

# **AVALIAÇÃO DAS GINASTAS LASSALISTAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA EM MANAUS**

KEILA MARIANO VIEIRA DE OLIVEIRA

Universidade Gama e Souza, Rio de Janeiro – RJ – Brasil

[sejamariano@gmail.com](mailto:sejamariano@gmail.com)

## **INTRODUÇÃO**

O desempenho esportivo pode ser visto como um sistema cujas propriedades interagem o tempo todo, ou seja, quando uma propriedade é alterada, todas as outras serão influenciadas, mas não é só a interação de um sistema que acomete o desempenho esportivo, mas as noções de espaço e tempo também. O desempenho do atleta pode ser prejudicado pela perda do equilíbrio do sistema. O primeiro passo é identificar quais são as habilidades e as capacidades motoras que devem ser treinadas em uma determinada modalidade esportiva. (SILVA, 2006)

Segundo Nunomura (2010) o caminho de preparação esportiva vislumbra consolidar a funcionalidade do atleta em longo prazo e atingir a excelência na modalidade escolhida em idades superiores. Vários autores na literatura como Balyi (2003), Bompa (2000), Weineck (1999), Chaurra, Zuluaga e Peña (1998) e Zakharov (1992) sugerem modelos de formação esportiva.

A Ginástica Artística (G.A.) envolve uma grande gama de atividades motoras que exigem capacidades específicas de seus praticantes. É um esporte cujos gestos dependem de técnicas que, em função de padrões normativos elevados, exigem características físicas particulares e, de certo modo, incomuns. Por essa razão, é importante realizar uma seleção antecipada de talentos, para que se possa direcionar o trabalho de forma diferenciada para crianças que pretendam atingir o alto rendimento e as que irão praticá-la como forma de lazer. A seleção de talentos torna mais fácil realizar o trabalho correto com a pessoa certa. (ALBUQUERQUE & FARINATTI, 2007).

## **AVALIAÇÃO DAS GINASTAS DO CLUBE LASSALISTA DE G.A. EM MANAUS**

Lanaro Filho & Böme (2001) afirmam que Marques (1991) em seu estudo para detectar crianças talentosas para o esporte deve se efetuar a partir da observação pelos treinadores da criança nas competições, ou seja, a partir de procedimentos subjetivos e empíricos, podendo ocasionar erros, deve-se depois comprovar o processo de detecção e seleção de talentos, selecionando estratégias científicas adequadas, sem no entanto subestimar o papel dos treinadores e da observação pedagógica.

A seleção de talentos esportivos para Böhme (1995) são os meios utilizados para verificar se o indivíduo pode ser admitido no nível superior de treinamento sistematizado em uma especialidade esportiva, visando um alto nível de desempenho esportivo na modalidade para a qual possui predisposições motora e psíquica.

Nedialkova, Soares & Barros (2006) afirmam que os testes de avaliação têm como primícia constatar as possibilidades básicas da criança, selecionando futuros talentos. Possibilita ao técnico conhecer melhor o desempenho do futuro ginasta, oferecendo pontos de referência que permitam saber as melhorias e avanços nas tarefas ensinadas, além de coletar informações relevantes sobre o treinamento.

No clube Lassalista o ginasta é preparado desde a escolinha e há uma projeto da escola, Atletas de Valor, que seleciona atletas de baixa renda com talento para estudar na escola, onde neste projeto é realizado uma seleção pelas habilidades mínimas para compor a equipe.

Na escolinha temos 30 alunos, onde 15 estão entre 4 e 7 anos e os outros 15 entre 8 e 11 anos. A turma de iniciantes I, entre 4 e 7 anos, o trabalho é mais lúdico, inserindo os elementos da G.A. nas brincadeiras como por exemplo o sextupedar vira o gatinho, os saltos transformam-se em canguru e sapo e com o tempo vamos também inserindo os nomes reais do exercício, como o salto estendido, salto grupado entre outros. Já na turma de iniciantes II, de 8 a 11 anos, o trabalho é mais direcionado, realizamos as sequencias de aulas com os

elementos básicos (andar e correr gímnico; posições grupado, carpado e estendido; posições de braços e pernas; saltos grupado, estendido e carpado; rolamento grupado, estendido e carpado; estrela; rodante; parada de mãos, reversão para trás e para frente) e a partir dos elementos que a turma demonstrar mais dificuldade é realizado um trabalho de progressão pedagógica mais efetivo, devido ser uma turma heterogenia, onde algumas passaram da turma de iniciante I para a turma de iniciantes II e aqueles que nunca fizeram ginástica. Na turma da equipe há alunos que são convidados a migrar da turma de iniciantes II e os que entram pelo projeto Atletas de Valor. E para que este convite aconteça é realizado um teste onde o aluno deve saber os elementos básicos, já citados anteriormente, e ter as capacidades física desejadas para a ginástica, como força de membros inferiores, superiores e abdômen, flexibilidade e resistência. Na equipe as atletas são divididas em categorias e níveis, para compor melhor a divisão do treinamento. Temos atualmente 16 alunos, onde 14 são do naipe feminino e 2 masculino. Na equipe feminina temos 7 ginastas na categoria pré-infantil (uma no nível 2 e duas no nível 1); 5 ginastas na categoria infantil (uma no nível 2 e quatro no nível 1); 5 ginastas na categoria juvenil (uma no nível 2 e quatro no nível 1); 1 ginasta na categoria adulta (nível 2). Na equipe masculina temos 2 ginastas na categoria juvenil (nível 1).

Foram realizados os testes búlgaros apresentado pelas autoras Nedialkova, Soares & Barros (2006) na categoria pré-infantil, uma ginasta da categoria infantil e duas da categoria juvenil. Na tabela a seguir temos uma breve referencia dos dados para cada idade e como deve-se proceder para o desenvolvimento dos testes.

Testes	Idades		
	8 a 10 anos	11 a 12 anos	13 a 15 anos
<b>Velocidade 30m</b>	6,1 a 5 seg	6,1 a 4,7 seg	6,5 a 5 seg
<b>Salto Vertical</b>	21 a 42 cm	28 a 48 cm	29 a 47 cm
<b>Salto Horizontal</b>	1,27 a 1,94 m	1,42 a 2,03 m	1,45 a 2,11 m
<b>Abdominal</b>	38,6 a 22,6 seg	38,4 a 22,8 seg	38,6 a 23,1 seg
<b>Y (flexibilidade de pernas)</b>	24 a 0 cm	8 a 0 cm	5,5 a 0 cm
<b>Equilíbrio</b>	1,7 a 5,8 seg	1,9 a 6 seg	2,2 a 6,7 seg
<b>Altura em pé</b>	121,5 a 143,0 cm	142,2 a 152 cm	146,2 a 163 cm
<b>Altura sentada</b>	85,1 a 104 cm	84,5 a 103,7 cm	83,8 a 103 cm

Tabela 1 – Testes Búlgaros – Valores de referência para a ginasta pontuar de 1 a 50.

No teste de Velocidade de 30m a ginasta deverá correr uma distância de 30 m e registra-se o tempo realizado por ela em seg. No salto vertical registra-se a distancia do braço estendido na posição estática próximo a parede (b), depois a mesma salta e verifica-se qual a altura que atingiu (a) onde finalmente realiza-se o cálculo da distancia atingida pelo salto menos a altura do braço estendido na posição estática em centímetros (SV = a-b). No Salto horizontal a ginasta se coloca com os pés paralelos no marco 0 e realiza três saltos, registrando-se o melhor salto em metros. Na força abdominal a ginasta, na posição deitada, com as mãos apoiadas na cabeça e seguradas por outra pessoa, as pernas estendidas a ginasta realiza 30 flexões do quadril até 90°, conta-se o tempo de realização do exercício em segundos. No teste de Flexibilidade de pernas (Y) é verificado o *Grand écart* em sagital com a perna direita (S1), *Grand écart* em sagital com a perna esquerda (S2) e *Grand écart* em frontal com as pernas afastadas ao lado e realiza-se o cálculo a seguir: Y = S1+ S2 + S3 em centímetros. No equilíbrio, a ginasta deve-se equilibrar no apoio de uma perna em meia ponta e a outra elevada na posição *passet* – elevada a 90° à frente - e flexionada, tocando o joelho da perna de apoio com a ponta do pé. Executando 10 vezes, 5 com a perna direita e 5 com a

perna esquerda. Marcar com o cronometro em segundos as 10 execuções, somar e dividir por 10. No teste da altura sentada é realizado o seguinte cálculo em centímetro:  $[(\text{Alt. de pé} - \text{Alt. sentada}) / \text{Alt. Sentada}] \cdot 100 = u$ .

A seguir temos os resultados dos testes realizados com a equipe Lassalista da categoria pré-infantil, infantil e juvenil.

Nome	Velocidade 30m	Salto Vertical	Salto Horizontal	Abdominal	Y	Equilíbrio	Altura em pé	Altura sentada	Testes Búlgaros
Carine Eduarda – 8 anos	0	41	0	0	38	2	24	9	114
Ana Beatriz – 8 anos	0	41	0	0	50	0	39	13	143
Thais Caroline – 9 anos	0	10	0	0	44	7	0	12	73
Camille Alana – 10 anos	0	17	29	6	30	50	0	7	139
Mariana - 10 anos	0	17	13	0	2	50	0	35	117
Mayara – 10 anos	8	50	13	0	0	50	0	35	156
Raisa – 12 anos	31	26	22	0	0	0	45	24	148
Gabryelly – 13 anos	0	2	0	0	0	31	0	21	54
Jéssica – 15 anos	41	42	19	6	0	50	0	12	170

Tabela 2 – Resultados dos testes búlgaros

Constatou-se que as ginastas Carine Eduarda, Ana Beatriz e Thaís Caroline necessitam trabalhar sua velocidade, força de membros inferiores e abdômen, melhorar seu equilíbrio estático; a ginasta Camille Alana precisa trabalhar sua velocidade e melhorar sua força abdominal; as ginastas Mariana e Mayara precisam trabalhar as suas velocidades, força abdominal e flexibilidade; a ginasta Raisa precisa trabalhar força abdominal, flexibilidade e equilíbrio; a ginasta Gabryelly precisa trabalhar a velocidade, força de membros inferiores e abdômen e flexibilidade; a ginasta Jessica precisa trabalhar a flexibilidade e melhorar a força abdominal.

Se o teste fosse aplicado para a seleção de talentos nenhuma das ginasta avaliadas seriam classificadas devido a somatória mínima ser de 200 pontos. Mas também deve-se levar em consideração que a população de referência onde os testes foram aplicados é diferente do biótipo apresentado pelas ginastas amazonenses. Outro fator também que pode ter afetado o resultado dos testes é que na Ginástica Rítmica valoriza-se as ginastas com pernas longas, e podemos constatar nos testes de altura em pé e sentada que a maioria das ginastas ficaram com pontuação baixa. Fica então a pergunta, por que usar os testes de Ginástica Rítmica em atletas de Ginástica Artística? Até então não temos testes validados para a população de Ginástica Artística no Brasil e como a maior parte das capacidades físicas necessárias para a realização dos exercícios são parecidos decidimos utilizar tal teste e verificar o quão longe nossa equipe estaria das atletas de alto rendimento.

Segundo Silva (2006) a G.A. essa entre as habilidades motoras fechadas, onde o atleta esta sempre respondendo a exigências previstas, com elevado grau de complexidade e requer um elevado índice de aptidão condicional para a obtenção de resultados a curto prazo fazendo com que a criança seja submetida precocemente ao seu treinamento. Mas devemos levar em consideração que resultados a longo prazo são mais confiáveis do que os resultados a curto prazo, onde a infância é somente um período inicial do treinamento.

Gallahuel e Ozmun (2005) afirmam que entre os 6 e 10 anos ocorre grande evolução na coordenação e controle motor, que facilita a aprendizagem de habilidades motoras cada vez mais complexas.

Devido a isto, e segundo a vários estudos aplicados em ginastas, muitos treinadores afirmam que a idade ideal para o aprendizado da Ginástica Artística é a partir dos 6 anos de idade.

Segundo Gallahuel e Ozmun (2005) os fatores ambientais também influenciam no desenvolvimento motor do indivíduo, pois aquele ser que não foi submetido a experiências adequadas quando criança pode a vir não realizar uma determinada tarefa quando adulto.

Por isto os testes aplicados nas ginastas foram somente diagnósticos para verificar o grau de aptidão para a modalidade e verificar o rumo do treinamento de cada ginasta, pois a realidade de vida motora e treinamento das ginastas avaliadas são diferentes das búlgaras. No Amazonas não há um programa de Educação Física efetivo para o ensino das habilidade motoras básicas da ginástica, diminuindo assim a gama de atletas de base para a seleção de talentos e já na Bulgária, tivemos conhecimento, devido as ginastas de Ginástica Rítmica do Amazonas realizarem intercambio neste país, há um programa específico de Educação Física onde todos os professores devem realizar aulas de Ginástica para todos os alunos do Ensino Básico e a realidade dos aparelhos na rede pública de ensino amazonense é bem diferente da apresentada pela rede pública de ensino búlgara que apresenta o mínimo de condições para o ensino da modalidade. Desta forma que resolvemos analisar os testes de acordo com os protocolos do livro Manual de Avaliação Física do autor Machado (2010) que oferece teste para jovens de 8 a 15 anos que é o caso das ginastas avaliadas.

<b>Nome</b>	<b>IMC</b>	<b>Agilidade</b>	<b>Respiratória</b>	<b>Força de MMSS</b>	<b>Salto Vertical</b>	<b>Salto Horizontal</b>
Carine Eduarda – 8 anos	Normal	Bom	M. Bom	Fraco	Bom	M. Bom
Ana Beatriz – 8 anos	Normal	M. Bom	M. Bom	Fraco	Bom	M. Bom
Thais Caroline – 9 anos	Normal	Fraco	M. Bom	Fraco	Fraco	Fraco
Camille Alana – 10 anos	Normal	Bom	Excelência	Razoável	Razoável	M. Bom
Mariana - 10 anos	Normal	Bom	Excelência	Fraco	Razoável	M. Bom
Mayara – 10 anos	Normal	M. Bom	Excelência	Fraco	Fraco	M. Bom
Raisa – 12 anos	Normal	M. Bom	Bom	Razoável	Fraco	M. Bom
Gabryelly – 13 anos	Normal	Razoável	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Jéssica – 15 anos	Normal	Razoável	M. Bom	Fraco	Fraco	M. Bom

Tabela 3 – Resultados dos testes de acordo com Machado (2010)

Foram analisados o IMC, Agilidade, Capacidade Respiratória, Força de Membros Superiores, Salto Vertical e Horizontal. Onde todas estão com o IMC normal para a faixa etária, no teste de agilidade somente uma esta fraca, no respiratório somente uma obteve resultado fraco, na força de membros superiores sete demonstraram que estão fracas e duas no estágio

razoável, no salto vertical cinco estão no estágio fraco, duas no razoável e duas no estágio bom e no salto horizontal somente duas apresentaram o resultado fraco. Com esta tabela podemos constatar que faz-se necessário um treinamento maior para adquirir força nos membros superiores e inferiores em todas as ginastas.

Para Lanaro Filho e Böhme (2001) na seleção de talentos o objetivo principal é o estudo total e a revelação das capacidades, que devem corresponder em grande escala às exigências de um ou outro tipo de esporte, ou seja, a revelação das aptidões esportivas. Um critério de seleção é o desempenho em competições, onde é possível verificar o nível de desenvolvimento esportivo físico, técnico e tático, em interação com os aspectos psicológicos do atleta, podendo dessa forma ser observado o resultado individual dentro do perfil de exigências requerido para a modalidade. De tal maneira que foram também analisados se as ginastas realizam os elementos obrigatórios para a competição alvo, o Torneio Nacional de Ginástica Artística no final do ano de 2013 exposto na tabela a seguir:

<b>Nome</b>	<b>Estrela sem mãos</b>	<b>Mortal para frente</b>	<b>Flic Flac</b>	<b>Reversão para trás</b>	<b>Mortal para trás</b>
Carine Eduarda – 8 anos	Sim	Não	Sim	Sim	Não
Ana Beatriz – 8 anos	Não	Não	Sim	Sim	Não
Thais Caroline – 9 anos	Sim	Não	Sim	Sim	Não
Camille Alana – 10 anos	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Mariana - 10 anos	Sim	Não	Não	Sim	Não
Mayara – 10 anos	Sim	Não	Sim	Sim	Não
Raisa – 12 anos	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Gabryelly – 13 anos	Não	Não	Não	Sim	Não
Jéssica – 15 anos	Sim	Sim	Sim	Sim	Não

Tabela 3 – Tabela de elementos que são exigidos no Torneio Nacional

O Torneio Nacional dividiu-se em níveis, no nível 1 as ginastas devem realizar a estrela sem mãos, mortal para frente, flic flac e reversão para trás. Já no nível 2 além dos elementos citados no nível 1 deve-se realizar numa sequência acrobática um rodante, dois flic flacs e um mortal para trás.

As ginastas Carine Eduarda, Ana Beatriz, Thais Caroline, Mariana e Mayara da categoria Pré-infantil estão no nível 1. Mas para realizar todos os elementos exigidos a Carine Eduarda e Thais Caroline precisam melhorar o mortal para frente, as mesmas não realizam pois não conseguem fazê-lo no colchão de competição e sim somente no colchão gordo. A Ana Beatriz está próximo de realizar a estrela sem mãos, sua execução do elemento não é constante, uma hora realiza outra hora não e o mortal para frente é a mesma situação das ginastas Carine e Thais. A ginasta Camille Alana da categoria Pré-infantil e a ginasta Raisa da categoria Infantil estão no nível 2 e realizam todos os elementos exigidos precisando melhorar o mortal para frente e para trás, pois as mesmas estão aterrissando com o tronco baixo perdendo na pontuação de execução. A ginasta Gabryelly da categoria Juvenil está no nível 1 e não realiza a estrela sem mãos devido a velocidade imprimida por seus membros inferiores não serem suficientes constatado no teste apresentado por Machado (2010) que a ginasta não tem força de membros inferiores, o mortal para frente e flic flac pois não realiza no colchão de competição e sim somente no colchão gordo. A ginasta Jéssica da categoria Juvenil está no nível 2 e não realiza o mortal para trás e a sequência acrobática rodante, dois flic flacs e mortal

para trás devido o seu flic flac ainda não ter uma direção adequada, a mesma puxa para o lado direito prejudicando a execução do segundo flic flac e conseqüentemente não tendo precisão para a realização do mortal para trás. No colchão de treino a mesma realiza a sequencia acrobática com ajuda no mortal para trás.

De acordo com Santos *et al* (2001) o técnico é o responsável pela aprendizagem da criança, que orienta-as e corrige-as em um determinado movimento, sendo um agente facilitador, ajudando a criança nas relações interpessoais com os outros companheiros da equipe em questão. Influencia seu atleta positiva ou negativamente conforme suas atitudes e sua personalidade, em determinadas situações. Por sua vez os atletas esperam do técnico, atitudes e ações que os guiem para o sucesso. De tal maneira que podemos inferir com os resultados apresentados pelas atletas, como por exemplo das ginastas Camille Alana e Raisa que necessitam melhorar somente suas execuções e a ginasta Jéssica no mortal para trás, onde com o treinamento que esta sendo aplicado juntamente com a interação que acontece com técnicas e atletas os resultados serão satisfatórios até a competição alvo.

Com o quadro de resultados apresentados no decorrer da pesquisa podemos identificar que das 9 ginastas avaliadas 5 (Camille, Mayara, Mariana, Raisa e Jéssica) tem condições de competir no Torneio Nacional. Já na categoria Pré-Infantil duas ginastas completam 8 anos de idade no ano de 2013 (Ana Beatriz e Carine) e a idade para competir são 9 anos completos no ano da competição, mas entraram no estudo para verificar se estão no caminho certo para o próximo ano e na categoria Juvenil, a ginasta Gabryelly não obteve êxito na maioria dos testes aplicados.

#### CONCLUSÃO

A Ginástica Artística é uma modalidade complexa que exige um grau de treinamento intenso, demandando do atleta grande controle motor pois a G.A. é um esporte de habilidades motoras fechadas, muito específicas, próprias da modalidade.

A G.A. feminina compete em quatro aparelhos: Solo, Trave, Paralelas Assimétricas e Salto. Dentre os quais a equipe Lassalista até o momento treinou o Solo e a Trave, pois a Paralela Assimétrica disponível esta sem um barrote e no Salto o trampolim quebrou. De tal forma que podemos constatar que o treinamento da equipe ficou prejudicado, devido ao custo da reposição dos aparelhos e a logística de solicitar os mesmo.

Outro fator é devido a equipe precisar treinar mais suas habilidades físicas para conseguir realizar os elementos obrigatórios do Torneio Nacional.

“De acordo com Añó (1997) e Marques (1997), a prática de esportes por crianças e adolescentes pode trazer vantagens e desvantagens. As vantagens são: maior nível de atividade infantil, serve com estímulo à saúde, auxilia o crescimento, pode corrigir feitos físicos, aumenta a coordenação e as possibilidades motoras, é a base do desempenho posterior, aumenta o nível de responsabilidade social e permite conviver com fracassos. As desvantagens são: defeitos físicos derivados do treinamento inadequado desadaptação social, anulação de outros campos de atuação e excesso de responsabilidade (estresse). A qualidade, a quantidade e os objetivos do trabalho vão determinar os malefícios e os benefícios do esporte.” (SILVA, 2006).

Segundo Silva (2006) o modelo de análise para equipes de alto nível de crianças e adolescentes é fundamental identificar as habilidade motoras de uma modalidade esportiva utilizando o método de treino técnico, tático e cognitivo que se adapte a eles considerando os estágios de aprendizagem motora e alguns fatores que influenciam a aquisição de habilidades motoras.

Silva (2006) afirma que quantitativamente as crianças e adolescentes devem treinar menos que os adultos. Considerando-se a idade biológica, a sensibilidade ao treino e a ordem lógica do treinamento além das características psicológicas, sociais e nutricionais apresentados pelo atleta é indispensável.

“De acordo com Barbanti (1997), Böhme (1999) e Filin (1996), o planejamento do treino com crianças e adolescentes deve ser feito por vários anos, e a organização anual não deve priorizar somente as competições. A relação do treinamento em longo prazo com o calendário

anual deve ser realizada de maneira harmônica: uma parte do treino deve ser dedicada para a formação e outra para a competição. De um lado, quanto mais jovem for o atleta, maior a necessidade do tipo de treino de formação.” (SILVA, 2006)

Acreditamos que o tempo imprimido para o treinamento não ser ideal, pois Bortoleto (2007) realizou um estudo de caso verificando as condições de treinamento de alto rendimento da Ginástica Artística Masculina com atletas entre 12 – 26 anos e constatou que eles dividem seus treinos numa jornada diária de duas sessões, totalizando 5-6 horas de treinamento, seis dias por semana e aproximadamente 300 dias ao ano com 15 dias de descanso durante as férias tendo a preocupação de dividir seus treinos respeitando o desenvolvimento motor de cada faixa etária e a equipe Lassalista treina somente 6h por semana, no turno da noite e 2h no sábado pela manhã totalizando 8h semanais, durante 10 meses, correspondendo a 230 dias ao ano com 130 dias de descanso por conta do recesso e não ter treino nos dias de sexta-feira e domingo, demonstrando que nossa realidade de treino esta muito aquém de uma equipe de alto rendimento.

Outro ponto limitante é a comissão técnica, pois para um bom desempenho do atleta faz-se necessário uma equipe multidisciplinar composta por fisioterapeuta, nutricionista, coreografo e técnico para conduzir o trabalho de forma direcionada e no presente temos somente duas técnicas. Mas mesmo com todas as dificuldades verificamos que as ginastas estão empenhadas a participar das competições nacionais, mesmo não tendo grau técnico para angariar as melhores posições nas competições.

O cenário amazonense demonstra que mesmo com tal dificuldade os mesmos não mediram esforços para a continua participação de seus atletas em competições regionais, estaduais e nacionais. Não há dúvidas que é necessário um investimento maior na modalidade para que haja atletas de nível nacional, mas como podemos verificar no histórico da modalidade no Amazonas a Ginástica Artística obteve grandes progressos.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, P. A. de; FARINATTI, P. de T. V. Desenvolvimento e validação de um novo sistema de seleção de talentos para a ginástica olímpica feminina: a Bateria PDGO. Rev Bras Med Esporte – Vol. 13, No 3 – Mai/Jun, 2007.
- BÖHME, M. T. S. Talento esportivo II: determinação de talentos esportivos. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v.9, n.2, p.138-46, 1995.
- GALLAHUE, D. L; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, adolescente e adultos. – 3 ed. – São Paulo: Phorte, 2005.
- LANARO FILHO, P; BÖHME, M. T. S. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em Ginástica Rítmica Desportiva: Um estudo de revisão. Revista paulista Educação Física, São Paulo, 15(2): 154-68, jul./dez. 2001.
- MACHADO, A. F. Manual de avaliação física. 1. Ed. São Paulo: Ícone, 2010.
- NEDIALKOVA, G. T.; SOARES, A. A.; BARROS, D. Ginástica Rítmica: em busca de novos talentos – Petrópolis: Portal Literário, 2006.
- NUNOMURA, M; CARRARA, P. D. S; TSUKAMOTO, M. H. C. Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão! Revista brasileira Educação Física Esporte, São Paulo, v.24, n.3, p.305-14, jul./set. 2010.
- SANTOS, C. C; LOVIZZARO, D. V; BAFFI, F. C; KÜHL L. S; TARGA, V. M; GOMES, V. O papel do técnico. Trabalho de conclusão de curso da Faculdade de Educação Física - FEFISA, Santo André - 2001.
- SILVA, L. R. R. da. Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes – São Paulo: Phorte, 2006 il.

RUA FERNANDO DE SOUZA, 06. Santo Antônio  
CEP: 69029-580. MANAUS – AM – BRASIL. Telefone: (92) 8432-1515 (92) 3346-9105  
sejamariano@gmail.com