
EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA PAULA DAVOLOS

**O TREINAMENTO DE FORÇA EM EQUIPES DE
GINÁSTICA RÍTMICA DO INTERIOR DE
SÃO PAULO**



Rio Claro
2020

MARIA PAULA DAVOLOS

O TREINAMENTO DE FORÇA EM EQUIPES DE GINÁSTICA RÍTMICA
DO INTERIOR DE SÃO PAULO

Orientador: Prof^{fa}. Dr^a Kizzy Fernandes Antualpa

Coorientador: Prof^{fa}. Dr^a Daniela Bento-Soares

Supervisor: Prof^{fa}. Dr^a Silvia Deutsch

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Biociências da Universidade Estadual
Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio
Claro, para obtenção do grau de Bacharela em
Educação Física

Rio Claro
2020

D266t Davolos, Maria Paula
O treinamento de força em equipes de ginástica rítmica do interior de São Paulo / Maria Paula Davolos. -- Rio Claro, 2020
37 f.

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientadora: Kizzy Fernandes Antualpa
Coorientadora: Daniela Bento-Soares

1. Educação física. 2. Ginástica. 3. Treinamento. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

*Dedico este trabalho aos meus pais, que sempre deram suporte à
todas as minhas escolhas e os quais amo intensamente.*

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a oportunidade de ter feito parte dessa universidade incrível. Quem me conhece sabe que sempre sonhei em estudar em uma universidade pública, e cá estou me formando em uma das melhores. Tudo que vivi nesses anos de Unesp eu vou levar para vida toda, sou muito grata a todos esses anos, que com certeza foram os melhores da minha vida até agora.

Agradeço imensamente ao meu pai, Junior, que sempre me apoiou e me incentivou desde quando eu era ginasta, a minha mãe, Telma, por me dar suporte e me ensinar tudo que sei, e ao meu irmão João Rafael. Eu amo vocês com todo o meu coração.

Agradeço aos meus avós, Natália, Geraldo, Sônia e Antônio, que de alguma forma sempre me ajudaram nesses anos que morei em Rio Claro.

Agradeço a Maria Julia, minha amiga, que mesmo de longe, sempre esteve ao meu lado em minhas decisões.

Agradeço a todos os amigos que fiz dentro dessa universidade, que mesmo sendo poucos, quero levar para a vida toda. Vocês fizeram com que o trabalho árduo da graduação parecesse bem mais leve.

Agradeço a república Havaianas por desde o primeiro dia fez com que eu me sentisse em casa. Morar em república foi uma experiência incrível com aprendizados que vou levar para a vida toda. Agradeço em especial a Bianca e a Méris, que aturaram meu estresse nesses momentos finais de conclusão do trabalho, obrigada pela ajuda e apoio, vocês se tornaram minha segunda família.

Agradeço também a minha equipe de Ginástica Rítmica de Araras, que mesmo sendo a alguns anos, foi onde descobri minha paixão por esse esporte maravilhoso.

Agradeço a minha orientadora Kizzy e coorientadora Dani por aceitarem o convite. Obrigada pela paciência e por todo o aprendizado que obtive com vocês.

E por fim, gratidão a todos, que mesmo indiretamente, fizeram com que esse sonho se tornasse realidade!

RESUMO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva complexa que envolve diversas capacidades físicas. Dentre estas encontramos a força (explosiva e de resistência) como principais nesta modalidade. O presente estudo teve como objetivo descrever a organização do treinamento de força de equipes de GR do interior de São Paulo, apontando suas particularidades e similaridades. A partir da abordagem qualitativa, o estudo utilizou um questionário, respondido pelas treinadoras de três equipes da 4ª Região dos Jogos Regionais do estado de São Paulo. Em acréscimo, foi realizada uma análise documental dos planejamentos do treinamento das equipes. Os principais achados do estudo mostraram que a sessão de treinamento das equipes é dividida em 4 momentos, onde foi possível notar a semelhança entre diversos exercícios utilizados para o treinamento da força. Apesar dos exercícios de resistência de força estarem de acordo com as indicações da literatura, as informações quanto ao desenvolvimento da força explosiva trazem questionamentos quanto a sua efetividade em decorrência do volume e intensidade característicos dessa manifestação. Portanto, a partir desses resultados, podemos concluir que, as treinadoras planejam o treinamento, no geral, de forma apropriada, dando a devida importância ao treinamento de força. A resistência de força é trabalhada de forma adequada, entretanto, o trabalho da força explosiva pode ser questionado.

Palavras-chave: Treinamento esportivo, ginástica, força.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Eventos competitivos do estado de São Paulo	16
Quadro 2. Estrutura da sessão de treinamento das equipes B e C.....	17
Quadro 3. Estrutura da sessão de treinamento da equipe D	18
Quadro 4. Exercícios de força de uso habitual.....	19
Quadro 5. Exercícios específicos da GR sugeridos por Laffranchi (2001)	19
Quadro 6. Séries, repetições e intervalo dos exercícios de resistência de força..	21
Quadro 7. Séries, repetições e intervalo dos exercícios de força explosiva.....	22
Quadro 8. Exercícios utilizados pelas três equipes para o treinamento da capacidade física força.....	23

LISTA DE ABREVIATURAS

GR	Ginástica Rítmica
FIG	Federação Internacional de Ginástica
CBG	Confederação Brasileira de Ginástica
COP	Código de Pontuação
PFG	Preparação Física Geral
PFE	Preparação Física Específica
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 MÉTODO.....	12
2.1 Participantes.....	12
2.2 Instrumentos de pesquisa.....	12
2.3 Procedimentos.....	14
2.4 Análise dos dados.....	14
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
4 CONCLUSÃO.....	25
REFERÊNCIAS.....	26
APÊNDICES.....	29
APÊNDICE A - Questionário de perfil.....	29
APÊNDICE B - Questionário Treinamento de Força.....	31
ANEXOS.....	34
ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa.....	34

1 INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva essencialmente feminina em sua manifestação oficial, reconhecida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG). Dividida em duas disciplinas, individual e em conjunto (cinco ginastas), essa modalidade se caracteriza pela presença de elementos corporais combinados com o manejo específico dos aparelhos da modalidade: corda, arco, bola, maçãs e fita (ANTUALPA, 2011). Fortemente influenciada pelo balé clássico e pela dança moderna, a GR é a junção do esporte e da arte (FIG, 2019).

No âmbito competitivo, a GR se expressa em diferentes níveis técnicos e competições, que variam em contextos internacionais, como os Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais e Copas do Mundo, e nacionais, como os Campeonatos Nacionais, Estaduais e Regionais, regulamentados pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG). A Federação Paulista de Ginástica (FPG), a responsável por organizar a GR no estado de São Paulo, promove em seu calendário competitivo o Troféu São Paulo (voltado para a iniciação da modalidade), Copa São Paulo (para todos os níveis) e o Campeonato Estadual (para nível intermediário e avançado). O outro órgão que regula a GR no estado é a Secretaria de Esportes do Estado de São Paulo, que integra os eventos Jogos Regionais, Jogos Abertos do Interior, Jogos Abertos da Juventude e Copa Estadual.

No Brasil, a GR é subdividida em quatro categorias oficialmente reconhecidas pela CBG, a saber, as categorias pré-infantil, de 09 a 10 anos; infantil, de 11 a 12 anos; juvenil, de 13 a 15 anos; e adulto, a partir de 16 anos (CBG, 2020). Nos Jogos Regionais, recentemente, a modalidade se dividiu em duas categorias (até 14 anos e categoria livre), o que faz com que as ginastas enfrentem adversárias com as mesmas características etárias (crescimento, desenvolvimento e maturação), e, teoricamente, com o mesmo nível técnico. É um evento com grande significância para as categorias de base, pois garante um reconhecimento regional, e promove oportunidades para campeonatos de dimensão estadual.

A GR é uma modalidade esportiva regulamentada por um Código de Pontuação (COP), escrito e regulamentado pelo Comitê Técnico de GR da FIG e sofre alterações e atualizações a cada ciclo olímpico. Toledo e Antualpa (2016) apresentam que o ciclo

olímpico 2013-2016 teve seu COP voltado a uma maior valorização dos aspectos artísticos. Já no ciclo de 2017-2020, as ginastas, nas rotinas individuais, são avaliadas nos quesitos de dificuldade (D) e execução (E). Na banca D, são julgadas as dificuldades corporais (DC) formadas por elementos de saltos, equilíbrios e rotações, as combinações de passos de dança (S), as dificuldades de aparelho (AD) e os elementos dinâmicos de rotação (EDR). Na banca E, são avaliadas as faltas técnicas e artísticas realizadas pelas ginastas durante a apresentação da coreografia. Portanto, é importante que treinadoras e ginastas fiquem sempre alertas às mudanças, a fim de aprimorar suas composições sem correr o risco de prejuízos desnecessários (LOURENÇO, 2010).

Ávila-Carvalho, Silva e Lebre (2014) apresentam que a compreensão do desempenho esportivo desta modalidade está associado a três fatores principais: a qualidade da composição (para a qual a treinadora utiliza o nível técnico da ginasta para realizar as exigências do COP da melhor forma possível na composição da rotina), a qualidade da execução (da rotina, com excelência técnica) e, ainda, a qualidade da composição e execução artística. Para essa última questão, segundo o COP (FIG, 2018), a rotina deve ser desenvolvida com uma imagem artística unificada onde a interpretação expressiva e a música são exteriorizadas através dos movimentos corporais. Uma das técnicas que auxiliam na obtenção desses fatores é o balé clássico; segundo Ribeiro (2010), sua utilização como preparação na GR, pode resultar em um trabalho corporal mais apurado, auxiliando a realização dos elementos corporais com postura e graciosidade, o que também é cobrado no critério de execução.

Neste contexto, o planejamento do treinamento deve ser pensado e elaborado a fim de permitir que a ginasta, um ser sistêmico e biopsicossocial, atinja seu melhor rendimento (LAFFRANCHI, 2001). Segundo Laffranchi (2001, p. 11):

O treinamento desportivo é um conjunto planejado e organizado de meios e procedimentos utilizados para se conduzir uma ginasta ao desenvolvimento pleno de suas capacidades físicas, técnicas e psicológicas, visando a máxima performance durante as competições. Evidencia a necessidade de se planejar sistematicamente a atividade a ser desenvolvida no processo como um todo, tendo em vista objetivos pré-determinados.

Deste modo, a execução coordenada dos exercícios de forma expressiva e precisa desempenham um papel importante na Ginástica: a rotina exige que a ginasta

mantenha um nível necessário de aplicação da força, flexibilidade e outras qualidades físicas (MATVEEV, 1997). Assim como em outras modalidades esportivas, o rendimento e o bom desempenho esportivo são alcançados a partir do treinamento de habilidades específicas (SILVA et al., 2016). Entretanto, alguns fatores, como a predisposição genética da atleta podem influenciar nesse rendimento. Segundo Laffranchi (2001), o máximo desempenho será alcançado ao se aliar aspectos como treinamento completo e eficiente às condições do indivíduo.

Assim, caracterizada como uma modalidade técnico-combinatória (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012), a GR se expressa a partir do ótimo desempenho técnico e, neste contexto, capacidades físicas como a flexibilidade, a coordenação, a resistência, e a força (LAFFRANCHI, 2001) são essenciais para seu desenvolvimento. É uma modalidade que se baseia em princípios da biomecânica articular, com foco no aumento da amplitude de movimento (DE SOUZA HIRATA; OLIVEIRA, 2015). Portanto, Gateva (2013) enfatiza a importância da preparação física na GR, na qual atingir um nível adequado das capacidades físicas requeridas para o desempenho da modalidade é um pré requisito essencial para um desempenho técnico excelente, influenciando diretamente no resultado esperado.

Uma das capacidades físicas tidas como primordiais no treinamento da GR é a força. Esta capacidade, segundo Platonov e Bulatova (2003) pode ser dividida em três tipos fundamentais: força máxima, força velocidade (explosiva e de saída) e força resistência. Dentre esses tipos, destacam-se na GR a força explosiva, considerada como a capacidade de um corpo aplicar o máximo de energia em um ato explosivo, em que os movimentos de força são executados com o máximo de velocidade, como ocorre durante a realização de saltos (membros inferiores) e de lançamentos (membros superiores) (LAFFRANCHI, 2001), e a força resistência ou resistência muscular, caracterizada pela capacidade de manter índices de força relativamente altos durante o maior período possível (PLATONOV; BULATOVA, 2003), demandada no desenvolvimento da GR em virtude das exaustivas e imprescindíveis repetições do treinamento técnico, o que obriga atletas a desenvolvê-la na preparação física, para que seja possível uma preparação técnica eficaz (LAFFRANCHI, 2001).

Lebre (1993) complementa que, apesar da flexibilidade assumir papel relevante na modalidade, considerando que a maior parte dos movimentos necessita de grande

amplitude (SANTOS, 2011), quase todos os movimentos são realizados com uma elevada participação da capacidade física força. Entre as formas de trabalho para desenvolvimento e manutenção da força estão a preparação física geral (PFG) e a específica (PFE) (PLATONOV; BULATOVA, 2003). A PFG consiste no desenvolvimento das capacidades físicas que não são específicas da modalidade, mas influem direta ou indiretamente nos êxitos da atividade (MATVEEV, 1997). Já a PFE, segundo o mesmo autor, é o desenvolvimento das capacidades específicas da modalidade, ou seja, a PFG cria a base para a PFE. Na GR, a PFG, segundo Laffranchi (2001), deve ser realizada no final do treinamento, para que o desgaste físico não prejudique o treinamento técnico.

O desenvolvimento e manutenção da força na GR são usualmente executados a partir da PFE, ou da também conhecida, “preparação física para ginastas” (LAFFRANCHI, 2001). Laffranchi (2001) criou um sistema de trabalho para a PFE chamado “preparação física para ginastas”, que deve ser executada no início dos treinamentos com a função de preparar o organismo da ginasta para a realização da preparação técnica com eficiência. A preparação física para ginastas consiste em dois tipos de exercícios: exercícios na barra e exercícios no centro. O treinamento da resistência muscular localizada (execução contínua de diversas repetições, utilizando como carga o próprio peso corporal da ginasta) e o treinamento da força explosiva (aumento da altura dos saltos) estão inseridas dentro da preparação física geral (LAFFRANCHI, 2001).

Dessa forma, é clara a importância do trabalho de força para o desenvolvimento esportivo na GR. Entretanto ainda são escassas as pesquisas que se prontificaram a investigar esta temática. Assim, a partir da inquietação em entender como o treinamento de força é organizado e aplicado na GR, o objetivo desse estudo foi analisar o planejamento do treinamento das equipes de GR do interior de São Paulo, investigando aspectos relacionados ao treinamento de força e suas manifestações, caracterizando as equipes e apontando suas particularidades.

2 MÉTODO

A pesquisa foi realizada a partir de uma abordagem qualitativa, baseada em pesquisa de campo exploratória e descritiva (MERRIAM, 2002).

2.1 Participantes

O estudo convidou para participação voluntária treinadoras responsáveis por equipes de GR do interior de estado de São Paulo, de quatro diferentes cidades. Para a escolha das equipes a serem convidadas, foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: (a) ter participado dos Jogos Regionais da 4ª região do Estado de São Paulo no ano de 2019; e (b) ter atingido nota igual ou superior a 60.000 pontos na prova individual geral¹ na categoria até 14 anos, o que caracteriza a alta performance da equipe. O convite foi realizado após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Unesp/Rio Claro (CAAE: 23591719.6.0000.5465) e o aceite das treinadoras foi obtido a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

As equipes participantes foram designadas como Equipe A, Equipe B, Equipe C e Equipe D. Entretanto, a Equipe A, durante o desenvolvimento da pesquisa, optou pela não participação.

2.2 Instrumentos de pesquisa

A pesquisa de campo foi realizada em duas etapas:

- a) Questionário: O questionário utilizado foi elaborado através da plataforma Google Forms®, considerado umas das ferramentas digitais de alto impacto na promoção de pesquisa (DA COSTA; PAZ, 2019) e dividido em duas seções principais. A primeira foi constituída por 20 questões abertas e fechadas para identificação do perfil da treinadora e da equipe (apêndice A) , a fim de compreender de forma

¹ A nota da competição individual geral é equivalente à soma das notas dos quatro exercícios individuais de uma ginasta, sendo cada um realizado com um aparelho (bola, corda e maças) e outro sem aparelhos, chamado de mãos livres.

mais aprofundada os objetivos buscados pelo treinamento, no âmbito da competição. Composta por perguntas sobre a formação acadêmica da treinadora, realização de cursos, experiências anteriores com GR, competições frequentadas pela equipe, horas de treinamento semanal, idade das atletas e categorias em que a equipe compete. Já a segunda seção foi elaborada com 14 questões abertas e fechadas a fim de se conhecer, compreender e analisar o treinamento de força desenvolvido em cada equipe (apêndice B). Foi composta por perguntas sobre planejamento ou periodização dos treinamentos, utilização de referencial teórico, treinamento de musculação e/ou de balé clássico, cronograma de treinamento de força, utilização de carga externa e existência de propostas de treinamento diferentes para cada faixa etária. Além disso, algumas das perguntas propostas nessa seção foram compostas por exemplos de exercícios, nas quais foi solicitado que a treinadora assinalasse os que eram frequentes no treinamento da equipe, assim como a quantidade de séries e repetições.

- b) Análise documental: Foi solicitado às treinadoras o planejamento das sessões de treinamento para a análise documental, possibilitando-as que enviassem o que fosse considerado pertinente a análise e certificando-as que o documento seria mantido em sigilo e utilizado apenas para fins de pesquisa de forma anônima. A equipe B disponibilizou seu modelo de organização de uma sessão de treinamento, elementos fundamentais e específicos utilizados pela equipe e um exemplo de uma sessão diária; a equipe C contribuiu com uma sessão diária de treinamento; e a equipe D, além de uma sessão diária de treinamento, disponibilizou também um microciclo da sua periodização, realizada pelo preparador físico. Assim, para a análise documental foi realizada uma representação condensada de informações (BARDIN, 1991), relacionando o conteúdo disponibilizado com as perguntas do questionário.

Ambas as ferramentas tiveram como intuito permitir a compreensão mais aprofundada dos objetivos que são buscados no treinamento pelas treinadoras de GR na preparação de suas atletas.

2.3 Procedimentos

Primeiramente, um e-mail foi enviado para as treinadoras convidando-as a participar da pesquisa. Assim que o convite foi aceito, foi encaminhado o link do questionário às treinadoras, no qual a primeira página constituía o TCLE, a ser preenchido antes do acesso às questões. O questionário foi realizado no tempo necessário demandado por cada participante e enviado através da plataforma. Com o recebimento dos questionários, foi realizado um contato novamente com as treinadoras solicitando o planejamento dos treinamentos, a fim de permitir a compreensão mais extensa da organização do treinamento, a partir da análise documental. Esses documentos foram mantidos em sigilo e utilizados apenas para fins de pesquisa. Posteriormente, os dados foram tabulados para a análise, comparando as respostas das três equipes e selecionando os dados mais pertinentes ao objetivo da pesquisa. Durante a análise dos dados, surgiram algumas dúvidas quanto as perguntas abertas e as treinadoras foram contatadas novamente para esclarecimento.

2.4 Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada através do método de Estudo Qualitativo Interpretativo Básico (MERRIAM, 2002). No Estudo Qualitativo Interpretativo Básico, o interesse está em entender como os(as) participantes interpretam uma situação na qual o significado é mediado pelo(a) pesquisador(a) a partir de um instrumento (MERRIAM, 2002). Segundo a autora, é uma estratégia indutiva com um resultado descritivo, onde o(a) pesquisador(a) procura entender um fenômeno, um processo e/ou as perspectivas dos(as) entrevistados(as), construindo dados através de entrevistas, questionários, observações ou análise de documentos. Anteriormente, foi utilizado em pesquisas do âmbito esportivo para explorar as percepções de treinadores(as); devido a sua natureza flexível, é uma abordagem apropriada para explorar o envolvimento de participantes dentro de uma prática (BERTRAM; CULVER; GILBERT, 2017).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As três treinadoras participantes possuem idade entre 33 e 37 anos e são graduadas em Educação Física. Afirmam buscar atualização constante sobre a modalidade esportiva, estando informadas sobre as mudanças e novidades através da realização de cursos de GR anualmente. Essa situação segue a recomendação de Matveev (1997), que propõe que um fator condicionante da obtenção do melhor resultado desportivo é uma especialização profunda ao longo do ano e por vários anos.

Sobre as experiências anteriores, as treinadoras das equipes C e D afirmam terem sido ex-atletas e terem aprofundado o conhecimento sobre a modalidade atuando como árbitras, membros de comissão técnica e treinadoras de iniciação esportiva. Já a treinadora da equipe B experienciou a GR apenas como treinadora de iniciação esportiva. As treinadoras das equipes B e D, ainda, obtiveram experiências anteriores com equipes de outras cidades. A literatura acadêmica afirma que, no Brasil, a experiência como ex-atleta é uma característica importante para a seleção de técnicas das modalidades ginásticas e é um dos principais motivos que impulsionam a entrada na carreira como treinadora (NUNOMURA; NISTA-PICCOLO, 2003), o que é corroborado pelos dados apresentados nesse estudo. Outros estudos afirmam que, ainda, a experiência como atletas pode influenciar de forma mais relevante a atuação de treinadoras do que a formação acadêmica (SCHIAVON, 2009; ANTUALPA, 2011), reforçando o poder da tradição nas modalidades ginásticas.

As equipes C e D existem há onze anos, e são orientadas pelas suas respectivas treinadoras desde o início; a equipe B existe há seis anos, entretanto, a treinadora atua há apenas cinco anos. A média de idade das ginastas varia de 7 a 21 anos (B: 7 a 14 anos; C: 9 a 15 anos e D: entre 10 a 21 anos de idade). A equipe B atende da categoria pré-infantil a juvenil, já a equipe C compete apenas na categoria juvenil, e D é a única que compete em todas as categorias, do pré-infantil ao adulto. Esses dados acompanham a literatura específica da área, que recomenda que a iniciação à GR seja realizada por volta dos seis a oito anos de idade, em razão da capacidade de compreensão e aprendizagem de movimentos complexos (RÓBEVA; RANKÉLOVA, 1991). As três equipes realizam uma proposta diferente para cada estágio em que a ginasta se encontra dentro da modalidade, a equipe C, realiza

atividades mais lúdicas com a iniciação, e posteriormente, varia o treinamento de acordo com o desenvolvimento de cada turma, e a equipe B realiza o treinamento da pré-equipe (ginastas com potencial, selecionadas a partir da iniciação) e da equipe de competição (ginastas com mais experiência e tempo de treinamento) em horários diferentes.

O planejamento anual das principais competições é apresentado no Quadro 1. Das três equipes analisadas, apenas as equipes B e D participam regularmente dos Jogos Abertos do Interior (JAI) e da Copa São Paulo, eventos que apresentam, no estado de São Paulo, um nível competitivo mais elevado.

Quadro 1. Eventos competitivos do estado de São Paulo

Equipes	Secretaria do Estado de São Paulo				Federação Paulista		
	Jogos Abertos do Interior	Jogos Regionais	Jogos da Juventude	Copa Estadual	Troféu São Paulo	Copa São Paulo	Campeonato Estadual
B	X	X	X		X	X	
C		X					
D	X	X				X	

Com base nesse calendário anual de competições, as treinadoras devem elaborar o planejamento do treinamento, criando condições para alcançar a forma desportiva esperada e mantê-la durante o período das competições mais importantes (MATVEEV, 1997).

A análise documental dos planejamentos do treinamento mostrou que as equipes organizam a sessão de treinamento em 4 momentos. A equipe B foi a única que especificou fevereiro e março, como mesociclos de adaptação, com um menor trabalho da flexibilidade e predominância das capacidades de força, resistência e coordenação.

Os dados mostraram também que as três equipes não possuem comissão técnica, deixando o encargo das demandas administrativas, da organização dos treinamentos, e das rotinas coreográficas apenas para as treinadoras. O Quadro 2 apresenta a organização das sessões de treinamento das equipes B e C.

Quadro 2. Estrutura da sessão de treinamento das equipes B e C

	Equipe B	Equipe C
	Seg/Qua/Sex	Seg/Ter/Qui
Aquecimento	Exercícios de deslocamento	Corrida (15min)
	Alongamento geral	Alongamento com deslocamento (30 min)
PFE	Centro, diagonal ² ou barra	Barra (15min)
	Dificuldades corporais	Dificuldades corporais (30min)
Treinamento técnico	Manejo dos aparelhos somado as dificuldades corporais, lançamentos e ADs	Manejo dos aparelhos (20min)
	Treinamento da rotina	Treinamento da rotina (45min)
PFG	Treinamento de força	Treinamento de força e resistência aeróbia (15min)
<i>Legenda: PFE: Preparação Física Específica; ADs: Dificuldades do Aparelho; PFG: Preparação Física Geral</i>		

Em relação a carga horária, as equipes B e C, tem como base um treinamento composto por 9 horas semanais, divididas em 3 sessões semanais compostas por 3 horas diárias. Apesar de seguirem a mesma proposta, a equipe B não especifica a duração (volume) dispendida em cada um dos momentos da sessão. As sessões possuem a mesma estrutura de treinamento, inclusive como é indicada por Lafranchi (2001), que sugere que a PFE deve anteceder o treinamento técnico, preparando e condicionando o organismo para a execução correta dos elementos corporais, e o treinamento técnico deve ser realizado antes da PFG, evitando a fadiga neuromuscular. Assim, podemos constatar no Quadro 2 que as equipes B e C seguem essa recomendação. Ademais, ainda sobre a organização do treinamento, a equipe C realiza um intervalo de 10 minutos entre a PFE e a parte técnica.

A estrutura da sessão de treinamento da equipe D é apresentada no quadro 3.

² Sequências de exercícios realizados em deslocamento pelo tablado, quadra ou tapete de GR (geralmente utilizada na PFE).

Quadro 3. Estrutura da sessão de treinamento da equipe D

Seg/Qua	Ter	Sex
Funcional	PFE	Balé
Fortalecimento e treinamento da força rápida (40min)	Treinamento técnico	PFE
PFE	Resistência, treino metabólico	
Treinamento técnico	Treinamento da resistência geral e do core* (40min)	
*Ativação abdominal e alinhamento da coluna		

Essa equipe possui uma carga horária de treinamento maior, de 16 horas semanais, com um microciclo composto de 4 dias e sessões diárias de 4 horas de treinamento. Apesar de a treinadora trabalhar sozinha, no ano de 2020 especificamente, a equipe D vem realizando um treinamento prescrito por um preparador físico, com experiências anteriores em GR, que o disponibiliza online, através de planilhas de treinamento e vídeos.

Observando os planejamentos enviados, é possível notar que a equipe D possui uma organização diferente da proposta pelas outras duas equipes. Além de dispor de um maior tempo destinado ao treinamento físico, quando comparada às outras equipes (D: 40 min; B: não consta; C: 15 min), esta também possui uma variação do conteúdo de treino no que tange aos aspectos técnicos e físicos, corroborando as indicações do treinamento esportivo quanto a variação da organização da carga externa de treinamento (IMPELLIZZERI; MARCORA; COUTTS 2019). Assim, o treinamento organizado pelo preparador físico parece ter possibilitado diferentes estímulos, também quanto à qualidade e quantidade dos mesmos.

Quanto ao treinamento de força, foco principal da pesquisa, os dados mostraram que as treinadoras não fazem uso de aparelhos de musculação para essa finalidade, sendo este pautado em exercícios com a utilização do próprio peso corporal ou com o auxílio de carga externa (caneleiras, faixa elástica e medicine ball). Os quadros 4 e 5 apresentam quais exercícios de uso habitual e específicos da GR

(LAFFRACHI, 2001), respectivamente, são utilizados pelas equipes para o treinamento da força (explosiva e de resistência).

Quadro 4. Exercícios de força de uso habitual

Exercícios	Equipe B	Equipe C	Equipe D
Abdominal supra (<i>crunch</i>)		X	X
Abdominal canivete	X	X	X
Abdominal militar		X	X
Extensão da lombar (<i>superman</i>)	X	X	X
Prancha frontal	X	X	X
Flexão de cotovelo	X	X	X
Agachamento na parede com contração isométrica (<i>cadeirinha</i>)	X	X	X
Flexão plantar	X	X	X

Quadro 5. Exercícios específicos da GR sugeridos por Lafranchi (2001)

Exercícios	Equipe B	Equipe C	Equipe D
<i>Grand battement</i> com membro inferior a 90°	X		X
Vela seguida de abdominal canivete, sem tocar os pés no solo	X		
Abdominal espacate (ao subir o tronco, as pernas abrem em posição de espacate lateral)	X	X	
Elevação lateral de pernas, seguido de elevação lateral de troco	X		X
Hiperextensão da coluna	X	X	X
Elevação de joelhos e pés em decúbito frontal			X
Flexão do joelho em <i>passé</i> segurando na barra, até a perna de apoio atingir 90°	X		X
Salto estendido para cima e para frente	X	X	X
Dois saltos estendidos seguido de um grupado	X	X	X
Saltos <i>enjambée</i> com um passo intermediário e pouca amplitude	X	X	X
Saltos <i>enjambée</i> com total amplitude	X	X	X

Existem diversas possibilidades de estimulação das diferentes manifestações da força (ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011). O método isométrico (ações musculares estáticas) e o dinâmico (contrações excêntricas e concêntricas) são os mais comumente utilizados pelas equipes de GR no treinamento da força. Entre os exercícios utilizados, o agachamento na parede (*cadeirinha*) e a prancha são realizados através do método isométrico e os demais exercícios através do método

dinâmico, podendo direcionar o foco na contração excêntrica ou concêntrica, como é o caso do grand battement (Quadro 5), exercício muito comum no treinamento da GR e que possui foco na contração excêntrica. Dessa forma, era esperado que esses exercícios comumente utilizados no treinamento de força, fossem encontrados no treinamento das equipes participantes.

A região do core, composta por músculos do tronco (região abdominal e lombar), pelve e quadril (CONTRERAS, 2016; EVANGELISTA; MACEDO, 2015) e responsável pela estabilização da coluna, favorecendo a base de suporte do corpo (STEPHENSON; SWANK, 2004; EVANGELISTA; MACEDO, 2015), é bastante trabalhada pelas equipes, pois o exercício abdominal foi um dos mais citados pelas treinadoras entrevistadas. Essa variedade de exercícios abdominais realizados diariamente faz com que o abdômen de uma ginasta seja uma área muscular extremamente forte (BATISTA; GARGANTA; ÁVILA-CARVALHO, 2017). Alguns dos exercícios sugeridos por Laffranchi (2001) no Quadro 5 trabalham a flexibilidade e a força muscular em conjunto, qualidades físicas relevantes para a performance na modalidade (CARVALHO et al., 1998), podendo influenciar positivamente na performance das atletas. A hiperextensão da coluna (também conhecido como exercício dorsal), é um exemplo de exercício muito utilizado pelas equipes de GR, no qual é trabalhado a resistência muscular do core e a flexibilidade de coluna ao mesmo tempo, e, portanto, já era esperado sua utilização pelas equipes participantes

Além dos exercícios descritos acima, as equipes também utilizam a prancha lateral, o avanço, e sequências de exercícios como vela seguido de salto estendido ou grupado para o treinamento da resistência muscular. No quadro 6, podem ser observadas algumas características de volume e intensidade utilizadas pelas equipes para o treinamento da resistência de força.

Quadro 6. Séries, repetições e intervalo dos exercícios de resistência de força

	Equipe B	Equipe C	Equipe D
Séries	2 a 3	2 a 3	3
Repetições (rep) ou tempo (s)	8 a 10 rep	10 a 20 rep ou 30 a 60s	20 a 60s
Intervalo (s)	10 ou ativo	Ativo	30 a 40
Observações	- Intervalo ativo com abdominais	- Finaliza alguns exercícios com 10 seg de isometria - Intervalo ativo com aeróbios (pular corda, correr ou saltar)	- Prefere utilizar tempo, pois assim, cada atleta realiza o número de rep que conseguir, respeitando sua individualidade

Logo, para o treinamento da resistência de força, as equipes variam número de repetições e tempo de execução, dependendo do exercício utilizado. A literatura recomenda que para ganhos de resistência muscular deve-se utilizar séries múltiplas, com números que variam entre 10 e 25 repetições, sendo acima de 15 repetições recomendado apenas para indivíduos já treinados (FLECK; KRAEMER, 2017; ACSM, 2009). Portanto, a resistência de força é trabalhada de forma adequada pelas equipes, levando em consideração o tempo disponível para o treinamento.

Em relação a força explosiva, que verticalmente e horizontalmente é exigida nos saltos (SILVA et al., 2016) e lançamentos de aparelhos, as equipes B e D, segundo seus planejamentos, a trabalham isoladamente para evitar o desgaste excessivo, assim como é sugerido por Laffranchi (2001). É recomendado que esse trabalho seja realizado logo após um aquecimento intenso pois exige grande coordenação e ativação do sistema neuromuscular (UGRINOWITSCH; BARBANTI, 1998). No quadro 7 é possível observar a quantidade de exercícios utilizados pelas equipes para o trabalho da força explosiva, e algumas características de volume e intensidade utilizadas em cada exercício citado.

Quadro 7. Séries, repetições e intervalo dos exercícios de força explosiva

	Salto no banco/step			Lançamento da <i>medicine ball</i>			Multi-saltos*		
Equipes	B	C	D	B	C	D	B	C	D
Séries	2	3	-	2	-	-	1	1	1
Repetições (rep) ou tempo (s)	12 rep	10 rep ou 30s	-	8 rep	-	-	4 a 8 rep	7 a 10 rep	5 a 10 rep
Intervalo (s)	10	Ativo	-	Ativo	-	-	10 a 15	20 a 30	15
*Salto estendido, saltos estendidos seguido de grupado e enjambées com pouca ou total amplitude (Quadro 5)									

Vemos uma pequena variedade de exercícios para desenvolver essa manifestação da força, no entanto, pode ser observado que apenas a equipe B trabalha a força explosiva de membros superiores e que os multi-saltos são trabalhados pelas três equipes, em uma única série, pois são realizados em sequência, durante a diagonal. O uso de multi-saltos, segundo Ugrinowitsch e Barbanti (1998), é um dos métodos de treinamento da força explosiva com menor efeito para atletas de alto nível, mas excelente para atletas de nível intermediário ou iniciantes, por conta do seu carácter coordenativo. Tal condição abrange o público investigado, ginastas de nível médio. Os saltos devem ser feitos em progressão e, portanto, alguns dos exercícios sugeridos por Laffranchi (2001) no quadro 5 se encaixam nesse conceito.

Com exceção dos saltos *enjambées*, que se encaixam nas recomendações de Laffranchi (2001) de 1 série composta por 4 a 8 repetições, os outros exercícios são questionados quanto ao volume e intensidade, quando comparados com a literatura (UGRINOWITSCH; BARBANTI, 1998; ACSM, 2009), pois as equipes realizam muitas repetições para um intervalo curto ou inexistente. A literatura defende que para manter o padrão de ativação das unidades motoras as séries devem ser curtas, compostas por 4 a 8 repetições, seguido de recuperação de no mínimo 1 minuto e meio entre as séries (UGRINOWITSCH; BARBANTI, 1998; ACSM, 2009). Portanto, devido a quantidade de repetições e duração do intervalo, esses exercícios são caracterizados como resistência de força.

O Quadro 8 destaca os exercícios utilizados pelas três equipes na proposta para o treinamento de força. Podemos observar que as equipes apresentaram semelhanças na utilização dos exercícios. Este quadro identificando os exercícios de

acordo com os objetivos de trabalho: membros superiores (MMSS), *core* e membros inferiores (MMII).

Quadro 8. Exercícios utilizados pelas três equipes para o treinamento da capacidade física força

	Exercícios
MMSS	Flexão de cotovelo
CORE	Abdominal canivete
	Extensão da lombar (<i>superman</i>)
	Hiperextensão da coluna
	Prancha frontal
MMII	Agachamento na parede com contração isométrica (cadeirinha)
	Flexão plantar
	Salto estendido para cima e para frente
	Dois saltos estendidos seguido de um grupado
	Saltos <i>enjambées</i> com um passo intermediário e pouca amplitude
	Saltos <i>enjambées</i> com total amplitude

As equipes variam o número de repetições e movimentos ao longo do ano ou em função da idade que será aplicado o treinamento, mas não é possível concluir se existe ou não, a partir dos dados obtidos, o controle da carga (volume e intensidade) de treinamento, como é sugerido por Matveev (1997) e Gomes (2009). Fleck (1999) defende a ideia de que a periodização, e o controle da carga de treinamento, aparenta ser necessário somente a partir do momento em que o indivíduo adquire um certo nível de condicionamento de força, o que pode não ocorrer nas equipes de base. Em um estudo comparativo, ginastas portuguesas com idade entre 11 e 12 anos e com maior nível de desempenho esportivo apresentaram resultados superiores nos testes de força quando comparadas as ginastas de base com a mesma idade, resultado de um maior volume de treinamento por mais tempo (BATISTA; GARGANTA; ÁVILA-CARVALHO, 2017). Portanto, após atingir um nível considerável de força, a sistemática de um treinamento bem planejado pode melhorar cada vez mais esses níveis de força, diminuindo o risco de lesões (LAFFRANCHI, 2001) e influenciando diretamente no treinamento da GR, já que o treinamento dessa capacidade física contribui positivamente na prevenção de falhas técnicas, muitas vezes cometida por falta de força nos grupos musculares responsáveis pelo movimento (MURAD, 2009).

As treinadoras também foram questionadas quanto a realização de aulas de balé clássico para a complementação do treinamento e foi observado que apenas as equipes B e D possuem essa prática na estrutura de treinamento com a finalidade de, segundo a opinião das próprias treinadoras (equipe A, B e C), otimizar a “postura, conscientização corporal, ritmo e aprimoramento técnico”. Comprovando essa percepção, Laffranchi (2001) defende que o objetivo do balé clássico na PFE da GR é aprofundar o trabalho da técnica corporal, sendo indispensável para a modalidade. Apesar desse apontamento, este estudo apresenta, assim como Ribeiro (2010), que algumas equipes brasileiras ainda resistem a inserir esta prática no conteúdo do treinamento.

No entanto, segundo Batista, Garganta e Ávila-Carvalho (2017) não podemos esquecer que o sucesso das ginastas na qualificação para competições não se limita apenas às características de força, já que o treinamento esportivo é um conjunto de diversos fatores, entre os quais o fator físico (que inclui outras capacidades físicas além da força), o técnico (junção dos exercícios e técnica dentro da rotina) e o psicológico, que pode ser observado durante a pressão dos treinamentos e principalmente nas competições.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo buscou analisar e interpretar o treinamento de força de algumas cidades do interior de São Paulo, buscando entender como o treinamento de força é organizado e aplicado na GR, caracterizando-o através de suas similaridades e particularidades.

Os principais achados da pesquisa mostram que as presentes equipes de base, com referência regional, planejam o treinamento, no geral, de forma adequada e única. A organização do treinamento está minimamente de acordo com a literatura, porém, cada treinadora tem à sua própria maneira de planejá-lo, tendo como duração mínima, 9 horas semanais de treinamento. Mesmo não compondo o conteúdo do treinamento de todas as equipes, as três treinadoras compreendem a importância da prática do balé clássico como complementação do treinamento. As participantes compreendem a importância do treinamento de força para o desempenho das ginastas e aplicam exercícios semelhantes, que utilizam do próprio peso corporal, adicionando carga externa quando necessário. Assim, no que concerne o trabalho da resistência de força, este é realizado de forma adequada, entretanto, o trabalho da força explosiva das equipes interrogadas é questionável, levando em consideração que realizam muitas repetições para um intervalo curto ou inexistente.

Desta forma, este estudo mostra-se relevante para ampliar as discussões acerca dos conteúdos do treinamento na Ginástica Rítmica, apesar das limitações quanto ao número de participantes.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009.
- ANTUALPA, Kizzy. **Centros de treinamento de ginástica rítmica no Brasil: estrutura e programas**. 2011. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.
- ÁVILA-CARVALHO, Maria de Lurdes; SILVA, Catarina Paula; LEBRE, Eunice. O conteúdo dos exercícios de competição em ginástica rítmica. In: SCHIAVON, Laurita Marconi; BORTOLETO, Marco Antonio; NUNOMURA, Myrian; TOLEDO, Eliana. **Ginástica de Alto Rendimento**. Várzea Paulista: Fontoura, 2014. p. 107-130.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1991.
- BATISTA, Amanda; GARGANTA, Rui; ÁVILA-CARVALHO, Lurdes. Strength in young rhythmic gymnasts. **Journal of Human Sport and Exercise**, v. 12, n. 4, p. 1162-1175, 2017.
- BERTRAM, Rachael; CULVER, Diane; GILBERT, Wade. A university sport coach community of practice: Using a value creation framework to explore learning and social interactions. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 12, n. 3, p. 287–302, 2017.
- CARVALHO, Ana Cristina; DE PAULA, Karla Campos; AZEVEDO, Tânia Maria; NÓBREGA, Antonio Claudio. Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.4, n.1, 1998.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). Disponível em: <https://www.cbginastica.com.br/>. Acesso em: 16 jun. 2020.
- CONTRERAS, Bret. **Anatomia do Treinamento de Força**. Barueri: Manole, 2016.
- DA COSTA, Maria Aparecida; PAZ, Ana Maria de Oliveira. A produção de questionários de pesquisa como gênero acadêmico. **Mandinga – Revista de Estudos Linguísticos**, Redenção-CE, v. 03, n. 1, p. 106-127, 2019.
- DE SOUZA HIRATA, Ana Claudia; DE OLIVEIRA, Rodrigo Franco. Protocolo de treinamento proprioceptivo para atletas de Ginástica Rítmica-GR. **ConScientiae Saúde**, v. 14, n. 4, p. 634-640, 2015.
- EVANGELISTA, Alexandre Lopes; MACEDO, Jonatas. **Treinamento Funcional e Core Training**. São Paulo: Phorte, 2015.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). **Código de Pontuação de Ginástica Rítmica** – 14º ciclo (versão atualizada). 2018.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA (FIG). Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/pres-rg.php>. Acesso em: 14 ago. 2019.

FLECK, Steven. J. Periodized strength training: a critical review. **Journal of Strength and Conditioning Research**, Champaign, v. 13, p. 82-9, 1999.

FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. E-book.

GATEVA, Maria. Investigation of the strength abilities of rhythmic gymnasts. **Research in Kinesiology**, v. 41, n. 2, p. 245-248, 2013.

GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento Desportivo**: Estruturação e Periodização. Porto Alegre: Artmed, 2009.

GONZÁLEZ, F. J; BRACHT, V. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos**. Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012. E-book.

IMPELLIZZERI, Franco M.; MARCORA, Samuele M.; COUTTS, Aaron J. Internal and External Training Load: 15 Years On. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 14, n. 2, p. 270-273, 2019.

LAFFRANCHI, Bárbara. **Treinamento Desportivo Aplicado à Ginástica Rítmica**. Londrina, PR: Unopar Editora, 2001.

LEBRE, Eunice Maria Xavier. **Estudo comparativo das exigências técnicas e morfofuncionais em ginástica rítmica desportiva**. 1993. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto, Porto, 1993.

LOURENÇO, Márcia Regina Aversani. O inconstante código de pontuação na ginástica rítmica. In: PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana. **Possibilidades da Ginástica Rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010. p. 111-142.

MATVEEV, Lev Pavilovch. **Treino Desportivo**: metodologia e planejamento. São Paulo, SP: Phorte, 1997.

MERRIAM, Sharan B. Introduction to Qualitative Research. In: MERRIAM, Sharan B. **Qualitative research in practice: examples for discussion and analysis**. San Francisco: Jossey-Bass, 2002. p.3–17.

MURAD, Vinicius Corrêa. **Análise da força explosiva de membros inferiores em atletas de ginástica rítmica e ginástica artística feminina**. 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

NUNOMURA, Myrian; NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. A ginástica artística no brasil: reflexões sobre a formação profissional. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 24, n. 3, p. 175-194, 2003.

PLATONOV, Vladimir; BULATOVA, Marina. **A preparação física**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

RIBEIRO, Simoni Gallis Valente. A importância do Balé Clássico na formação e no desenvolvimento da Ginástica Rítmica. In: PAOLIELLO, Elizabeth; TOLEDO, Eliana. **Possibilidades da Ginástica Rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010. p.143-184.

RÓBEVA, Neska; RANKÉLOVA, Margarita. **Escolas de Campeãs: Ginástica Rítmica Desportiva**. São Paulo: Ícone, 1991.

ROCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, p.53-65, 2011.

SANTOS, Amanda Batista. **Flexibilidade e força em ginástica rítmica: avaliação de ginastas juniores portuguesas**. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciência do Desporto) – Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2011.

SCHIAVON, Laurita Marconi. **Ginástica artística feminina e história oral: a formação desportiva de ginastas brasileiras participantes de jogos olímpicos (1980-2004)**. 2009. Tese (Doutorado em Pedagogia do Esporte) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

SILVA, Jessica Miranda; DE OLIVEIRA, Daniel Vicentini; LEME, Daniel Eduardo Cunha; JÚNIOR, José Roberto Andrade; ANVERSA, Ana Luiza Barbosa. Influência do treinamento de flexibilidade e força muscular em atletas de ginástica rítmica. **Saúde e Pesquisa**, Maringá (PR), v. 9, n. 2, p. 325-331, 2016.

STEPHENSON, Jeff; SWANK, Ann M. Core Training: Designing a Program for Anyone. **Strength and Conditioning Journal**, v. 26, n. 6, p. 34-37, 2004.

TOLEDO, Eliana; ANTUALPA, Kizzy. The appreciation of artistic aspects of the Code of Points in rhythmic gymnastics: an analysis of the last three decades. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 119-31, 2016.

UGRINOWITSCH, Carlos; BARBANTI, Valdir José. O ciclo de alongamento e encurtamento e a “performance” no salto vertical. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 85-94, 1998.

APÊNDICES

APÊNDICE A - Questionário de Perfil

Nome: _____ Idade: _____

Data do preenchimento: _____

Sobre você:

1. Você tem formação acadêmica?

() Sim

() Não

2. Em que?

() Educação Física

() Ciências do Esporte

() Outro _____

3. Em qual instituição?

4. Você tem pós-graduação?

() Mestrado

() Doutorado

() Especialização

() Não possuo pós-graduação

5. Em qual área?

6. Você costuma fazer cursos de ginástica rítmica?

7. Com que frequência realiza esses cursos?

8. Assinale suas experiências anteriores com ginástica rítmica:

() Ginasta

() Árbitro

() Comissão técnica

() Professor iniciação esportiva

() Outras _____

9. Há quanto tempo você é treinadora dessa equipe?

10. Atualmente você é responsável pelo treinamento da equipe toda ou está encarregada de alguma categoria em específico?

11. Já foi treinadora de outra equipe?

() Sim

() Não

12.. Qual sua área de atuação?

☐ Iniciação esportiva

☐ Alto rendimento

☐ Outra _____

Sobre a equipe:

13. Há quanto tempo existe essa equipe?

14. Em quais competições vocês costumam ir anualmente?

15. Quantos dias da semana são realizados os treinamentos/aulas? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

16. Quantas horas/aulas? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

17. Por quantas pessoas é composta a comissão técnica desta equipe?

18. Nesta comissão, existe algum profissional específico para o treinamento físico?

☐ Sim

☐ Não

19. Qual a média de idade das suas atletas? Qual a idade da sua atleta mais nova? E da mais velha?

20. Em quais categorias a equipe compete?

☐ Pré-infantil

☐ Infantil

☐ Juvenil

☐ Adulto

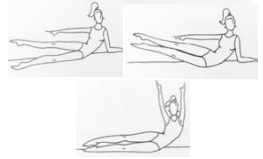
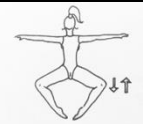
☐ Outros _____

Apêndice B - Questionário Treinamento de Força

1. Você realiza algum planejamento ou periodização?
2. Utiliza algum referencial teórico que fundamenta a sua atuação prática? Se sim, qual?
3. Sobre o treinamento de força, quais desses exercícios são frequentes no treino da sua equipe?

	Exercício	Imagem
	abdominal normal	
	abdominal canivete	
	abdominal militar	
	dorsal	
	cadeirinha parede	
	elevação panturrilha	
	flexão	
	prancha	

4. Quantas séries e quantas repetições/tempo dos exercícios assinalados acima sua equipe realiza? (ex - "Exercício 4. Dorsal: 3 séries de 10 repetições", "Exercício 8. Prancha: 2 séries de 40 segundos"). Existe uma variação no número de repetições e pausa ao longo do ano?
5. Quais desses exercícios específicos da GR (LAFFRANCHI, 2001) são frequentes no treinamento da sua equipe?

	Exercício	Imagem
	abdominal bicicleta	
	<i>grand battement</i> perna em 90°	
	vela – canivete	
	abdominal em posição de espacate	
	elevação lateral	
	hiperextensão da coluna	
	elevação de pés e joelhos em decúbito frontal	
	flexão do joelho em <i>passé</i>	
	salto estendido	
	salto estendido/ grupado	
	saltos enjambée com um passo intermediário e pouca amplitude	
	saltos enjambée com total amplitude	

6. Quantas séries e quantas repetições/tempo dos exercícios assinalados acima sua equipe realiza? (ex - "Exercício 6. Hiperextensão da coluna: 2 séries de 8 repetições", "Exercício 10. Salto estendido/ grupado: 2 séries de 10 repetições"). Existe uma variação no número de repetições e pausa ao longo do ano?

7. Faz algum outro exercício específico da ginástica rítmica (além dos indicados por LAFFRANCHI na pergunta 5) para treinar a capacidade força? Se sim, quais?

8. Quais outros exercícios (além dos assinalados na pergunta 3) você utiliza para treinar a capacidade física força no treino da sua equipe?

9. Sua equipe faz musculação?

() Sim

() Não

10. Sua equipe tem dias específicos para o treinamento da capacidade física força? Se sim, você realiza o treinamento das manifestações de força utilizadas na GR (força explosiva e resistência muscular) em dias diferentes?

11. Você utiliza carga externa (caneleira, tubo de látex, faixa elástica) nos treinos? Se sim quais materiais? Em quais exercícios?

12. A equipe tem aula de *ballet*?

() Sim

() Não

13. Na sua opinião, qual a finalidade da realização do *ballet* clássico no treinamento da GR?

14. Tratando-se da sessão diária de treinamento, você realiza uma proposta diferente para cada faixa etária (categorias)? Como organiza?

ANEXOS

ANEXO A – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O TREINAMENTO DE FORÇA EM EQUIPES DE GINÁSTICA RÍTMICA DO INTERIOR DE SÃO PAULO

Pesquisador: Daniela Bento Soares

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 23591719.6.0000.5465

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.770.436

Apresentação do Projeto:

Mantido o texto do parecer anteriormente emitido.

"Trata-se de trabalho a ser desenvolvido por Maria Paula Davolos do curso de graduação em educação física sob orientação da Profa. Dra. Daniela Bento Soares."

Objetivo da Pesquisa:

Mantido o texto do parecer anteriormente emitido

"Conforme lê-se no projeto e no IBP

"O objetivo geral desse estudo é analisar a elaboração e organização do treinamento de força de equipes de GR do interior de São Paulo, apontando suas particularidades.

Como objetivos específicos, temos:

1. Caracterizar as equipes e suas responsáveis técnicas (treinadoras e outras pessoas envolvidas com a preparação física), a fim de compreender o perfil das equipes pesquisadas;
2. Verificar a realização de aspectos relacionados ao treinamento técnico e físico, em especial o treinamento de força, a partir da organização do treinamento (periodização, preparação física da força (e suas manifestações)
3. Conhecer e catalogar os exercícios frequentemente utilizados no treinamento de força, quantificando as repetições e séries realizadas por cada equipe.
4. Comparar os resultados obtidos com as diferentes equipes para averiguação de suas

Endereço: Av.24-A n.º 1515

Bairro: Bela Vista

CEP: 13.506-900

UF: SP

Município: RIO CLARO

Telefone: (19)3526-9678

Fax: (19)3534-0009

E-mail: cepib@rc.unesp.br

**UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA**



Continuação do Parecer: 3.770.436

particularidades, bem como as especificidades de treinamento das categorias presente em cada equipe.^{xxx}

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A redação foi alterada atendendo às recomendações do parecer anterior, passando à seguinte redação:

"Riscos:

Há existência de risco mínimo a integridade mental ou moral das treinadoras na aplicação do questionário, da entrevista e da gravação de áudio, portanto providências para a minimização do constrangimento dos respondentes serão tomadas. A aplicação do questionários e entrevista será realizada em local reservado com o tempo necessário que o participante demanda responder, sem pressão. Será esclarecido de que não há respostas corretas ou erradas e que as respostas do questionário, o áudio gravado durante a entrevista e os documentos solicitados, serão mantidos em sigilo, e utilizados apenas para fins de pesquisa. Caso o participante não se sinta confortável, a entrevista poderá ser realizada sem o gravador, onde as respostas serão anotadas em uma folha que será transcrita para um editor de texto, da mesma forma que seria feito com os áudios.

Benefícios:

O estudo traz como benefícios produzir um corpo de conhecimento concernente à Ginástica Rítmica, particularmente no que se refere ao processo de treinamento de força, uma das capacidades físicas essenciais para a realização de determinados exercícios da modalidade. Os resultados poderão contribuir com o avanço do conhecimento sobre o processo de treinamento de força da modalidade"

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

As sugestões apresentadas no parecer anterior foram integralmente atendidas.

1) Os riscos agora foram explicitados e os procedimentos para a minimização dos riscos devidamente apresentados. Estão adequados à natureza do trabalho.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

É apresentado TCLE reformulado, atendendo às recomendações de parecer anterior.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O CEP REFERENDA O PARECER DO RELATOR:

"O protocolo atendeu a lista de inadequações apontadas em parecer anterior:

Endereço: Av.24-A n.º 1515

Bairro: Bela Vista

CEP: 13.506-900

UF: SP

Município: RIO CLARO

Telefone: (19)3526-9678

Fax: (19)3534-0009

E-mail: cepib@rc.unesp.br

**UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA**



Continuação do Parecer: 3.770.436

- 1) Apresenta os riscos considerado mínimos, com as providências para sua minimização;
- 2) O cronograma prevê que a coleta de dados será iniciada em fevereiro de 2020,
- 3) O TCLE informa o tempo aproximado de duração da entrevista.
- 4) Informa a resolução 466/12 no cabeçalho do TCLE;
- 5) Utiliza o contato institucional do pesquisador".

Considerações Finais a critério do CEP:

O projeto encontra-se APROVADO para execução. Pedimos atenção aos seguintes itens:

- 1) De acordo com a Resolução CNS nº 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatório final.
- 2) Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas, com justificativa, ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada.
- 3) Sobre o TCLE: caso o termo tenha DUAS páginas ou mais, lembramos que no momento da sua assinatura, tanto o participante da pesquisa (ou seu representante legal) quanto o pesquisador responsável deverão RUBRICAR todas as folhas , colocando as assinaturas na última página.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1435198.pdf	20/11/2019 10:35:56		Aceito
Outros	Carta_resposta_ao_CEP.doc	20/11/2019 10:33:49	MARIA PAULA DAVOLOS	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_TCCoficial_Maria.doc	20/11/2019 10:02:43	MARIA PAULA DAVOLOS	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Maria.docx	20/11/2019 09:50:30	MARIA PAULA DAVOLOS	Aceito
Cronograma	Cronograma_de_execucao.docx	20/11/2019 09:50:20	MARIA PAULA DAVOLOS	Aceito
Folha de Rosto	FolhaRosto.pdf	18/09/2019 10:56:18	MARIA PAULA DAVOLOS	Aceito

Endereço: Av.24-A n.º 1515

Bairro: Bela Vista

CEP: 13.506-900

UF: SP

Município: RIO CLARO

Telefone: (19)3526-9678

Fax: (19)3534-0009

E-mail: cepib@rc.unesp.br

UNESP - INSTITUTO DE
BIOCIÊNCIAS DE RIO CLARO
DA UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA



Continuação do Parecer: 3.770.436

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

RIO CLARO, 13 de Dezembro de 2019

Assinado por:
Flávio Soares Alves
(Coordenador(a))

Endereço: Av.24-A n.º 1515

Bairro: Bela Vista

CEP: 13.506-900

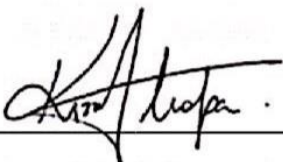
UF: SP

Município: RIO CLARO

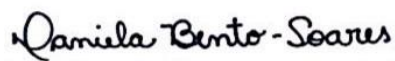
Telefone: (19)3526-9678

Fax: (19)3534-0009

E-mail: cepib@rc.unesp.br



Orientadora
Kizzy Fernandes Antualpa



Coorientadora
Daniela Bento Soares



Supervisora
Silvia Deutsch



Maria Paula Davolos