

# Como iniciar a Ginástica Rítmica? Perspectivas de treinadoras medalhistas em campeonatos brasileiros

<https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2023e37nesp215035>

Laura de Oliveira\*  
Myrian Nunomura\*/\*\*

\*Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil.  
\*\*Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, SP, Brasil.

## Resumo

O objetivo deste estudo é identificar e analisar os métodos de ensino abordados na iniciação esportiva (IE) competitiva da Ginástica Rítmica (GR). Aplicamos a entrevista semiestruturada com seis treinadoras das categorias de base das instituições medalhistas nos Campeonatos Brasileiros de GR 2019. Para o tratamento dos dados, utilizamos a análise temática. Dentre os temas que emergiram, discutimos nesse artigo o tema 1: “Métodos de ensino na GR: Opções e caminhos inevitáveis”. Identificamos e analisamos os métodos de ensino abordados pelas treinadoras, a saber: a) a prática do todo, que une os movimentos corporais à manipulação dos aparelhos; b) o método parcial, que separa os movimentos corporais da manipulação dos aparelhos; c) os processos pedagógicos, que consistem no aperfeiçoamento técnico de movimentos fracionados e realizados progressivamente; d) a ajuda manual, à qual o treinador presta assistência física direta às ginastas; e) o estilo de ensino recíproco, em que as ginastas executam sua tarefa e avaliam a tarefa das colegas; f) o estilo de ensino por comando, em que as crianças reproduzem o movimento orientado ou executado pela treinadora ou ginastas mais experientes e; g) o estilo de ensino por descoberta dirigida, em que as ginastas exploram os aparelhos sob orientação das treinadoras. Consideramos que o método mais apropriado seria aquele que se ajustasse ao tempo, condições e necessidades dos aprendizes. Então, desenvolver o ensino de qualidade, que interesse à ginasta, valorize suas potencialidades, compreenda-a e auxilie-a em suas fragilidades, implicaria na prolongação da sua carreira e preservaria sua motivação e saúde.

**PALAVRAS-CHAVE:** Iniciação esportiva; Métodos de ensino; Competição; Infância.

## Introdução

Dentro da formação esportiva, a iniciação pode ser definida como o primeiro passo<sup>1,2</sup>. A iniciação esportiva (IE) varia de acordo com o contexto no qual será desenvolvida, e os objetivos se diversificam<sup>3</sup>. Na Ginástica, encontramos a IE formativa, que envolve o desenvolvimento de habilidades motoras por meio dos movimentos ginásticos, sem foco técnico e competitivo; e a IE competitiva, em que há objetivos competitivos, preocupação com o desempenho e com a execução de movimentos tecnicamente corretos<sup>3</sup>.

No presente estudo, foi analisada a IE competitiva da Ginástica Rítmica (GR).

Na IE competitiva, sugere-se que habilidades motoras e capacidades físicas sejam desenvolvidas a partir de experiências diversas que ampliem o repertório das crianças e ofereçam-lhes condições para optarem pela modalidade que desejam<sup>1</sup>. Nessa fase, seria essencial que as crianças se divertissem e se sentissem motivadas a prosseguir o seu desenvolvimento em longo prazo<sup>2-5</sup>.

Na GR, é comum que o ingresso das crianças na IE aconteça por volta dos seis anos de idade<sup>6</sup>. Assim como outros esportes artísticos, a GR tende a apresentar o início da fase de especialização mais precoce do que em outros esportes<sup>7</sup>. Além disso, as ginastas podem participar de competições oficiais aos nove anos de idade, em nível nacional e internacional<sup>6</sup>.

Nos Campeonatos Brasileiros de GR, objeto de análise deste estudo, as categorias de base que compõem a IE são a categoria pré-infantil e infantil<sup>6</sup>. A categoria pré-infantil é composta por ginastas entre nove e dez anos de idade, enquanto a categoria infantil inclui as ginastas entre onze e doze anos de idade<sup>8</sup>.

Em geral, a IE competitiva da GR brasileira se fundamenta no senso comum e nas experiências práticas dos profissionais<sup>9</sup>. Nessa fase, os métodos de ensino se reduziram à reprodução do conhecimento e seriam transmitidos entre as gerações<sup>10</sup>. Ainda, o processo de ensino seria decorrente das experiências de ex-praticantes e não se poderia afirmar se é apoiado em fundamentação teórico-científica<sup>10,11</sup>.

No contexto competitivo, a IE é considerada uma das fases mais importantes do processo de formação esportiva e é durante essa etapa que habilidades específicas da GR encontram base para serem

desenvolvidas tecnicamente e em complexidade. Desse modo, identificar e analisar os métodos de ensino aplicados nessa fase seria fundamental para o aprendizado das ginastas. Ainda, por estarem relacionados aos valores educacionais e sociais, os métodos de ensino apresentam limitações quando não adequados ao cenário contemporâneo<sup>12</sup>. Como consequência, observam-se cada vez mais crianças e jovens distantes da prática esportiva, que não se interessam e não se dedicam ao esporte; e, então, não usufruem os benefícios potenciais da sua participação<sup>12-15</sup>. Diante disso, manter a atratividade de um esporte que exige persistência, concentração, dedicação e paciência é um desafio para os treinadores. Assim, este estudo se justifica, pois busca orientar os profissionais a resgatar os valores e a atratividade da GR com diferentes maneiras de ensinar, a fim de atender a essa nova demanda da sociedade e contribuir com o aprimoramento do ensino da modalidade.

Nesse contexto, o objetivo deste estudo é identificar, caracterizar e analisar os métodos de ensino aplicados na IE da GR pelos treinadores das instituições medalhistas nos Campeonatos Brasileiros de GR 2019.

## Método

Esse estudo é parte de um projeto de pesquisa qualitativa maior, com treinadoras brasileiras, intitulado: “Métodos de ensino para a iniciação esportiva na Ginástica Rítmica”.

O projeto obteve aprovação ética do Comitê de Ética em Pesquisa da universidade do primeiro autor (CAAE: 40274620.3.0000.5659) e todos os critérios éticos foram cumpridos.

### *Participantes*

A partir dos resultados oficiais publicados pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), treinadores/as de 9 instituições esportivas medalhistas nos Campeonatos Brasileiros dos Campeonatos Brasileiros de GR 2019 (individual e conjunto) foram convidados/as a participar deste estudo.

Participaram desse estudo, 6 treinadoras do gênero feminino, de 6 das instituições selecionadas previamente. Todas as participantes atenderam aos critérios de inclusão do estudo, atuam nas

categorias de base e apresentam, no mínimo, 10 anos de experiência como treinadora de GR, conforme sugerem autores<sup>16</sup>. O tempo médio de atuação das treinadoras corresponde a  $19,33 \pm 12,89$  anos.

### *Produção e análise dos dados*

Foi realizada uma entrevista semiestruturada<sup>17</sup> individualmente, norteadas por um roteiro e por meio da plataforma *Google meet*. Cada entrevista durou entre 45 e 120 minutos, foi registrada em vídeo e transcrita na íntegra.

Para a análise dos dados, utilizamos a análise temática<sup>18</sup>. No primeiro passo, houve familiarização com o conteúdo das entrevistas. A etapa seguinte, a análise indutiva, envolveu um processo de codificação dos dados, sem intenção de enquadrá-los em preconceitos analíticos do pesquisador ou codificações pré-existentis<sup>18</sup>. Em seguida, procedemos à análise linha a linha para codificar os dados, a partir dos quais emergiram os dois temas relacionados às questões da pesquisa.

## Resultados

A partir da análise temática, dois temas emergiram, conforme apresentado na FIGURA 1. No Tema 1: “Como iniciar a GR? Opções e caminhos inevitáveis”, abordamos os métodos utilizados para ensinar o conteúdo na IE competitiva da GR. O Tema 2: “Por que ensinar assim? Compreendendo as razões por trás dos métodos de ensino na GR” trata-se das razões para a escolha dos métodos de ensino na GR, como objetivos da IE competitiva, competições e especialização precoce. Nesse artigo, apresentamos e discutimos o Tema 1.

Compreendendo as razões por trás dos métodos de ensino na GR” trata-se das razões para a escolha dos métodos de ensino na GR, como objetivos da IE competitiva, competições e especialização precoce. Nesse artigo, apresentamos e discutimos o Tema 1.



FIGURA 1 - Mapa temático de análise.

## Discussão

### ***Tema 1: Métodos de ensino na GR: Opções e caminhos inevitáveis***

Neste Tema, sob a perspectiva dos métodos de ensino, discutimos aquilo que se escolhe ensinar e o que, na perspectiva das entrevistadas, deve ser ensinado quando se pretende seguir as regras da GR.

A partir dos discursos, identificamos o método de ensino baseado na prática do todo, que une os movimentos corporais ao manejo dos aparelhos: “Faço um circuito com deslocamento fazendo soltura, molinete com a maçã, tudo para trabalhar o cardio e sempre com o aparelho” (T2).

Estudos concluíram que a prática do todo obteria melhor resultado na aprendizagem se comparada à prática das partes, que separa as habilidades com e sem o aparelho<sup>10,19-22</sup>. A utilização dos aparelhos durante a preparação física apresenta resultados positivos, além de ser um fator motivacional para as ginastas, auxiliar na familiarização com a manipulação, otimizar o tempo nos treinos e manter as características da GR<sup>9,23</sup>.

Ainda que o manejo dos aparelhos componha a essência da GR, havia pouca exigência no código de pontuação até o 12º ciclo olímpico (2009-2012)<sup>24</sup>. Somente a partir do 13º ciclo olímpico (2013-2016), a ampla exploração dos aparelhos e a busca pela variedade de manipulação nas rotinas de competição tornaram-se mais expressivas e fundamentais<sup>24</sup>. Essa transição

refletiu na prioridade de ensino da IE: “Era outra era da ginástica, que só priorizava o corpo. A gente vê coreografias mais antigas e o aparelho era um enfeite. Mas é importante você entender a modalidade atual e o x da questão é juntar corporal e aparelho. As notas estão vindo do que você faz com o aparelho. O corporal é uma base e o aparelho é prioritário agora” (T2).

Apesar do discurso e das exigências competitivas atuais, alguns treinadores enfatizam o desenvolvimento corporal em detrimento do trabalho com os aparelhos, conforme detalha T3: “Eu estou tentando melhorar um defeito: eu trabalhava pouco aparelho porque para mim, o corpinho delas tinha que ser perfeito” (T3).

O “defeito” citado por T3 seria justificado pelas provas de mãos livres, presente nas categorias de base do Campeonato Brasileiro de GR. Entretanto, há críticas quanto à separação entre os movimentos corporais e os aparelhos na IE, visto que no momento em que se atinge o nível considerado ideal de técnica corporal e, posteriormente, se ensina a aprendizagem técnica dos aparelhos, há decréscimo na amplitude, coordenação e estética dos movimentos<sup>10</sup>. A dificuldade de incorporação do novo também geraria regressão em relação ao que foi adquirido<sup>10</sup>.

Para iniciar o desenvolvimento das habilidades de manipulação, também identificamos o método de ensino por exploração: “A primeira coisa é criar, trazer a criança para o mundo dos aparelhos e não ter

*muita regra, ainda mais para quem está começando e não sabe fazer quase nada. A gente deixa mais livre essa parte de aparelho. O que elas precisam mesmo é brincar de aparelho, não ficar zoando, mas deixar o aparelho mais íntimo da pessoa” (T6).*

A ação de T6 pode ser definida como Estilo de ensino por descoberta dirigida<sup>25</sup>. Nesse Estilo, as crianças podem criar e experimentar, porém o treinador as questiona e lhes fornece feedbacks que direcionam suas respostas<sup>25</sup>. A exploração dos aparelhos na IE é recomendada por diversos autores, pois é um ótimo estímulo à coordenação, criatividade, individualidade e autonomia das atletas<sup>26-30</sup>.

Ainda, identificamos os processos pedagógicos como método de ensino, conforme menciona T2: *“Mesmo os elementos dito básicos, não são elementos simples. Então, você pode trabalhar com progressões e acho que isso é o carro chefe na ginástica, tanto na parte corporal quanto de aparelho. Isso é um método totalmente apropriado, diferente de você colocar um vídeo e: “Faça!”. A progressão é fundamental” (T2).*

Os processos pedagógicos são exercícios com vistas ao aperfeiçoamento técnico, fracionados em partes específicas e realizados progressivamente até que o movimento completo seja executado<sup>28</sup>. Os processos pedagógicos caracterizam o método parcial, cuja principal particularidade é a separação das habilidades em partes específicas e a ampla repetição dos movimentos, cujo objetivo é o praticante dominar a técnica de cada etapa, separadamente<sup>29</sup>.

Tendo em vista as altas demandas técnicas e de execução na GR, ainda que para crianças, os processos pedagógicos auxiliariam as ginastas a aprenderem corretamente os exercícios, desde os mais simples até que desempenhem os mais complexos. Ainda, a execução de partes isoladas exigiria coordenação diferente daquela de elementos combinados; e auxiliaria no domínio técnico, pois é menos cansativa do que a composição completa<sup>31,32</sup>. Sob a perspectiva das treinadoras, utilizar o método parcial a partir de exercícios organizados com base em progressões pedagógicas é um dos caminhos mais adequados para ensinar as ginastas IE.

A partir dos discursos, também identificamos métodos de ensino mais diretivos, em que treinadores ou ginastas mais experientes orientam, executam o movimento e as crianças o reproduzem. Essa maneira de ensinar é definida como Estilo de ensino por comando ou tarefa<sup>28</sup>, comumente utilizado para ensinar habilidades novas e enfatizar a técnica corporal: *“Eu gosto nesse primeiro momento*

*de demonstrar. Chega uma época do ano que eu não preciso mais, mas para ensinar nessa idade, o visual é muito importante. O exemplo é o que arrasta, então, tudo o que é visual, elas aprendem mais fácil.” (T3).*

A perspectiva de T3 reforça a importância dos estímulos visuais para os iniciantes, pois aprendem melhor ao visualizar um bom exemplo<sup>12</sup>. Nas fases iniciais de aprendizagem, a demonstração é excelente para fornecer a ideia geral da habilidade ao aprendiz, principalmente para tarefas altamente organizadas<sup>33</sup>. Em modalidades técnicas e estéticas, como a GR, é fundamental que a demonstração seja de um modelo habilidoso para que o observador crie uma imagem mental precisa e tente executar o movimento a partir dessa informação<sup>34</sup>.

Apesar da possibilidade de limitar a criatividade das ginastas, o Estilo de ensino por comando é útil quando não há muitas alternativas de execução, por questões de segurança ou para refinar habilidades mais complexas, compostas por progressões que levam à sua execução completa<sup>28</sup>.

As treinadoras também mencionaram dispor as ginastas como “árbitras”, para avaliarem as rotinas de competição das colegas: *“Eu falo: “Vocês vão arbitrar. Você vai olhar se ela deu passo depois das dificuldades; quantas vezes o aparelho caiu; a expressão dela”. Então, elas vão entendendo que precisam trabalhar isso porque vale pontos. Isso é a parte mais difícil, mas o básico sobre avaliação, elas sabem. Acho que isso é uma estratégia boa e dá a elas uma vivência diferente” (T2).*

A ação de T2 caracteriza o Estilo de ensino recíproco, em que durante a tarefa há um executante e um avaliador, que trocam suas posições após os comandos do treinador<sup>25</sup>. Assim, além de promover interações entre as ginastas, ambas entendem a tarefa sob dois pontos de vista diferentes. O treinador define quais critérios serão avaliados pela observadora e lhe fornece feedbacks conforme necessário. Neste estilo, além de promover a interação entre as ginastas, conforme uma ginasta executa a rotina, aquela observadora também aprenderá, pois necessita analisar criticamente a tarefa executada, conhecer os comandos, comparar o desempenho da colega com o modelo proposto, concluir se a execução está correta e comunicar as falhas<sup>35</sup>.

Outro método de ensino identificado foi a ajuda manual, ou seja, a assistência física direta prestada durante a realização dos movimentos das ginastas<sup>36</sup>, com o intuito de guiá-las corretamente e corrigir detalhes. Este feedback tátil e cinestésico mostrou-

se frequente: “*Eu toco o tempo inteiro nelas, onde tem que estar contraído. Eu acho que esse trabalho do toque é muito diferente e importante quando elas são pequenininhas. Falo: “Coloca a mãozinha embaixo do joelho, agora aperta a tua mãozinha, imagina que tem um limãozinho e você tem que apertar e fazer um suco”, para elas aprenderem a contrair o lugar certo. Trabalhamos assim, ensinando detalhes, da pontinha do dedo do pé ao fio do cabelo. Eu falo para elas que tudo da GR tem que estar no lugar! Então, talvez esse seja o meu método”* (T5).

Observamos pelo depoimento de T5 que na IE preza-se demasiadamente pela execução correta dos movimentos e, em função disso, atribui-se atenção aos detalhes e às correções das treinadoras. Essas características da modalidade remetem às recomendações para o ensino do ballet clássico, em que os professores são orientados a fornecer feedback tátil durante suas observações, a fim de facilitar seu entendimento sobre seu próprio corpo<sup>37</sup>. Tais práticas são justificadas pela importância do nível de execução técnica na GR, requisito determinante no desempenho e pontuação das atletas em competições<sup>38</sup>.

Na GR, há ênfase na qualidade técnica dos exercícios e, na busca para atingir esse padrão, incorporar os gestos corretos e alcançar a perfeição, são realizadas repetições excessivas e numerosas correções<sup>39</sup>. Acreditamos que o trabalho técnico seja importante na IE, tanto pela segurança das ginastas quanto pela demanda competitiva. Contudo, o excesso do treinamento técnico pode tornar a prática altamente especializada, já na infância. A união desses fatores contraria a literatura e gera questões que carecem de reflexão, como: Por que a técnica não poderia ser incorporada adiante, depois de um trabalho diversificado em conteúdo e meios de aprendizado? E, principalmente, quando as crianças tiveram a certeza de que desejam investir nesse esporte para fins competitivos? De que maneira a técnica é desenvolvida e exigida nessa fase? Quanto o desenvolvimento da técnica se sobressai ou até inibe o desenvolvimento de outros conteúdos também essenciais? Pois, compreendemos o equilíbrio entre o ensino técnico e as dimensões emocional e social como fundamental em qualquer fase da formação esportiva.

Ao considerar alguns componentes artísticos na GR relacionados à individualidade das ginastas, a partir dos depoimentos das treinadoras, buscamos analisar qual o papel das crianças no processo de ensino-aprendizagem das composições coreográficas: “*Eu peço para elas essa questão da música, para elas pesquisarem, para elas me passarem o estilo de música*

*que elas gostam e tal. E dou esse leque, até para ajudar a gente, né, porque às vezes não acho música legal. Todo ano ter coisa nova e diferente é difícil, sabe? Ai eu abro esse leque para elas.”* (T2).

Com base no relato de T2, identificamos o Estilo de ensino Descoberta Divergente<sup>25</sup>, em que o aluno descobre respostas múltiplas para uma única pergunta ou situação, elaborada pelo professor. Esse estilo incentiva a diversidade e a autonomia, pois os alunos são estimulados a descobrir diferentes respostas de maneira criativa e a aprender a respeitar maneiras diferentes de se pensar e resolver problemas<sup>9</sup>.

A literatura sugere estimular as questões artísticas da GR desde a IE, como buscar a sintonia entre corpo e aparelho; corpo e música; corpo, música e aparelho; corpo, música, aparelho e GR; explorar diferentes direções, planos, velocidades, intensidades e amplitudes; diversificar as formações, trajetórias e níveis; utilizar músicas no aquecimento e organizar atividades com sequências coreográficas criadas pelas próprias ginastas, etc<sup>28,41</sup>.

Embora existam obrigatoriedades na GR competitiva e a orientação dos treinadores seja fundamental no processo de composição coreográfica, é primordial que a personalidade e o temperamento das ginastas sejam considerados, bem como suas preferências para música, movimentos, collant, maquiagem, entre outros<sup>9</sup>. Tais estímulos deveriam ser proporcionados pelos treinadores, a partir das possibilidades de escolhas, de interpretação e de criação. Assim, ouvir os atletas e oferecer-lhes oportunidade para se expressarem e compartilharem decisões motivariam as ginastas, a comunicação e o relacionamento entre os treinadores e as crianças seriam aprofundadas, além de criar um ambiente agradável e confortável para a comunicação mais aberta<sup>41</sup>.

A utilização restrita dos métodos de ensino menos diretivos em comparação àqueles mais diretivos pode ser observada no discurso de T2, cuja participação limitada das ginastas acontece em outros momentos, como no planejamento de ensino e no processo de ensino-aprendizagem: “*Isso é uma coisa que eu sinto dificuldade, ver elas com autonomia, com atitude. Eu não sei se é porque a modalidade exige muita disciplina ou se é uma coisa dos treinadores. Eu sou muito de querer dar conta de tudo e talvez eu não deixo elas fazerem a parte delas. Também vejo que, às vezes, como somos muito rígidas, elas não se sentem confortáveis para isso, sentem medo. Acho que falta atitude delas e também falta a gente estimular mais. Realmente, a gente pode*

*estar falhando nesse sentido.” (T2).*

As treinadoras mencionaram poucas atividades executadas a partir de métodos de ensino menos diretivos, em que as ginastas escolhem movimentos, criam sequências e coreografias: *“A única coisa que elas fazem é a apresentação do final do ano. Pode ficar horrorosa, mas elas que montam. Mas essa autonomia, eu não delego a elas. No máximo, montar um passo de dança para a série delas. Dentro do treino peço alguma opinião, mas fora isso, não participam.” (T3); “Eu tento. Cada uma monta uma sequência com três quicadas, dois rolamentos, uma transmissão, um lançamento. É o momento que elas podem fazer, criar. Mas, elas realmente tomarem frente não tem muito.” (T2).*

Ressaltamos que, mesmo quando as ginastas têm a oportunidade de atuar de maneira mais livre e criativa, há centralização do poder das treinadoras. Por exemplo, na produção coreográfica, a criação das composições é permitida para os eventos não-competitivos; e para a seleção dos elementos a serem executados nos treinos, existe o direcionamento das treinadoras. Essas questões são culturais na GR competitiva brasileira, visto que, na maioria das vezes, o comando geral é das treinadoras, que são responsáveis pelas decisões

no cotidiano dos ginásios e articulam todas as atividades que envolvem a equipe<sup>42</sup>.

Dessa maneira, acreditamos que a centralização das treinadoras reflita na utilização restrita dos métodos de ensino menos diretivos em comparação àqueles mais diretivos na IE competitiva da GR. MOSSTON e ASHWORTH<sup>25</sup> apontam que um dos objetivos para a utilização de métodos diretivos é perpetuar tradições e rituais culturais<sup>25</sup>. Além disso, no cenário competitivo, métodos mais diretivos estariam relacionados à otimização do tempo nos treinos e à sua utilização de forma eficiente, pois a aplicação de métodos menos diretivos requer tempo disponível para as descobertas, exploração, erro e acerto, criação, etc<sup>25</sup>.

Em se tratando de ginastas infantis, elas ainda não conseguem discernir sobre os melhores caminhos e, por isso, o papel dos treinadores é guiá-las por aqueles mais adequados. Todavia, é necessário equilíbrio, pois também é função do treinador incentivar a autonomia e ressaltar a individualidade das ginastas quando possível, afinal, são elas quem competirão. Então, as escolhas, opiniões e interesses das crianças devem ser levados em consideração para que se sintam o mais confortáveis e confiantes possíveis.

## Considerações finais

Observamos que as treinadoras na IE se pautam demasiadamente no código de pontuação e regulamentos competitivos, o que não é inteiramente negativo, pois o esporte competitivo é orientado pelo desempenho do atleta, resultados e regras. Nesse sentido, as críticas não se dirigem à exigência das regras aos adultos no alto rendimento, mas, as exigências sobre as crianças. Desse modo, fundamentar-se apenas a partir das regras poderia não atender à complexidade, necessidades e à progressão pedagógica necessária à IE.

Assim, apesar das características da GR competitiva desenharem alguns caminhos inevitáveis a serem seguidos na IE, como regras e conteúdo, esse estudo mostrou que os treinadores possuem opções quanto à maneira de ensinar e que podem escolher os métodos de ensino para além da busca por resultados imediatos e das necessidades momentâneas, físicas e motoras, mas considerarem o desenvolvimento holístico e a formação das ginastas em longo prazo. Diante disso, o método

mais adequado seria aquele que se ajustasse ao tempo, condições e necessidades dos aprendizes.

Ressaltamos que os treinadores precisam compreender a GR em sua essência, considerar seus componentes essenciais (música-aparelho-movimento) e se empenhar para que as ginastas se desenvolvam equilibradamente nas habilidades e condições físico-motoras, e tenham condições de acompanhar a evolução da GR. Desse modo, independentemente dos métodos de ensino, deve existir reflexão, respeito às fases de desenvolvimento e crescimento da ginasta e investimento no trabalho de base.

Acreditamos que os métodos de ensino abordados na IE influenciariam consideravelmente o futuro das ginastas. Assim, caso se pretenda atingir o alto rendimento, a maneira como se ensina na IE deve ser observada atentamente, pois se a ginasta for estimulada a explorar, criar, descobrir, errar e acertar, certamente, se tornará mais expressiva e inovadora. Caso não receba tais estímulos,

correrá o risco de não saber como desenvolvê-los no futuro. E, por serem exigidas às ginastas no alto nível, a ausência dessas competências acarretaria em prejuízos. Portanto, a qualidade do processo de ensino na IE envolve a valorização do potencial da atleta, a compreensão e auxílio em suas fragilidades, o que teria consequências na prolongação da sua carreira na GR e preservaria sua motivação e saúde.

Como limitações desse estudo, identificamos a ausência de observações das sessões de treino, pois permitiriam reconhecer na prática os métodos de ensino abordados pelas treinadoras e potencializariam os detalhes dos depoimentos. O período pandêmico não permitiu tal procedimento, mas investigações futuras poderiam conduzir observações sistemáticas e, conseqüentemente, gerariam mais discussões a partir do cruzamento de dados e comparações.

## Agradecimentos

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

## Abstract

How to initiate Rhythmic Gymnastics? Perspectives of Brazilian Championship medalist coaches.

This study aims to identify and analyze the teaching methods in Rhythmic Gymnastics (RG) competitive sports initiation. We applied semi-structured interviews with six coaches from base categories of medalist institutions in 2019 Brazilian GR Championships. For data analysis, we used thematic analysis. Among the themes that emerged, in this article we discussed theme 1: "Teaching methods in RG: Options and inevitable ways". We identified and discussed the teaching methods covered by the coaches, namely: a) practice of the whole, which combines body movements with apparatus; b) partial method, which separates body movements from apparatus manipulation; c) pedagogical processes, which consist of the technical improvement of fractional movements made progressively; d) manual assistance, in which the coach provides direct physical assistance to the gymnasts; e) Reciprocal teaching style, in which gymnasts perform their task and evaluate their colleagues' task; f) Command teaching style, in which children reproduce the movement guided or executed by the coach or more experienced gymnasts guide, perform the movement and; g) Guided discovery teaching style, in which, guided by the coach, gymnasts explore the apparatus. We consider that the most appropriate method would be one that fits the time, conditions and needs of the learners. Therefore, developing quality teaching, which interests the gymnast, values her potential, understands her and helps her in her weaknesses, would imply prolonging her career, which would preserve her motivation and health.

KEYWORDS: Sports initiation; Teaching methods; Competition; Childhood.

## Referências

1. Ramos AM, Neves RLR. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade - Notas introdutórias. *Pensar Prática*. 2008;11(1):1-8.
2. Weineck J. *Treinamento ideal: instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil*. São Paulo: Manole; 1999.
3. Tsukamoto MHC, Nunomura M, Carrara P. *Ginástica Artística*. In: Böhme MTS, organizador. *Esporte infanto-juvenil: treinamento a longo prazo e talento esportivo*. São Paulo: Phorte; 2011.
4. Myer GD, Jayanthi N, DiFiori JP, Faigenbaum AD, Kiefer AW, Logerstedt D, et al. Sports specialization, Part II:

- alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health*. 2016;8(1):65-73.
5. Bompá TO. Total training for young champions. Champaign: Human Kinetics; 2000.
  6. Furtado LNR. Formação esportiva em longo prazo: Análise de competições de Ginástica Rítmica nas categorias de base [tese]. Universidade de São Paulo; 2020.
  7. Law MP, Côté J, Ericsson KA. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: a retrospective study. *Int J Sport Exerc Psychol*. 2007;5(1):82-103.
  8. CBG. Regulamento técnico campeonato brasileiro individual - 2019 Ginástica Rítmica; 2019.
  9. Oliveira L. Métodos de ensino para a iniciação esportiva na Ginástica Rítmica [dissertação]. Universidade de São Paulo; 2022.
  10. Tibeau CCPM. Estratégias de Ensino na Ginástica Rítmica. In: Paoliello E, Toledo E, organizadores. Possibilidades da Ginástica Rítmica. São Paulo: Phorte; 2010.
  11. Botti M. Ginástica Rítmica: Estudo do processo de ensino-aprendizagem-treinamento com suporte na Teoria Ecológica [dissertação]. Universidade Federal de Santa Catarina; 2008.
  12. Russell K. Can contemporary educational theories change how we coach Gymnastics? 8º Congresso Nacional de Ginástica, 01 dez-08 2020; Porto, Portugal. Porto: Federação de Ginástica de Portugal; 2020.
  13. Moreno-Murcia JA, Oliveira LMM, Zomeño Álvarez T, Ruiz Pérez LM, Cervelló Gimeno E. Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Rev Educ*. 2013;(362):380-401.
  14. Escamilla-Fajardo P, Núñez-Pomar JM, Prado-Gascó VJ, Calabuig-Moreno F. Physical education classes, sports motivation and adolescence: Study of some moderating variables. *Rev Psicol Deporte*. 2017;26:97-101.
  15. Fin G, Moreno-Murcia JA, Baretta E, Nodari Júnior RJ. Teachers' interpersonal style and amotivation in physical education: validation of instruments in Brazil. *Rev Bras Ci Esporte*. 2019;41(4):427-436.
  16. Erickson K, Côté J, Fraser-Thomas J. Sport experiences, milestones, and educational activities associated with high-performance coaches' development. *Sport Psychologist*. 2007;21(3):302-316.
  17. Triviños ANS. Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em Educação - O Positivismo, A Fenomenologia, O Marxismo. São Paulo: Atlas; 1987.
  18. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 2006;3(2):77-101.
  19. Tibeau CCPM. Ensino de Ginástica Rítmica Desportiva pelo Método Global: viabilidade e eficácia [dissertação]. Universidade Federal de Uberlândia; 1988.
  20. Caçola P. A iniciação esportiva na ginástica rítmica. *Rev Bras Educ Fís Esporte Lazer Dança*. 2007;2(1):9-15.
  21. Caçola PM, Ladewig I. Comparação entre as práticas em partes e como um todo e a utilização de dicas na aprendizagem de uma habilidade da ginástica rítmica. *Rev Bras Ciênc Mov*. 2007;15(4):79-86.
  22. Sulistyowati EM, Sukamti ER. Rhythmic Gymnastics of the Early Childhood. *Adv Soc Sci Educ Humanities Res*. 2018:412-415.
  23. Oliveira L, Oliveira MS, Costa VR da, Nunomura M. Motivação para o início da prática de ginástica rítmica. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2017;31(10):63-72.
  24. Toledo E, Antualpa KF. The appreciation of artistic aspects of the Code of Points in rhythmic gymnastics: an analysis of the last three decades. *Rev Bras Educ Fís Esporte*. 2016;30(1):119-31.
  25. Mosston M, Ashworth S. Teaching Physical Education. London: Pearson Education; 2008.
  26. Velardi M. Metodologia de ensino em educação física: contribuições de Vygotsky para as reflexões sobre um modelo pedagógico [dissertação]. Universidade de Campinas; 1997.
  27. Toledo E de, Velardi M, Nista-piccolo VL. Como ensinar esses conteúdos nas aulas de Educação Física? In: Moreira EC, Nista-Piccolo, V L, editores. O quê e como ensinar Educação Física na escola? Jundiá: Fontoura; 2009. 63-90.
  28. Palmer HC. Teaching Rhythmic Gymnastics: a developmentally appropriate approach. In: Palmer HC, editor. Champaign: Human Kinetics; 2003.
  29. Alonso H de AG. Pedagogia da Ginástica Rítmica: teoria e prática. São Paulo: Phorte; 2011.
  30. Alonso H de AG. Ginástica rítmica: construindo uma metodologia [tese]. Universidade de Campinas. Universidade de Campinas; 2000.
  31. Laffranchi B, Lourenço M. Ginástica Rítmica: da iniciação ao treinamento de alto nível. In: Gaio R, Gois A, Batista J, editores. A ginástica em questão: corpo e movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte; 2010.
  32. Boaventura PLB. Técnica, dor, feminilidade: educação do corpo na Ginástica Rítmica [dissertação]. Universidade Federal de Santa Catarina; 2011.
  33. Denardi RA, Corrêa UC. Aprendizagem motora e o ensino da Ginástica Artística. In: Tani G, Corrêa UC, editores. Aprendizagem motora e ensino do esporte. São Paulo: Blucher; 2016:179-95.

34. Kovar S, Combs C, Campbell K, Napper-Owen G, Worrell V. Elementary classroom teachers as movement educators. 4. ed. Columbus: McGraw Hill; 2008.
35. Garn A, Byra M. Psychomotor, cognitive and social development spectrum style. *Teaching Elementary Phys Educ.* 2002;13(2):8-13.
36. Nunomura M, Tsukamoto MHC. Fundamentos das Ginásticas. 2. ed. Jundiaí: Fontoura; 2009.
37. Assis MDP, Guiramand M, Lourenço MRA, Gaio R. Expressão corporal e Ballet clássico aplicados à Ginástica Rítmica: importância na composição de base de uma série. *Movimento Percepção.* 2009;10(15):274-304.
38. Batista A. Desempenho em Ginástica Rítmica: estudo das características biológicas, motoras e estruturais [tese]. Universidade do Porto; 2019.
39. Boaventura PLB. Técnica, estética, educação: os usos do corpo na Ginástica Rítmica [tese]. Universidade Federal de Santa Catarina; 2016.
40. Menegaldo FR, Bortoleto MAC. O ensino da ginástica rítmica: em busca de novas estratégias pedagógicas. *Motrivivência.* 2017;29(52):305-18.
41. Nunomura M, Okade Y, Carrara P. How much Artistic Gymnastics coaches know about their gymnasts' motivation. *Sci Gymnastics J.* 2012;4(2).
42. Lourenço, MRA. A Seleção Brasileira de Conjuntos de Ginástica Rítmica: perfil de ginastas e treinadoras, estrutura técnica e administrativa e o habitus construído [tese]. Universidade Estadual de Maringá; 2015.

ENDEREÇO

Laura de Oliveira  
Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto  
Universidade de São Paulo  
Rua Campos Salles, 398 - Centro  
14015-110 - Ribeirão Preto - SP - Brasil  
E-mail: lauraoliveirald@gmail.com  
laura2.oliveira@usp.br

Submetido: 14/08/2023

Revisado: 15/11/2023

Aceito: 24/11/2023