pesquisa, foi financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Amazonas- FAPEAM, através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica da Universidade Federal do Amazonas, foi desenvolvida pelo Grupo de pesquisa Educação Física, corpo, cultura e povos da Amazônia.

Lista de ilustrações

Gráfico 1 – Índice De Dificuldade No Teste De Rosa Neto (Teste De 7 Anos) - Primeira Aplicação.

Gráfico 2 – Índice De Dificuldade No Teste De Rosa Neto (Teste De 7 Anos) - Segunda Aplicação

Gráfico 3 – Índice De Dificuldade No Teste De Rosa Neto (Teste De 10 Anos) - Primeira Aplicação

Gráfico 4 – Índice De Dificuldade No Teste De Rosa Neto (Teste De 10 Anos) - Segunda Aplicação

Gráfico 5 – Índice De Dificuldade No Teste De Rosa Neto (Teste De 11 Anos) - Primeira Aplicação

Gráfico 6 – Índice De Dificuldade No Teste De Rosa Neto (Teste De 11 Anos) - Segunda Aplicação

Gráfico 7 – Primeira Aplicação Rosa Neto

Gráfico 8 – Segunda Aplicação Rosa Neto

Gráfico 9 – Primeira Aplicação Vankov

Gráfico 10 – Segunda Aplicação Vankov

Sumario

Lista De Ilustrações.....	4
Resumo	6
Abstract	7
Introdução	8
1. Objetivos.....	9
2. Revisão De Bibliográfica.....	10
3. Material E Métodos.....	11
4. Resultados E Discussão	13
5. Conclusão	19
6. Referencias	19

Resumo

A prática da ginástica rítmica exige elevado grau das qualidades físico-motoras, onde se destacam a flexibilidade, os saltos, as rotações e o equilíbrio. Uma das exigências que muito nos chama a atenção é exatamente esta última, o equilíbrio, razão porque o elegemos para este estudo. Esse elemento torna-se difícil de ser executado dentro das exigências porque requer concentração total e foco. Neste trabalho buscamos como objetivo maior levantar a necessidade de utilização de testes de equilíbrio para melhor selecionar as ginastas. Foram utilizados dois testes, sendo um com características gerais, desenvolvido por Rosa Neto, e outro de característica específica, desenvolvido por Vankov. A bateria testes de Rosa Neto faz um comparativo de idade cronológica com idade motora, ou seja, cada teste está relacionado a uma idade que começa de 2 anos e vai até 11 anos, isso significa que, consegue-se identificar onde está a deficiência no equilíbrio. O teste de Vankov está ligado ao tempo máximo de execução do equilíbrio *passé*, posição de equilíbrio em meia ponta de uma perna enquanto a outra estará elevada e flexionada a 90 graus. Esse exercício requer não só concentração como também força para manter-se na posição e sustentar a perna elevada. Os resultados foram surpreendentes devido a maior parte das ginastas apresentarem dificuldade de equilíbrio, principalmente quando o teste exige que a ginasta feche os olhos para manter-se em equilíbrio. Isso reflete não apenas o resultado das metodologias utilizadas nas escolinhas de ginástica, mas também, o resultado das próprias escolas, pois estão mostrando que as vivências motoras proporcionadas às praticantes de GR, especialmente em equilíbrio, parecem ser insuficientes.

Palavras chaves: Equilíbrio, Testes, Ginástica Rítmica.

Abstracts

The practice of rhythmic gymnastics requires high degree as physical and motor abilities, which highlights the flexibility, jumps, rotations and balance. One of the requirements that draws much attention is exactly the latter, the balance, the reason why we have chosen for this study. This element becomes difficult to perform within the requirements because it requires full focus and concentration. In this work we aim to raise greater the need for use of balance tests to select the best gymnasts. Two tests, one with general characteristics, developed by Rosa Neto, and other particular feature, developed by Vankov were used. The battery of tests Rosa Neto is a comparative chronological age with motor age, ie, each test be related to an age that begins 2 years and goes up to 11, this means that you can be identified where the disability living in balance. The test Vankov is linked to the maximum execution time of the passé balance, equilibrium position at the end of a half while the other leg is raised and bent at 90 degrees. This exercise requires not only concentration but also the strength to remain in position and support the leg elevated. The results were surprising because most gymnasts trim sitting balance difficulty, especially when the test requires that the gymnast close your eyes to keep yourself in balance. This reflects not only the result of the methods used in schools for gymnastics, but also the result of the schools themselves, they are showing that motor vivencias provided to practitioners GR, especially in balance, seem to be insufficient.

Keywords: Balance, tests, Rhythmic Gymnastics.

INTRODUÇÃO

A ginástica rítmica é uma atividade que une a arte ao esporte. A arte é um elemento intrínseco que comunica uma intenção do fazer pessoal, demonstrando algo muito específico e particular de cada um: o talento.

O esporte é uma atividade que demanda treino: prática, repetição concentração. Mas demanda, sobretudo, talento para se pretender chegar ao alto rendimento.

É exatamente o produto dessas duas exigências que tornam a GR uma atividade diferenciada. É sem sombra de dúvidas, um esporte artístico. (Soares, 2014)

A GR é um esporte que demanda grande domínio corporal aliado à expressividade da executante, onde vários elementos são evidenciados: flexibilidade, rotações do corpo (pivots e giros), equilíbrio e saltos, todos executados com manipulação de aparelhos (corda, arco, bola, maçãs e fita) e suporte musical.

Para a execução desses elementos é necessário que as várias capacidades motoras sejam bem desenvolvidas, principalmente aquelas mais exigidas pela GR.

Para qualquer execução gímnica no alto rendimento o corpo é levado ao extremo da sua capacidade de execução motora, exigindo dos ginastas um treinamento específico de longo prazo. Esse treinamento em geral inicia na infância para que se possam atingir as metas da competição olímpica no prazo previsto.

Ao iniciar uma atividade com crianças podem-se repassar muitas informações sobre um determinado movimento. Entretanto devemos priorizar a informação específica sobre determinada habilidade com foco na dificuldade do movimento. Este trabalho deve ser fundamentado nas teorias do crescimento e desenvolvimento, respeitando a idade e o nível de conhecimento da criança e seu ambiente, ou seja, levando em conta o mundo vivido.

No processo de treinamento da GR destaca-se o equilíbrio como uma das capacidades perceptivo-motoras mais exigidas, pois além de estar destacado no Código de Pontuação como elemento obrigatório, é uma qualidade que necessita de maior concentração da ginasta, pois é necessário permanecer na posição (manter-se na figura) durante 3 segundos ou 3 tempos, juntamente com o ritmo do acompanhamento musical.

O equilíbrio, importante componente da consciência corporal, é então definido como a capacidade motora de manter a posição do corpo, tanto parado quanto em movimento, sendo também a habilidade em manter qualquer posição do corpo contra a ação da força da gravidade. As autoras Barros e Nedialkova (1998) alegam que em qualquer posição, seja ela sentada, em pé, ajoelhada, deitada, com ou sem deslocamento, é de suma importância o ajustamento postural, pois, todas as posições dependem unicamente de uma boa postura e para todos os exercícios exige-se uma boa postura.

A GR é uma atividade que permite duas formas de treinamento: a forma solitária já que cada ginasta disputa provas individuais, e o treino em grupo, para a disputa das provas de conjunto. É, portanto, uma atividade classificada como psicomotora e em algumas situações como sociomotora também.

È justamente nessa convergência que vamos localizá-la nos estudos da praxiologia motriz, de Pierre Parlebas, ciência da ação motriz que estuda especialmente as condições, o modo de funcionamento e os resultados de ações motoras humanas, tendo como referência o companheiro/adversário, o espaço, o tempo e a incerteza (P. Palerbas, 2001:354).

1. OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL:

- Analisar as formas com as quais o corpo responde ao treinamento específico do equilíbrio e concentração durante a execução de elementos elaborados especificamente para esse fim ou de exercícios devidamente codificados.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Investigar os métodos de preparação mais adequados para a execução do equilíbrio destacando o posicionamento e o controle do centro de gravidade da ginasta.
- Ressaltar a importância da concentração da ginasta para a execução dos movimentos de equilíbrio.

- Levantar a necessidade da utilização de testes de equilíbrio para melhor seleção de talentos.

2. REVISÃO DE BIBLIOGRÁFICA

Tem sido mostrado que a prática de esporte ou atividade física na infância ou na adolescência é importante para o crescimento, desenvolvimento, para melhorar a coordenação motora, os efeitos de intercâmbio social, lazer, autoestima, motivação, dentre outros. Segundo Gallahue (2005), uma boa prática motora é essencial e determinante no processo de desenvolvimento geral da criança. Há crianças que não desenvolveram suas capacidades físicas ou suas habilidades, são limitadas, seu centro de gravidade pode estar abaixo da média e a maneira de se posicionar no momento da execução, a forma de ensino aprendizagem e a consciência corporal geram um comportamento motor onde, dependendo do resultado da execução, pode ser positivo ou negativo.

Sendo o equilíbrio um fator decisivo para a performance de modalidade esportiva, uma vez que grande parte dos gestos esportivos necessitam ser executados em posição de apoio unipodal somente sobre os artelhos, torna-se uma qualidade motora das mais importantes na prática da GR.

A prática desportiva com crianças e adolescentes devem ser sempre baseada no conhecimento científico para garantir não só a saúde e a integridade da criança, mas também o bom resultado.

O equilíbrio é uma habilidade psicomotora exigida na Ginástica Rítmica, dentre muitos outros elementos. Também é utilizado com manipulação de aparelhos, o que dificulta sua execução e o torna importante para esse esporte.

Segundo Linhares (2003) o equilíbrio é essencial para que um indivíduo responda posturalmente às forças gravitacionais que agem em seu corpo ao se locomover e ao realizar movimentos mais complexos.

De acordo com Laffranchi (2001), a preparação física no treinamento da GR deve ser voltada para os próprios movimentos do esporte. Assim, boa parte desse processo é realizada tendo a barra e o centro com espaços possíveis para o treinamento das qualidades físicas necessárias, associadas aos movimentos de técnicos da GR e da dança. A autora também sugere como parte da preparação física a realização de aulas de

balé clássico, como forma de “aprofundar o aprendizado da técnica do trabalho corporal” (p. 32).

O balé tem sido apontado comumente como técnica de base para a formação das ginastas, mesmo quando há referências a outros estilos de dança. Fernandez Del Valle ([1996]), ex-técnica da Equipe Nacional da Espanha e árbitro internacional, aponta-nos a dança contemporânea e as danças características dos diversos países como referências no treinamento da GR. Comenta sobre uma nova adaptação a novas tendências da dança, a exemplo da dança contemporânea, com formas mais arredondadas e soltas, movimentos de contração e relaxamento e regras menos rígidas. (PORPINO 2004)

Assim sendo verifica-se que a dança é uma grande colaboradora da GR e tanto na dança como na prática esportiva o equilíbrio é uma das qualidades essenciais.

MATERIAL E MÉTODO

Os sujeitos dessa pesquisa estão representados por 39 escolares do sexo feminino, praticantes de ginástica rítmica, compreendidos na faixa etária entre 9 a 12 anos de idade. Todas as ginastas são ou foram participantes do Projeto Centro de Excelência Caixa Jovem Promessa de Ginástica no Amazonas e do Clube ADAMCE. A escolha se fundamenta no fato de ser um projeto social com recursos públicos que promove a inclusão de crianças escolares em faixa de iniciação esportiva.

A capacidade escolhida por nós para este estudo é o EQUILIBRO, considerada das mais importantes para a performance da ginasta.

E para avaliar essa capacidade nos baseamos em dois estudos reconhecidos, um testado no campo da Ginástica Rítmica e outro testado em escolas para verificar suas capacidades motoras: a bateria de testes de Vankov, elaborado em 1983 e largamente utilizada por técnicas de Ginástica Rítmica por ser um teste específico do esporte. As técnicas Giurga Nedialkova (Sofia-Bulgária) e Alessandra Balbi (Amazonas-Brasil) utilizaram este teste para selecionar atletas para o Centro de Treinamento de Alto Rendimento da Amazônia (CTARA) em março de 2014.

O teste de Rosa Neto, estudioso do desenvolvimento das capacidades motoras infantis (2002), tem caráter geral para descobrir se a criança apresenta deficiência ou não no seu desenvolvimento.

O teste de equilíbrio de Vankov (1983), mais específico, nos permite verificar o tempo que a ginasta consegue permanecer em equilíbrio ao executar o *passé* (postura codificada onde a ginasta permanece em apoio com um pé em meia ponta e a outra perna elevada e flexionada). O teste foi executado 10 vezes, sendo 5 vezes com cada perna.

O teste desenvolvido por Rosa Neto (2002) é composto por uma bateria de 10 testes diferentes, sendo um para cada idade (de 2 a 11 anos). Este teste é capaz de apontar quando o equilíbrio da criança está em acordo com a idade cronológica e a idade motora, também evidenciada pelo mesmo teste.

O resultado aponta para se saber o tempo de equilíbrio da ginasta e estabelecer a correlação com a idade conforme tabela já testada pelo autor. O tempo cronometrado de todas as repetições é somado e dividido pelo número dez –número de testes aplicados - para a obtenção da média, verificando juntamente com a tabela do teste. Esse tempo é fundamental na GR, visto ser uma exigência do Código de Pontuação a permanência da ginasta em equilíbrio durante 3 segundos.

Para o treinamento da concentração nos fundamentamos nos seguintes autores: Santos apud FEIJÓ 1992 que considera que para o atleta concentrar-se é necessário autoconhecimento, conhecimento sobre o esporte, o ambiente e as estratégias a serem utilizadas em sua prática; também Santos apud Eberspächer 1990, que elaborou métodos para melhorar a concentração durante a competição, apontando como necessários: concentrar-se nos momentos decisivos de sua ação esportiva, evitar o pensamento negativo e concentrar-se de forma consciente e relaxada, para conseguir executar o equilíbrio; e Weinberg & Gould (2001) que apresentam como fatores para desenvolver a capacidade de concentração: simulações no treino, utilizar palavras sinal, não empregar pensamento crítico, praticar o controle da visão (ponto fixo) e aprender bem a habilidade.

Com base nesses autores e suas técnicas de concentração, o protocolo de treinamento desenvolvido neste trabalho foi:

- Executar o equilíbrio *passé* com 4 repetições, sendo 2 com cada perna mantendo o olhar em um ponto fixo para preparação do equilíbrio evitando a saída do seu próprio eixo; manter-se no equilíbrio no mínimo 3 segundos,

- Andar na meia ponta (andar gímnico) em linha reta com transferência de peso, primeira vez com os olhos abertos e na segunda vez com os olhos fechados, sobre a orientação da professora e com apoio na barra de ballet
- Andar em meia ponta (andar gímnico) para trás em linha reta e com transferência de peso;
- Executar três *chainé* (passo seguido de giro com os dois pés juntos na meia ponta) e em seguida andar em linha no mínimo 3 metros.
- Executar três *chainés*, 3 rolamentos à frente e em seguida andar 3 metros no mínimo.

Todos os exercícios de GR são executados simultaneamente com os exercícios de concentração. Esse treinamento foi realizado 3 vezes por semana durante o treinamento da forma física antecedendo o trabalho de aparelhos de ginástica.

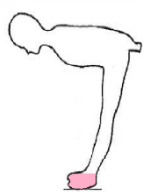
Os testes foram aplicados no início do período de treinamento para identificar as crianças que apresentassem problemas relativos ao equilíbrio e que neste caso deveriam receber treinamento específico, incluindo o treinamento da concentração.

Ao final da temporada de 10 semanas de treino o teste foi replicado para se verificar a melhoria das ginastas. Os resultados nos permitirão identificar a eficácia ou não dos treinamentos aplicados e se os testes são suficientes para auxiliar na avaliação.

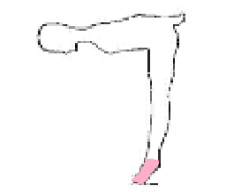
RESULTADOS E DISCUSSÕES

A comparação dos dois testes mostrou que na sua maioria, suas pontuações são equivalentes. Exemplo: uma ginasta que foi classificada como mediana no teste de Vankov também o foi no teste de Rosa Neto.

Há exercícios dos testes de Rosa Neto que poderiam ser utilizados como parte do treinamento ou como processo pedagógico para se chegar a determinados exercícios de dificuldade corporal de equilíbrio, pois demonstram certa semelhança, e isso, tanto ajudaria no vocabulário motor da criança como facilitaria seu aprendizado no exercício específico. Exemplo: os testes de 4 e 8 anos (equilíbrio com o tronco flexionado) é semelhante ao equilíbrio avião ou prancha na Ginástica Rítmica.



Teste de 4 anos



Teste de 8 anos



Equilíbrio avião na Ginástica Rítmica.

Nos testes de Rosa Neto executados com olhos fechados não apresentou bons resultados, pois foram os exercícios onde as ginastas demonstraram maior dificuldade para executar.

Gráficos Testes de Rosa Neto (testes executados de olhos fechados)

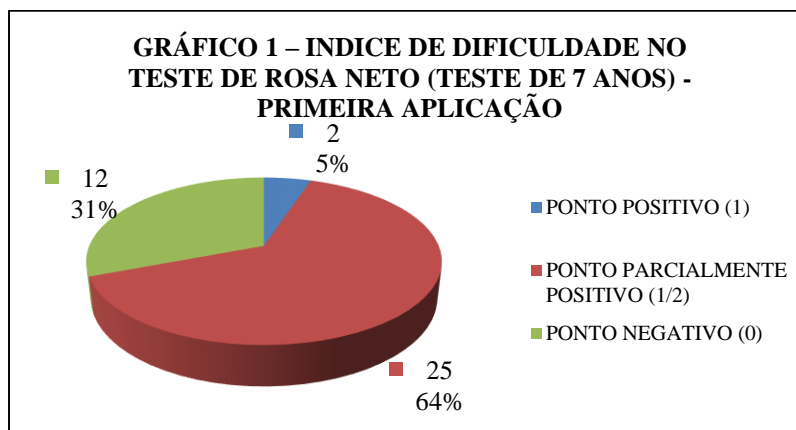


Gráfico 1 – **equilíbrio de cócoras e olhos fechados** - na primeira aplicação mais da metade das ginastas tiveram resultado parcialmente positivo, ou seja, executaram o exercício com dificuldade. Apenas duas ginastas conseguem executar corretamente.

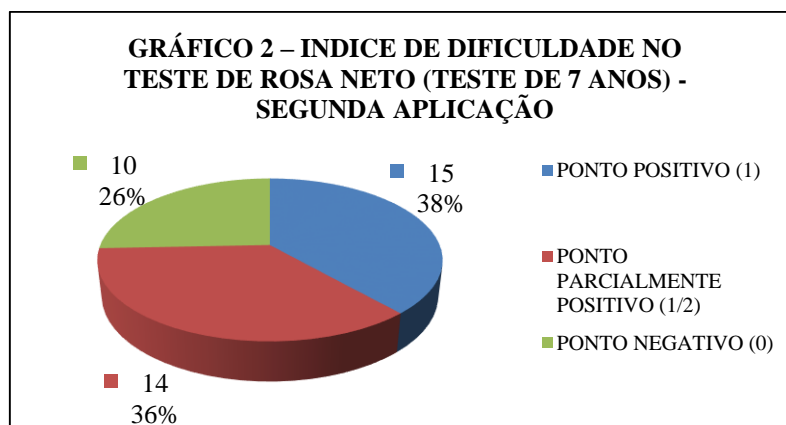


Gráfico 2 – **equilíbrio de cócoras e olhos fechados** - na segunda aplicação verifica-se o aumento do índice de ginastas que conseguiram executar o exercício (ponto positivo) e a diminuição do índice de ginastas com classificação parcialmente positivo e negativo.

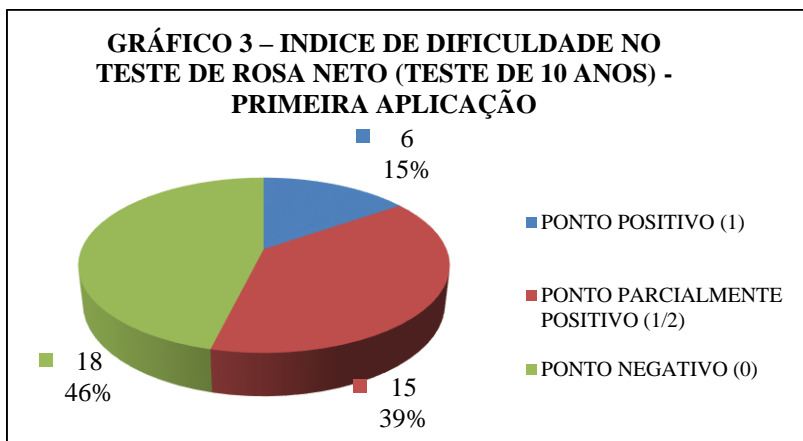


Gráfico 3 – teste de equilíbrio nas **pontas dos pés e de olhos fechados** – verifica-se que a maioria obteve resultado negativo. Foi o teste com maior dificuldade para executar.

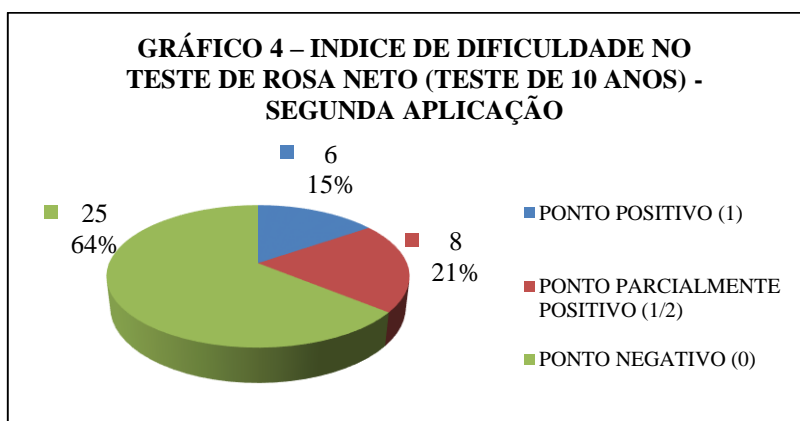


Gráfico 4 – segunda aplicação **pontas dos pés e de olhos fechados** – verifica-se que houve grande dificuldade pois aumentou o índice de ginastas na classificação negativo para mais da metade. Em outras palavras mais da metade não conseguiu executar.

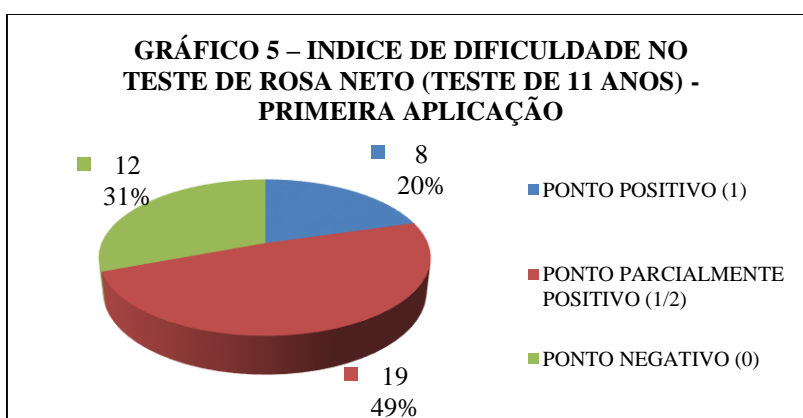


Gráfico 5 – na primeira aplicação do teste de equilíbrio **pé manco estático e olhos fechados**, apenas 20% atingiu o patamar positivo. Quase metade das ginastas está

classificada em parcialmente positivo e a classificação negativo atingiu 31% superando o ponto positivo, ou seja, a execução correta.

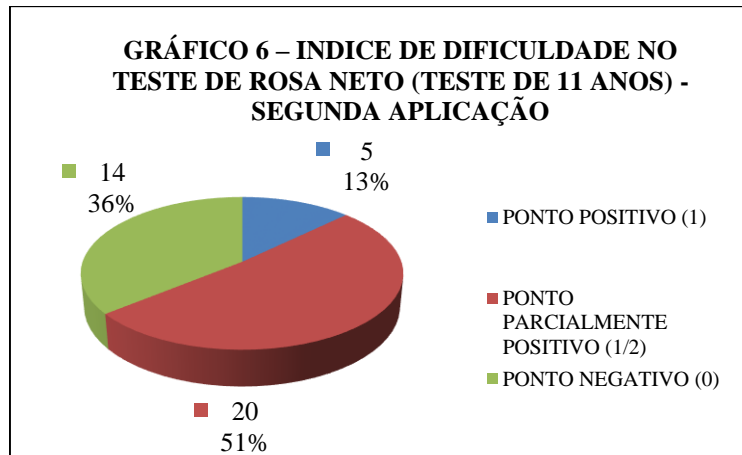


Gráfico 6 – na segunda aplicação do teste de equilíbrio **pé manco estático e olhos fechados**, verifica-se o aumento de índice do ponto parcialmente positivo e a diminuição nos pontos positivos e negativos. O teste não apresenta alteração positiva.

Em relação à concentração foi observado que as crianças ficavam nervosas e desconcentradas, o que possivelmente influenciou no resultado, pois havia meninas que demonstraram condições de executar determinados exercícios quando praticavam fora do local de avaliação. Ou seja, que o estado emocional pode ter sido o real motivo dos resultados insuficientes.

Durante a realização da bateria percebemos que muitas ginastas apresentaram dificuldade para executar os testes desenvolvidos por Rosa Neto, quando já deveriam saber executar os elementos, tomando em consideração sua idade, conforme mostram os gráficos 7 e 8.

Gráfico do resultado do teste de Rosa Neto

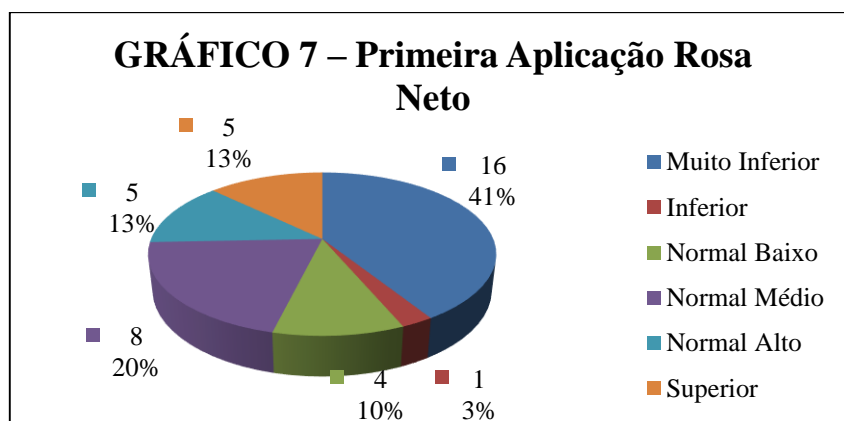


Gráfico 7 – resultado dos testes de Rosa Neto primeira aplicação

O gráfico 7 nos mostra que o maior número de ginastas encontra-se na categoria **muito inferior** segundo a tabela de classificação;

Na categoria normal baixo encontram-se seis ginastas; a categoria normal médio conta com oito ginastas nesta aplicação; nas categorias normal alto e superior os resultados se equivalem.

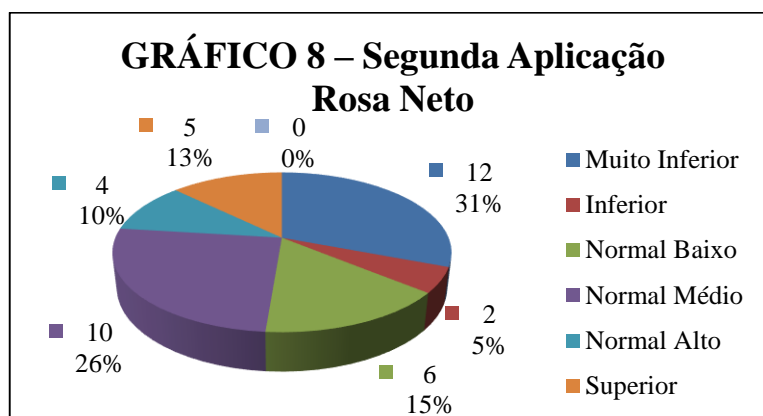


Gráfico 8 – resultado dos testes de rosa neto segunda aplicação

Pelo gráfico 8 verifica-se que os resultados são semelhantes à primeira aplicação: o maior numero de ginastas também encontra-se na categoria muito inferior, porem houve uma diminuição nesse índice.

Na categoria normal baixo encontram-se seis ginastas; a categoria normal médio que contava com oito ginastas na primeira aplicação aumentou para 10 ginastas na segunda aplicação; nas categorias normal alto e superior os resultados se equivalem. Pode-se dizer portanto, que as ginastas não evoluíram.

O teste de Vankov sendo medido pelo tempo máximo de execução, parece, portanto, mais exigente por que consiste em manter o máximo que puder uma perna elevada e flexionada a 90 graus durante sua execução. Para que a nota aumente o tempo de execução é necessário utilizar força abdominal, tornando-se assim mais exigente para ginasta. Acresça-se que a base de apoio é reduzida já que a criança apoia-se em meia ponta.

Gráfico do resultado do teste de Vankov

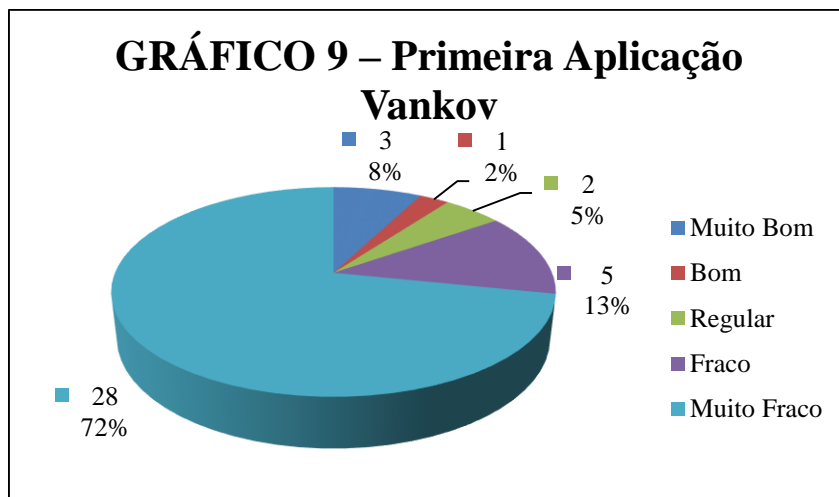


Gráfico 9 – resultado dos testes de Vankov na primeira aplicação

O gráfico 9 nos mostra que a maioria das ginastas encontra na categoria muito fraco, não tendo apresentado as mínimas condições para a execução das tarefas de equilíbrio.

A categoria fraco apresenta 5 ginastas e como regular registra 2 ginastas. Na categoria muito bom estão apenas 3 das ginastas testadas.

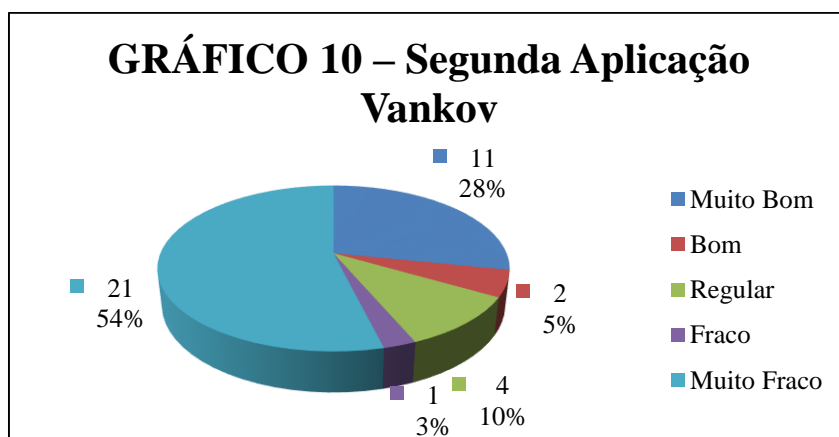


Gráfico 10 – resultado dos testes de Vankov na segunda aplicação

Pode-se verificar que houve grande alteração conforme mostra o gráfico 10 com a classificação muito bom, havendo também melhora na classificação regular. Verifica-se ainda que a classificação fraco sofreu decréscimo.

CONCLUSÕES

Pelos resultados apresentados pode-se concluir que as ginastas, de forma geral, apresentam deficiência na capacidade motora aqui estudada – o equilíbrio. Isso nos remete à necessidade de reprogramar o plano de treinamento.

Foi possível perceber essa deficiência principalmente ao se realizar trabalho físico com os olhos fechados, recomendado por Rosa Neto. Quando solicitadas a essa realização as ginastas não conseguiam permanecer em equilíbrio, tombavam facilmente e não conseguiam manter a posição durante o tempo estipulado (10 segundos).

Pode-se inferir que isso também reflete o método de trabalho utilizado na escola, que deveria ser o *locus* para promover as múltiplas capacidades motoras.

Os resultados nos permitem dizer que é possível utilizar um teste que mede o equilíbrio dentro de um aspecto macro já que trabalha também outras capacidades- a bateria desenvolvida por Rosa Neto - agregado a um teste específico, como o de Vankov.

A utilização desses dois testes possibilitou avaliar com maior segurança e fidedignidade as ginastas, podendo-se identificar suas deficiências e assim buscar um treinamento que corrija as falhas. É recomendável também utilizar os próprios testes como forma de treinamento e processo pedagógico para qualificar os exercícios das ginastas, vislumbrando atingir a execução ideal dos exercícios de equilíbrio elencados no Código de pontuação.

REFERENCIAS

BARBANTI, V. J.; **Dicionário de educação física e esporte**; 2 ed.; Barueri, SP : Manole, 2003, Barcelona: Paidotribo. 2001

BARROS, D; NEDIALKOVA, G.T.; **Os Primeiros Passos na Ginástica Rítmica**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1998.

CUNHA, A. A. da; KRAESKI, M. H. **Indicadores de desempenho esportivo orientados para prática de ginástica rítmica**. Monografia. Curso de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina, Santa Catarina, 2009

FEDERAÇÃO AMAZONENSE DE GINASTICA. www.feginamazonas.com.br acessado em 27/06/2014.

- FERNANDEZ DEL VALLE, A . F. **Gimnasia rítmica deportiva: aspectos y evolucion.** Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S. L., 1996.
- FERREIRA, C. A. de M.; HEINSIUS, A. M.; BARROS, D. do R.; **Psicomotricidade Escolar;** Rio de Janeiro: Wak Ed., 2008.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos.** 3. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- KARLOH, M.; SANTOS R. P. dos; KRAESKI M. H.; MATIAS T. S.; **Avaliação do equilíbrio dinâmico em atletas de ginástica rítmica;** Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - Nº 136 - Septiembre de 2009.
- LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica.** Londrina: Unopar Editora, 2001.
- LINHARES, M. **O Procedimento Correto para o Desenvolvimento Psicomotor do Equilíbrio na Ginástica Rítmica Desportiva.** Pós-Graduação. Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2003.
- NEDIALKOVA, G. T.; BARROS, D. **ABC da Ginastica;** Rio de Janeiro; Grupo Palestra Sport; 1999.
- OTERO, F. L.; **Introducción a la praxiología motriz;** Barcelona; Paidotribo; 2003.
- PARLEBAS, P. **Juegos, deporte y sociedad: léxico de praxiologia motriz;**
- PORPINO, K. DE O.; **Treinamento da ginástica rítmica: Reflexões estéticas;** Rev. Bras. Cienc. Esporte, campinas, v. 26, n. 1, p. 121-133, set. 2004.
- ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora.** Porto Alegre: ArtMed, 2002
- SANTOS, F. G. dos. **Análise da Atenção e Concentração para atletas de Ginástica Aeróbica Esportiva através de um Referencial Teórico.** Monografia. Curso de Graduação em Educação Física. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.
- SANTOS, V. M. dos.; **Análise da Atenção e Concentração para o Árbitro de Futebol através de um Referencial Teórico.** Monografia. Curso de Graduação em

Educação Física. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010. 35 f

SOARES, A. A.; NEDIALKOVA, G. T.; BARROS, D.; **Ginástica Rítmica: em busca de novos talentos.**; Petrópolis: Portal Literário Ed. 2006.

VANKOV, Iliia. **Sistema za control, otzenca i optimizatzia na fizichescata podgotovia u hudojestvenata gimnastica ot 6-19 godistina vazrast.** Izd: BSFS, 1983

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. (2001). **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** (M. C. Monteiro, trad.). Porto Alegre: Artmed. (2aEd.).