


---

EDUCAÇÃO FÍSICA

---

**THAYS CAROLINE DOS SANTOS CARDOSO**

**GINÁSTICA RÍTMICA E ESPECIALIZAÇÃO  
PRECOCE: CAMINHOS DAS PESQUISAS E  
PUBLICAÇÕES NO BRASIL**



Rio Claro  
2013

Thays Caroline dos Santos Cardoso

**Ginástica Rítmica e Especialização Precoce:**  
caminhos das pesquisas e publicações no Brasil

Orientadora: Prof. Dra. Laurita Marconi Schiavon

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  
2013

796.41 Cardoso, Thays Caroline dos Santos  
C268g Ginástica rítmica e especialização precoce: caminhos das  
pesquisas e publicações no Brasil / Thays Caroline dos Santos  
Cardoso. - Rio Claro, 2013  
62 f. : il., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação  
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de  
Biociências de Rio Claro  
Orientador: Laurita Marconi Schiavon

1. Ginástica. 2 Esportiva. I. Título.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer a todas as pessoas que de alguma forma contribuíram não somente para este trabalho, mas para minha graduação.

Aos meus amigos e colegas de UNESP, obrigada pelos risos, brigas, trabalhos em grupo intermináveis e conversas sempre muito divertidas. Cada momento será levado comigo por toda vida!

Aos meus professores, cada um contribuiu para minha formação acadêmica e futura profissional.

Aos meus alunos de projetos de extensão, sem eles eu não conseguiria traçar meus primeiros passos como futura professora de ginástica.

À minha orientadora, sempre muito paciente e compreensiva, principalmente naqueles momentos em que deixamos de fazer as coisas. Obrigada por me direcionar, por me orientar, pelos puxões de orelha e pelas oportunidades incríveis que me proporcionou durante todo esse tempo. Você fez de mim não só uma profissional melhor, como uma pessoa melhor.

À minha família, sempre me apoiando e sendo meu pilar de sustentação. Eu jamais teria chegado tão longe se não fosse por eles, que independente de qualquer problema ou situação nunca deixaram de fazer o que era melhor para mim.

## RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso origina-se a partir de discussões do Grupo de Estudos e Pesquisas Pedagógicas em Ginástica (GEPPEGIN) da Unesp/RC e tem como ponto de partida a Pedagogia do Esporte, com o propósito de conhecer, analisar e discutir a existência e os caminhos, das discussões sobre especialização precoce. A especialização precoce é um tema bastante relacionado às modalidades ginásticas, tendo em vista que ginastas são especializados em faixa etária anterior à da maioria de atletas de outras modalidades esportivas (SCHIAVON, 2009), e nem sempre de forma adequada. A partir desta problemática, surge o objetivo deste estudo: conhecer, analisar e discutir a existência e os caminhos das discussões sobre especialização precoce em pesquisas e publicações relacionadas à Ginástica Rítmica na última década (2000-2012) no Brasil. Para o desenvolvimento dessa pesquisa qualitativa de iniciação científica será realizada uma pesquisa bibliográfica sobre Ginástica Rítmica, com foco em pesquisas oriundas de programas de pós-graduação stricto-sensu, reconhecidos pela Capes e, artigos científicos, publicados em periódicos indexados no Brasil e classificados no Qualis da Educação Física.

**Palavras-chave:** Ginástica. Especialização precoce. Ginástica Rítmica

## **ABSTRACT**

This final course project originates itself from the discussions of the Group of Studies and Pedagogical Research in Gymnastics (GEPPEGIN) of Unesp/RC and starts with the Pedagogy of Sport, with the purpose of knowing, analysing and discussing its existence and paths, in a series of discussions about the early specialization. The early specialization is a theme that relates frequently to the modalities of gymnastics, the focus point being that most gymnasts are specialized younger than most athletes from other sports (SCHIAVON, 2009), and not always in a proper way. It is from this issue that the intention of this study begins: knowing, analysing and discussing the existence and the ways of discussions about early specialization in researches and publications related to Rhythmic Gymnastics in the last decade (2002-2012) in Brazil. For the development of this qualitative research of scientific initiation a bibliographic research will be conducted about Rhythmic Gymnastics, with the focus on arising researches from post graduation programs stricto-sensu, recognized by Capes and, scientific papers, published during indexed periods in Brazil and classified in Qualis of Physic Education.

**Key words:** Gymnastics. Early Specialization. Rhythmic Gymnastics.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 – Gráfico de referências.....	48
--	----

## LISTA DE ABREVIATURAS

GR	Ginástica Rítmica
GA	Ginástica Artística
GACRO	Ginástica Acrobática
FIG	Federação Internacional de Ginástica
COI	Comitê Olímpico Internacional
FEG	Federação Europeia de Ginástica

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>2 GINÁSTICA RÍTMICA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Histórico.....	10
2.2 Características da Ginástica Rítmica.....	16
<b>3 ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE.....</b>	<b>21</b>
3.1 Conceito.....	21
3.2 Especialização precoce no esporte: discussões de modalidades específicas.....	30
3.3 Especialização precoce na Ginástica.....	33
3.4 Especialização precoce na Ginástica Rítmica (Feminina).....	37
<b>4 MÉTODO.....</b>	<b>45</b>
<b>5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>46</b>
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>54</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>56</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A especialização precoce é um assunto recorrente na Educação Física e que assombra muitos técnicos e dirigentes nos dias atuais, sendo que no Brasil as primeiras preocupações nessa área tiveram início na década de oitenta. Esse fato ocorre pelo fato de muitos técnicos e dirigentes buscarem maiores chances de sucesso, moldando a criança de acordo com a modalidade, visando resultados rápidos (RODRIGUES, 1996).

O presente trabalho de conclusão de curso origina-se a partir de discussões do Grupo de Estudos e Pesquisas Pedagógicas em Ginástica (GEPPEGIN) da Unesp/RC e tem como ponto de partida a Pedagogia do Esporte.

O que me aproximou do objeto de estudo deste trabalho, a Ginástica Rítmica, foi o fato de ter sido atleta desta modalidade por muitos anos, ter participado de muitas competições e ter feito muitas amizades nesse ambiente de treinamento de alto rendimento. Além disso, ao encerrar minhas participações como ginasta, comecei a atuar, na minha carreira acadêmica, como professora de Ginástica Rítmica, o que me fez ter outra visão sobre a modalidade, bem como refletir sobre os meus anos como ginasta.

O objetivo do presente trabalho de conclusão de curso é de conhecer, analisar e discutir a existência e os caminhos, das discussões sobre especialização precoce em pesquisas e publicações relacionadas à Ginástica Rítmica (GR) na última década (2000-2012) no Brasil.

O interesse de unir a Ginástica Rítmica com a especialização precoce é o fato da modalidade apresentar campeãs muito novas bem como não ter uma carreira muito longa. A união desses dois temas também tem relação com o fato das minhas vivências como ginasta, pelos problemas e realizações que passei.

Schiavon (2009) trata a especialização precoce como um tema bastante relacionado às modalidades ginásticas, já que ginastas são especializados em faixa etária anterior à da maioria de atletas de outras modalidades esportivas, e nem sempre de forma adequada.

Segundo Kunz (1994), o tipo de treinamento especializado precocemente ocorre com maior frequência e intensidade em esportes como a Ginástica Rítmica, sendo que isto pode ser observado dentro de dados trazidos por Llobet (1998), onde

crianças de 7 e 8 anos possuem três sessões semanais e são introduzidas, neste momento, em competições regulares.

Segundo estudos de RODRIGUES (1996) a especialização precoce traz consigo uma alta possibilidade de lesões, pois a intensidade dos treinamentos é altíssima, são horas de prática ao longo da semana e a tendência é que a carreira se estenda. Ou seja, diversas lesões irão surgir ao longo do tempo. Muitas delas se tornam crônicas, e com isso há a necessidade de se encerrar a carreira esportiva, sendo que o praticante mal atingiu a idade adulta. A autora vai mais fundo e considera ainda que a criança, por estar em pleno desenvolvimento, é muito vulnerável e que devido a sua falta de maturidade física e mental são pouco resistentes a situações de estresse.

Outro aspecto negativo da especialização precoce é o fato de grandes promessas iniciarem a carreira esportiva precocemente da criança, a fim de obterem melhores rendimentos no futuro e não se concretizarem, sendo que isso pode gerar o abandono do esporte. Não há especialização em que os praticantes passem por fases anteriores de formação que promovam um desenvolvimento progressivo, variado e completo de todas as funções, estruturas e capacidades. Ou seja, a especialização compromete e limita as potencialidades futuras e não é garantia de sucesso efetivo à longo prazo (CIRULLI, 1992).

Para que o objetivo deste trabalho de conclusão de curso (TCC) seja alcançado será realizada uma pesquisa bibliográfica sobre estudos relacionados à prática de Ginástica Rítmica e à Especialização Precoce, relacionando os dois temas com foco em pesquisas oriundas de programas de pós-graduação stricto-sensu, reconhecidos pela Capes e, artigos científicos, publicados em periódicos indexados no Brasil e classificados no Qualis da Educação Física. A presente pesquisa considerará estudos e publicações da última década (2002-2012).

E como embasamento teórico o trabalho foi dividido nas seguintes partes: o primeiro capítulo aborda a Ginástica Rítmica nos seguintes aspectos: conceito, história e características da modalidade. Em um segundo momento será tratado sobre a especialização precoce, o seu conceito, a especialização precoce no esporte (discussão de modalidades específicas), a especialização precoce na ginástica e, por fim, a especialização precoce na Ginástica Rítmica (Feminina).

## 2 GINÁSTICA RÍTMICA

### 2.1 Histórico

A ginástica rítmica é uma modalidade que chama cada vez mais a atenção do espectador pelo uso da arte e da criatividade através do corpo e de suas capacidades físicas (MORI; DEUTSCH, 2005). Em relação à parte artística da modalidade, o Código de Pontuação (2009, p. 81) traz uma definição básica:

O objetivo principal do componente artístico de um exercício de ginástica rítmica é levar emoção aos espectadores e de mostrar uma ideia de expressão que se traduz em três aspectos: acompanhamento musical, imagem artística e expressividade plástica (coreografia).

Buscando uma definição mais específica e ao mesmo tempo abrangente da modalidade, Toledo (2009, p. 143) traz a ginástica rítmica (GR) como:

[...] uma modalidade gímnica competitiva, que combina, de maneira harmoniosa, os elementos corporais (ginásticos e alguns acrobáticos) ao manejo dos aparelhos oficiais como arco, bola, corda, fita e maçãs, contextualizados e executados num ritmo musical.

Segundo Laffranchi (2001 apud PEREIRA, 2010, p. 401), na GR “as teorias são fundamentadas no princípio da contração e relaxamento, que é a própria essência do movimento humano, e forma a unidade do ritmo corporal”.

Uma particularidade da GR, organizada pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e como modalidade integrante dos Jogos Olímpicos, é o fato de suas competições serem exclusivamente femininas, mas “abrindo espaço em alguns países para competições masculinas (não organizadas pela FIG) com outros aparelhos - Corda, Bastão, Maças e Arcos pequenos (utilizados em pares assim como as Maças)” (SCHIAVON, 2003, p.7). Isso pode ser explicado pelo fato da modalidade ter sido idealizada para o sexo feminino, tendo assim como possível consequência o baixo interesse pelo sexo oposto em relação à GR. Além disso, esse baixo interesse do sexo masculino pela modalidade também pode ser

explicado pelo estigma que há em relação aos movimentos realizados dentro da GR, pela feminilidade que possuem (PEREIRA, 2010).

Pereira (2010) traz em seu estudo a GR dentro da escola, tanto para meninos quanto para meninas. O que a autora pode observar é que apesar de considerarem a GR como uma atividade que contribui para o desenvolvimento motor, muitos não se interessam ou sentem dificuldades em sua prática. Uma das explicações para tal fato é que os meninos não consideram a GR uma atividade muito apropriada para eles.

A GR é modalidade que atualmente é ensinada para ambos os sexos, tanto no âmbito escolar quanto no acadêmico, porém neste estudo será abordada apenas a ginástica rítmica feminina, pois se optou por abordar a modalidade olímpica competitiva.

As origens ideológicas dessa modalidade devem ser buscadas, segundo Llobet (1998), na ginástica com base no ritmo, no ballet e na ginástica natural. Segundo a autora, a ginástica natural tem como ponto de partida as teorias de Jean-Jacques Rousseau no que diz respeito ao desenvolvimento global da criança que incluíam aspectos corporais, até então não considerados formalmente nas teorias sobre educação.

A ginástica rítmica é “fruto de um movimento renovador ginástico, que se processou em fases de lenta evolução, desde o início do século XIX, e que recebeu significativas contribuições das ideias humanistas” (PEUKER, 1973 apud GAIO, 2008, p.56). Llobet (1998) também trata o início dos movimentos que deram origem à ginástica rítmica no início do século XIX.

Schmidt (1985 apud ALONSO, 2000) traz a ginástica rítmica como oriunda da Ginástica Moderna e como parte de uma reformulação dos sistemas de exercícios da ginástica, na época em que ocorria uma evolução do conhecimento sobre o movimento como arte de expressão natural do homem.

Segundo Gonçalves (2008), dentro dessa evolução do conhecimento do movimento como arte de expressão natural do homem, surge a prática dos exercícios tradicionais da ginástica aliados a música, exigindo certo ritmo para os movimentos. Leite (2008), ainda diz que a ginástica rítmica evoluiu para uma arte dinâmica, criativa, orgânica com movimentos característicos diferentes das outras escolas de expressão corporal. Gaio (2007) completa dizendo que a ginástica rítmica recebeu muitas contribuições de diferentes correntes para seu

desenvolvimento, dentre elas podemos citar: Dança, Artes, Artes Cênicas, Música e Pedagogia.

A ginástica rítmica faz parte do movimento renovador ginástico, onde é caracterizado pela “valorização dos movimentos naturais e globais que eram desenvolvidos, objetivando a totalidade do homem – corpo e espírito, em oposição aos movimentos construídos e segmentares que visavam apenas à parte física” (SCHMID, 1978; PEUKER, 1973 apud GAIO, 2008, p.56). Com isso, inúmeros foram os precursores e sucessores que influenciaram e modificaram o que conhecemos hoje como ginástica rítmica (GAIO, 2008).

Gaio (2007, p.34-37) cita alguns pensadores que contribuíram para a sistematização e desenvolvimento do que hoje conhecemos como ginástica rítmica:

- Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827): suíço, Pestalozzi já “escrevia livros sobre a educação corporal, onde o corpo, espírito e alma, constituíam um todo inseparável, indivisível”. Segundo Llobet (1998), Pestalozzi possui influências diretas pelas obras de Rousseau e pelas teorias educativas da Grécia Antiga. A autora ressalta que Pestalozzi vê a educação como um método para o desenvolvimento natural do indivíduo através das experiências;
- Per Henrik Ling (1776-1839): sueco, criador da Ginástica Sueca, fundamentado na “anatomia e fisiologia do corpo humano, através de movimentos mecânicos, construídos e combinados, com o objetivo de desenvolver todas as funções vitais”. Segundo Llobet (1998) Ling desenvolveu exercícios de caráter rígido, quase militarista, com pouco espaço para criatividade e expressividade, porém foi Ling quem classificou os exercícios em pedagógicos, militares, terapêuticos e estéticos;
- Cristoph Friedrich Guts Muts (1759-1839): austríaco, considerado o criador da Ginástica. Llobet (1998) complementa sobre Guts Muts dizendo que foi o primeiro a registrar de uma forma completa sobre a finalidade da ginástica. A autora ainda ressalta que para Guts Muts os exercícios ginásticos devem, antes de tudo, ser agradáveis, bem como desenvolver a pessoa como um todo;
- Jean Georges Noverre (1727-1810): francês, predominava seu formalismo acadêmico, mas pregava a ideia de que “a alma é a expressão na dança”;

- Françoise Delsarte (1811-1871): francês, relacionou os gestos com a linguagem estética e foi precursor da Ginástica Expressionista. Segundo Llobet (1998) foi Delsarte quem começou a apontar mais diretamente relacionado à ginástica rítmica, já que buscava gestos corporais que expressavam diversos os estados de espírito;
- Clias (1782-1854): buscava a execução estética dos movimentos, do movimento bem executado;
- Isadora Duncan (1878-1929): norte-americana, era conhecida como “a bailarina dos pés descalços”. Segundo Llobet (1998), para Isadora, o belo era transmitido através de movimentos livres. Contribuiu juntamente com Dalcroze para a ginástica rítmica, dizendo que a ginástica é a base de toda educação física;
- Ellin Falk (1872-1942): sueca, trouxe os exercícios naturais, a Ginástica de Movimentos;
- Elli Bjorksten (1870-1947): finlandesa, buscava a mesma linha de pensamento de Ellin Falk, onde trocava o movimento estático por movimentos segmentares que consideravam belos e femininos. Além disso, trouxe para a Ginástica a ideia de expressão da alegria e da vivacidade. Ela buscava a felicidade do indivíduo;
- Hilma Jalkanen (1889-1964): formada por Elli Bjorksten, utilizava os gestos criados e inventados para se atingir um objetivo. Propôs a Ginástica como “um conjunto de movimentos naturais”;
- Émile Jacques Dalcroze (1865-1950): suíço, buscou o método de coordenar movimentos corporais com a música. Foi Émile quem trouxe a ideia de “ritmo”. Llobet (1998) diz que Dalcroze considerava o ritmo um meio e não o fim. Para ele, a Ginástica Rítmica não era Dança, e sim a preparação para a mesma;
- Rudolf Bode (1881-1970): alemão, desenvolveu muito além do ritmo entre o corpo e a música. Buscava a música aliada a utilização de aparelhos como bastão, bola, etc. Explicava a utilização dos aparelhos como “complementação dos exercícios”;
- Henrich Medau (1890-1974): alemão, pregava a utilização do aparelho como “meio de aperfeiçoar o movimento”;

Segundo Llobet (1998), Rudolf Bode criou a Ginástica Moderna a partir das influências oriundas de Pestalozzi, Delsarte, Dalcroze e de Duncan. Essa nova ginástica se adequa especialmente a mulher, por conta do caráter rítmico-expressivo com que toma.

Continuando o trabalho de Bode, Henrich Medau criou um método, dentro da ginástica, destinado às mulheres e aos jovens, na qual buscava o desenvolvimento da saúde e uma atitude correta e exaltação da graça do movimento utilizando o corpo como um todo. Medau também fundamentou seu trabalho com aparelhos e técnica originais para os mesmos (LLOBET, 1998).

Björkstén, Falk e Maja Carlquist buscavam um sistema mais flexível e adaptável para a Ginástica Moderna. Utilização de música, maior importância ao aspecto estético dos exercícios, um conceito de disciplina mais flexível, maior naturalidade dos movimentos, batidas rítmicas e palmas como recursos técnicos e balanceios e oscilações na realização dos exercícios foram algumas de suas contribuições para a Ginástica Moderna. Além disso, estas mesmas pessoas começaram os trabalhos de conjunto na GR e também deram início à distribuição de pontuação para os exercícios realizados (LLOBET, 1998).

Llobet (1998, p.13) faz uma síntese histórica da Ginástica Rítmica:

Para facilitar a síntese histórica da GR, é optado por estabelecer três períodos diferentes. O primeiro deles engloba todo o processo de constituição desse esporte em suas fases iniciais de regulamentação e primeiras competições em âmbito mundial (1950-1977). A segunda (1978-1983) corresponde a etapa de criação de três novas e grandes competições internacionais, e a terceira (1984-1992) é a fase atual de reconhecimento por parte do Comitê Olímpico Internacional (COI) desta disciplina como integrante do programa olímpico.

O primeiro período explanado é chamado, por Llobet (1998), de Etapa de estabelecimento das primeiras regulamentações (1950-1977). Nesta etapa, a Ginástica Moderna foi concebida como atividade para a população, sendo feminina, simples, bonita e interessante, com dificuldade e intensidade limitada e se dirigia a todas as idades, se tratando de uma atividade formativa de base.

Em 1881 é criada a Federação Europeia de Ginástica (FEG) que em 1921 mudou seu nome para Federação Internacional de Ginástica (FIG), sendo que em 1962 esta instituição reconheceu a Ginástica Moderna como desporto independente e, no ano seguinte houve a celebração do primeiro Campeonato Mundial de

Ginástica Moderna, na Hungria. Alguns meses antes do segundo Campeonato Mundial, em 1965, foi organizado um seminário internacional para juízes, a fim de unificar os critérios e contribuindo de forma decisiva para a criação das bases da Ginástica Moderna, foi nesse encontro que as notas foram separadas pela primeira vez em composição e execução. A intenção desse encontro era de separar a ginástica da dança, para se ter um estilo próprio, e foi somente no Campeonato Mundial de 1967 que foram incluídas as provas de conjunto na Ginástica Moderna (LLOBET, 1998).

Em 1970 foi criado o primeiro código de pontuação da Ginástica Moderna, publicado pela FIG, enquanto que em 1972 a comissão da FIG decide por mudar o nome de Ginástica Moderna para Ginástica Rítmica Moderna alegando titularidade olímpica, porém foi negado. Somente em 1975 foi trocado o nome da modalidade por Ginástica Rítmica Desportiva, a fim de adquirir um caráter mais desportivo (LLOBET, 1998).

O segundo período explanado por Llobet (1998) é chamado de Etapa de Expansão (1978-1983), onde, dentre outras coisas, destacam-se as tarefas que norteiam a FIG. Uma delas é a diferenciar cada modalidade que rege, partindo de seus próprios estatutos e regulamentos internos para assim poder definir a periodicidade de campeonatos, cursos de arbitragem, forma de classificação para as competições, criação ou supressão das mesmas, tudo isso sempre nível internacional.

Foi dentro deste período que a FIG realizou certas modificações dentro do código de pontuação da então conhecida Ginástica Rítmica Desportiva, como: penalizações específicas tanto para elementos corporais quanto para cada aparelho; pontuações fixas para exercícios corporais e característica de execução; delimitação do número de ginastas a atingir as finais – 8 ginastas com as notas mais altas; especificação do número de formações de conjunto; estabelecimento de requisitos imprescindíveis para a vestimenta das ginastas; entre outros (LLOBET, 1998).

O terceiro e último período foi chamado de Etapa de Consolidação (1984-1992), sendo que o que marca o início deste período é o grande esforço da FIG de realizar revisões em documentos oficiais como: estatutos, regulamentos técnicos, regulamentos da Gymnaestrada, código de pontuação da Ginástica Rítmica Desportiva, regulamento de funcionamento dos centros da imprensa, informações de doping, agrupações continentais, entre outros (LLOBET, 1998).

Dentro deste período estava sendo iniciado um processo de unificação de critérios, criando estruturas para cada campeonato, fixando funções para cada comissão dentro da FIG. Solidificada a base de atuação, a FIG permitiu sua descentralização permitindo diferentes uniões continentais, capazes de organizar suas próprias competições (LLOBET, 1998).

As provas de conjunto só foram aceitas pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) no programa olímpico em abril de 1993, separando mais intensamente as provas individuais das provas de conjunto dentro da competição (LLOBET, 1998).

No Brasil, voltando ao primeiro período (1950), a Ginástica Moderna deu-se através de um curso de Aperfeiçoamento Técnico-Pedagógico, em São Paulo na década de 50 (GAIO, 2007). A austríaca Margarete Fröhlich, contando com o auxílio da professora Érica Saur da Escola Nacional de Educação Física e Desporto da Universidade do Brasil (atual UFRJ), ministrou aulas nos cursos de aperfeiçoamento técnico pedagógico, em Santos nos anos de 1953 e 1954. Érica Saur fomentou a Ginástica Moderna dentre a graduação de futuros profissionais de Educação Física na época (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA, 1989 apud GAIO, 2007).

Como dito anteriormente, foi em 1975 que a FIG trocou a nomenclatura Ginástica Moderna por Ginástica Rítmica Desportiva a fim de deixar a modalidade com um caráter mais competitivo. Mas foi em 1998 que recebeu o nome que possui até a atualidade, Ginástica Rítmica (GAIO, 2007).

Atualmente, além de reger a ginástica rítmica mundialmente, a FIG também organiza outros campos da Ginástica como: Ginástica Artística Feminina e Masculina, Ginástica de Trampolim, Ginástica Aeróbica, Ginástica Acrobática e Ginástica para Todos (ou Ginástica Geral, como também é conhecida). Esse órgão busca, para todas as modalidades que rege, fornecer um priorizado, personalizado e padronizado sistema de ensino técnico para o desenvolvimento de competições mundiais de ginástica (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2008).

## **2.2 Características da Ginástica Rítmica**

Segundo Pallarés (1983, p. 16), a GR se baseia em um dos princípios que é constituído pelo movimento natural, onde:

Cada movimento tem seu ritmo, e uma série de movimentos é a soma de unidades rítmicas que constituem uma sequência rítmica com seus acentos peculiares. O movimento rítmico é uma ação psicomotora, é uma resposta a um estímulo recebido, depende da vida física e mental, põe em jogo a sensibilidade e a personalidade individual. Os movimentos humanos são rítmicos, o ritmo é um princípio vital, o movimento rítmico é natural, é inerente ao ser vivo;

Mais específico que Pallarés, Gaio (1996 apud GAIO, 2008, p. 55) traz as características propriamente ditas que norteiam a GR:

[...] uma combinação harmoniosa coordenada entre elementos corporais e manejo de aparelhos – Corda, Arco, Bola, Maças e Fita. Estas combinações devem ser encadeadas em uma sequência coreográfica denominada série, individual ou de conjunto, e que espelha o nível de qualidade de execução e o grau de dificuldade praticada por quem a executa, a ou as ginastas, e constitui um critério de apreciação tanto para os árbitros quanto para os espectadores desta modalidade esportiva.

Com a junção dos movimentos corporais com a música, a execução de uma coreografia traz ao público uma sensação de leveza e encantamento pela beleza plástica que a modalidade exige. Além disso, o esporte exige de suas praticantes muita graça, plasticidade, harmonia entre música e movimento e, sem dúvida, muita técnica, sendo que essa técnica envolve a perfeição dos passos do balé com giros, equilíbrios, flexibilidade e ondas, saltos e aliados com o manejo dos seus aparelhos oficiais: corda, arco, bola, maças e fita (GONÇALVES, 2008).

Gaio (2008) considera a GR tanto Técnica quanto Arte do movimento, onde ambos constituem a unidade que reflete o fenômeno da expressão como um todo. Essa expressão é considerada pela autora como um fenômeno, já que é percebida pelos sentidos ou pela consciência humana, bem como abrange sua compreensão em inúmeras dimensões.

Brikina (1979 apud GONÇALVES, 2008) explica que as várias possibilidades de combinação dos movimentos, suas variações e complexidade, permitem a aplicação de um grande número de exercícios físicos diferentes por sua forma e coordenação, levando seus praticantes a valorizarem suas possibilidades motoras.

A GR se enquadra em uma modalidade em que o objetivo é avaliar o resultado da utilização do potencial do corpo da ginasta, dentro do espaço e do tempo, em relação com os aparelhos. Ainda é exigido uma execução corporal e domínio correto

dos aparelhos, respeitando os princípios do acompanhamento musical (ARCE, 2010). Lacerda (1995 apud ARCE, 2010) ainda diz que como esporte estético e de expressão, se considera que entre os objetivos artísticos da ginástica rítmica que a condicionam, se destacam: a expressão, a interpretação, a relação música e movimento, a plasticidade do exercício e o estilo da ginasta.

Saur (1974 apud LEITE, 2008) diz que as características fundamentais da ginástica rítmica consistem em:

- a) Totalidade dos movimentos;
- b) O desenrolar corrente do ritmo dos movimentos;
- c) A expressão do sentimento através do gesto-movimento;
- d) A simplicidade e naturalidade do movimento;

Já Arce (2010) diz que o objetivo da GR está condicionado pela sua especificidade desportiva, sendo assim se caracteriza em função de:

- a) Forma de participação: individual ou conjunto;
- b) Utilização de seus aparelhos oficiais;
- c) Esquema de ação com esses aparelhos;
- d) Esquemas próprios de ação corporal, diferenciados da dança e de outras ginásticas;
- e) Acompanhamento musical;
- f) Tratamento particular de estética e busca dos valores artísticos;
- g) Valorização tanto quantitativa como qualitativa do rendimento em função de um código de pontuação;

Pode ser entendido então, que o objetivo desportivo da ginástica rítmica, segundo Arce (2010, p.54):

É a capacidade da ginasta ou o conjunto de executar com máxima perfeição a técnica corporal, o manejo do aparelho e a estética atingida, produzindo uma simbiose de tais ações corporais e dos aparelhos juntamente com o acompanhamento musical que deriva na obtenção da pontuação máxima estipulada pelo código de pontuação.

Werner (1994 apud GONÇALVES, 2008, p. 22) ressalta diferentes características da modalidade apresentadas acima, que são:

A competição pode ser individual ou em conjunto (5 ginastas). Com relação ao treinamento, as capacidades mais exigidas nessa modalidade são coordenação, flexibilidade, resistência, força, equilíbrio, dentre outros. A GR é uma modalidade que desenvolve, de maneira bem eficaz, as capacidades motoras. A variedade dos exercícios influi sobre o aparelho locomotor, bem como auxilia no desenvolvimento do domínio cognitivo e da propriocepção.

Falando de capacidades físicas, Llobet (1998) traz algumas específicas que norteiam a modalidade:

- Flexibilidade: é observada quanto a amplitude dos movimentos no nível de todas as articulações. É dividida em Estática e Dinâmica;
- Resistência: capacidade da ginasta em manter-se na dinâmica geral da sessão. É dividida em Aeróbia – partes e inteiros, Muscular localizada – trabalhos na barra e Mista;
- Força: é observada a elevação que devem ter todos os saltos. É dividida em Explosiva e Resistida;

Llobet (1998) também ressalta capacidades físicas implicadas na ginástica rítmica, como:

- Velocidade de Reação: Simples e Discriminativa;
- Agilidade;

Além das capacidades citadas acima, Llobet (1998) se refere às capacidades percepto-motoras como de grande importância, a coordenação e suas variáveis – geral e específica. Todos os deslocamentos e giros exigidos na modalidade pertencem à parte de coordenação dinâmica geral, enquanto que todas as manipulações dos aparelhos requerem uma coordenação dinâmica especial. Outra capacidade que a autora leva em consideração é a percepção espaço-temporal, que nada mais é do que a manipulação do aparelho combinado com dificuldades corporais.

Como modalidade, a GR vem crescendo e sofrendo mudanças que exigem que seus praticantes se desenvolvam a fim de se adequarem à mesma. Com isso, segundo Gonçalves (2008), há uma preocupação da ginasta para adquirir características que traduzam um perfeito domínio do corpo e das capacidades exigidas pela modalidade. Brown et al. (1996 apud GONÇALVES, 2008) dizem que as ginastas que apresentam estatura média a alta parecem levar vantagem, sendo

que estatura, peso e comprimento dos membros parecem ser fatores importantes e até determinantes na modalidade esportiva.

Outro aspecto que é inerente à esta modalidade é a faixa etária de iniciação nesta modalidade, onde Róbeva e Rankélova (1946) dizem que é conveniente começar a prática de GR de 6 a 8 anos, onde já é possível prender a atenção da criança, principalmente durante os treinos e evitar a perda de interesse. Já Gaio (2008, p.17) diz que a ginástica rítmica pode e deve ser trabalhada a partir dos 7 anos, sendo que “deve ser desenvolvido através de uma metodologia lúdica, até que algumas crianças apresentem características específicas, indicando que as mesmas têm condições de treinarem GR num nível técnico de movimentos”.

Em concordância com os dados acima, Williams e Dickson (2002 apud GONÇALVES, 2008) apontam que para a ginástica rítmica a iniciação deve ocorrer entre os 6 e 7 anos de idade e a competição a partir do 10 anos. Esses autores alertam dizendo que se a prática for iniciada anterior a esses dados trazidos, uma série de fatores maturacionais poderiam sofrer influências. Gonçalves (2008) ainda diz que a GR é apontada como uma das atividades físicas responsáveis pelas alterações no aspecto maturacional de suas atletas, assim como acontece com outras práticas de atividade física intensa na infância (ballet, ginástica artística, etc.).

A especialização precoce, no caso da Ginástica Rítmica, traz uma maturação e caracteres de maturação sexual a níveis abaixo do esperado em relação à idade cronológica na maioria das ginastas, por exigir, desde muito cedo, níveis de preparação física e coordenativa elevados (FROTA; PIONER, 2009).

As autoras consideram como maturação biológica o desenvolvimento global da ginasta, que vai desde fatores genéticos a externos. Esse período é marcado pelo acelerado crescimento fisiológico, psicológico e social, sendo que isto geralmente ocorre a partir dos 11 anos nas meninas, porém em ginastas de Ginástica Rítmica de alto nível esse crescimento pode influenciar diretamente no treinamento diário, positiva ou negativamente (FROTA; PIONER, 2009).

### 3 ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE

#### 3.1 Conceito

Rosadas (1985, apud PAES, 1997, p.27) trata a prática esportiva, no geral, como uma forma de aprendizado, sendo que para o autor:

A atividade de aprendizagem pode ter dois objetivos: performance e educação. Ele considera que a mera experiência motriz, tal como a intelectual ou a afetiva, por si só não educa, apenas treina, acresce a complexidade do espaço de vida, mas não o enriquece, nem desenvolve.

Singer (1977 apud SOUZA, 1998) trata o esporte com duas possíveis vertentes sobre o atleta: uma delas é de auxiliar o atleta com suas tendências agressivas, ajudar a desenvolver seu caráter e despertar o espírito esportivo. Outra possível vertente é a de aumentar a hostilidade, encorajar a trapaça, inflar o ego além da realidade e poder ser prejudicial ao desenvolvimento da personalidade.

Mas antes de começar a falar especificamente dos aspectos que norteiam a especialização precoce, é necessário diferenciá-la da iniciação precoce, já que muitos podem e acabam confundindo esses dois conceitos.

A iniciação esportiva é o “período em que a criança começa aprender, de forma específica, e planejada a prática esportiva” (RAMOS; NEVES, 2008, p.1). Ou ainda, é um “processo cronológico no decurso do qual um sujeito toma contato com novas experiências regradas sobre uma atividade” (ALMEIDA, 2005 apud RAMOS; NEVES, 2008, p.2). Almeida (2005 apud RAMOS; NEVES, 2008, p.2-3) ainda complementa dizendo que a iniciação esportiva deve ocorrer entre 8 e 9 anos, com o objetivo de “aquisição de novas habilidades motoras e destreza, realizada através de movimentos básicos e jogos pré-desportivos, já que a criança não está apta a esportes coletivos de competição”. Já a especialização deve ocorrer entre os 12 e 13 anos, sendo que o objetivo desta fase se dá “pelo aperfeiçoamento da técnica individualizada, pois a criança nesta idade se encontra com um significativo desenvolvimento da sua capacidade intelectual e física”.

Santana (2002) entende a iniciação como o período em que a criança inicia a prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, e o objetivo imediato é dar continuidade ao seu desenvolvimento de forma integral, não

implicando em competições regulares. Segundo Paes et al (2008) a iniciação que a criança terá em qualquer modalidade esportiva recebe influencias da mídia, da escola, dos colegas e da família.

Já a especialização precoce é entendida como a introdução da criança ao esporte antes da fase pubertaria. Isso significa:

Um treinamento planejado e organizado em longo prazo, efetivando-se em um mínimo de três sessões semanais, com objetivo do gradual aumento de rendimento e periódicas participações em competições esportivas (KUNZ, 1994 apud RAMOS; NEVES, 2008, p.1).

Uma definição de especialização é dada por Barbanti (2003 apud OLIVEIRA et al, 2007, p.308), onde a especialização nada mais é do que:

O aprofundamento dos conhecimentos em determinada área específica, sendo que isso ocorre por meio de atividades e exercícios que levam à aquisição ou aprimoramento de habilidades específicas dentro do esporte.

Já para Añó (1997 apud RAMOS; NEVES, 2008, p.3-4), a especialização precoce significa “uma pratica intensa, sistematizada e regular para crianças antes da idade considerada aceitável, sendo que o objetivo é a performance”.

Segundo Weineck (1991 apud OLIVEIRA et al., 2007) a especialização é inevitável para o esporte de alto nível, porem ela deve ocorrer da melhor forma possível sem causar problemas futuros em seus praticantes. Com isso, o treinamento deve ser adequado ao desenvolvimento individual, com o aumento gradual e regular da carga.

Paes et al. (2008, p. 51) tratam a especialização precoce como uma:

[...] prematura exigência feita às crianças de que as mesmas realizem gestos técnicos da modalidade em questão com perfeição e eficiência, antecipando fases do processo de aprendizagem esportiva e, importando-se mais que a criança execute as tarefas do que levá-la a compreender o esporte e ter prazer em sua pratica. Em síntese, não respeita uma sequencia didática que permita ao aluno usufruir do esporte em sua pluralidade.

Segundo Marques (1991 apud SCHIAVON, 2009, p. 107) “a criança não pode ser adaptada às regras desportivas oficiais e sim as regras é que devem se adaptar à

criança, exatamente nesse contexto”. Paes (1992 apud SCHIAVON, 2009) explica que se esse fato não for respeitado, “a criança pode ser prejudicada em relação ao desenvolvimento harmônico entre aprendizagem das técnicas do desporto e seus valores morais” (p.107).

Darido e Farinha (1995) apontam que especialização precoce é um assunto complexo por envolver aspectos biológicos, ambientais e o contexto sócio cultural. Além disso, estão relacionados técnicos, professores e dirigentes e também os pais que podem projetar em seus filhos seus sonhos e desejos. Segundo Oliveira et al (2007) isso pode resultar em um treinamento especializado com altas e intensas cargas com o objetivo de resultado, e com isso antecipando seu processo biológico, várias etapas da maturação, crescimento e desenvolvimento. Uma das consequências desse fato pode ser o abandono precoce do esporte.

Uma das causas do abandono precoce do esporte é chamado, por Chiminazzo (2005, p.21-22), de síndrome de *burnout*, sendo que essa expressão quer dizer “esgotamento do esportista, tanto física quanto psicologicamente”. Esse abandono e essa síndrome são relacionados, pelo autor, com a especialização precoce que muitas crianças são submetidas. Ainda, segundo o autor, esse esgotamento é tão intenso que o atleta não suporta mais o contato com a modalidade praticada.

Em relação ao conceito desse fenômeno, Smith (1986 apud WEINBERG; GOULD, 2008, p.510) diz que *burnout* é algo complexo, sendo:

[...] uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultados de esforços frequentes, às vezes extremos e geralmente ineficazes de satisfazer demandas excessivas de treinamento e competição. *Burnout* é afastamento psicológico, emocional e, as vezes, físico de uma atividade anteriormente prazerosa, em resposta ao estresse excessivo ou à insatisfação acumulada com o passar do tempo.

Além das características trazidas acima, Smith (1986 apud WEINBERG; GOULD, 2008) traz outros aspectos que caracterizam o *burnout*:

- Sentimento de baixa realização pessoal, baixa autoestima, fracasso e depressão;
- Despersonalização e desvalorização;

Quando o atleta chega nesse ponto de esgotamento, no *burnout*, é quando ele deixa de jogar por prazer, ou seja, preocupa-se apenas com a performance e a

vitoria a qualquer custo. Isso é gerado por pressão externa pela exigência de vitórias, comparações feitas em relação à outros companheiros que são melhores, cobranças pela perfeição, entre outros (CHIMINAZZO, 2005). Weinberg e Gould (2008) dizem que quando um atleta chega nessa fase de esgotamento, o afastamento do ambiente de estresse é frequentemente inevitável.

Chiminazzo (2005, p.46) ainda faz uma ressalva em relação à síndrome do esgotamento em adolescentes, que esse contexto é muito mais delicado pelo fato de que:

[...] cada vez mais jovens atletas passam por um processo de especialização precoce em alguma modalidade esportiva e, conseqüentemente, abandonam-na muito cedo, fazendo sua carreira ser mais curta do que poderia ser.

Em relação ao crescente aumento de crianças e jovens especializados precocemente, Nascimento (2000) cita alguns aspectos que explicam esse fato, como: as atuais gerações conseguem suportar mais as cargas de treino do que quando comparadas às gerações anteriores; o desenvolvimento científico indicando sobre a necessidade de se iniciar a criança cedo no esporte; e a adoção de um sistema de competições na infância sendo um reflexo das formas de competição do esporte de alto nível. Outro problema relacionado à especialização precoce citado pela autora é o fato dos pais intervirem na vida esportiva de seus filhos, os pressionando e cobrando resultados. Ela ainda diz que os pais devem proporcionar estímulos porem, sem pressionar a criança.

Para a autora uma das causas da especialização é o despreparo de técnicos, dirigentes e professores que acaba gerando aumento no numero de ex-atletas atuando como educadores. A consequência disso é uma espécie de reprodução de treinos para crianças e jovens, que deveriam estar tendo o maior número de experiências motoras possível, ao invés de serem especializados em um esporte.

A função do técnico segundo Paes et al (2008) vai além dos conteúdos a serem aplicados, é preciso encorajar acertos e atitudes positivas, evitar o foco em erros e demasiada atenção em atitudes negativas.

Para Lima ([19-], apud PAES, 1997, p.33) a função do técnico é fundamental, já que é ele quem planeja e executa todo o trabalho, sendo uma ponte e um

catalisador entre a criança e o esporte. Segundo o autor, cabe ao treinador “toda a responsabilidade pedagógica formativa da criança”.

Lima ([19-], apud PAES, 1997) também traz a importância dos pais em relação à criança, onde podem atuar como agente motivador em incentivo e valorização da prática esportiva, bem como podem atuar como agente desmotivador, desvalorizando e desmotivando a prática e a atividade de seus filhos.

Segundo Montagner (1993 apud PAES, 2008) as intenções dos pais em relação à prática esportiva depende da classe social em que estão inseridos. Nas famílias de classe média, o esporte é visto como um complemento da educação formal enquanto que em famílias de baixa renda, ele é visto como um meio de ascensão social e econômico. Com isso, os pais depositam expectativas nas realizações de seus filhos: realização de algo que não conseguiram, enxergar um futuro melhor socioeconomicamente, entre outros.

Ainda em relação à família, Paes (1997) trata sobre um grupo de atletas que iniciaram a prática do basquetebol antes dos 12 anos de idade, sendo que um fato comum entre os atletas entrevistados foi a influência da família no processo de iniciação à essa modalidade. Além disso, a família também teve certa influência sobre a iniciação precoce em relação às competições, já que muitos dos atletas entrevistados tinham mães ex-atletas, pais técnicos de basquetebol, irmãos que jogavam nesta mesma modalidade, enfim, os entrevistados nasceram em um ambiente propício para a prática do basquetebol, e sua iniciação à competição.

Já em relação ao atleta que já está especializado e possui uma rotina de treinos em uma determinada modalidade esportiva, Smith, Smoll e Ptacek (1990 apud WEINBERG; GOULD, 2008) trazem a questão do apoio de técnicos e dirigentes, família e amigos como um dos fatores decisivos para o aumento no risco de lesões pela prática. Os autores sugerem que o atleta que possui pouco apoio das partes citadas tem um maior risco de se lesionar. Além disso, o atleta lesionado pode demorar ainda mais para se recuperar da lesão pelo fato de que a falta de apoio pode trazer maiores níveis de estresse para esse atleta, dificultando esse processo.

Uma lesão pode ocasionar, entre outras coisas, em estresse no atleta, dificultando o processo de recuperação se o mesmo não possui apoio e auxílio de família, amigos, técnicos e dirigentes. Porém, o contrário também ocorre, onde o estresse que se passa cotidianamente nos treinos pode acarretar em lesões se o atleta não souber lidar com isso. Segundo Williams, Tonyman e Andersen (1991

apud WEINBERG; GOULD, 2008), o estresse interrompe a atenção do atleta, reduzindo a atenção periférica e podendo acarretar em lesões durante um jogo, uma competição ou até mesmo nos treinos. Smith et al. (2000 apud WEINBERG; GOULD, 2008) ainda trazem os altos níveis de estresse como causa de considerável tensão muscular, interferindo na coordenação e também acarretando em lesões. Os autores trazem uma ginasta caindo da trave de equilíbrio, como exemplo, por conta de uma alta tensão muscular causada pelos elevados níveis de estresse e como consequência, uma possível lesão.

A especialização precoce pode trazer danos psíquicos, que muitas vezes são mais maléficos do que danos físicos, segundo Nascimento (2000). A autora explica pelo fato da presença de competições esportivas que acarretam da especialização precoce, sendo que o problema está na constante pressão de ganhar tornando-se, assim, uma carga psicológica negativa desnecessária, causando tensão e incertezas.

As consequências da especialização precoce ocorrem no decorrer de temporadas e não diretamente, pois estão ligadas ao fato de que há uma metodologia incompatível com as características, interesses e necessidades da criança (SANTANA, 2002).

Kunz (1994 apud RAMOS; NEVES, 2008) e Santana (2005, apud RAMOS; NEVES, 2008), citam quais as consequências que a especialização precoce em esportes no geral traz, como:

- a) Problemas na formação escolar devido à alta exigência de performance;
- b) A possível uniteralização de um desenvolvimento que deveria ser plural;
- c) Redução de jogos e brincadeiras que fazem parte da infância;
- d) Medo de errar e insegurança pela alta exigência que o treinamento traz por causa de uma busca pelo melhor resultado dentro da competição;
- e) Saturação esportiva: pela prática excessiva, a criança sente náuseas e falta de vontade de praticar o esporte;
- f) Lesões pelo excesso de carga ou pelo excesso de repetições;

Barbanti (1992 apud NASCIMENTO, 2000, p.46) também cita em seu estudo algumas das consequências da especialização precoce:

- a) Aumento das cargas especializadas;
- b) Grande rapidez e disciplina no treino;
- c) Pressão das competições;

Outra consequência é o fato de que ela define uma modalidade ou uma posição específica ou ainda uma prova de forma antecipada. O problema é a impossibilidade de novas experiências e a restrição do conhecimento de novos movimentos que essa especialização acarreta (NASCIMENTO, 2000).

Paes (1997, p.80) traz em seu estudo um dos problemas relacionado à especialização precoce apresentado acima, que é a saturação do atleta pela prática de sua modalidade: “Esta saturação decorre em função de alguns fatores: a sequencia da atividade e a rigidez do treinamento podem ser consideradas como fatores, resultando no processo de saturação”.

Além disso, a especialização precoce traz alguns aspectos desfavoráveis em relação ao ponto de vista biológico. Malina (1978 apud DARIDO; FARINHA, 1995) verificou que a maioria de atletas mirins do sexo masculino apresentou maturação precoce, em relação à idade cronológica. O problema é que terminados os efeitos da maturação precoce, que facilita a obtenção do alto rendimento, esses atletas passarão por dificuldades já que essas diferenças são atenuadas ao longo do tempo.

Lima (2002 apud OLIVEIRA et al, 2007) traz um ponto negativo da especialização precoce onde diz que ela pode limitar o potencial de desenvolvimento motor da criança e depois pode faltar a base ampla e necessária para a vida posterior.

Segundo Galdino e Machado (2008) os riscos que a especialização precoce traz vão além do crescimento e desenvolvimento da criança, possuindo uma natureza multifatorial. Com isso, Vargas Neto (1999 apud GALDINO; MACHADO, 2008) separa os riscos da especialização precoce em quatro tipos: riscos de tipo físico, riscos de tipo motriz, riscos de tipo psicológico e riscos de tipo esportivo.

Os riscos de tipo físicos estão ligados à saúde do corpo do indivíduo. Neste caso, são observados que o praticante deixa a modalidade por sofrer lesões musculares, ósseas, articulares, cardíacas ou combinadas. Isso ocorre por não ser levado em conta o crescimento e desenvolvimento da criança.

Os riscos de tipo motriz abrangem à falta de um repertório motor mais rico. Ao especializar uma criança precocemente, é criado na mesma um estereótipo dos movimentos necessários para atingir certo nível de performance. Além disso, a criança passa a incorporar um automatismo rígido, onde há um bloqueio para a criação e diversificação de novos movimentos (VARGAS NETO, 1999 apud

GALDINO; MACHADO, 2008). O contrário a isso pode ser observado no estudo realizado por Schiavon (2009), onde ex-ginastas de Ginástica Artística (GA) fizeram relatos sobre sua trajetória de vida, nos quais Tatiana Figueiredo praticava natação e Luisa Parente praticava ballet, ambas antes de iniciarem na GA; Soraya Carvalho relata que praticou ballet, judô e natação, Camila Comin praticou ballet, atletismo e jogos coletivos, antes de iniciarem na GA e Caroline Molinari praticou natação juntamente com sua iniciação na ginástica artística. As outras três ginastas entrevistadas foram iniciadas diretamente na modalidade, sem passar por outros esportes. Então há dados divergentes em relação a esse risco de tipo motriz.

Os riscos de tipo psicológico, segundo o Vargas Neto (1999 apud GALDINO; MACHADO, 2008), abrangem problemas como: níveis altos de ansiedade, estresse e frustrações; sofrimentos psíquicos por fracassos e desilusões; e infância não vivida ou formação escolar deficiente.

Por fim, os riscos de tipo esportivo se referem à falta de precisão no que diz respeito ao futuro do atleta, se ele terá êxito ou não terá as qualidades necessárias para se tornar um futuro atleta de elite, já que a criança é muito nova para esse tipo de previsão (VARGAS NETO, 1999 apud GALDINO; MACHADO, 2008).

Gallahue (2005) diz que a especialização esportiva precoce não é prejudicial em si, porém a especialização prematura pode apresentar um alto custo. Concordando com o autor citado anteriormente, Gallahue (2005) diz que o desenvolvimento de uma ampla variedade de movimentos fundamentais maduros poderiam ser sacrificados, limitando assim o potencial para participação em diversos jogos, brincadeiras e atividades esportivas.

Contrariando muitos autores, Hegedus (1969 apud DARIDO; FARINHA, 1995) aponta um ponto positivo para a especialização precoce. O autor considera que a prática do esporte nos jovens causa uma hipertrofia no coração, bradicardia, maior capilaridade ao nível muscular e melhor absorção de oxigênio, ou seja, há uma maior economia das funções cardiovasculares. Porém, o autor ainda ressalta a necessidade de sempre haver muito cuidado com a prescrição de exercícios, sempre respeitando a criança e seus limites.

Bento (1991 apud DARIDO; FARINHA, 1995) vai por outra linha de pensamento, dizendo que o perigo da falta de exigências é muito pior do que o perigo da sobrecarga, já que para um bom desenvolvimento é preciso estimular com

atividades cada vez mais complexas, não ficando apenas na zona de rendimento atual. Ele ainda ressalta que sem prática sistematizada não há desenvolvimento.

Segundo Lima ([19-], apud PAES, 1997, p.30) “o modelo ideal de treino com crianças e jovens deve ter uma característica, desde a iniciação ate o alto nível”. O autor fala em três etapas que antecedem a especialização esportiva, visando à obtenção da melhora do rendimento. São elas:

1. Primeira etapa: abrange dos 06 aos 09 anos, com o objetivo de desenvolver as capacidades coordenativas utilizando formas jogadas;
2. Segunda etapa: abrange dos 09 aos 13 anos, com os objetivos de:
  - a) Aprendizagem das técnicas de base da modalidade escolhida;
  - b) Prática de outra modalidade;
  - c) Exercícios especiais para o desenvolvimento das capacidades que influem na dinâmica da técnica;
  - d) Início da atividade competitiva;
3. Terceira etapa: abrange dos 13 aos 17 anos, com os objetivos de:
  - a) Aperfeiçoamento e estabilização das técnicas;
  - b) Continuação do desenvolvimento das capacidades motoras e aumento progressivo da carga;
  - c) Atividade competitiva regular;

Segundo Carazzato (1989, apud PAES, 1997) até a idade de 12 anos, a criança deve ter uma atividade mais recreativa possível, com o objetivo de somente adquirir maior experiência motora possível. O autor ainda diz que entre os 06 e 12 anos as modalidade mais indicadas para que a criança tenha noções básicas são ginástica artística, natação e atletismo.

Paes (1997, p.55) faz a seguinte ressalva em seu estudo:

Abrir a oportunidade de escolha, apresentar um universo mais amplo aos alunos é contrariar as premissas do esporte de competição. Não que o esporte de competição deva ser negado em si, mas acreditamos que, ele deve ser desenvolvido no momento adequado com pessoas que efetivamente possam optar em participar do processo.

Seguindo a linha de pensamento do autor acima, Galdino e Machado (2008) dizem que a especialização esportiva requer uma quantidade cada vez maior de treinamento com repetições padronizadas, e que não há problema nisso, desde que

ocorra no momento adequado, de uma forma adequada e sempre respeitando a individualidade do atleta.

Schiavon (2009) cita Marques (1991, p. 107) onde dizem que:

Se o treino estiver adaptado ao desenvolvimento físico e psíquico da criança não há razão para receios. E hoje os fundamentos teóricos e metodológicos do treino com jovens atingiram um nível de desenvolvimento apreciável.

### **3.2 Especialização precoce no esporte: discussões de modalidades específicas**

No estudo de Nascimento (2000), foi observado que, no geral, atletas de modalidade individuais como atletismo, natação e ginástica tendem a especializar-se mais cedo do que esportes de cunho coletivo, consequentemente permanecendo um menor período no esporte.

Chiminazzo (2005) também aponta para os esportes individuais como grandes detentores de atletas que abandonam o esporte precocemente, só que o autor traz como causa o esgotamento do atleta (síndrome de *burnout*) por causa da especialização precoce. O autor cita Chiminazzo e Azzi (2005 apud CHIMINAZZO, 2005, p. 102) para explicar seu ponto:

A síndrome de *burnout* ocorre com mais frequência em esportes individuais, por serem atividades de alta exigência física e psicológica, pela natureza monótona dos treinamentos e também pela pressão concentrada em apenas um atleta, tendo assim um menor suporte social dos companheiros de treinamento.

No caso do tênis de campo, citado por Chiminazzo (2005) há uma grande pressão em cima do atleta, além de ser um esporte individual na maioria das vezes, pelo fato de que ele terá dificuldades em prosseguir na carreira se não obtiver pontos no *ranking*, já que só consegue um lugar de destaque na modalidade se tiver um bom posicionamento no mesmo. Também há o problema de que essa modalidade é de alto custo, onde o atleta se vê sozinho muitas vezes pelo fato de que não há recursos para que o técnico vá junto às competições, com isso o atleta tem que lidar com várias situações de estresse e administrar suas ações sozinho.

Esses pontos são observados pelo autor como causas do esgotamento do atleta de tênis de campo, bem como causas do abandono do esporte.

Nascimento (2000) observou que, em relação ao Atletismo, não há uma discrepância no que diz respeito ao número de praticantes que foram iniciados dos 08 aos 11 anos e dos que foram iniciados dos 16 aos 19 anos. Ou seja, os dados não apontam para o Atletismo com taxas significativas para a especialização precoce. Outro dado é o fato de que os atletas relataram que não eram especializados em um tipo de prova apenas, então houve uma melhor experiência de treino para provas diferentes.

O estudo de Kunz (1983 apud DARIDO; FARINHA, 1995) sobre a especialização precoce no Atletismo traz uma vertente diferente, onde foram obtidos resultados que 75% dos atletas campeões em categorias menores não atingem a categoria adulta e os 25% que atingem apenas 5,4% do total conseguem chegar ao lugar mais alto do pódio.

Segundo Malina (1978 apud DARIDO; FARINHA, 1995), foi constatado que nos Jogos Olímpicos de 1968 a média de idade dos participantes de Ginástica e Natação foi de 17,8 anos e 16,2 anos, respectivamente. Enquanto que nos Jogos Olímpicos de 1976 as médias caíram para 12 anos para Ginástica e 13 anos para Natação, ou seja, o pico de rendimento atlético obteve uma queda acentuada no que diz respeito à faixa etária.

Oliveira et al (2007) observaram, na natação, um possível abandono do esporte causado pela especialização precoce. Nadadores das categorias de base que tem chance de se tornarem grandes talentos, desistem por conta das altas e intensas cargas que sofrem desde muito jovens. Lazarini (1997 apud OLIVEIRA et al, 2007) confirma dizendo que a especialização precoce pode diminuir a chance de sucesso dos nadadores, incluindo os atletas brasileiros.

Gomes (2002 apud OLIVEIRA et al, 2007) confirma a linha de pensamento acima, onde o ex-campeão mundial M. Gross praticou diversas modalidades (natação, futebol, tênis, cross-country) antes de ser especializado na natação. Afirmando assim que ludicidade e jogos pré-selecionados permitiram que o atleta aprendesse a ter a coordenação necessária antes da especialização propriamente dita.

Oliveira et al (2007) concluíram que muitos nadadores brasileiros estão abandonando o esporte no momento que deveriam estar no início de sua

performance, sendo que as justificativas para esse abandono são a falta de apoio, persistência dos resultados e motivos de estabilidade, confirmando a relação significativa entre a especialização precoce e o término da carreira prematuramente no caso da natação.

Darido e Farinha (1995) trazem em seu estudo resultados positivos e negativos em relação à especialização precoce na natação. Os pontos positivos indicaram: força de vontade, determinação e novos contatos sociais. Já os pontos negativos indicaram: imediatismo, isolamento social (falta do tempo livre de lazer), luxações e despreparo dos técnicos. Porém, muitos atletas indicaram que a experiência esportiva foi válida e a viveriam novamente.

No estudo realizado por Schiavon (2009), ex-ginastas de ginástica artística fizeram relatos sobre sua trajetória de vida no esporte onde apontam a idade na qual iniciaram a modalidade. Camila Comin relata que foi introduzida na modalidade aos seis anos de idade e, após um ano na iniciação foi direcionada para os treinamentos mais voltados ao ambiente competitivo. Caroline Molinari iniciou na modalidade aos cinco anos de idade por indicação médica e, após alguns anos também foi direcionada para o ambiente competitivo da ginástica artística. Luisa Parente começou a prática da modalidade aos seis anos de idade, sendo campeã brasileira pela primeira vez aos onze anos. Tatiana Figueiredo foi iniciada na ginástica artística aos sete anos de idade e Ana Paula Rodrigues de quatro para cinco anos de idade, também por indicação médica. Divergindo um pouco das informações anteriores, Daiane dos Santos iniciou na modalidade dos onze para doze anos, sendo descoberta por uma professora da escola onde estudava. Laís Souza iniciou na ginástica artística aos quatro anos de idade e Daniele Hypólito aos cinco anos, descoberta por um técnico de ginástica artística. Soraya Carvalho iniciou a prática da modalidade aos cinco anos de idade e Claudia Magalhães, igualmente Daiane, iniciou aos doze anos.

Em relação à esportes coletivos, Darido (1983 apud DARIDO; FARINHA, 1995), comparou a idade que atletas da seleção brasileira de basquetebol iniciaram a modalidade com praticantes da mesma idade, porém que não chegaram até a seleção brasileira. A idade média foi de 13,4 anos para os que chegaram até a seleção e 12,6 anos para os atletas que não chegaram. A autora explica esse estudo pelo fato de que foi a partir da década de 80 que a preocupação com a especialização precoce começou a ser objeto de estudo.

Ainda em relação ao basquetebol, Paes (1997, p.19) traz outra vertente sobre o mesmo, onde leva em consideração que “com todas as implicações decorrentes da necessidade de atleta com biotipo específico, torna-se mais difícil para o professor manter uma linha educacional durante o seu aprendizado”. Além disso, essa característica do biotipo poderá ser vantajosa ou não na prática do basquete, podendo tornar-se perigosas essas situações de contato físico já que isso pode implicar em “momentos irrealistas de superioridade”.

Ainda, Paes (1997) traz em seu estudo o problema do aspecto tático. A especialização prematura desse fato, no caso do basquetebol, pode acarretar na limitação da criança em seus movimentos e deslocamentos dentro do espaço. Um exemplo dado pelo autor é o caso de uma criança de 12 anos com 1,90m de altura, onde normalmente seria induzido pelo professor à uma posição específica de pivô. A criança irá treinar essa posição dentro dos elementos fundamentais que norteiam essa posição específica.

O autor deixa claro que a criança irá ter sucesso e obterá bons resultados imediatos, levando sua equipe à muitas vitórias. O problema aparece ao longo dos anos, quando a criança atinge a categoria juvenil, com 1,92m. Neste caso, a atleta terá uma série de dificuldades para exercer a posição que treinou durante toda sua carreira esportiva, pelo fato de que ele depende de outros elementos fundamentais da modalidade que não lhes foram oferecidos quando iniciou no basquetebol.

Segundo Paes (1997, p.56) esta estratégia de técnica-tática de especializar precocemente a criança em apenas uma posição elimina uma das principais características da criança, sua criatividade:

Bloqueando-lhe a criatividade, a criança estará sendo novamente limitada à execução de movimentos previamente estipulados, diminuindo assim a possibilidade de um melhor desenvolvimento, bem como a melhor utilização do espaço, já delimitado da quadra.

### **3.3 Especialização precoce na Ginástica**

Tsukamoto e Nunomura (2005) dizem que a Ginástica é uma das modalidades mais completas, já que prepara a criança para outras modalidades esportivas. As autoras citam Nilges (2000 apud TSUKAMOTO; NUNOMURA, 2005, p. 162) que fala da Ginástica como “uma modalidade que desenvolve capacidades como força,

flexibilidade e controle corporal, sendo que ela pode ainda contribuir para aquisição de outras habilidades esportivas, como o giro do pivô no basquetebol e o salto com vara no atletismo”.

Já Gallahue (2005) cita a Ginástica como um esporte de especialização precoce pelo fato de exigir treinamento prematuro de esporte específico, enquanto a especialização tardia, como a de esportes de equipe, exige uma abordagem mais generalizada ao treinamento precoce.

A Ginástica é uma modalidade que, na iniciação, não se deve enfatizar a execução perfeita dos movimentos, para que se possa obter todos os benefícios que essa prática pode trazer. Ainda, as aulas precisam propor tanto a exploração do ambiente quanto a exploração dos indivíduos como indivíduos e como uma equipe bem como respeitando as características de como cada um realiza um movimento e quanto cada um consegue realizar (TSUKAMOTO; NUNOMURA, 2005).

Quando bem orientada, a Ginástica pode trazer benefícios àqueles participantes que ainda estão começando, como: disposição para experimentar e explorar vários movimentos e persistência para realizar esses movimentos, cada vez mais difíceis; manifestação da personalidade e da originalidade através da seleção, coordenação e execução dos movimentos; vivência de situações de avaliação, ainda que informais, ao exibir o fruto do aprendizado; despertar do senso de colaboração e cooperação na execução e segurança do outro; aprendizado do zelo pela organização do ambiente, partilhando tarefas e decisões (LEGUET, 1987 apud TSUKAMOTO; NUNOMURA, 2005).

Nos dias atuais, é cada vez mais tendencioso iniciar cedo a criança em determinadas modalidades esportivas, com o intuito de se obter sucesso e vitórias cada vez mais rapidamente. Segundo Tsukamoto e Nunomura (2005) esse imediatismo acaba sendo contrário às necessidades da criança, principalmente do ponto de vista motor, já que a mesma precisa de uma grande variedade de experiências nessa fase, principalmente para ampliar o acervo motor, para que assim possa escolher pela modalidade que lhe agrada.

Essa linha de pensamento é a mesma na Ginástica Artística (GA), já que a precocidade também é encontrada nessa modalidade devido às suas altas exigências. Nessa modalidade as atletas atingem o alto nível ainda muito jovens, sugerindo então um quadro de especialização esportiva desde muito cedo (TSUKAMOTO; NUNOMURA, 2005).

Schiavon (2009, p. 109) traz a Ginástica Artística com:

[...] exigências de realização de muitas dificuldades técnicas (elementos de alta dificuldade e valor) e, ao mesmo tempo, a perfeição da execução dos elementos, requer uma especialização desportiva em baixa faixa etária.

Smoleuskiy e Gaverdouskiy [199-] e Zakharov e Gomes (2003) citados por Schiavon (2009, p.109) dizem que a especialização necessita ser anterior na GA, quando a criança está sendo direcionada à competição, pelo fato de que “o tempo aproximado de treinamento é de oito anos para alcançar a fase de resultados superiores, que se dá entre os 15 e 19 anos de idade”.

Segundo Lanaro Filho e Bohme (2001 apud SCHIAVON, 2009, p. 110) essa especialização esportiva em baixa faixa etária acontece por que:

Algumas modalidades esportivas, em função de características muito específicas, tais como a ginástica artística, a ginástica rítmica desportiva e a natação, entre outras, necessitam que esta seleção seja realizada um tanto precocemente, em razão do aproveitamento das fases sensíveis para obtenção de determinados domínios motores e ou melhorias de determinadas capacidades motoras, como por exemplo alto grau de flexibilidade nas articulações.

Lopes e Nunomura (2007) trazem a riqueza da Ginástica Artística, em relação aos materiais e da grande variedade de movimentos proporcionados para ampliar o repertório motor da criança. Porém, as autoras completam dizendo que a GA de alto nível é bem mais específica por visar o rendimento máximo, ou seja, a intensidade e a forma de como a ginasta encara a prática exige uma atitude madura que pode estar além daquelas relativas à sua fase da vida, apesar do princípio da prática ser o mesmo.

Essa modalidade possui muitas crianças especializadas precocemente, sendo que isso pode ser explicado pelo fato de que a entrada na modalidade ocorre antes da puberdade, já que dificilmente se alcançaria grandes resultados no alto nível depois ou durante a puberdade (LOPES; NUNOMURA, 2007). Alter (1999 apud LOPES; NUNOMURA, 2007) traz uma explicação para esse fato, dizendo que a flexibilidade vai diminuindo a partir do tempo que a criança passa para a fase da adolescência. Segundo os estudos realizados pelo autor, nos períodos de crescimento rápido, os ossos crescem muito mais quando comparados ao

alongamento do músculo. Campos (1997 apud LOPES; NUNOMURA, 2007), também contribui para explicar o fato de que muitas ginastas se especializam na modalidade antes da puberdade já que, com a chegada dessa fase há um aumento de gordura subcutânea, o corpo das meninas desenvolvem seus contornos, o diâmetro do quadril aumenta e o da cintura diminui e os seios se tornam volumosos. Ainda, a autora diz que com a chegada da puberdade o aumento da massa gorda não acompanha o da massa magra, parecendo que, nas meninas, a força diminui.

Segundo o estudo realizado por Lopes e Nunomura (2007), os motivos pelos quais as ginastas entrevistadas permaneceram na GA de alto nível foram o simples gosto pela prática e pelas características do esporte. Ou seja, o prazer pela prática tem papel importante como fator motivacional que pode evitar o abandono precoce da modalidade trazido pela especialização precoce.

Diferente da Ginástica Artística, a Ginástica Acrobática (GACRO), outra modalidade gímnica organizada pela Federação Internacional de Ginástica, busca desenvolver as mesmas capacidades que as outras, a diferença é que tudo é combinado com a formação de pirâmides humanas e execução de acrobacias. A diferença desta modalidade está no fato de que ela pode ser desenvolvida com participantes de diferentes estruturas físicas, isso quer dizer que é permitido uma maior longevidade da prática dessa modalidade pelo fato de que desencoraja a especialização precoce, o que ocorre com frequência nas outras vertentes da Ginástica (MERIDA, NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008).

Nissen (1991, apud MERIDA, NISTA-PICCOLO; MERIDA, 2008) aponta vinte vantagens da prática de GACRO, dentre elas pode-se destacar:

- a) Idade: não há um limite de idade, sendo que muitos atletas de alto nível perduram em torno dos 30 anos de idade;
- b) Peso corporal e biótipo: não há pressão do corpo perfeito, como há no caso das outras modalidades gímnicas, nem o padrão do corpo exigido já que os atletas que sustentam as pirâmides podem ter um peso corporal maior;
- c) Cooperação: é uma modalidade realizada em grupos e necessita de interação entre os participantes;
- d) Equipes: o número de participantes das equipes é grande (13 participantes), ampliando as possibilidades para os ginastas;

Observando os resultados dos campeonatos Mundiais e Olímpicos em Ginástica Artística, podemos também identificar o perfil dos campeões dos mesmos. No ano

de 2007, a campeã no individual geral foi Shawn Johnson, com apenas 16 anos, e no masculino, o campeão no individual geral foi Yang Wei aos 27 anos. No ano seguinte, nos Jogos Olímpicos em 2008, a campeã no individual geral foi Anastacia Liukin aos 19 anos e no masculino, o campeão no individual geral foi Wei Yang aos 28 anos (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2013).

Já no Campeonato Mundial de 2011, quem obteve a medalha de ouro no individual geral feminino foi Jordyn Wieber, aos 16 anos. Já no masculino, o campeão foi Kohei Uchimura aos 22 anos. No ano seguinte, nos Jogos Olímpicos de 2012, a campeã no individual geral foi Gabrielle Douglas, aos 16 anos. Enquanto que no masculino, o campeão foi Kohei Uchimura, que na edição anterior (2008), aos 19 anos, tinha ficado com a medalha de prata perdendo apenas para Wei Yang e seus 28 anos (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2013).

Ainda, foi possível observar dados dos Campeonatos Mundiais de Ginástica Acrobática (FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA, 2013). No ano de 2009, pela categoria “mixed pair”, os campeões foram Julie Van Gelder (16 anos) e Menno Vanderghote (24 anos). Já no ano de 2011, os campeões na mesma categoria foram Tatiana Okulova (21 anos) e Revaz Gurgenidze (25 anos).

### **3.4 Especialização precoce na Ginástica Rítmica (Feminina)**

A Ginástica Rítmica pode ser dividida sob dois pontos: o artístico e o competitivo. Nota-se o talento e a criatividade pela expressão corporal e a plasticidade dos movimentos, pelo lado artístico. Já o competitivo se caracteriza pelo alto nível de desenvolvimento das capacidades físicas que norteiam a GR, além disso, também desenvolve capacidades técnicas, táticas e psicológicas, objetivando a perfeição da execução dos movimentos do corpo com do aparelho (LAFFRANCHI, 2001 apud VIEIRA; BOTTI; VIEIRA, 2005).

A Ginástica Rítmica é um esporte que visa o desenvolvimento psicomotor da criança, contudo é uma modalidade que ainda causa discussões em relação às horas e as cargas de treinamento, bem como as manobras um tanto quanto exigentes e deficitárias para as estruturas ósteo-musculares e várias articulações do corpo (SEGURA, 2002).

A prática da GR enriquece a formação da criança nos aspectos físico, emocional, intelectual e social (PALLARÊS, 1983 apud REGO; LIMA; TOLEDO, 2010). Além disso, Rego et al (2010) citam que a GR inclusa em projetos sócio-esportivos contribui no processo sócio-educativo das participantes e, ainda, pode ser praticada em qualquer lugar propiciando prazer, criatividade, espontaneidade e valorização das possibilidades de movimento de cada um sem a necessidade do biótipo ideal ou das habilidades necessárias.

Angheben (2005) constata em seu estudo que a Ginástica Rítmica também busca desenvolver o sentido da sensibilidade corporal e musical. Além disso, essa modalidade busca trabalhar aspectos de tempo e espaço e expressão pessoal, ligado ao corpo que busca novas possibilidades criativas de movimentos corporais. Tudo isso auxilia o praticante a perceber como o seu corpo funciona, ou seja, ele passa a desenvolver sua percepção corporal.

Os aparelhos trabalhados dentro da GR também tem sua contribuição para o participante. Os exercícios aliados aos aparelhos da modalidade favorece uma descontração e libera tensões internas, com isso, auxilia pedagogicamente no condicionamento físico, na expressão do corpo e na liberação do gesto (CRAUSE, 1985 apud ANGHEBEN, 2005).

A GR ainda contribui de uma forma que enriquece o individuo como ser humano, pois estimula suas aptidões perceptivas. Essas percepções são atividades sensoriais que o individuo pode utilizar para interpretar os estímulos que o ambiente proporciona (ANGHEBEN, 2005).

Segundo Weinberg e Gould (2001 apud VIEIRA; BOTTI; VIEIRA, 2005), o sucesso, em qualquer modalidade, se dá pela preparação adequada tanto de fatores físicos (capacidades físicas) quanto psicológicos (autoestima, concentração, motivação, controle da ansiedade). Vieira, Botti e Vieira (2005) incluem a Ginástica Rítmica na informação trazida, dizendo que a GR requer um alto nível de sincronia e sintonia de movimento, sempre exigindo um grande esforço físico e alto controle emocional.

A GR de alto nível necessita de algumas capacidades físicas para que o seu desenvolvimento se dê durante o período de treinamento (EVANGELISTA; DEBIEN, 2010). Hume et al (1993 apud BÖHME E FILHO, 2001) dizem que a aptidão física está relacionada com aspectos antropométricos, flexibilidade, potência de pernas, percepção viso-motora e características psicológicas.

Em relação às capacidades físicas, Llobet (1998, p.52) traz as que julga serem mais importantes para a modalidade, sendo elas: flexibilidade, resistência e força. Além disso, a autora traz os fatores que limitam ou favorecem o desenvolvimento de cada uma das capacidades físicas citadas, e cada uma das capacidades possui seus fatores de forma diferenciada. Boligon et al (2010) tratam a flexibilidade como uma das características da GR, uma das capacidades física que deve receber maior atenção, sendo que a mesma é uma manifestação gímnica que possui uma sistematização de movimentos que prioriza a 'hipermobilidade'.

A flexibilidade é um fator determinante, como capacidade física, no desenvolvimento de um alto nível de rendimento esportivo. Sua definição implica em um conjunto de capacidades funcionais conectadas entre si, como: mobilidade articular, a elasticidade muscular e a capacidade de estiramento (YORGES, 2001).

Llobet (1998) retrata a flexibilidade a partir de sua experiência profissional e através de autores como Mora Vicente (1986) e Ibañez e Torrebadella (1991) onde todos afirmam ser uma capacidade física rapidamente melhorável a partir dos 6 anos de idade, por conta de seu caráter involuntivo (ligado ao envelhecimento). Ainda, os autores entendem a flexibilidade como uma capacidade de extensão máxima de um movimento, a realização da máxima angulação articular. Nessa capacidade devem participar as estruturas elásticas do músculo, bem como a capacidade de alongamento ósteo ligamentar.

Alem disso, Yorges (2001) também caracteriza a flexibilidade como uma capacidade que alcança e preserva uma adequada aptidão física, bem como uma melhor qualidade de vida. Também, devido a sua amplitude, a flexibilidade envolve no seu desenvolvimento estreitas ligações com virtudes, como a elegância na execução e a facilidade para realizar diferentes movimentos em todos os planos e direções.

Os resultado do estudo de Boligon et al (2010) revelam que uma maior capacidade de mobilidade articular pode interferir na realização dos movimentos específicos da GR, já que foi observado neste estudo que ginastas que apresentam menores graus de amplitude, além de não conseguirem realizar o elemento em sua forma correta, tem desempenho menor. Um fato importante que foi observado é que ginastas com mais idade, e com maior maturidade motora, tendem a apresentar um melhor desempenho na execução dos exercícios por compreenderem a forma correta de execução.

Na GR, algumas crianças são iniciadas a esse tipo de treinamento, que é a flexibilidade, entre os 5 e 8 anos de idade, que é quando esta capacidade está se desenvolvendo na criança (YORGES, 2001).

Segundo Llobet (1998) o processo de ossificação corporal vai limitando a possibilidade de movimento de determinadas articulações, porém antes dos 10 anos de idade essa perda não é notada, sendo assim uma das justificativas para se iniciar a criança em um programa de treinamento de flexibilidade tão cedo. A autora ainda diz que é entre 12 e 14 anos de idade que há uma diminuição da capacidade elástica devido ao desenvolvimento muscular e ósseo mais rapidamente, isso seria uma possível justificativa em uma intensificação do treinamento de flexibilidade nesta idade.

Outro ponto relevante, que é consequência dessas características necessárias ao alto rendimento esportivo para a GR, se dá em relação à detecção, seleção e promoção de talentos, sendo que sua importância é explicada por Lanaro Filho e Böhme (2001) já que nem sempre os que atingem um maior nível de desempenho esportivo nas categorias de base irão chegar à seleção nacional adulta. Há muita preocupação nessa área, e os autores ainda completam dizendo que muitas crianças que não possuem o que é necessário, geneticamente, para um futuro promissor e que mesmo assim são submetidas a um treinamento árduo com esperanças de se atingir esse desempenho. Fala-se em tempo e até anos perdidos quando a criança não atinge o desempenho esperado e percebe que não tem o potencial para se tornar um grande atleta, sendo que isso pode gerar futuros problemas físicos e psicológicos (MOSKOTOVA, 1998 apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001).

Róbeva e Rankélova (1991, p.44) fazem a seguinte contribuição relacionada à detecção e seleção de novos talentos de GR:

Evite-se a pressa, na primeira seleção, onde se recusaram aquelas que parecem não ter as aptidões. Até as mais dotadas podem manifestar-se só mais tarde. Como exemplo, Bianca Panova foi recusada da divisão infantil de nossa associação esportiva, como ginasta sem perspectivas. Não sabíamos o que perderíamos, se não fosse a perseverança dela, o apoio dos pais, o empenho de outra treinadora. [...] Agora dizem de Bianca que conquistou tudo na Ginástica Rítmica Desportiva. Trata-se da ginasta que se impôs com a soma máxima – 40. Bianca representa um aviso para as treinadoras: não se apressem na escolha de uma menina, nem

digam que é incapaz. A solução mais fácil não é a melhor. Atenção para aquelas que, no início, não brilham tanto.

Segundo Róbeva e Rankélova (1991), na GR a seleção feita previamente com testes e prognósticos é bem diferente na prática. Não é tudo como descrito nos livros e não se define tão exatamente, é, pois, um processo a se desenvolver progressivamente, já que meninas crescem e mudam. As autoras ainda fazem uma citação dizendo “é o caso de você partir para o campeonato, europeu ou mundial, com os dias contados, sem saber qual a ginasta titular e qual a de reserva” (p.44).

O processo de detecção, seleção e promoção de talentos geralmente ocorre entre os 11 e 14 anos, porém há uma exceção à Ginástica Rítmica, entre outros, onde esse processo geralmente ocorre entre os 6 e 9 anos, com a justificativa de que é necessário o aproveitamento da fase sensível de que a criança se encontra para determinado domínio motor ou melhoria de determinada capacidade motora (Lanaro Filho e Böhme, 2001).

Para Llobet (1998) a seleção de ginastas para clubes e federações segue as seguintes características fundamentais: aptidão física, capacidade intelectual, consentimento dos pais e idade.

A aptidão física se baseia principalmente, para autora, no âmbito da capacidade física de flexibilidade, já que é considerada pela autora como capacidade fundamental para o desenvolvimento da GR, sendo medida através de diferentes provas que se localizam principalmente ao nível do quadril. Não se pode, porém, limitar o teste inicial a uma única prova, visto que a flexibilidade varia em função da articulação medida.

A idade em si vai ser determinante, para Llobet (1998), em relação ao programa de treinamento. A iniciação ao esporte deve ser entre os 6 e 7 anos de idade e a iniciação às competições entre 7 e 8 anos.

Kunz (1994), diz que o treinamento especializado precocemente ocorre com maior frequência e intensidade em esportes como a Ginástica Rítmica, sendo que isto pode ser também observado dentro de dados trazidos por Llobet (1998), onde crianças de 7 e 8 anos possuem três sessões semanais e são introduzidas, neste momento, em competições regulares.

Llobet (1998) comparou as fases da iniciação esportiva em relação à polidesportiva, a apenas um esporte e à GR. A autora constata que, no caso da

Ginástica Rítmica, a precocidade da especialização esportiva, a diversidade e complexidade dos movimentos básicos, as capacidades físicas necessárias – fundamentalmente a flexibilidade – e determinadas características corporais fazem com que essas fases da iniciação à modalidade sejam conduzidas antes que em outras modalidades esportivas.

A autora traz as fases da iniciação esportiva, como iniciação, desenvolvimento e aperfeiçoamento. No caso da GR, cada uma dessas fases são explicadas por Llobet (1998) como:

- Iniciação (6 a 8 anos): nessa fase são utilizados exercícios que favoreçam as bases motoras, permitindo a aquisição de qualquer exigência motora futura; é realizado um trabalho específico da modalidade a doses adequadas; são iniciadas as técnicas dos elementos de base da modalidade, através de jogos coordenativos, rítmicos, entre outros; também são realizadas competições para manter a motivação;
- Desenvolvimento (8 a 10 anos): nessa fase além de elementos técnicos, os táticos também são introduzidos; é exigida uma execução correta dos movimentos; é esperada uma melhora na coordenação geral; são utilizados jogos de todos os tipos bem como circuitos, preparação física em diferentes formações – duplas, trios, grupos; competições são realizadas em maior número do que na fase anterior para que se possa acompanhar o andamento do treinamento;
- Aperfeiçoamento (a partir de 16 anos): é esperada uma melhora nos aspectos técnicos e táticos, bem como um conceito de treinamento e individualização dos mesmos; há uma maior análise em relação à correções técnicas específicas; os meios para se chegar a esse aperfeiçoamento é através de preparações físicas específicas; e nessa fase são utilizadas o maior número de competições possíveis;

A preocupação da autora é com a primeira fase, ou seja, com meninas de 6 a 7 anos, onde é nesta fase que diversas atividades motoras aprendidas e recordadas em longo prazo sem grandes dificuldades ou grandes esforços. No entanto, se o grau de maturidade para a aprendizagem não for adequado, a criança irá se ligar o que aprendeu como sentimentos como sofrimento e angústia. Esta é uma justificativa que Llobet (1998) traz para explicar a idade de iniciação dentro da GR.

Uma possível explicação para a especialização precoce na GR vem de Papallia e Olds (2006 apud FROTA; PIONER, 2009) onde a criança pré-púbere, antecedente da maturação, está mais apta a desenvolver capacidades perceptivo-motoras do que capacidades físicas propriamente ditas. Outro ponto é tratado por Llobet (2000 apud FROTA; PIONER, 2009) onde a autora diz que é preciso iniciar a criança cedo na modalidade pelo fato de que na infância ela não estará com as articulações limitadas, podendo usufruir e ir além da flexibilidade que possui e que passado o período de maturação o processo de ossificação começa a limitar a capacidade de movimento em certas articulações e perde sua elasticidade.

Um dos problemas que a especialização precoce na GR traz é a rotina de treinos, tendo sempre os mesmos exercícios sem levar em conta o período na qual a ginasta se encontra, que é a infância. Rego et al (2010) dizem que a GR, assim como qualquer outra modalidade, deve ter aulas variadas, favorecendo a motivação para a prática. Atividades lúdicas devem sempre estar presentes, como por exemplo: a confecção do próprio aparelho, a elaboração de séries coreográficas e dinâmicas de grupo. A iniciação à GR deve favorecer a socialização, um melhor convívio entre os participantes, maior tolerância às diferenças, respeitar opiniões e soluções de problemas, bem como favorecer a imaginação e a criatividade.

Llobet (1998) ressalta que na transição da iniciação à competição é que está a importância do largo processo de treinamento da forma em que se realiza as diferentes sessões, a fim de favorecer o desenvolvimento integral e harmônico do corpo, sem esquecer em nenhum momento da adequada preparação psicológica, motivacional, predisposição ao trabalho físico e ao sacrifício pessoal, evitando ao máximo o risco de lesões.

Além dos aspectos negativos do treinamento especializado precoce, no estudo realizado por Segura (2002), que consistia na medição de densidade mineral óssea sobre praticantes de Ginástica Rítmica, foi constatado que as ginastas apresentaram melhores valores da densidade mineral óssea em relação à adolescentes sedentárias. Isso significa uma melhor condição da saúde esquelética, ou seja, a atividade física acarreta benefícios na massa óssea e, com isso, doenças como a osteoporose possam ser atenuadas com o envelhecimento.

Pallarés (1983) traz um tópico que foi abordado anteriormente neste estudo e que também difere dos pontos negativos apresentados acima, que é o perigo da falta de exercícios físicos. Segundo a autora, por conta da vida que levamos nos

afastamos de nossa natureza que é saltar, correr, saltitar, andar, girar e balancear. Pallarés (1983, p.19) ainda diz que “pais e filhos vivem em ambientes artificiais e já não conhecem suas possibilidades físicas, sua capacidade de mover-se e de utilizar os movimentos em situações de necessidade ou para simplesmente recrear-se”.

Ainda, segundo a autora a prática da ginástica rítmica enriquece a formação da criança nos aspectos físico, emocional, intelectual e social. Além disso, também traz contribuições para a educação psicomotora, estimulando o ritmo pela repetição dos exercícios, e sempre permitindo a aquisição de novas formas de movimento. Emocionalmente, essa modalidade propicia momentos de criação de movimentos que vão depender da sensibilidade pessoal. Já no aspecto cognitivo, a ginástica rítmica motiva a ginasta a realizar novos movimentos aprendidos com máxima eficiência e pouco dispêndio de energia, ao longo do tempo.

## 4 MÉTODO

Este estudo se baseou em uma pesquisa bibliográfica sobre estudos relacionados à prática de Ginástica Rítmica e à Especialização Precoce. Esses dois temas foram relacionados com foco em pesquisas oriundas de programas de pós-graduação stricto-sensu, reconhecidos pela Capes e, artigos científicos, publicados em periódicos indexados no Brasil e classificados no Qualis/Capes da Educação Física, ambos na última década (2000-2012).

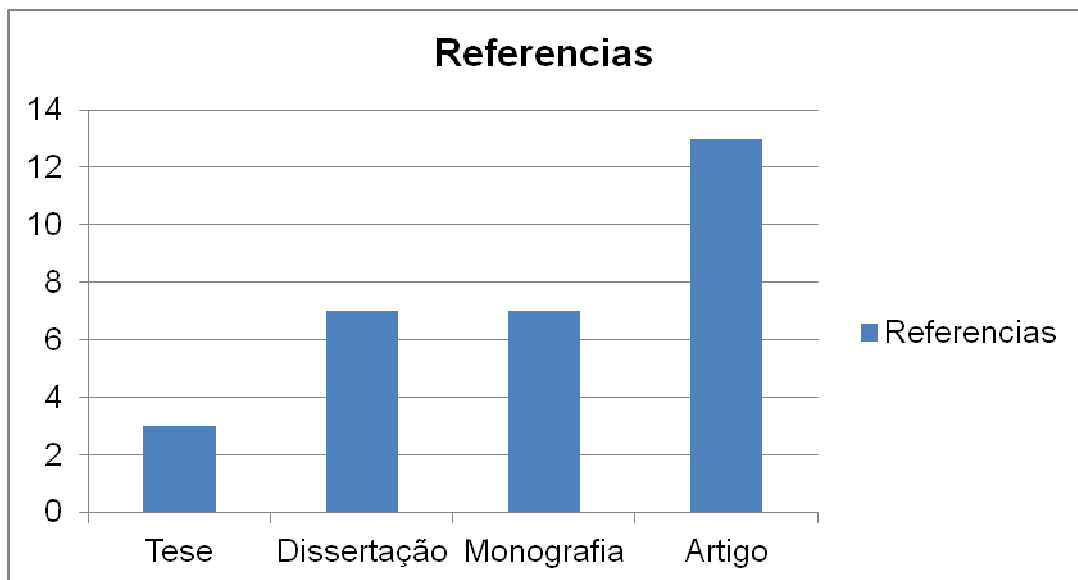
As pesquisas de dissertação de mestrado e tese de doutorado foram investigadas nas bases de dados online da Athena/ Universidade Estadual Paulista (UNESP), Acervus/Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Dedalus/Universidade de São Paulo (USP), Portal da Capes e Google Acadêmico. Os artigos científicos em periódicos nacionais foram pesquisados nas bases de dados online da Capes, Scielo e Google Acadêmico.

Para a investigação foram utilizadas as seguintes palavras-chave: Ginástica, Especialização precoce e a combinação entre elas: Ginástica e especialização precoce.

Para a análise dos artigos, o conteúdo dos mesmos foi classificado em “unidades de análise”, ou seja, “recortes que agrupam em função de sua significação, que cumpre que esses sejam portadores de sentido em relação ao material analisado e às intenções da pesquisa” (LAVILLE; DIONNE, 1999, p.216).

## 5 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

Iniciando pelos dados quantitativos, com as palavras-chave Ginástica e especialização precoce, separadamente, foram obtidas 30 referências no total, sendo 13 artigos publicados em periódicos nacionais, 7 monografias, 7 dissertações de mestrados e 3 teses de doutorado, como demonstrado no gráfico a seguir:



Fonte: Dados da pesquisa

Dentro desses 30 estudos levantados foram selecionadas somente as referências que tratam especificamente de Ginástica, a partir da leitura do título e resumos, pois muitas referências eram de Especialização precoce, mas em outras modalidades esportivas, sendo um total de 23 estudos selecionados nesta fase, dentre eles 10 artigos publicados em periódicos nacionais, 4 monografias, 5 dissertações de mestrado e 3 teses de doutorado. Com esta seleção ainda restaram muitas referências que não eram especificamente da Ginástica Rítmica, mas sim da Ginástica Artística (4 estudos) ou outra Ginásticas (1 estudo).

Então foi realizada uma segunda seleção, na qual foram selecionadas as referências que tratam especificamente da Ginástica Rítmica, resultando em 14 referências, sendo 2 teses de doutorado, 4 dissertações de mestrado, 4 monografias e 4 artigos publicados em periódicos nacionais.

A partir dos resultados da seleção bibliográfica, a autora aprofundou-se nos mesmos e verificou que nem todos discutiam a especialização precoce e estes referenciais foram também retirados da pesquisa, resultando em cinco estudos,

dentre eles: uma tese de doutorado (GONÇALVES, L. A. P., 2008), uma dissertação de mestrado (SEGURA, D. C. A., 2002), uma monografia (FROTA, R. S.; PIONER, R. S., 2009) e dois artigos publicados em periódicos nacionais (VIEIRA, L. F.; BOTTI, M.; VIEIRA, J. L. L., 2005; LANARO FILHO, P.; BÖHME, M. T. S., 2001).

Não houve muitas referências sobre o assunto deste trabalho de conclusão de curso, o que demonstra a falta de discussões e carência de publicações sobre o assunto, portanto foram consideradas referências aquelas que continham discussões sobre a Especialização precoce na Ginástica Rítmica, mesmo que este tema não estivesse envolvido com o objetivo principal da publicação ou pesquisa.

Apesar da pouca literatura em relação ao tema deste estudo, foram encontradas discussões que merecem destaque.

a) Especialização esportiva em faixa etária anterior se comparada a outras modalidades

Três dos estudos selecionados (FROTA E PIONER, 2009; VIEIRA; BOTTI; VIEIRA, 2005; LANARO FILHO; BÖHME, 2001) explicam o fato da Ginástica Rítmica exigir uma especialização esportiva anterior em relação às outras modalidades esportivas, que será abordado a seguir.

“A ginástica rítmica é uma modalidade esportiva de alta dificuldade técnica, em que o alto nível de desempenho é comumente alcançado em idade muito jovem, de maneira que pressupõe a necessidade do início do treinamento tão cedo quanto possível” (CORREA, POLPO, VIEBIG, 2006 apud FROTA; PIONER, 2008, p. 26).

Um dos motivos que Frota e Pioner (2009) encontraram para esse início do treinamento ser tão cedo foi dado por Llobet (2000 apud FROTA; PIONER, 2009, p. 24), pelo fato de que é importante a atleta iniciar esta modalidade durante a infância, já que a criança neste período não estará com suas articulações limitadas, adquirindo flexibilidade com mais facilidade, porque após esta etapa o processo de ossificação começa a limitar a possibilidade de movimento de determinadas articulações, aonde vão perdendo suas capacidades elásticas, dificultando assim, um trabalho de desenvolvimento desta valência.

Frota e Pioner (2009, p.26) citam Assis (2009), nesta mesma linha de pensamento de justificar a especialização na GR:

Para que ocupe um lugar de destaque, uma ginasta deve ter no mínimo 6 (seis) anos de trabalho árduo e sistemático na modalidade, devendo começar de preferência entre os 5 (cinco) e 8 (oito) anos. E mesmo que não vise o alto nível, é essencial proporcionar às crianças a oportunidade de vivenciar e desfrutar os benefícios dos movimentos ginásticos, bem como desenvolver a bilateralidade por meio dos aparelhos específicos da modalidade.

Róbeva e Rankélova (1991 apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001) concordam com a afirmação acima, onde dizem que a iniciação à GR deve ser realizada por volta dos seis a oito anos de idade, pelo fato da capacidade de compreensão para a aprendizagem dos movimentos específicos da modalidade ter uma complexidade relativamente alta.

As autoras, Róbeva e Rankélova (1991 apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001), ainda falam que as ginastas de GR necessitam, em razão das características próprias da modalidade em relação às outras, de elevados níveis motores condicionais, no que se refere às variáveis: flexibilidade, potência de membros inferiores, força de tronco e de membros superiores, velocidade e agilidade.

Em relação à flexibilidade, que é uma das características da modalidade, observa-se valores elevados nas medidas de todas as articulações de atletas brasileiras de alto nível em GR em relação à pessoas que praticam outras atividades físicas (Gerhardt, 1992 apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001). Isso se deve ao fato das ginastas utilizarem angulações extremas em movimentos complexos, utilizados para satisfazer as exigências dessa modalidade esportiva (Achour Junior, 1999 apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001).

Vieira, Botti e Vieira (2005) apontam em seu estudo que as ginastas da Seleção Brasileira Juvenil foram iniciadas na GR entre 04 e 08 anos, sendo que, juntamente com essa modalidade, 05 praticavam natação, 03 faziam balé e 02 praticavam ginástica artística. Então não pode ser alegado que as ginastas não tiveram uma ampla vivência motora antes de optarem somente pela GR.

Lanaro Filho e Böhme (2001, p. 156) acreditam que:

faz-se necessário inicialmente levar o maior número possível de crianças à prática desportiva, de forma a experimentarem atividades motoras generalizadas caracterizadas pelas diversas modalidades de esportes. Então, a partir das experiências vivenciadas, das habilidades adquiridas e de metodologias científicas adequadas, realizar um processo de detecção de talentos específicos para as modalidades e especialidades desportivas.

b) Prejuízos devido a especialização precoce

Três dos estudos selecionados (FROTA E PIONER, 2009; GONÇALVES, 2008; SEGURA, 2002) abordam em seus estudos os possíveis prejuízos que a especialização precoce traz em relação às ginastas de GR, esse será o ponto abordado a seguir.

Frota e Pioner (2009) trazem a seleção natural na GR, onde é sugerido que apenas meninas com um perfil corporal esguio, alongado e extremamente magro cheguem a um alto nível de desempenho. Esse padrão de magreza é consequência de uma carga horária de treinamento elevada e de uma alimentação com baixas calorias diárias, onde inclusive, pode acarretar alguns problemas. O problema apresentado pelos autores se dá pelas possíveis alterações na maturação biológica, que pode ter como um dos seus fatores o baixo percentual de gordura dessas atletas, sendo que neste estudo as autoras trazem ginastas iniciando nas competições aos seis e sete anos. A maturação biológica, para Jastrjemskaia e Titov (1999 apud GONÇALVES, 2008, p. 42) é entendida como “o processo de amadurecimento através do qual se atinge o estado maduro, ou seja, a maturidade”.

O estudo apresentado por Frota e Pioner (2009) concluiu que a maturação biológica das ginastas se encontra atrasada em relação à idade cronológica das não-atletas. Este atraso pode ser consequência de altas cargas de treinamento semanal e também por algumas não terem apresentado a menarca (primeira menstruação) ou terem menstruado com idade tardia. Dietas hipocalóricas, aliadas às elevadas cargas de treinamento podem impedir que os níveis de gordura se elevem, sendo que são os níveis de gordura que favorecem a chegada da menarca. Isso pode ser explicado, novamente, pelo fato de terem sido iniciadas à competição precocemente.

Em relação aos fatos acima, Gonçalves (2008, p. 82) e outros autores fazem a seguinte consideração:

Disfunções Menstruais, quando associadas à baixa massa corporal e ao baixo percentual de gordura, podem ser indicadores da Tríade da Mulher Atleta (TMA). Essa síndrome representa a coexistência de transtornos do comportamento alimentar (anorexia nervosa e bulimia nervosa) – os quais propiciam a perda de massa corporal, amenorreia secundária e osteoporose, sendo que cada componente da TMA pode interferir negativamente no desempenho atlético (SAFRAN, M.R.; MCKEAG, D.B.; VAN CAMP, S.P., 2002; OLIVEIRA, F.P.; BOSI, M.L.M.; VIGÁRIO, O.S.; VIEIRA, R.S., 2003; YEAGER,

K. K.; AGOSTIN, R.; NATTIV, A.; DRINKWATER, B., 1993; RUUD, J.S., 1996 apud GONÇALVES, 2008, p. 82).

Segundo Vigário e Oliveira (2005 apud GONÇALVES, 2008), um programa de treinamento pode resultar em consequências previsíveis e inevitáveis no que diz respeito ao desenvolvimento maturacional, podendo provocar alterações no sistema endócrino e consequentes disfunções menstruais.

Um programa de treinamento também influencia na densidade mineral óssea da ginasta, que quando apresenta uma baixa nesta densidade pode ter como uma das consequências a osteoporose. Tendo em vista que ginastas, na sua grande maioria, apresentam um baixo percentual de gordura corporal, Nieman (1999 apud SEGURA, 2002, p. 73) faz a seguinte contribuição:

A quantidade de gordura corporal é um fator que beneficia a densidade mineral óssea em função de duas principais considerações: 1) A gordura é uma substância que ajuda na produção do hormônio estrogênio. Esse hormônio é responsável pelo controle da atividade das glândulas paratireóides (estas produzem o hormônio paratireóide o qual estimula o processo de reabsorção óssea). Assim, com uma quantidade de estrogênio equilibrada, melhor será a ação do hormônio paratireóide. 2) As atividades físicas, principalmente aquelas envolvendo ou suportando peso, parecem melhor contribuir no processo de formação óssea. A gordura corporal, funcionando como sobrecarga, pode ter uma parcela de influência positiva na integridade óssea.

#### c) Imediatismos de resultados

Neste item apenas um dos estudos selecionados (LANARO FILHO; BÖHME, 2001) aborda um dos problemas relacionados a especialização precoce, que é a busca de resultados imediatos.

Outro ponto que norteia a especialização precoce na GR é o fato de promessas de sucesso na modalidade logo quando ingressa na mesma, investindo todo o tempo e toda a energia para tal, sendo que só mais tarde é detectada sua real potencialidade para determinadas performances. O problema neste caso é a frustração que isso pode gerar na ginasta, todo o esforço e o tempo gasto para descobrir que não poderá atingir as expectativas traçadas (OLIVEIRA; CAMPOS; RAMOS, 1989 apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001).

Segundo Moskotova (1998 apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001, p 155):

Acredita-se que haja muitas crianças e adolescentes desprovidos da herança genética que são submetidas a árduos treinamentos, esperando-se que atinjam um grande desempenho, e quando percebe-se que seu futuro esportivo não é tão promissor já se passaram alguns anos onde perdeu-se muito tempo e trabalho tentando realizar o impossível, além de possíveis prejuízos de ordem física e psicológica que o treinamento sistematizado e intensivo pode trazer àqueles que não possuem o menor potencial para se tornarem grandes atletas.

Concordando com os autores nos parágrafos anteriores, Lanaro Filho e Böhme (2001, p. 155) fazem a seguinte contribuição:

O prognóstico de desempenho de um atleta iniciante realizado sem esses critérios científicos aumenta a possibilidade de erro, pois nem sempre aqueles que atingem um maior nível de desempenho esportivo nas categorias infantil e juvenil, serão aqueles que irão pertencer a uma seleção nacional adulta.

Segundo Lanaro Filho e Böhme (2001), a detecção, seleção e promoção de talentos é uma das formas de se evitar os problemas apontados pelos autores nos parágrafos acima.

Segundo Böhme (1994, apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001) esse processo de detecção, seleção e promoção de talentos auxiliam o atleta a atingir o seu melhor desempenho esportivo, respeitando as condições que o atleta se encontra e seu meio social e ainda procura um treinamento a longo prazo, sem visar resultados imediatos. Além disso, esse processo tem o princípio de respeitar a condição na idade que o atleta, ou futuro atleta, se encontra.

d) Possíveis sugestões acerca da especialização precoce

Três dos estudos selecionados (VIEIRA; BOTTI; VIEIRA, 2005; SEGURA, 2002; LANARO FILHO; BÖHME, 2001) trouxeram detalhes que precisam ser considerados quando discute-se o treinamento esportivo na GR em ginastas de baixa faixa etária.

Vieira, Botti e Vieira (2005) tratam sobre fatores causadores de estresse nas ginastas, sendo a competição um dos principais, senão a principal. Neste estudo foi verificado que a questão é a idade em que as ginastas são introduzidas nessas competições, ou seja, quanto mais cedo começam a competir, maior será o estresse e a pressão que a ginastas irão passar.

Segundo Vieira, Botti e Vieira (2005, p. 214):

Acredita-se ser indispensável o acompanhamento da preparação psicológica como suporte às atletas. Para tanto, torna-se fundamental entender o processo de motivação e de estresse dos atletas, buscando o equilíbrio emocional, pois estes são aspectos determinantes para a atleta de alto rendimento.

Em relação à densidade mineral óssea, Segura (2002) relaciona a atividade física com a melhora da mesma. Assim, os hábitos de atividades físicas regulares tendem a beneficiar pessoas de qualquer idade, raça ou sexo. Importante lembrar que quanto mais cedo começarem esses hábitos tanto melhor serão os resultados no presente e no futuro. No caso da GR, o fator que preocupa a autora são os hábitos alimentares das ginastas, onde os grupos estudados ingeriram uma quantidade menor do que o recomendado (2000kcal.), e segundo Segura (2002, p. 83) “as atletas que deveriam ter um maior consumo por perderem parte desse mineral no suor durante o treinamento, foram as que menos ingeriam cálcio em suas dietas.” Ou seja, a autora acredita que quanto antes a prática de atividade física, melhor será para a saúde da criança, porém é necessário sempre ter a consciência de uma alimentação saudável para que a atividade física não prejudique o crescimento e desenvolvimento da criança.

Segura (2002, p. 83) ainda faz a seguinte contribuição:

Já o resultado da densidade mineral óssea, nas adolescentes praticantes de GR, objetivo primordial do estudo, está dentro dos padrões da normalidade, e apresenta valores maiores do que nos dois outros grupos de adolescentes, portanto, comprova-se que a prática da atividade física acarreta benefícios na massa óssea, assegurando desta maneira, melhores condições da saúde esquelética, visto que o cálcio presente nos ossos hoje, se tornará no futuro, um ótimo depósito do mineral, que é perdido fisiologicamente com o passar dos anos.

Em relação à densidade mineral óssea, Segura (2002, p. 83) ainda faz uma comparação de ginastas de GR com outras atividades físicas, sugerindo a prática dessa modalidade pelo seguinte fato:

não são todas as modalidades de atividade física que beneficiam igualmente a densidade mineral óssea. Atividades aeróbicas e localizadas, realizadas sob a ação da gravidade, que trabalham poucas repetições e maiores cargas são mais propícias para essa finalidade. A GR é, portanto, uma excelente modalidade esportiva a ser praticada por crianças e adolescentes. Trata-se de um desporto

extremamente completo e saudável, que proporciona excelentes qualidades físicas como a flexibilidade, a agilidade, a postura, o equilíbrio e a coordenação.

Franchini (1998) e Santos & Pereira (1997) (apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001) acreditam ser necessário ressaltar que o desenvolvimento motor na primeira infância, na qual se aprende as habilidades fundamentais e posteriormente na segunda infância na qual se aprende a combinação de habilidades fundamentais são importantíssimos para que os indivíduos tenham condições de aprender as denominadas habilidades motoras culturalmente determinadas, e que sua participação no esporte deve ser uma escolha pessoal e consciente das características da competição esportiva.

Em relação à faixa etária adequada para se detectar talentos, Marques (1993 apud LANARO FILHO; BÖHME, 2001) diz que independentemente das particularidades que norteiam cada modalidade, é considerado que nas fases iniciais do diagnóstico não é possível observar crianças com talento específico, já que nesta fase inicial as crianças apresentam características que poderiam atender a uma diversidade de modalidades.

Segundo Campbell (1998 apud LANARO FILHO E BÖHME, 2001, p. 166):

Detectar e desenvolver talentos precocemente, poderá levar mais tarde a uma diminuição do número de praticantes e à exclusão dos que têm um desenvolvimento tardio. Em cada uma das etapas deste processo, é importante fornecer uma orientação clara em termos dos níveis de treino e de competição.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A especialização precoce é um tema de grande relevância devido ao fato de vermos atletas, não somente da GR, cada vez mais novos competindo em Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais. Com isso, é preciso ir mais afundo para saber até onde o impacto da atividade física de alto rendimento pode ser positivo ou negativo para a vida da pessoa. No caso da GR isso é bem evidente, já que vemos ginastas cada vez mais novas sendo iniciadas neste meio competitivo.

Nos dados obtidos neste trabalho, foi observado que não há estudos no Brasil, publicados em periódicos nacionais e dissertações e teses, que abordem o assunto da especialização precoce na GR como discussão principal, ou seja, os autores apenas passam pelo assunto tendo como foco principal outros temas em seus estudos, como: análises dos fatores competitivos motivadores e estressantes em atletas de GR, efeitos da prática de GR sobre a densidade mineral óssea, detecção, seleção e promoção de talentos na GR e por último, avaliação do crescimento, composição corporal e maturação em ginastas de GR.

Com isso, voltamos ao objetivo deste trabalho de conclusão de curso que foi o de conhecer, analisar e discutir a existência e os caminhos, das discussões sobre especialização precoce em pesquisas e publicações relacionadas à Ginástica Rítmica (GR) na última década (2000-2012) no Brasil. Acredita-se que o objetivo foi atingido, pelo fato de que toda a literatura possível, dentro da proposta de pesquisa, foi levantada e selecionada a partir dos critérios estabelecidos neste estudo.

De uma forma mais ampla, existem poucos artigos, teses e dissertações relacionadas à Ginástica Rítmica, sendo 13 no total, duas teses, quatro dissertações, quatro monografias e três artigos científicos publicados em periódicos nacionais. Isso demonstra uma carência de discussões sobre a própria modalidade, principalmente relacionada a aspectos pedagógicos. Um percentual de 39% dos estudos obtidos estão relacionados à área médica (maturação, densidade óssea ou aspectos motivadores e estressantes)

Apesar da pouca literatura que relaciona a GR com a especialização precoce é a necessidade de maior estudo e publicações na área e especificamente sobre especialização precoce nesta modalidade. Este trabalho de conclusão de curso trouxe discussões sobre a importância da iniciação esportiva para a criança e a preocupação com a especialização esportiva neste período da infância. A GR é

uma modalidade que oferece uma variedade de movimentos, tendo como base as habilidades motoras fundamentais do ser humano (saltar, girar, equilibrar, etc) combinadas com o manejo de aparelhos, desenvolvendo capacidades com flexibilidade, força e coordenação.

É importante destacar que o esporte na infância pode ser uma importante ferramenta para o desenvolvimento das crianças, porém com respeito às características dessa fase, tendo como foco principal a criança e não a modalidade esportiva.

## REFERENCIAS

ALONSO, H. A. G. Ginástica Rítmica: Construindo uma metodologia. 2000. 168f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000.

ANGHEBEN, V. L. Z. A Ginástica Rítmica na corporeidade dos acadêmicos de Educação Física: relações entre o pensar, falar e agir com o corpo. 2005. 221 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

ARCE, M. B. Pedagogía de La Gimnasia: Avances em las Diferentes Modalidades. El Caso de La Gimnasia Rítmica. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE GINASTICA ARTISTICA E RITMICA DE COMPETIÇÃO, 2., 2010, Campinas. Anais... Campinas: Editora Fontoura, 2010. p. 54.

BOLIGON, L.; NAKASHIMA, F. S.; RINALDI, I. P. B. Análise da relação do grau de flexibilidade articular com a plasticidade na execução de um movimento da Ginástica Rítmica. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE GINASTICA ARTISTICA E RÍTMICA DE COMPETIÇÃO, 3., 2012, Rio Claro. Anais... Campinas: Fontoura, 2010. p. 162-166. Acesso em: 28 jan. 2013.

CAVALCANTI, I. M. B. Beleza e poder na Ginástica Rítmica: reflexões para a Educação Física. 2008. 134 f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Educação) – Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2008.

CHIMINAZZO, J. G. C. Síndrome de burnout no esporte: a visão de técnicos de tênis de campo. 2005. 160f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, 2005.

CIRULLI, A. A. Análise dos procedimentos verbais dos técnicos de basquetebol em programas de especialização precoce. Rio Claro: UNESP – IB, 1992. Monografia (Bacharel em Educação Física).

CORAT, L.; ALMEIDA, M. A. B. Análise da concepção de corpo na Ginástica Rítmica: um estudo dos manuais de 1932 a 1958. Revista de História do Esporte, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 1-26, jun. 2012.

DARIDO, S. C.; FARINHA, F. K. Especialização Precoce na Natação e Seus Efeitos na Idade Adulta. Motriz, Rio Claro, v. 1, n. 1, p. 59-70, 1995.

EVANGELISTA, B. C. C.; DEBIEN, J. B. P. Perfil antropométrico da Ginástica Rítmica Brasileira – categoria juvenil. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE GINASTICA ARTISTICA E RÍTMICA DE COMPETIÇÃO, 2., 2010, Campinas. Anais... Campinas: Fontoura, 2010. p. 78-83. Acesso em: 28 jan. 2013.

FEDERAÇÃO DE GINASTICA DE PORTUGAL. Código de Pontuação Ginástica Rítmica. Disponível em:

<[http://www.frginastica.com.br/downloads/gr/Codigo%20novo%20em%20portugues%202009\\_2012.pdf](http://www.frginastica.com.br/downloads/gr/Codigo%20novo%20em%20portugues%202009_2012.pdf)>. Acesso em: 21 ago. 2013.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-198340-215563-navlist,00.html>>. Acesso em: 10 jan. 2013.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINASTICA. FIG Academy Program. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vfile/page/fileurl/0,11040,5187-188493-205715-132843-0-file,00.pdf>>. Acesso em: 01 fev. 2013.

FROTA, R. S.; PIONER, R. S. O perfil de maturação biológica entre ginastas de alto rendimento de 9 à 14 anos de Ginástica Rítmica de três clubes da cidade de Porto Alegre. 2009. 52f. Monografia (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

GAIO, R. Ginástica Rítmica Popular: uma proposta educacional. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007. 151 p.

GAIO, R. Ginástica Rítmica: da iniciação ao alto nível. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2008. 165 p.

GALDINO, M. L.; MACHADO, A. A. Pontos e contrapontos acerca da especialização precoce nos esportes. In: MACHADO, A. A. (Org.). Especialização esportiva precoce. Jundiaí: Fontoura, 2008. p. 129-145.

GALLAHUE, D. L. Conceito para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. Revista da Educação Física, Maringá, v. 16, n. 2, p. 197-202, 2005.

GONÇALVES, L. A. P. Avaliação do Crescimento, Composição Corporal e Maturação em Ginastas de Ginástica Rítmica. 2008. 112f. Tese (Doutorado em Saúde da Criança e do Adolescente) – Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

KUNZ, ELENOR. As dimensões inumanas do esporte de rendimento. Revista Movimento, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 10-19, set. 1994.

LANARO FILHO, P.; BÖHME, M. T. S. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em Ginástica Rítmica Desportiva: Um estudo de revisão. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 154-168, 2001.

LAVILLE, C; DIONNE, J. A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1999.

LEITE, E. A. A Trajetória da Ginástica Rítmica Especial no Brasil. 2008. 85f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

LLOBET, A. C. Ginásia Rítmica Deportiva: teoria y práctica. 1. ed. Barcelona: Paidotribo, 1998. 397 p.

LOPES, P.; NUNOMURA, M. Motivação para prática e permanência na ginástica artística de alto nível. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 177-187, 2007.

MERIDA, F.; NISTA-PICCOLO, V. L.; MERIDA, M. Redescobrimo a Ginástica Acrobática. Revista Movimento, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 155-180, 2008.

MONTEIRO, S. G. P. Quantificação e classificação das cargas de treino em Ginástica Rítmica: estudo de caso – preparação para o Campeonato do Mundo de Osaka 1999 da Seleção Nacional de Conjuntos Sénior. 2000. 75f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2000.

MOREIRA, S. M. Pedagogia do Esporte e o Karate-Do: Considerações Acerca da Iniciação e da Especialização Esportiva Precoce. 2003. 233f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

MORI, P.; DEUTSCH, S. Alterando estados de ânimo nas aulas de Ginástica Rítmica com e sem a utilização de música. Motriz, Rio Claro, v. 11, n. 3, p. 161-166, set./dez., 2005.

NUNOMURA, M.; CARRARA, P. D. S.; TSUKAMOTO, M. H. C. Ginástica Artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão! Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 305-314, 2010.

NASCIMENTO, A. C. S. L. Pedagogia do Esporte e o Atletismo: Considerações Acerca da Iniciação e da Especialização Esportiva Precoce. 2000. 279f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.

OLIVEIRA, G. S.; ARAUJO JUNIOR, I. P.; ANDRIES JUNIOR, O.; NETO, J. B.; CIELO, F. L. A Relação Entre a Especialização Precoce e o Abandono Prematuro da Natação. Movimento e Percepção, Espírito Santo do Pinhal, v. 8, n. 11, p. 307-322, 2007.

PAES, R. R. Aprendizagem e competição precoce: o caso do basquetebol. 3. ed. Campinas: Editora da Unicamp, 1997. 89 p.

PAES, R. R.; FERREIRA, H. B.; GALATTI, L. R.; SILVA, Y. P. G. Pedagogia do esporte e iniciação esportiva infantil: as inter-relações entre dirigente, família e técnico. In: MACHADO, A. A. (Org.). Especialização esportiva precoce. Jundiaí: Fontoura, 2008. p. 49-64.

PALLARÉS, Z. Ginástica Rítmica. 2. ed. Porto Alegre: PRODIL, 1983. 206 p.

PEREIRA, S. A. M. Ginástica Rítmica só para mulheres? In: PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E. Possibilidades da Ginástica Rítmica. São Paulo: Phorte, 2010. 440p.

RAMOS, A. M.; NEVES, R. L. R. A Iniciação Esportiva e a Especialização Precoce à Luz da Teoria da Complexidade – Notas Introdutórias. Pensar à Prática, Goiânia, v. 11, n. 1, p. 1-8, 2008.

REGO, M. N.; LIMA, P. F.; TOLEDO, Z. C. A função sócio-afetiva da Ginástica Rítmica: diferentes percepções num projeto esportivo. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA E RÍTMICA DE COMPETIÇÃO, 2., 2010, Campinas. Anais... Campinas: Fontoura, 2010. p. 188-193.

RÓBEVA, N; RANKÉLOVA, M. Escola de campeãs: ginástica rítmica desportiva. Tradução de G. de Moura. São Paulo: Ícone, 1991. 333 p.

RODRIGUES, L. G. A. Especialização precoce na natação. Rio Claro: UNESP – IB, 1996. Monografia (Bacharel em Educação Física).

SANTANA, W. C. Iniciação esportiva e algumas evidências de complexidade. In: SIMPÓSIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DO SUL DO BRASIL, 14, 2002, Ponta Grossa. Anais... Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2002, 176-180.

SCHIAVON, L. M. Ginástica Artística feminina e história oral: a formação desportiva de ginastas brasileiras participantes de jogos olímpicos (1980-2004). 2009. 379f. Tese (Doutorado em Pedagogia do Esporte) – Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas, 2009.

SEGURA, D. C. A. Efeitos da prática da GRD sobre a densidade mineral óssea em adolescentes pré-púberes. 2002. 104f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis, 2002.

SOARES, D. B; BORTOLETO, M. A. C. Iniciação à Ginástica Rítmica: uma proposta extracurricular. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA ARTÍSTICA E RÍTMICA DE COMPETIÇÃO, 3., 2012, Rio Claro. Anais... Campinas: Fontoura, 2010. p. 143-146.

SOUZA, D. N. A especialização precoce em natação sob o ponto de vista de atletas que a estão vivenciando. 1998. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1998.

TOLEDO, E. Fundamentos da Ginástica Rítmica. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. Fundamentos das Ginásticas. 1 ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

TOLEDO, E. Propostas de ações motoras em Ginástica Rítmica Desportiva. 1995. 38f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 1995.

TSUKAMOTO, M. H. C.; NUNOMURA, M. Iniciação Esportiva e a Infância: um olhar sobre a Ginástica Artística. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, Campinas, v. 26, n. 3, p. 159-176, 2005.

VIEIRA, L. F.; BOTTI, M.; VIEIRA, J. L. L. Ginástica Rítmica – análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil. Acta Scientiarum. Health Science, Maringá, v. 27, n. 2, p. 207-215, 2005.

YORGES, M. C. C. A flexibilidade no treino da Ginástica Rítmica. 2001. 79f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Treinamento em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 624 p.