

A IMPORTÂNCIA DO ENSINO DE GINÁSTICA RÍTMICA PARA A FORMAÇÃO INTEGRAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Caio Magno Lopes Machado dos Santos
Simone Thiemi Kishimoto
Vitória Monte

■ RESUMO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva caracterizada pela presença de dança e música, associada a utilização de determinados aparelhos. O esporte é praticado em diferentes contextos de ensino, seja dentro do ambiente escolar, iniciação esportiva e alto rendimento. Diante deste cenário, o objetivo geral deste estudo de revisão bibliográfica foi analisar as práticas pedagógicas utilizadas no ensino de ginástica rítmica, mostrando a sua importância na formação integral de crianças e adolescentes. Foram selecionados os artigos mais

relevantes e atuais dentro desta temática que foram publicados nos últimos 3 anos (2022 – 2024). Os resultados apresentaram que as práticas pedagógicas da GR, podem apresentar diversos benefícios psicossociais e fisiológicos aos praticantes, além de possibilitar o trabalho dos aspectos socioculturais relacionados a modalidade.

PALAVRAS-CHAVE Ensino, Educação física, Ginástica rítmica, Metodologia de ensino, Pedagogia do esporte

■ INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) teve suas práticas iniciadas no final da Primeira Guerra Mundial (Da Silva & Mourão, 2021). Nesta época, ainda não havia um conjunto de regras estipuladas e um nome oficial (Da Silva & Mourão, 2021).

A partir do século XX, a prática de GR começou a ganhar características que foram dando características específicas a modalidade, como a introdução da música e da dança; no qual cada escola buscava a perfeição dos movimentos realizados (Comitê Olímpico Brasileiro, 2024). A GR passou por uma intensa evolução ao longo do tempo e em 1948 o esporte tornou-se competitivo na antiga União Soviética. (Comitê Olímpico Brasileiro, 2024).

Em 1956, a GR chega ao Brasil introduzida pela professora húngara Illona Peuker, que criou a primeira equipe de GR no país. O “Grupo Unido de Ginastas”, como foi intitulado, promoveu o esporte em território nacional e realizou os primeiros campeonatos da modalidade em solo brasileiro (Dias, 2022).

Nos dias atuais, a GR vem ganhando cada vez mais praticantes no mundo todo, devido a sua maior visibilidade e popularidade (Comitê Olímpico Brasileiro, 2024). No âmbito olímpico,

o esporte ainda é praticado somente por mulheres e é caracterizado pela utilização de 5 aparelhos: arco, bola, fita, maçãs e cordas (Comitê Olímpico Brasileiro, 2024). As provas são organizadas individualmente ou por equipes de 5 competidoras, onde as apresentações ocorrem apenas com um aparelho ou dois destes de forma mesclada (Comitê Olímpico Brasileiro, 2024).

A GR é uma prática corporal que pode ser oferecida nos diversos âmbitos de ensino (escolar, iniciação esportiva e alto rendimento). A prática pode proporcionar diversos benefícios para os diversos públicos (infantil, jovem e adulto), que vai desde modos e técnicas de cuidados com o corpo, disciplinaridade, ações de cuidado, qualidade de vida, dentre outros, (Boaventura & Vaz, 2020). Vale ressaltar as práticas corporais de movimento, quando realizadas através de atividades lúdicas, podem proporcionar maior adesão, interesse e motivação para a realização da prática (Boaventura & Vaz, 2020).

Com relação aos atletas de alto rendimento, observamos que os atletas de GR sofrem intensa pressão psicológica em períodos que antecedem as competições ou pré-competições, vivenciando diferentes cargas emotivas, como o

estresse (Menegaldo et al., 2013). O estresse pode ser causado pela intensa cobrança sofrida por estas equipes, onde as cargas horárias de treino são elevadas e pelo alto número de competições (Menegaldo et al., 2013). Consequentemente, ocorre também uma sobrecarga nas estruturas físicas, devido ao treino intenso com a repetição contínua dos movimentos em busca do resultado

perfeito (Tojal & Carreira, 2022).

Diante deste cenário, este estudo de revisão de literatura teve como objetivo verificar as práticas pedagógicas voltadas para o ensino de Ginástica Rítmica, tendo como foco o público infantojuvenil. Apresentando os benefícios e os possíveis malefícios que podem ser causados no ensino da modalidade.

■ Desenvolvimento

GINÁSTICA RÍTMICA: CONTEXTO HISTÓRICO E CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE.

A ginástica rítmica (GR) originou-se no ano de 1962, após à criação da ginástica artística. Anteriormente conhecida como “ginástica moderna”, passou por diversas nomenclaturas até ser conhecida como “ginástica rítmica” (Furlan, 2016).

Ao longo dos anos, a modalidade passou por contínuas reestruturações, aprimorando-se as técnicas e os movimentos, concomitantemente em conjunto com a música presente em sua execução (Furlan, 2016). No ano de 1984 a GR participou pela primeira

vez de uma competição olímpica, que aconteceu em Los Angeles/EUA (Furlan, 2016).

Atualmente, a modalidade é descrita pela combinação de três componentes principais: o corpo, a música e o aparelho. Abrangendo desde habilidades básicas de movimento, como andar, saltar e flexionar, até habilidades mais avançadas, como quicar, balançar e lançar (Witkovski, 2016). As apresentações podem incluir ou não o uso dos aparelhos, e no caso de ausência a série é chamada de mãos livres (Witkovski, 2016).

Com relação aos aspectos corporais, a GR envolve diversos movimentos que exigem um elevado nível de coordenação motora, flexibilidade, força, equilíbrio, agilidade, dentre outros (Gaio, 2008). Além disso, podem ser utilizados diversos tipos de aparelhos (corda, fita, arco, bola e maçãs) que combinados com a música, tornam as apresentações mais dinâmicas (Gaio, 2008).

Dessa forma, para experimentar a GR de modo completo, é necessário utilizar materiais de diferentes tamanhos, espessuras e comprimentos, que contribuem para um desempenho eficaz (Aparecida, 2008). A execução correta dos aparelhos permite aprimorar habilidades gerais como os passos, giros, flexões, saltitos, ondas e saltos; além de movimentos mais específicos no manuseio de cada aparelho como os balanços, lançamentos, rolamentos, circundações, serpentinas e batidas (Aparecida, 2008).

Segundo Mendes (2001), a flexibilidade é a capacidade física mais importante na Ginástica Rítmica, sendo uma exigência da Federação Internacional de Ginástica (FIG) para a execução adequada dos movimentos. A maioria das técnicas usadas pelas ginastas incorporam a flexibilidade em suas rotinas de treino pelo menos três vezes por semana, e esta habilidade é desenvolvida após o aquecimento, utilizando três métodos principais: o ativo, o passivo e o estático. Fatores como sexo, idade, individualidade biológica, tipo de treinamento, respiração e concentração influenciam no nível de flexibilidade do atleta (Mendes, 2001).

As competições na GR podem ocorrer de modo individual ou por equipes/conjunto. Apesar de haver 5 aparelhos, nos Jogos Olímpicos e na maioria das competições adultas apenas 4 são utilizados (arco, bola, fita e maçãs). As principais competições são: Jogos Olímpicos, Campeonato Mundial, Copa do Mundo e Pan-Americanos (Comitê Olímpico Brasileiro, 2024).

GINÁSTICA RÍTMICA: PRÁTICAS PEDAGÓGICAS E A FORMAÇÃO INTEGRAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade que promove o desenvolvimento das capacidades físicas de quem a pratica, e possui três características principais: movimentos corporais específicos, uso de equipamentos e a integração

com a música. O aprendizado deve iniciar primeiro com os exercícios de mãos livres, e após esta etapa, com o aprimoramento dos movimentos corporais; deve-se incluir o manejo dos aparelhos (Caçola, 2007).

A prática pedagógica da GR principalmente para crianças, é realizada em etapas pois acredita-se que esse método facilita a aprendizagem. As crianças iniciam aprendendo o movimento do corpo até conseguir executar corretamente. Após esta fase, inicia-se o ensino da execução dos aparelhos. Somente quando já dominam os dois movimentos separadamente, é iniciado a combinação para a execução completa do exercício. Um facilitador para o processo de aprendizagem, é a separação dos movimentos do corpo e dos aparelhos (Caçola, 2007).

Durante as aulas, é importante dos alunos trabalharem individualmente e em grupo, interagindo entre si; favorecendo o desenvolvimento pessoal e coletivo dos mesmos (Rinaldi & Souza, 2003). As aulas promovem o desenvolvimento das habilidades gerais e específicas quem envolvem a modalidade, além de desenvolver os aspectos sociais, fisiológico e psicológicos das crianças e adolescentes (Rinaldi & Souza, 2003). Cada instituição de ensino deve buscar métodos atrativos que despertem o interesse dos alunos para a prática da modalidade (Rinaldi & Souza, 2003).

Um estudo realizado por Menegaldo & Bortoleto (2017), apresentou que grande parte dos profissionais de educação física que ministram aulas de GR possuem dificuldade para ensinar de maneira distinta dos modelos de competição, apontando uma “falha” na formação dos professores. Os autores sugerem que as atividades devem ser apresentadas de modo mais lúdico e educativo, tornando-se mais atrativas e desafiadoras, motivando mais os alunos para aderência nas aulas (Menegaldo & Bortoleto, 2017).

Com relação as práticas pedagógicas da GR, ao pensar em um modelo de ensino mais flexível e menos rigoroso em relação as capacidades técnicas, é possível tornar o contato com a modalidade mais significativo e prazeroso para as crianças (Menegaldo & Bortoleto, 2017). A lacuna existente no processo de formação de professores para o ensino de GR, pode ser amenizada através de cursos de formação oferecidos por instituições de ensino credenciadas e qualificadas, além de programas de incentivo para qualificação profissional (Menegaldo & Bortoleto, 2017).

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, no qual foram selecionados os artigos mais relevantes e recentes dentro desta temática publicados nos últimos 3 anos (2022 – 2024). As bases de buscas utilizadas foram: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Lilacs, Pubmed/Medline, Periódicos Capes e Google Acadêmico. Para as buscas, foram utilizadas as palavras-chave: “ginástica

ritmica e educação física”, “ginástica ritmica e pedagogia do esporte”, “ginástica ritmica e metodologia de ensino”, “ginástica ritmica na infância e adolescência”, em português e inglês. Os critérios de exclusão foram: artigos de revisão, artigos duplicados, resumos para congressos e revistas não indexadas.

RESULTADOS

Foram selecionados para análise mais detalhada neste estudo 5 artigos relacionados a temática. Para melhor

visualização dos dados, será apresentado pelos anos de publicação, através da tabela abaixo:

Quadro 1. Artigos selecionados para o estudo.

Autores, ano	Título	Objetivo	Metodologia	Principais achados
Gaio, 2024	O lúdico na iniciação esportiva: o caso da Ginástica Rítmica Popular	Apresentar uma experiência de iniciação esportiva de ginástica rítmica (GR), tendo os jogos e brincadeiras tradicionais como recursos pedagógicos	Relato de experiência do projeto de extensão GR Popular, que durou de 1989 a 2006	Resultados mostraram que na GR o brincar, experimentar e aprender é uma proposta efetiva para o desenvolvimento da GR na escola ou fora dela, sem
Oliveira & Nunomura, 2023	Como iniciar a Ginástica Rítmica? Perspectivas de treinadoras medalhistas em campeonatos brasileiros.	Identificar e analisar os métodos de ensino abordados na iniciação esportiva (IE) competitiva da Ginástica Rítmica (GR)	Entrevista semiestruturada com seis treinadoras das categorias de base das instituições medalhistas nos Campeonatos Brasileiros de GR 2019	Os resultados se mostraram que é necessário o ensino de qualidade que valorize as potencialidades, compreenda-a e auxilie-a em suas fragilidades, implicaria na prolongação da sua carreira e preservaria sua motivação e saúde.

Reis-Furtado & Carbinatto, 2023	Formação competitiva na Ginástica Rítmica: a experiência da participação na infância	Discutir a formação competitiva na ginástica rítmica, com recorte sobre os eventos na infância.	Pesquisa documental, com entrevista semiestruturada com 11 treinadoras e 03 gestoras	Os resultados sugeriram um brincar livre entre ginastas e equipes, proporcionando ambiente acolhedor, propício para experiência positiva
Santos et al., 2022	Estudo do ensino de ginástica rítmica em aulas de educação física escolar	Verificar como os professores ensinam a Ginástica Rítmica nas escolas considerando os espaços e materiais específicos necessários	Entrevista com 4 professores das escolas municipais de Lucas do Rio Verde-M	Resultados apresentados incentivadora da permanência na prática masculina e de acesso aos materiais
Tojal et al., 2022	Incidência de lesões e de fatores de risco na Ginástica Rítmica em Portugal.	Identificar a incidência de lesões e possíveis fatores de risco na ginástica rítmica em Portugal	Estudo transversal e de retrospectiva com a análise de informação através da distribuição 140 inquéritos em adolescentes durante o Campeonato Nacional de Ginástica Rítmica	A maioria de lesões foi nos membros inferiores/joelho (65%), sendo a GR uma modalidade com risco moderado de lesão.

DISCUSSÃO

Dentro das metodologias utilizadas na iniciação esportiva para o ensino da Ginástica Rítmica, encontramos determinadas práticas que podem ser benéficas ou maléficas aos praticantes. No estudo de Tojal et al. (2022) que analisou as fichas de acompanhamento de 140 adolescentes durante os campeonatos, observou-se que 65% das lesões de membro inferior acontecem devido as longas horas de treinamento de alta intensidade.

A maioria das lesões (98%) ocorreram durante os treinos e não nas competições, observando-se uma maior incidência em treinos com tempo de duração superior a 3 horas. Os autores sugerem que este fato ocorre, devido ao grande número de repetições de movimento que os atletas precisam fazer em busca da perfeição, que acaba sobrecarregando as articulações, aumentando assim a fadiga e consequentemente elevando a incidência de lesões (Tojal et al., 2022)

A busca pela perfeição é algo muito presente na rotina de treinamento, desta maneira se faz necessário que o atleta tenha um bom preparo físico, com as partes técnicas e táticas bem desenvolvidas, além da atenção também aos aspectos psicológico (Tojal et al., 2022). Na pesquisa de Reis-Furtado & Carbinatto (2023) com 17 treinadoras/gestoras observou-se que durante a formação esportiva o desenvolvimento dos aspectos psicossociais e técnico-táticos devem caminhar juntos, para o desenvolvimento do atleta a longo prazo, minimizando o abandono da prática.

Fatores emocionais como a ansiedade, expectativa elevada por bons resultados e medo do fracasso nos momentos pré e durante as competições, podem gerar estresse, influenciando nos resultados e provocando maior incidência de lesões (Tojal et al., 2022).

Oliveira & Nunomura (2023) realizaram uma pesquisa com 6 treinadoras das categorias de base e observaram que as práticas pedagógicas durante o ensino de GR, devem ser ajustadas segundo as necessidades de cada aluno. Priorizar um ensino de qualidade, que esteja atento as fragilidades e valorize as potencialidades; preservando a saúde e colaborando para a permanência na carreira esportiva, corroborando com

os estudos de Reis-Furtado & Carbinatto (2023).

Com relação a iniciação esportiva de GR durante a infância e a adolescência, alguns problemas psicológicos como os distúrbios de imagem corporal estão presentes em muitas equipes (Reis-Furtado & Carbinatto, 2023). Muitos movimentos, possuem grande influência do Ballet e procuram sempre exaltar a leveza, delicadeza e a beleza, tributos ditos como femininos; gerando muitas vezes uma preocupação exagerada por parte das atletas em relação aos corpos, causando estresse e refletindo negativamente no seu desempenho técnico e tático (Oliveira & Nunomura, 2023; Tojal et al., 2022).

Com relação as práticas pedagógicas de GR dentro do ambiente escolar observa-se que as práticas exploram diversas formas de movimento, estimulando a coordenação motora, criatividade, socialização, organização e trabalho em equipe; proporcionando ganhos psicossociais e fisiológicos (Santos et al., 2022; Gaio, 2024). A possibilidade de vivenciar diversos tipos de práticas corporais, como por exemplo a prática da GR, levam ao ambiente educacional, história e cultura que envolvem a modalidade tornando a aula não só somente a execução do exercício físico, mas sim vivências expressivas do sujeito inserido dentro do âmbito da cultural (Gaio, 2024).

Neste sentido, desafios presentes na sociedade refletem muitas vezes no andamento das aulas. Estudos observaram que ainda há muito preconceito em relação a prática por parte do público masculino, por ainda ser considerada uma modalidade feminina (Santos et al., 2022; Gaio, 2024). Torna-se assim essencial que o professor conduza a aula desmistificando os preconceitos existentes, combatendo os posicionamentos discriminatórios em relação as práticas corporais e seus praticantes (Santos et al., 2022).

Vivenciar a modalidade dentro do ambiente escolar possibilita que o aluno tenha contato com a prática independente do sexo, idade ou cultura (Santos et al., 2022; Gaio, 2024). Nas escolas brasileiras, fatores como o recurso disponibilizado para a compra de materiais, que possuem um custo elevado, são um grande desafio (Gaio, 2024). O estudo de Santos et al. (2022) apresenta que mesmo sem os materiais adequados ou com a adaptação dos aparelhos, é possível aplicar a GR dentro da escola, permitindo assim que o aluno conheça

e experimente a modalidade.

A presença do lúdico como referencial pedagógico, é uma ferramenta importante que pode ser utilizada pelo professor para tornar as aulas mais atrativas, sem perder o foco no desenvolvimento da modalidade esportiva (Santos et al., 2022; Gaio, 2024). É possível que o aluno aprenda além dos fundamentos da GR, brincadeiras tradicionais que a norteiam, explorando diversos tipos de movimentos utilizados na ginástica como os manipulativos, locomotores e estabilizadores (Gaio, 2024).

Durante as aulas o professores devem procurar estratégias pedagógicas inovadoras, sendo um mediador do processo de aprendizagem, tornando o aluno protagonista da ação (Menegaldo & Bortoleto, 2017). Atividades que seja lúdicas e prazerosas, que estimulem a criatividade, sendo desafiadoras e motivantes; além de um espaço de boa convivência de todos, propicia um ambiente acolhedor aproximando assim aluno e educador (Menegaldo & Bortoleto, 2017; Santos et al., 2022; Gaio, 2024).

■ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta pesquisa, observamos a importância das práticas pedagógicas para o ensino de Ginástica Rítmica tanto para a iniciação esportiva como dentro da educação física escolar.

O professor deve estar atentos as técnicas abordadas para que sejam benéficas aos praticantes da modalidade. Observa-se que o ensino quando realizado de modo inadequado, pode afetar a saúde mental e física dos atletas, além de gerar um número maior de lesões e afastamento da prática da modalidade.

Em contrapartida, os benefícios proporcionados pela prática são inúmeros, incentivando o

desenvolvimento da autoestima, autoconfiança, socialização, trabalho em grupo, além dos diversos benefícios fisiológicos proporcionados pela prática de atividades físicas. Salienta-se ainda a possibilidade de trazer para dentro das aulas, reflexões dos aspectos culturais relacionados a modalidade.

A criação de cursos de formação/atualização de professores para o ensino de GR, pode incentivar o trabalho modalidade nos diversos ambientes educacionais, uma vez que muitos profissionais não abordam a temática devido a falta de conhecimento na área.

■ REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aparecida, R. **Cultura Corporal da Ginástica**. 3ed. SP:Ícone, 2008.

Disponível em:

<https://www.efdeportes.com/efd168> .

Acesso em: 29 de ago. 2024.

Boaventura, Patrícia Luiza Bremer; Vaz, Alexandre Fernandez. **Corpos femininos em debate: ser mulher na ginástica rítmica**. *Movimento*, v. 26, p. e26005, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/5mDV TxRbW3CQKfJrZpfKTds/> Acesso em: 03 de mai. 2004

Caçola, P. **A iniciação esportiva na Ginástica Rítmica**. Refeld, 2007.

Disponível em:

http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA

[O_FISICA/artigos/iniciacao_ritmica.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/O_FISICA/artigos/iniciacao_ritmica.pdf) . Acesso em: 13 de ago. 2024.

COB. **Cômite Olímpico Brasileiro**.

Ginástica Rítmica, 2022. Disponível em:

[<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/ginastica-ritmica/>].

Acesso em: 27 de mar. de 2024.

Da Silva, Cleiton Teixeira; Mourão, Wilza Mary Saraiva. **A Ginástica Rítmica e os Princípios Metodológicos**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 7, n. 10, p. 2584-2599, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2889> Acesso em: 12 de fev.2024

Furlan, R. **Ginástica Rítmica na infância e adolescência: característica e necessidades nutricionais**. Revista digital Efdeportes, 2006. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd94/g.r.htm>. Acesso em: 26 de ago. 2024.

Gaio, R. **Ginástica Rítmica da Iniciação ao alto Nível**. 1ed. Jundiaí: Fontoura, 2008.

Gaio, Roberta. **O Lúdico na iniciação esportiva: o caso da Ginástica Rítmica Popular**. Conexões, v. 22, p.08-15, 2024. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8675319> Acesso em: 24 de jan.2024

Dias, Franciny S. **Ginástica Rítmica no Espírito Santo: uma história contada pelos seus precursores**. 1ª edição. São Carlos-SP: Pedro & João Editores, 2022. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/U_FES_fd4854965122988b05a6cb6a0275c361 Acesso em 02 de abr.2024.

Mendes, E. **Métodos de treinamento de flexibilidade em praticantes de Ginástica Rítmica do Paraná**, V Encontro de Pesquisa em Educação Física, 2001. Disponível em: http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadern_oedfisica/article/view/1346/1092. Acesso em: 18 de Set.2024.

Menegaldo, Fernanda Raffi; De Marco, Ademir; Soares, Daniela Bento. **Análise de ansiedade pré-competitiva e do desempenho de atletas de ginástica rítmica**. Conexões, v. 11, n. 4, p. 45-57, 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637589> Acesso em 04 de abr. 2024.

Menegaldo, Fernanda Raffi; Bortoleto, Marco Antonio Coelho. **O ensino da ginástica rítmica: em busca de novas estratégias pedagógicas**. Motrivivência, v. 29, n. 52, p. 305-318, 2017.

Oliveira, Laura; Nunomura, Myrian. **Como iniciar a Ginástica Rítmica? Perspectivas de treinadoras medalhistas em campeonatos brasileiros**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 37, p. 01-10, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n52p305> Acesso em: 12 de abr. 2024.

Reis-Furtado, Lorena Nabanete; Carbinatto, Michele Viviene. Formação competitiva na Ginástica Rítmica: a experiência da participação na infância. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 37, n.4, p. 21 – 30, 2023. Disponível em: <https://revistas.usp.br/rbefe/article/view/215796> Acesso em: 11 de fev. 2024.

Rinaldi, I.P.B.; Souza, E.P.M. A ginástica no percurso escolar dos ingressantes dos cursos de licenciatura em educação física da Universidade Estadual de Maringá e da Universidade Estadual de Campinas. **Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas**, v.24, p. 159-173, 2003. Disponível em: <http://www.oldarchive.rbceonline.org.br/index.php/RBCE/article/view/769> Acesso em: 01 de mai. 2024.

Santos, Luane Kaline Cruz; Nyari, Nádia Ligianara Dewes; Juliani,

Moacir. Estudo do Ensino da Ginástica Rítmica em Aulas de Educação Física Escolar. **Revista Científica Multidisciplinar**, v. 3, n. 12, p. 23 - 31, 2022. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2357> Acesso em: 22 de jun. 2024.

Tojal, Beatriz; Carreira, João Casaca. Incidência de lesões e fatores de risco na ginástica rítmica em Portugal. **Revista de Fisioterapia Desportiva**, v. 10, n. 8, p. 09-11, 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Joao-Casaca-Carreira/publication/360683201> Acesso em

Wtkovsky, V. Percepção da criança em relação á prática da ginástica rítmica. **Revista digital**, 2016. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd155/percepcao-em-relacao-a-ginastica-ritmica.htm>. Acesso em: 18 de ago.2024.