

**DA GINÁSTICA GERAL À GINÁSTICA PARA TODOS: CONCEPÇÕES E DESAFIOS NA
FORMAÇÃO INICIAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA****FROM GENERAL GYMNASTICS TO GYMNASTICS FOR ALL: CONCEPTIONS AND
CHALLENGES IN INITIAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION****DE LA GIMNASIA GENERAL A LA GIMNASIA PARA TODOS: CONCEPCIONES Y
DESAFÍOS EN LA FORMACIÓN INICIAL EN EDUCACIÓN FÍSICA**Fabiana Pomin¹

e757883

<https://doi.org/10.47820/recima21.v7i5.7883>

PUBLICADO: 05/2026

RESUMO

Esta pesquisa objetivou averiguar o conhecimento e as percepções de discentes ingressantes no curso de Educação Física do IFPR (Campus Palmas/PR) sobre as ginásticas, com foco na Ginástica Geral (GG). A relevância do estudo reside no caráter estratégico de diagnosticar a base conceitual dos acadêmicos para o aperfeiçoamento da formação inicial. Configura-se como um estudo de caso intrínseco, cujos dados foram coletados via questionário *online*. O corpus foi submetido à Técnica de Análise de Conteúdo em uma abordagem qualitativa e descritiva. Os resultados revelaram um desconhecimento generalizado sobre as modalidades ginásticas, com raros relatos de vivências anteriores, inclusive no contexto escolar. Identificou-se uma supervalorização da dimensão técnica, na qual a maioria dos acadêmicos associa a importância do ensino ao domínio prévio da execução. Especificamente sobre a GG, as definições centraram-se no desenvolvimento de capacidades físicas, evidenciando uma visão tecnicista influenciada, possivelmente, pela nomenclatura adotada institucionalmente. Conclui-se que a transição terminológica para "Ginástica Para Todos" (GPT) pode atuar como um mecanismo pedagógico facilitador, auxiliando na compreensão da modalidade em sua perspectiva inclusiva e abrangente, superando a visão restrita ao condicionamento físico.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Para Todos. Formação inicial. Educação Física.**ABSTRACT**

This research aimed to investigate the knowledge and perceptions of incoming Physical Education students at the IFPR (Palmas/PR Campus) regarding gymnastics, with a focus on General Gymnastics (GG). The study's relevance lies in the strategic nature of diagnosing the students' conceptual basis to improve initial teacher training. It is characterized as an intrinsic case study, in which data are collected via an online questionnaire. The corpus was analyzed using Content Analysis through a qualitative and descriptive approach. The results revealed a widespread lack of knowledge about gymnastics modalities, with rare reports of previous experiences, even in the school context. An overvaluation of the technical dimension was identified, in which most students associate the importance of teaching with the prior mastery of execution. Specifically regarding GG, definitions centered on the development of physical capacities, highlighting a technician view possibly influenced by the nomenclature adopted institutionally. It is concluded that the terminological transition to "Gymnastics for All" (GfA) can act as a facilitating pedagogical mechanism, aiding in the understanding of the modality from an inclusive and comprehensive perspective, overcoming a view restricted to physical conditioning.

¹ Doutora em Ciências da Atividade Física e do Esporte, UDC, professora em IFPR, campus Palmas (Paraná, Brasil),



KEYWORDS: *Gymnastics For All. Initial teacher training. Physical Education.*

RESUMEN

Esta investigación tuvo como objetivo indagar el conocimiento y las percepciones de los estudiantes ingresantes en la carrera de Educación Física del IFPR (Campus Palmas/PR) sobre las gimnasias, con foco en la Gimnasia General (GG). La relevancia del estudio reside en el carácter estratégico de diagnosticar la base conceptual de los académicos para el perfeccionamiento de la formación inicial. Se configura como un estudio de caso intrínseco, cuyos datos fueron recolectados mediante un cuestionario en línea. El corpus fue sometido a la Técnica de Análisis de Contenido bajo un enfoque cualitativo y descriptivo. Los resultados revelaron un desconocimiento generalizado sobre las modalidades gimnásticas, con raros relatos de vivencias anteriores, incluso en el contexto escolar. Se identificó una sobrevaloración de la dimensión técnica, en la que la mayoría de los académicos asocia la importancia de la enseñanza al dominio previo de la ejecución. Específicamente sobre la GG, las definiciones se centraron en el desarrollo de capacidades físicas, evidenciando una visión tecnicista influenciada, posiblemente, por la nomenclatura adoptada institucionalmente. Se concluye que la transición terminológica hacia la "Gimnasia Para Todos" (GPT) puede actuar como un mecanismo pedagógico facilitador, auxiliando en la comprensión de la modalidad desde su perspectiva inclusiva y abarcadora, superando la visión restringida al acondicionamiento físico.

PALABRAS CLAVE: *Gimnasia Para Todos. Formación inicial. Educación Física.*

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Geral (GG) estrutura-se a partir das atividades gímnicas, caracterizando-se pela integração de múltiplas manifestações da cultura corporal, como a dança, as expressões folclóricas e os jogos, exploradas mediante atividades de natureza livre e criativa. Objetiva-se, com sua prática, a promoção do lazer saudável e do bem-estar, o fomento à performance coletiva e o respeito às individualidades. Destaca-se, ainda, a ausência de quaisquer restrições concernentes às possibilidades de execução, ao sexo, à idade ou à incorporação de elementos materiais, musicais e coreográficos (CBG, 2022).

Desta forma, a GG se diferencia das demais possibilidades ginásticas por sua filosofia e inclusão, sendo uma ginástica acessível a todos e tendo como objetivos principais a inclusão, a diversão e a participação. Ainda que tenham surgido vertentes com características competitivas, sua essência não contempla essa perspectiva, privilegiando a prática por prazer, saúde e diversão.

Outro aspecto que diferencia a GG são os movimentos e a expressão, que valorizam a liberdade e a criatividade, englobando as mais diversas manifestações da cultura corporal de movimento. Não há um código de pontuação que limite ou defina as criações coreográficas. Em relação ao uso de materiais e aparelhos, também não há uma especificidade ou padronização.



Pelo contrário, a GG não restringe o uso de nenhum recurso, admitindo a utilização de materiais tanto tradicionais como alternativos, inclusive aqueles oriundos da reciclagem.

No Brasil, tal modalidade começou a se desenvolver de maneira mais expressiva ao final dos anos noventa (Cruz; Paoliello; Toledo, 2012), tendo sido fundamental o papel desempenhado pelas instituições de ensino superior nesse processo (Toledo, 2005; Paoliello, 2014; Toledo; Silva, 2020).

Embora em 2006 a Federação Internacional de Ginástica (FIG) tenha alterado a nomenclatura de “Ginástica Geral” para “Ginástica Para Todos” (Bortoleto; Hutchinson, 2023), esta mudança transcende a mera semântica acadêmica, refletindo um redirecionamento axiológico e pedagógico global. Enquanto o termo “Geral” remetia a uma visão de síntese técnica ou base para outras modalidades, a denominação “Para Todos” reafirma o compromisso político e social com a democratização do movimento. Do ponto de vista pedagógico, essa transição exige que o docente abandone o olhar voltado à padronização para focar no sujeito que pratica, independentemente de sua condição física ou técnica (Paoliello, 2014).

Contudo, na instituição de ensino em que esta pesquisa foi desenvolvida, ainda se utiliza a nomenclatura anterior (IFPR, 2021). Essa permanência terminológica sinaliza a força da tradição acadêmica local, mas também pode gerar confusões conceituais, conforme apontado por Silva (2015), quando os praticantes confundem o conceito estruturado de “Ginástica Geral” com a prática genérica de “ginásticas em geral”. Por isso, tal fato orienta o uso do termo “Ginástica Geral” ao longo deste estudo, embora reconhecendo a evolução teórica para “Ginástica Para Todos” como o horizonte da prática contemporânea.

Mesmo que sejam diversos os benefícios associados à prática, observa-se uma presença insuficiente das ginásticas no ambiente escolar, com variações conforme a região do país. Essa lacuna tem sido atribuída a diversos fatores, tais como: a falta de conhecimento por parte dos professores e a escassez de material específico para o trabalho (Schiavon; Nista-Piccolo, 2007; Bezerra *et al.*, 2014; Gonçalves; Assis; Lopes, 2018); a formação inicial insuficiente (Pizani; Seron; Barbosa-Rinaldi, 2009); a fragilidade na divulgação da modalidade no Brasil (Cruz; Paoliello; Toledo, 2012); a falta de afinidade com a temática (Lima, 2024); e a manutenção do paradigma esportivista na escola (Maroun, 2015).

No que respeita à formação inicial na área das ginásticas na Educação Física, um dos fatores que influenciam a resistência da GG e às práticas gímnicas em geral em transpor os muros escolares é a limitação do espaço dedicado a esses conteúdos na formação inicial dos professores além dos diferentes níveis de compreensão apresentados por eles. É o que aponta



o estudo de Pizani, Seron e Barbosa-Rinaldi (2009), quando investigaram o conhecimento de docentes do ensino superior na cidade de Maringá (PR) sobre a GG.

Apesar desse cenário, Pizani *et al.* (2015) identificaram que os conteúdos, ementas e objetivos das disciplinas ginásticas em oito universidades públicas do Estado do Paraná estão alinhados com as diretrizes curriculares para a Educação Física na Educação Básica, oferecendo, assim, subsídios para o desenvolvimento do trabalho com as ginásticas no ambiente escolar.

No estudo de Razeira *et al.* (2016), ao pesquisarem universidades federais do Rio Grande do Sul, os autores observaram o que chamaram de “ginástica escolar” (entendida a forma de exercitação física, gímnica, voltada especificamente para a Educação Física Escolar) nos cursos de licenciatura em Educação Física. A pesquisa, por meio da análise de documentos oficiais e de entrevistas com os professores, identificou discrepâncias entre os documentos que regem o curso de formação e a prática dos professores. Esse fato permitiu constatar a inexistência de projetos de ensino e extensão voltados para as ginásticas, bem como a exígua produção acadêmico-científica por parte dos professores responsáveis pelas disciplinas ginásticas.

Por sua vez, Almeida (2012), pesquisando os componentes curriculares relacionados às ginásticas nos cursos de licenciatura em instituições de ensino superior da cidade de São Paulo, encontrou uma expressiva quantidade de disciplinas relacionadas ao tema. No entanto, constatou também a presença de consideráveis equívocos metodológicos, os quais impossibilitam os acadêmicos de aplicar o conteúdo.

Silva (2015), que pesquisou a GG na formação inicial em Educação Física em instituições públicas e privadas na cidade de Florianópolis, encontrou que esta apresenta limitações quanto à sua prática, bem como uma presença bastante modesta como conteúdo de ensino. Constatou, ainda, que o conhecimento dos docentes se fundamenta mais no conceito de “ginástica em geral” do que nos pressupostos da GG.

Em Carbinatto *et al.*, em pesquisa realizada com acadêmicos de Educação Física de universidades paulistas, (2017), obteve-se que o conhecimento que possuíam acerca das ginásticas, ao ingressarem no ensino superior, eram reduzidos ou inexistentes. Esses dados foram corroborados por Barbosa-Rinaldi e Souza (2003), que também evidenciaram a falta de experiência prévia com a ginástica por acadêmicos de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

Carbinatto *et al.* (2017), assim como Macamo (2017), apontam que parte do conhecimento prévio dos acadêmicos sobre as ginásticas é proveniente da mídia. Embora essa



espetacularização possa, em certa medida, motivar a prática, como apontado pelos autores dos estudos citados, é importante considerar-se que ela também pode contribuir para a estigmatização da modalidade, reforçando a ideia de que se trata de um esporte de elite, reservado a poucos, e não aplicável em contextos como a iniciação esportiva, o ambiente escolar ou o lazer.

Por seu turno, Barbosa-Rinaldi e Souza (2003) observaram que, entre os acadêmicos que tiveram experiência prévia com a ginástica, uma parcela expressiva indicou que essa vivência ocorreu principalmente com ginásticas de academia.

Assim sendo, justificou-se a realização da presente pesquisa por se tratar de uma ação estratégica que visa aperfeiçoar o processo de ensino-aprendizagem, pela relevância dos dados que podem contribuir para o aprimoramento do currículo da disciplina e pela potencialidade que possui de aperfeiçoar a formação de profissionais competentes e seguros para atuar com a modalidade.

Nesse sentido, o objetivo do estudo foi identificar o conhecimento e as percepções sobre as ginásticas e, especificamente, sobre a GG, por parte dos discentes ingressantes no curso de graduação em Educação Física, no Instituto Federal do Paraná (IFPR), campus Palmas.

Ainda que recém-ingressantes no ensino superior, esses acadêmicos possuem um largo período de escolarização, durante o qual se presume que tenham vivenciado diferentes manifestações ginásticas nas aulas de Educação Física Escolar, ainda que apenas para fins de construção de um conhecimento social amplo sobre a modalidade. Inclusive, trata-se de um conteúdo previsto na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (Brasil, 2018), assim como nos Parâmetros Curriculares Nacionais para a área de Educação Física (PCN) (Brasil, 1997).

Barbosa-Rinaldi e Souza (2003, p. 160) apontam que “Os acadêmicos de hoje serão os futuros profissionais da área e, aos conhecimentos, ou seja, a ideia que já têm formada sobre o conteúdo ginástica se somarão as reflexões que acontecerão durante o processo de formação profissional”.

As experiências anteriores que os acadêmicos tiveram com as ginásticas, e com a GG, conformam, ao menos em parte, o entendimento que possuem hoje. Utilizar essa base para o desenvolvimento de uma ação pedagógica consciente e crítica pretende oportunizar uma formação em GG que habilite de maneira efetiva o acadêmico a atuar com ela.

Assim, as questões que nortearam essa pesquisa foram: qual foi a vivência experienciada com a prática das ginásticas por esses acadêmicos antes de ingressarem na graduação em Educação Física? Consideram que dominar a prática da técnica seja importante



para ensiná-la? Qual acreditam ser a definição de GG? Quais as competências e habilidades que acreditam que a GG ajuda a desenvolver/aprimorar?

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo. Segundo Gil (2002, p. 42), “as pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis”. Para Thomas, Nelson e Silverman (2012, p. 292), a pesquisa descritiva parte da premissa de que “(...) os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas por meio de descrição objetiva e completa”.

Neste sentido, foram analisadas as respostas a um questionário *online* sobre os conhecimentos acerca das ginásticas e da GG, respondido por 41 (23 ♂ e 18 ♀) dos 42 acadêmicos matriculados na disciplina, no segundo semestre do ano de 2024, no IFPR, campus Palmas.

O recorte amostral, centrado em uma única turma e instituição, justifica-se pela natureza da pesquisa enquanto um estudo de caso intrínseco. Segundo Stake (1995), essa abordagem é adotada quando o pesquisador busca uma compreensão exaustiva de um grupo específico que possui características únicas, nesse caso, acadêmicos de uma instituição da rede federal de educação profissional, técnica e tecnológica que iniciavam o contato com a disciplina após um semestre sem conteúdos gímnicos correlatos. Essa delimitação permite uma análise verticalizada das percepções de um grupo homogêneo sob as mesmas diretrizes curriculares (IFPR, 2021), oferecendo subsídios para aprimoramento pedagógico localizado, cujos achados podem servir de referência em contextos similares.

A disciplina de GG é obrigatória, com carga horária de 80 horas, possuindo como ementa:

Origem e processo evolutivo da ginástica. Fundamentação técnica da ginástica. A ginástica como manifestação da cultura corporal de movimento. Metodologias aplicadas ao processo de ensino-aprendizagem da ginástica. Elementos teórico-metodológicos. O papel do profissional de Educação Física na tematização da ginástica escolar. Prática como componente curricular para aprendizagem. Atividades extensionistas (IFPR, 2021, p. 64).

A elaboração do questionário esteve estruturada em três etapas: construção dos itens baseada na revisão de literatura sobre os pressupostos da GG; validação de face e de conteúdo, realizada por meio da revisão de um doutor e um mestre atuantes na área das ginásticas, que



avaliaram a clareza, a pertinência e abrangência das perguntas; e ajustes gramaticais e de fluxo semântico para garantir a compreensão inequívoca pelos acadêmicos ingressantes.

O questionário foi composto por 5 questões (sendo 3 abertas e 2 fechadas). O uso das questões abertas baseou-se em Sommer e Sommer (1986), para os quais esse tipo de perguntas mostra-se pertinente em cenários nos quais o espectro de respostas possíveis é desconhecido ou extenso, quando a intenção não é induzir respostas específicas, ou ainda quando o objetivo primordial reside na obtenção de relatos textuais diretos do respondente.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Federal do Paraná, com o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética 73922723.2.0000.8156 e parecer 6.330.967. Da mesma forma, foram garantidos o anonimato e confidencialidade dos dados.

Os dados foram analisados por meio da Técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2010). A análise temática por frequência foi baseada nas informações contidas nas respostas fornecidas pelos acadêmicos. A leitura flutuante permitiu a organização do material, que foi codificado em unidades significativas. Houve, então, a categorização, que orientou as discussões em eixos temáticos. Procedeu-se, na sequência, à inferência e à interpretação das respostas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Levando-se em consideração o fato de que a instituição recebe acadêmicos não apenas da cidade onde está localizada, mas também de municípios vizinhos, pode-se considerar que os resultados da pesquisa fornecem um panorama regional sobre a presença das ginásticas nos últimos anos. Esse fato permite uma compreensão acerca da sua inserção, tanto nos ambientes informais, tais como nas escolas, conforme refletem Barbosa-Rinaldi e Souza (2003).

Ao serem questionados sobre a existência de experiência prévia com a prática de ginástica anterior ao ingresso na graduação em Educação Física, dos 41 respondentes, 12 afirmaram ter tido contato com a modalidade. Destes, apenas três pontuaram que o contato com a modalidade se deu no ambiente escolar (ver Tabela 1).



Tabela 1. Unidade significativa e frequência com a qual apareceu na experiência do acadêmico a prática de ginástica anterior ao ingresso na graduação em Educação Física (frequência absoluta)

Educação Física Escolar	3
Aulas de dança que incluíam movimentos ginásticos (fora do ambiente escolar)	3
Ginástica de condicionamento físico (Zumba)	2
Atividades circenses	1
Treinamento de GA na infância	1
Por meio de projeto de extensão	1
Mídia televisiva	1

Fonte: A autora (2026)

Da mesma forma, como apontam Barbosa-Rinaldi e Souza (2003), a maior parte dos acadêmicos não teve contato com conteúdos relacionados às ginásticas no ambiente escolar. Neste estudo, apenas 7,3% dos participantes afirmaram ter praticado ginástica na Educação Física Escolar. Esses dados corroboram pesquisas anteriores que identificaram que os alunos estão sendo privados da prática da ginástica no contexto escolar (Pizani; Seron; Barbosa-Rinaldi, 2009; Cruz; Paoliello; Toledo, 2012; Almeida, 2012; Bezerra; Gentil; Farias, 2015; Cesário *et al.*, 2016; Razeira *et al.*, 2016; Carbinatto *et al.* 2017).

Por sua vez, Lopes, Maldonado e Prodócimo (2023) especificaram que os discentes afirmam que as ginásticas não fizeram parte da Educação Física na Educação Básica, vindo a ter um primeiro contato com a modalidade apenas na graduação. Heinen *et al.* (2024) confirmam em pesquisa realizada com professores de Educação Física da rede municipal de ensino da cidade de Florianópolis (SC), que aqueles que tiveram vivências relacionadas à ginástica na Educação Básica descreveram a falta de contextualização e ensino baseado no “saber fazer”. Por fim, em Carride *et al.* (2017), que pesquisaram professores das redes de ensino municipal, estadual e particular de um município paulista, foi encontrado que, ao colocar a formação inicial insuficiente, os entrevistados relataram a distância entre esta e a realidade vivenciada nas escolas.

Apenas a resposta de um dos 41 acadêmicos participantes da pesquisa permitiu identificar o contato com o treinamento de ginástica. Ao serem questionados sobre a necessidade de saber fazer os movimentos ginásticos (dominar a prática da técnica) que se pretende ensinar, 58,5% responderam que é importante; 41,5% que é indispensável; e nenhum acadêmico considerou que não é essencial.



Cesário e Reali (2011), ao pesquisarem professores de diferentes disciplinas envolvidos na reformulação curricular do curso de formação de professores de Educação Física da Universidade Estadual de Londrina, no ano de 2005, constataram que os saberes específicos da área são reconhecidos como importantes, assim como a habilidade de dominar a técnica dos movimentos e o saber executar gestos e técnicas específicos de cada modalidade esportiva. As autoras ainda ressaltam que “(...) os conhecimentos de ordem técnica e instrumental sempre foram valorizados em detrimento dos conhecimentos de caráter didático-pedagógicos” (p. 346).

Com dados coletados quase vinte anos depois, Heinen *et al.* (2024) relataram que, na formação inicial, as aulas sobre conteúdos ginásticos estavam mais focadas no saber fazer do que no saber ensinar, permitindo aos acadêmicos comparar as aulas a um treinamento.

Para Figueiredo (2004), o saber-fazer torna-se imprescindível tanto para o conhecimento quanto para o posterior ensino; entretanto, Carbinatto *et al.* (2017) consideram isso uma supervalorização da dimensão técnica.

Em estudo realizado por Lopes, Maldonado e Prodócimo (2023), numa universidade federal localizada na cidade de Diamantina (MG), com a unidade curricular “Ginástica na Educação Física Escolar”, desenvolvida a partir da perspectiva freiriana, observou-se que, embora os participantes tenham manifestado adesão à concepção pedagógica de Paulo Freire e reconhecido a Educação Física como instância formativa para a cidadania, eles evidenciaram notória dificuldade em conceber um modelo curricular em que este componente não priorizasse ou impusesse o ensino da tecnicidade dos movimentos pelo educador.

Desta forma, observa-se que os avanços político-pedagógicos no ambiente educacional, impulsionados pelas ciências humanas e sociais, têm mitigado a importância do saber-fazer e valorizado o saber-ensinar (Castellani Filho, 2016), respaldado em teorias como a fenomenologia, histórico-crítica e freiriana, fato que tem permitido aos acadêmicos e aos profissionais atuantes na área identificarem a lacuna na formação, quando esta não está direcionada à sua prática desvinculada do tecnicismo.

Frente à solicitação de redefinição de GG (ver Tabela 2), os dados geraram 23 códigos que foram agrupados em sete unidades significativas, revelando um entendimento bastante limitado sobre a modalidade. A GG foi associada majoritariamente às ginásticas de condicionamento físico (promoção da saúde), tal como encontrado em Barbosa-Rinaldi e Souza (2003), bem como à ginástica em apoio aos esportes, conforme observado por Barbosa-Rinaldi e Souza (2003) e Pereira (2012). Desta forma, o conhecimento demonstrado pelos participantes parece ser bastante restrito, formado na maioria das vezes pelo senso comum e carente de informações mais aprofundadas.



Adicionalmente, foi relevante a frequência dos acadêmicos (n=8) que não souberam definir GG ou não responderam a questão, corroborando a perspectiva de que, nos períodos escolares anteriores ao ingresso ensino superior, ou seja, Educação Infantil e na Educação Básica, a presença da ginástica tem sido insuficiente (Schiavon; Nista-Piccolo, 2007; Bezerra *et al.*, 2014; Gonçalves; Assis; Lopes, 2018; Pizani; Seron; Barbosa-Rinaldi, 2009; Cruz; Paoliello; Toledo, 2012; Lima, 2024; Maroun, 2015). Tal ausência acaba por restringir a vivência e experimentação dessa modalidade ao longo da formação escolar.

A concepção de GG como “modalidade que engloba todas as demais ginásticas” foi a segunda unidade significativa em frequência, junto com a categoria não sei/não respondeu). Por sua vez, a compreensão dessa modalidade como “Ginástica composta de movimentos acrobáticos e de técnicas específicas” obteve frequência seis. Percebe-se, assim, uma concepção que restringe a modalidade exclusivamente aos elementos gímnicos e à técnica, o que permite identificar em parte dos acadêmicos um entendimento parcial da GG. Tal percepção sugere dificuldades em compreender a modalidade como uma celebração do movimento humano em sua totalidade, integrando todos os elementos da cultura corporal de movimento, e permitindo a exploração de movimentos livres e criativos em consonância com a capacidade de cada participante. Nesse contexto, Silva *et al.* (2021) consideram a GG exatamente como uma forma de resistência ao processo de esportivização das ginásticas, por configurar-se como atividade coletiva e cooperativa, e não vinculada a códigos gestuais, sistemas de pontuação e avaliações.

Por outro lado, a compreensão adequada da GG como uma prática integradora de diversas manifestações da cultura corporal de movimento apresentou uma frequência absoluta igual a sete. Esse dado indica que parte dos acadêmicos demonstra entendimento sobre as manifestações que podem ser incorporadas à modalidade, e que são descritas em Bezerra, Gentil e Farias (2015, p. 742) como “uma mistura dos mais diversos tipos e fundamentos de ginásticas, teatro, dança, capoeira, elementos circenses e de outros elementos da cultura corporal”.

A associação da GG a aspectos como bem-estar, saúde, criatividade e lazer, está em consonância com autores como o presidente da Federação Internacional de Ginástica (FIG), Watanabe (2023), que define a modalidade por meio dos termos “diversão, fundamentos, condicionamento físico, amizade e para sempre”. Por sua vez, Bezerra, Gentil e Farias (2015) destacam que sua prática contribui para o desenvolvimento integral do praticante, dimensões físicas, cognitivas, sociais e psicológicas. Lamentavelmente foi pequena a frequência de acadêmicos que citaram esses aspectos.



Conjectura-se que a relação feita entre GG e dança decorra da inclusão efetiva de elementos dessa natureza nas apresentações da modalidade, e do estabelecimento de um paralelo visual com apresentações de dança, mais presentes no histórico sociocultural e motor dos acadêmicos.

Um acadêmico mencionou o caráter não competitivo da GG, e outro disse tratar-se de modalidade tanto competitiva como demonstrativa. Efetivamente, a FIG (2025) define a Ginástica Geral (Ginástica Para Todos, na terminologia atual) como uma modalidade “predominantemente demonstrativa”, ainda que tenha surgido, em 2009, uma vertente competitiva (Bezerra; Gentil; Farias, 2015), com a realização, por exemplo, do *World Gym for Life Challenge*, que pode comprometer esse entendimento.

A menção à participação irrestrita na GG foi registrada em quatro ocasiões. Pomin (2020, p. 116) salienta que a modalidade cumpre com “o propósito de ter ampla aplicabilidade, ser extensível a todas as pessoas interessadas, independente de idade, sexo, condição física ou conhecimento prévio”. A participação irrestrita é corroborada por publicações como Bezerra, Gentil e Farias (2015), Toledo e Silva (2020), Bortoleto e Hutchinson (2023), entre outros.

Tabela 2. Unidade significativa e frequência com a qual apareceu na definição de Ginástica Geral apresentada pelos acadêmicos (frequência absoluta)

Atividade de desenvolvimento das capacidades físicas	9
Modalidade que engloba todas as demais ginásticas	8
Modalidade que engloba todas as demais ginásticas mais outras manifestações corporais como dança, teatro e jogos	7
Ginástica composta de movimentos acrobáticos e de técnicas específicas	6
Modalidade que possui como função desenvolver bem-estar, saúde, criatividade e lazer	2
Dança	1
Não sei ou Não respondeu	8

Fonte: A autora (2026)

Ao serem questionados sobre as competências e habilidades que acreditam que a GG ajuda a desenvolver e/ou aprimorar, as capacidades físicas tiveram destaque. As respostas dos acadêmicos foram codificadas em categorias que englobaram as unidades significativas resultantes das respostas. As capacidades físicas foram consideradas em consonância com Tubino (1984) e Zakharov (1992), ou seja: resistência, força, velocidade, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, descontração e ritmo. Por seu lado, as habilidades motoras foram consideradas como aptidões aprendidas e desenvolvidas. Desse modo, por exemplo, um acadêmico que respondeu que a GG melhora a elasticidade, a flexibilidade tornou-se uma



unidade significativa que passou a integrar a categoria “desenvolvimento e aprimoramento de capacidade física”.

Barbosa-Rinaldi e Souza (2003) ao investigarem acadêmicos ingressantes na graduação em Educação Física que haviam experienciado a ginástica no ambiente escolar, constataram que o aspecto mais frequente mencionado era relativo à formação física. Esse resultado, assim como os dados observados nesta pesquisa, destaca a ênfase dada a tal dimensão em detrimento das demais. As autoras conjecturam que isso se deve ao entendimento restrito sobre as ginásticas por parte dos professores que atuam nas escolas.

Uma herança recente (em termos históricos) da ginástica eugênica, higiênica e disciplinadora pode estar contribuindo para a manutenção do entendimento das ginásticas como meio de aprimoramento físico dos praticantes. De fato, Bezerra *et al.* (2014) conectam o conhecimento dos docentes ao período militarista, em que o tecnicismo, a competitividade e a esportivização pautavam o ensino.

Como mencionado anteriormente, a valorização do “saber-fazer” em detrimento do “saber-ensinar” parece influenciar esta percepção (Cesário; Reali, 2011; Heinen *et al.*, 2024). Ademais, o uso das ginásticas apenas como forma de preparação para outras práticas físicas e esportivas (Barbosa-Rinaldi; Souza, 2003), bem como o direcionamento do trabalho na formação inicial em Educação Física com o conteúdo ginástico para área de academias, clubes e outros locais (Razeira *et al.*, 2016) pode estar contribuindo para a compreensão equivocada da GG. Por último, a própria denominação “Ginástica Geral” parece favorecer o entendimento equivocado de “ginástica em geral”.

Entre as habilidades cognitivas mencionadas pelos acadêmicos participantes do estudo destacaram-se exemplos, tais como: concentração, confiança e criatividade. Esta última também foi citada no estudo de Barbosa-Rinaldi e Souza (2003), que investigaram a percepção sobre as ginásticas entre os ingressantes de um curso de Educação Física.

Tabela 3. Unidade significativa e frequência com a qual apareceu quando os acadêmicos foram questionados sobre quais as competências e habilidades acreditam que a Ginástica Geral ajuda a desenvolver/aprimorar (frequência absoluta)

Desenvolvimento e aprimoramento de capacidades físicas	19
Desenvolvimento e aprimoramento de capacidades físicas e de habilidades cognitivas	12
Desenvolvimento e aprimoramento de capacidades físicas e de habilidades motoras	4
Desenvolvimento e aprimoramento de habilidades motoras	3
Não sei/Não respondeu	3

Fonte: a autora (2026)



Portanto, ainda que o Paraná conte com a Federação Paranaense de Ginástica (FPRG), que é filiada à Confederação Brasileira de Ginástica (CBG); abrigue o Centro de Excelência de Ginástica do Paraná (CEGIN), na cidade de Curitiba (FPRG, 2025); tenha albergado o centro de treinamento da seleção brasileira de Ginástica Artística Feminina, também em Curitiba (Nunomura; Oliveira, 2012); e da seleção brasileira de Ginástica Rítmica, em Londrina (Antualpa; Paes, 2013), estes fatos não parecem causar a mesma influência sobre todas as modalidades ginásticas, sobre sua inserção no ambiente escolar (comprovado pela ausência de práticas ginásticas na vida escolar dos acadêmicos participantes da pesquisa), e nem a todos os seus municípios, especialmente no centro-oeste, onde a exceção se dá com a cidade de Pato Branco, que, conforme estudo de Santos *et al.* (2024), conta com formação e treinamento de atletas de Ginástica Rítmica.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A maior parte dos acadêmicos respondentes da presente pesquisa não vivenciou o conteúdo ginástica na Educação Física Escolar, em atividades de lazer ou como atleta. As poucas experiências que tiveram parecem concentrar-se em torno das ginásticas de condicionamento físico, o que torna compreensível a relação da importância que acreditam ter a GG concentrada no aspecto biológico e tecnicista. Ademais, a maior parte dos acadêmicos afirmou ser importante dominar a prática da técnica para ensinar, e os demais disseram ser indispensável o seu conhecimento, mostrando um superdimensionamento do aspecto técnico, além de resistência em superar paradigmas relacionados ao treinamento esportivo e desempenho físico.

Ainda que considerando o aspecto de aprendizagem motora, os acadêmicos estão pensando a ginástica somente como movimento, e não como conteúdo que deve ser refletido e discutido na construção do saber, relacionando-o com a cultura corporal de movimento do praticante. Essa constatação implica a necessidade de uma reestruturação curricular que desloque o eixo do “saber fazer” para o “saber sobre o fazer” e para o “saber ensinar”. Concretamente, as disciplinas de formação inicial devem priorizar estratégias de ensino que problematizem a dimensão procedimental, integrando-a indissociavelmente às dimensões conceituais e atitudinais, refutando a ideia de que excelência técnica é pré-requisito para a intervenção pedagógica.

A utilização do termo “Ginástica Geral”, empregado na instituição onde se deu a pesquisa, pode contribuir para o entendimento equivocado e limitado acerca da temática. Assim,



acredita-se que a adoção do termo “Ginástica Para Todos” possa auxiliar na compreensão sobre a amplitude da modalidade. Do ponto de vista curricular, essa transição terminológica não deve apenas ser nominal, mas servir de base para uma revisão das ementas, enfatizando o caráter democrático e a hibridização de linguagens (circo, dança, jogos) inerentes à GPT, o que pode mitigar a resistência acadêmica em transpor esse conteúdo para a escola.

Considera-se uma limitação do estudo não haver especificado e exemplificado os tipos de ginástica na questão que inquiriu sobre a experiência anterior com ginástica, considerando-se que a exposição das diversas modalidades e práticas ginásticas poderia ter facilitado o reconhecimento da natureza da ginástica, ampliando a probabilidade de identificação de conhecimento preexistente por parte dos participantes.

Vê-se, desta forma, a necessidade de repensar continuamente a formação acadêmica, para que a concepção das ginásticas, e da GG, chegue ao ambiente escolar e em outros espaços de prática. Isso requer que os currículos de graduação promovam uma imersão na cultura gímnica que vai além da quadra esportiva, incentivando a pesquisa e a extensão. Somente por meio de uma formação que rompa com o paradigma biológico e espetacularizado será possível formar profissionais capazes de tratar a ginástica como um direito de todos ao conhecimento, à prática e à compreensão da cultura corporal de movimento.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, E. X. de. **A ginástica na formação de licenciados em educação física: um estudo sobre os planos de ensino**. 2012. 157 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2012. Disponível em: <https://cev.org.br/biblioteca/a-ginastica-formacao-licenciados-educacao-fisica-um-estudo-sobre-os-planos-ensino/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

ANTUALPA, K. F.; PAES, R. R. Structure of rhythmic gymnastics trainings center in Brazil. **Science of Gymnastics Journal**, v. 5, n. 1, p. 71-79, 2013.

BARBOSA-RINALDI, I. P.; SOUZA, E. P. M. de. A Ginástica no percurso escolar dos ingressantes dos cursos de licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual de Maringá e Universidade de Campinas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 4, n. 3, p. 159-173, 2003. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/769>. Acesso em: 30 ago. 2025.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa, PT: Edições 70, 2010.

BEZERRA, L. de A.; FARIAS, G. O.; FOLLE, A.; BEZERRA, J. Ginástica na formação inicial em Educação Física: análise das produções científicas. **Revista de Educação Física/UEM**, v. 25, n. 4, p. 663 - 673, 2014. DOI: 10.4025/reveducfis.v25i4.22689. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/93xLzQbJF6bs56wBNkwCFst/>. Acesso em: 30 ago. 2025.



BEZERRA, L. de A.; GENTIL, R. do N.; FARIAS, G. O. A ginástica para todos na formação inicial: do contexto histórico à produção do conhecimento. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 3, p. 739-751, 2015. DOI: 10.5216/rpp.v18i3.32966. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/32966>. Acesso em: 30 ago. 2025.

BORTOLETO, M. A. C.; HUTCHINSON, P. **Gymnastics For All: worldwide experiences**. Switzerland: FIG, 2023. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/publicdir/gfaebook/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: Educação física/Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997.

CARBINATTO, M. V.; GONÇALVES, L. L.; SIMÕES, R. M. R.; MOREIRA, W. W.; NUNOMURA, M. Conhecimentos de acadêmicos de educação física sobre a ginástica a partir da percepção de docentes do ensino superior. **Grad+: Revista de Graduação USP**, v. 2, n. 3, p. 55-61, 2017. DOI: 10.11606/issn.2525-376X.v2i3p55-61. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/gradmais/article/view/141954>. Acesso em: 30 ago. 2025.

CARRIDE, C. A.; MOURA, C. de S.; SCHIAVON, L. M.; BORTOLETO, M. A. C. O ensino da ginástica de Itatibaia/SP: de volta às escolas. **Motrivivência**, v. 29, n. 51, p. 83-99, 2017. DOI: 10.5007/2175-8042.2017v29n51p83. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n51p83>. Acesso em: 30 ago. 2025.

CASTELLANI FILHO, L. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta**. Campinas: Papirus, 2016.

CESÁRIO, M.; REALI, A. M. de M. R. O professor de Educação Física na escola: os saberes para o ensino. **Filosofia e Educação**, v. 2, n. 2, p. 344-358, 2011. DOI: [10.20396/rfe.v2i2.8635509](https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rfe/article/view/8635509). Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rfe/article/view/8635509>. Acesso em: 30 ago. 2025.

CESÁRIO, M.; PEREIRA, A. M.; MORTARI, K. S. M.; HONORATO, T. Da constatação à intervenção: o ensino da ginástica no âmbito escolar. **Nuances**, v. 27, n. 1, p. 67-86, 2016. DOI: 10.14572/nuances.v27i1.3992. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/3992>. Acesso em: 30 ago. 2025.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). História. Disponível em: <https://cbginastica.com.br/historia>. Acesso em: 30 ago. 2025.

CRUZ, B. C.; PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E. de. A divulgação da ginástica geral: identificação de uma problemática a partir de um estudo de caso. **Conexões**, SP, v. 10, p. 10-27, 2012. DOI: 10.20396/conex.v10i0.8637659. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637659>. Acesso em: 30 ago. 2025.



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). *Gymnastics For All*. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/disciplines/gfa-history.php>. Acesso em: 30 ago. 2025.

FEDERAÇÃO PARANAENSE DE GINÁSTICA (FPRG). Disponível em: <https://www.fprginastica.com.br/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

FIGUEIREDO, Z. C. A formação docente em educação física: experiências sociais e relação com o saber. **Movimento**, v. 10, n. 1, p. 89 – 111, 2004. DOI: 10.22456/1982-8918.2827. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/movimento/article/view/2827>. Acesso em: 30 ago. 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, V. O.; ASSIS, R. M. de; LOPES, C. R. A prática pedagógica da ginástica para todos no âmbito escolar. **Educere et Educare**, v. 13, n. 27, s/p, 2018. DOI: 10.17648/educare.v13i27.18275. Disponível em: <https://e-vesta.unioeste.br/index.php/educereeteducare/article/view/18275>. Acesso em: 30 ago. 2025.

HEINEN, E. H.; OLIVEIRA, L. M. de; BOAVENTURA, P. L. B.; PIZANI, J. Experiência, formação e ação docente: representações da ginástica ao longo da vida de professores de Educação Física Escolar. **Práxis Educativa**, v. 19, e22847, p. 1-15, 2024. DOI: 10.5212/PraxEduc.v.19.22847.019. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/22847>. Acesso em: 30 ago. 2025.

INSTITUTO FEDERAL DO PARANÁ (IFPR). Projeto político pedagógico do curso de graduação em Educação Física do IFPR – Campus Palmas/Pr. Palmas (PR): Instituto Federal do Paraná, campus Palmas, 2021. Disponível em: <https://ifpr.edu.br/palmas/about/nossos-cursos/about-nossos-cursos-cursos-de-graduacao-regulamentos/educacao-fisica/ppc-educacao-fisica/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

LIMA, S. F. S. de. **A percepção dos professores de Educação Física de Parintins sobre a Ginástica Para Todos**. 2024. 22 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Educação Física) – Instituto de Ciências Sociais, Educação e Zootecnia de Parintins, Universidade Federal do Amazonas, Parintins, 2024. Disponível em: <https://riu.ufam.edu.br/handle/prefix/7559>. Acesso em: 30 ago. 2025.

LOPES, P.; MALDONADO, D. T.; PRODÓCIMO, E. Ginástica na Educação Física Escolar: reflexões sobre o desenvolvimento de uma unidade curricular universitária na perspectiva da pedagogia freiriana. **Dialogia**, v. 46, p. 1-21, 2023. DOI: 10.5585/46.2023.23036. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/dialogia/article/view/23036>. Acesso em: 30 ago. 2025.

MACAMO, A. J. **A ginástica em questão: fatores que corroboram pra sua extinção da prática do profissional de Educação Física**. 2017. 37 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/181914>. Acesso em: 30 ago. 2025.

MAROUN, K. Ginástica Geral e Educação Física Escolar: uma possibilidade de intervenção pautada na diversidade cultural. **Revista Contemporânea de Educação**, v. 10, n. 19, p. 40-54, 2015. DOI: 10.20500/rce.v10i19.1928. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/view/1928/1989>. Acesso em: 30 ago. 2025.



NUNOMURA, M.; OLIVEIRA, M. S. Centro de excelência e ginástica artística feminina: a perspectiva dos técnicos brasileiros. **Motriz**, v. 18, n. 2, p. 378-392, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/motriz/a/fKp5gigGPGJrJc7Hsh4tgtR/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2025.

PAOLIELLO, E. A Ginástica Geral na América do Sul. *In*: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL, 7. Campinas, 2014. Anais. Campinas: UNICAMP/FEF/SESC, 2014, p. 53 – 57.

PEREIRA, F. M. A favor da ginástica no cotidiano da Educação Física no ensino médio. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 11, n. 2, p. 47-58, 2012. DOI: 10.12820/rbafs.v.11n2p47-58. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/838>. Acesso em: 30 ago. 2025.

PIZANI, J.; SERON, V.; BARBOSA-RINALDI, I. P. Formação inicial em educação física na cidade de Maringá: a ginástica geral em questão. **Motriz**, v. 15, n. 4, p. 900-910, 2009. DOI: <https://doi.org/10.5016/3195>. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/3195/2654>. Acesso em: 30 ago. 2025.

PIZANI, J.; ARAÚJO, M. A. de; BRAGUIM, C.; BARBOSA-RINALDI, I. P.; LOURENÇO, M. R. A. As disciplinas gímnicas nos cursos de Licenciatura em Educação Física do Estado do Paraná. **Conexões**, v. 13, n. especial, p. 58-76, 2015. DOI: 10.20396/conex.v13iEsp..8637576. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637576>. Acesso em: 30 ago. 2025.

POMIN, F. **Ginástica**. Curitiba: Intersaberes, 2020.

RAZEIRA, M. B.; PEREIRA, F. M.; MACHADO, C. R. C.; RIBEIRO, J. A. B.; AFONSO, M. da R. A ginástica nos cursos de licenciatura em educação física nas universidades federais do Rio Grande do Sul. **Journal of Physical Education**, v. 27, 2016. DOI: 10.4025/jphyseduc.v27i1.2749. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/TMHLQnnW5b7JPLJFmYPyYHQ/?lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2025.

STAKE, R. E. The art of case study research. Thousand Oaks: Sage, 1995.

SANTOS, L. C. A.; CAPRARO, A. M.; VARGAS, P. P. I.; MEZZADRI, F. M. Panorama dos esportes ginásticos olímpicos nos municípios paranaenses. **Journal of Physical Education**, v. 35, e3504, p. 1-13, 2024. DOI: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v35i1.3504>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/qWzNJmTynbY5SXLZdyNNTs/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

SCHIAVON, L.; NISTA-PICCOLO, V. A Ginástica vai à escola. **Movimento**, v. 13, n. 3, p. 131-150, 2007. DOI: 10.22456/1982-8918.3572. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/3572>. Acesso em: 30 ago. 2025.

SILVA, L. de A. B. da C. **Ginástica para todos na formação inicial em Educação Física na grande Florianópolis-SC**: o conhecimento dos docentes. 2015. 159 f. Dissertação (Mestrado



em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/133090>. Acesso em: 30 ago. 2025.

SILVA, H. M. R.; MENEGALDO, F. R.; PEREIRA, L. A.; BORTOLETO, M. A. C. O processo de esportivização das práticas ginásticas: particularidades da Ginástica Para Todos. Logroño (ES), **Acciónmotriz**, n. 26, p. 52-63, 2021. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7809497>. Acesso em: 30 ago. 2025.

SOMMER, R. SOMMER, B. B. **A practical guide to behavioral research**. 2. ed. New York: Oxford, 1986.

TOLEDO, E. O papel da universidade no desenvolvimento da Ginástica Geral no Brasil. *In*: FÓRUM INTERNACIONAL DE GINÁSTICA GERAL, 3. Campinas, 2005. Anais [...] Campinas: SESC: UNICAMP/FEF, 2005. p.195 - 198.

TOLEDO, E.; SILVA, P. C. da C. A Ginástica Para Todos e suas territorialidades. **Corpoconsciência**, v. 24, n. 1, p. 71- 82, 2020. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/10092>. Acesso em: 30 ago. 2025.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

WATANABE, M. Presentation. *In*: BORTOLETO, M. A. C.; HUTCHINSON, P. (org.). **Gymnastics For All: worldwide experiences**. Switzerland: FIG, 2023. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/publicdir/gfaebook/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

ZAKHAROV, A. A. **Ciência do treinamento desportivo: adaptação científica**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.