

A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO COMO PILAR PROPULSOR E INTERDISCIPLINAR PARA O DESENVOLVIMENTO DE ADOLESCENTES

CONDITIONING GYMNASTICS AS A DRIVING AND INTERDISCIPLINARY PILLAR FOR ADOLESCENT DEVELOPMENT

LA GIMNASIA DE CONDICIONAMIENTO COMO PILAR PROPULSOR E INTERDISCIPLINARIO PARA EL DESARROLLO DE LOS ADOLESCENTES

Fabiana de Figueiredo Ribeiro

Doutora em Sociologia e Gestão do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa. Graduada em Educação Física. Professora do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina e das IES do Grupo Ânima Educação, ministrando disciplinas teóricas e práticas de ginástica. Praticante de ginástica. E-mail: ffigueiredo13@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7690-2506>.

Gabriela Breggue da Silva Sampaio

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Graduada em Educação Física. Proprietária, gestora, professora e responsável técnica da empresa Gym Brigh. Árbitra Internacional de Ginástica Rítmica pela FIG. Ex-atleta de Ginástica Rítmica. Professora de Empreendedorismo, Vida e Carreira. E-mail: gabybreggue@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9056-6096>.

Resumo

A adolescência é um período importante na vida de um ser humano e por isso requer atenção no sentido de oferecer o suporte adequado nas diversas esferas de vida que permeiam o caminho de quem passa por esse ciclo vital. Este estudo analisou as contribuições da ginástica no desenvolvimento integral de adolescentes. Teve abordagem qualitativa e foram aplicadas entrevistas semiestruturadas em dez ginastas e dez responsáveis, cujos relatos foram trabalhados por análise de conteúdo. Os principais resultados apontaram que a ginástica contribui para a construção da identidade e o fortalecimento da autoconfiança, além de auxiliar no manejo das emoções e superação de desafios. Os responsáveis destacaram mudanças positivas no comportamento das adolescentes, como maior resiliência, organização e senso de pertencimento social. Concluiu-se que a ginástica, além de benefícios físicos, configura-se como prática interdisciplinar de impacto emocional e social na formação integral de adolescentes, além de ter caráter inclusivo, promover a superação de desafios e favorecer a construção de identidade.

Palavras-chave

Ginástica; Emoções; Adolescência; Interdisciplinaridade; Desenvolvimento.

Abstract

Adolescence is an important period in a human being's life and therefore requires attention in order to provide adequate support across the various spheres of life that shape the path of those going through this vital cycle. This study analyzed the contributions of gymnastics to the holistic development of adolescents. It adopted a qualitative approach and applied semi-structured interviews with ten gymnasts and ten guardians, whose accounts were examined through content analysis. The main results indicated that gymnastics contributes to identity construction and the strengthening of self-confidence, as well as assisting in emotion management and overcoming challenges. The guardians highlighted positive changes in the adolescents' behavior, such as greater resilience, organization, and sense of social belonging. It was concluded that gymnastics, beyond physical benefits, is configured as an interdisciplinary practice with emotional and social impact on the comprehensive development of adolescents, while also being inclusive, promoting the overcoming of challenges, and fostering identity construction.

Keywords

Gymnastics; Emotions; Adolescence; Interdisciplinarity; Development.

Resumen

La adolescencia constituye una etapa crucial en la vida del ser humano, lo que exige una atención especial orientada a proporcionar el apoyo adecuado en las distintas dimensiones que configuran este ciclo vital. El presente estudio investigó las contribuciones de la gimnasia al desarrollo integral de adolescentes, mediante un enfoque cualitativo. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a diez gimnastas y diez responsables, cuyos testimonios fueron analizados a través de la técnica de análisis de contenido. Los principales hallazgos revelan que la práctica gimnástica favorece la construcción de la identidad y el fortalecimiento de la autoconfianza, además de facilitar el manejo emocional y la superación de desafíos. Los responsables destacaron transformaciones positivas en el comportamiento de las adolescentes, tales como mayor resiliencia, organización y sentido de pertenencia social. Se concluye que la gimnasia, más allá de sus beneficios físicos, se configura como una práctica interdisciplinaria con impacto emocional y social en la formación integral de los adolescentes, con carácter inclusivo, promotora de la superación personal y facilitadora en la construcción identitaria.

Palabras Clave

Gimnasia; Emociones; Adolescencia; Interdisciplinariedad; Desarrollo.

INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de intensas transformações biopsicossociais, exigindo abordagens educativas que promovam o desenvolvimento integral dos que passam por este ciclo vital. A ginástica, em suas diversas manifestações — Artística, Rítmica, Acrobática, Aeróbica e a Ginástica para Todos (GPT) — tem se mostrado uma prática corporal capaz de integrar aspectos físicos, emocionais, sociais e cognitivos (Corrêa *et al.*, 2023; Jadwiszczak; Wawrzyniak; Pezdek, 2025).

Tanto no contexto escolar como fora dele, as experiências vividas na ginástica podem ser articuladas com outras esferas da vida, favorecendo a construção de saberes múltiplos e significativos. A filosofia dos “4Fs” (Fun, Fitness, Friendship and Fundamentals), proposta pela Federação Internacional de Ginástica (FIG, 2021), reforça o papel da ginástica como promotora de bem-estar, cooperação e aprendizagem ativa.

A ginástica é uma prática corporal que envolve técnica, expressão, disciplina e criatividade. Estudos indicam que sua aplicação pedagógica pode contribuir para o desenvolvimento físico, emocional e social dos adolescentes, especialmente quando integrada a projetos interdisciplinares (Ayoub, 2020; Jadwiszczak; Wawrzyniak; Pezdek, 2025).

González-Valero *et al.* (2020) demonstram que estratégias motivacionais aplicadas à ginástica rítmica promovem melhorias na disciplina, no autoconceito físico e na motivação dos adolescentes. Já Proios e Proios (2025) analisam como estilos de ensino comunitários em ginástica artística e esportiva influenciam positivamente o desenvolvimento moral e social nessa faixa etária.

Marcassa (2021) propõe uma abordagem metodológica que valoriza a ginástica como linguagem corporal, capaz de dialogar com conteúdos de outras disciplinas. Leitão e Silva (2021) reforçam essa perspectiva ao destacar a ginástica como prática inclusiva e interdisciplinar. Além disso, estudos como os de Bento-Soares e Schiavon (2020) e de Corrêa *et al.* (2023) apontam que a ginástica, quando vivenciada em ambientes colaborativos, estimula a criatividade, a autonomia e o protagonismo dos adolescentes. A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG, 2020) também tem promovido ações que valorizam a ginástica como prática educativa e cultural.

Por fim, a ginástica, em suas diversas modalidades, oferece aos adolescentes oportunidades de expressão corporal, superação de desafios, construção de identidade e desenvolvimento de competências socioemocionais, tornando-se um instrumento potente para a formação integral. Desta forma, acreditando na potencialidade da ginástica, o presente trabalho teve como objetivo geral analisar como a ginástica pode contribuir de forma interdisciplinar para o desenvolvimento integral de adolescentes e como objetivos específicos: 1. Investigar os impactos da ginástica na formação da identidade e autoestima dos adolescentes; 2. Compreender as interfaces entre a ginástica e outras esferas da vida

do adolescente e 3. Identificar se a ginástica é reconhecida como ferramenta de inclusão e desenvolvimento social.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo caracterizou-se como uma pesquisa básica, de caráter exploratório e descritivo, inserida no campo da Educação Física e Ciências do Esporte. A escolha por uma abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de captar nuances subjetivas, experiências vividas e significados atribuídos à prática corporal no contexto familiar e escolar (Minayo, 2020).

Quanto aos sujeitos da pesquisa, seguiu-se a sequência dos ciclos da vida humana proposta por Papalia e Feldman (2013) e que, conforme as autoras, é em geral aceita nas sociedades ocidentais, onde a Adolescência ocorre dos 11 a aproximadamente os 20 anos de idade. Assim, as participantes foram dez ginastas (gênero feminino) entre 11 e 13 anos, sendo cinco praticantes de ginástica rítmica e cinco praticantes de ginástica artística em escolas especializadas, como atividades extracurriculares, e dez responsáveis convidados a relatar suas percepções sobre os impactos dessas práticas na vida das adolescentes.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas, com roteiro previamente elaborado e validado. O uso das entrevistas possibilitou a obtenção de um material precioso, que permitiu o aprofundamento do fenômeno de pesquisa (Bell, 2004). As respostas dos participantes foram gravadas em áudio, contendo questões relacionadas à: 1. Para as ginastas - a. autoestima e identidade; b. emoções e bem-estar; c. disciplina e resiliência; d. relações sociais e pertencimento e 2. Para os responsáveis - a. mudanças percebidas; b. emoções e comportamento; c. impacto social e familiar. As entrevistas foram transcritas integralmente e submetidas à técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), buscando identificar categorias emergentes de significado. Os procedimentos éticos seguiram a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais e autorização dos adolescentes para participação.

DESENVOLVIMENTO, RESULTADOS E DISCUSSÃO

O material recolhido passou pelo momento da pré-análise, onde várias leituras foram feitas, inicialmente de forma geral e posteriormente já visando a organização do material, obedecendo aos critérios deste estudo. Desta forma, os resultados serão apresentados e discutidos a partir das categorias que nortearam as entrevistas.

AUTOESTIMA E IDENTIDADE (GINASTAS); MUDANÇAS PERCEBIDAS (RESPONSÁVEIS)

Quando questionadas sobre o que a ginástica representa em suas vidas, as adolescentes afirmaram que ensina disciplina, foco, dedicação, trouxe amizades duradouras, felicidade, diversão, que exige muita dedicação, traz a oportunidade de ter responsabilidade, coragem e persistência, demonstrando o quanto valorizam a prática

desse esporte. Esses dados vêm de encontro aos achados no estudo de Corrêa *et al.* (2023), quando constataram que a prática da ginástica promove experiências significativas, alegria, saúde, aprendizado e amizades entre adolescentes.

Tanto as ginastas quanto os responsáveis destacaram o fortalecimento da confiança pessoal. Uma das mães relatou que a filha, mesmo após enfrentar uma lesão grave, conseguiu retornar à prática e alcançar resultados expressivos em competições, o que reforçou sua percepção de capacidade e autossuperação:

Ela teve uma lesão severa... achamos que não ia mais voltar a competir... e voltou, inclusive sendo campeã estadual... vejo que o mais legal não foi o resultado, mas sim o processo da superação, ela ver o quanto consegue, o quanto pode... o quanto é capaz (mãe).

Na voz da ginasta, o impacto foi evidente:

Me fez me ver uma pessoa mais forte... hoje eu me sinto mais capaz por causa disso (ginasta).

Além da confiança, ginastas e responsáveis pontuaram uma melhora significativa na autoestima. Quando questionadas sobre a existência de alguma mudança quanto a como se percebiam depois que começaram a praticar ginástica, as falas mostraram desde percepções físicas até no âmbito emocional:

Me sinto melhor física e sentimentalmente (ginasta).

Sim, eu me sinto mais saudável, forte com mais equilíbrio, ritmo e coordenação (ginasta).

Sim, sempre fui muito magra e abaixo do peso, assim que comecei na ginástica me senti mais forte e cheguei no peso ideal (ginasta).

A minha força, agilidade e concentração melhorou muito (ginasta).

Complementando, a grande maioria dos relatos dos responsáveis mostra uma percepção clara em relação ao incremento positivo quanto à confiança e autoestima:

Percebo inúmeras mudanças... autoestima, confiança... houve uma mudança muito grande... e ela traz isso para a realidade fora da ginástica... de relacionamentos dela com amigos, em casa, com o irmão... (mãe).

Quando pequena, no início, ela enxergava a ginástica como uma atividade leve, recreativa... mas com o tempo, a autoestima e a confiança dela evoluíram sim... porque na escola ela acabava se destacando em muitas coisas, então isso ajudou bastante... (mãe).

Sim, percebo que ela se sente orgulhosa com o que é capaz de fazer... reforçou a confiança em si mesma (mãe).

Esses depoimentos corroboram com o estudo de Koumpoula, Donti e Tsigilis (2021), que apontam a ginástica como promotora de autoestima e autoimagem positiva. Também

a pesquisa de Anjos (2025) reforça como o envolvimento em atividades ginásticas contribui para o fortalecimento da autoestima, autoconfiança e bem-estar psicológico de adolescentes.

EMOÇÕES E BEM-ESTAR (GINASTAS); EMOÇÕES E COMPORTAMENTO (RESPONSÁVEIS)

Os relatos evidenciam que a ginástica auxiliou no controle do nervosismo, da ansiedade e da frustração em contextos competitivos, mas sobretudo em atividades diárias:

Quando estou treinando, esqueço das coisas que estão acontecendo lá fora. É algo que faço para me desestressar e por diversão também. Ajuda a controlar o nervosismo... na hora de competir a gente aprende a se controlar e aí levo para a vida... em uma prova da escola, por exemplo... aprendi a controlar o nervosismo no dia a dia (ginasta).

Com a ginástica aprendi que não é sempre que vamos acertar tudo e que erros fazem parte do nosso cotidiano (ginasta).

Um dos pais destacou:

Ensina muito sobre o saber não só se controlar, mas a identificar o que está sentindo... ajudou muito nesse caminho de superação da ansiedade e da timidez (pai).

A fala de uma mãe complementa:

Sobre a frustração, foi um processo de crescimento... no começo ela lidava muito mal e a partir do momento que as frustrações foram se repetindo ela se tornou uma criança resiliente... a ansiedade também penso que foi um processo... cada pré competição tinha choro, diarreia, vontade de não ir, medo... e quando ela foi crescendo as competições foram se tornando mais frequentes, quase habituais, aí sim ela melhorou a ansiedade... sempre pré competição vem um medo, mas ela aprendeu a lidar com ele... acho que quanto à ansiedade foi um processo saudável (mãe).

Tais achados confirmam dados da literatura que relacionam a prática da ginástica ao desenvolvimento de competências emocionais e sociais em adolescentes (González-Valero *et al.*, 2020; Ayoub, 2020; Proios e Proios, 2025).

DISCIPLINA E RESILIÊNCIA (GINASTAS)

A rotina de treinos contribuiu para o desenvolvimento da disciplina e da organização pessoal das ginastas., como demonstrado a seguir:

Aprendi a ser mais organizada, a ter mais foco, a fazer uma tarefa sem enrolar (ginasta).

Aprendi a ter mais disciplina, ser mais focada, ser mais organizada, prestar mais atenção na aula de ginástica e na aula da escola (ginasta).

Aprendi que devo sempre ter muita persistência e disciplina, que devemos levar os compromissos à sério (ginasta).
Fico tentando até conseguir, vou encarando e seguindo (ginasta).

Quando questionados sobre emoções e comportamento, dois responsáveis falaram sobre resiliência:

Sim e esses são ensinamentos que servem para a vida depois... pessoal, profissional, nos negócios... a gente estar preparado para suportar adaptações... isso é fundamental... ser resiliente... a ginástica ensina muito... minha filha aprendeu muito nesse sentido... se organizar... planejar um caminho, executar e depois ver o que foi bom, o que não deu certo... reorganizar (mãe).
Com certeza ela se tornou mais resiliente e organizada... essas duas palavras resumem muito bem o que a ginástica trouxe para minha filha, além de disciplina e hábitos saudáveis... essa herança a ginástica vai deixar sim (pai).

Esses resultados dialogam com investigações que relacionam a prática da ginástica ao aumento da disciplina e da motivação em adolescentes (González-Valero *et al.*, 2020) e aos níveis significativamente maiores de resiliência e disciplina (Silva; Oliveira; Costa, 2022).

RELAÇÕES SOCIAIS E PERTENCIMENTO (GINASTAS); IMPACTO SOCIAL E FAMILIAR (RESPONSÁVEIS)

As ginastas destacaram a importância da cooperação e a inspiração mútua entre colegas:

Na equipe, a gente se vê muito como parceiras... todo mundo é muito amigo...sou uma das mais velhas e gosto de ver as outras me pedindo ajuda...a treinadora me pedindo para auxiliar as mais novas...
Minhas colegas e eu somos avançadas e precisamos servir de inspiração para quem está começando agora... essa é a parte da convivência que eu acho mais legal...a admiração que eu tenho pelas minhas amigas... que elas têm por mim... que a gente tem pela nossa treinadora.
A união, a nossa equipe é muito unida sempre apoiamos umas às outras. Elas sempre me incentivam a fazer elementos que estou com medo e me dão muitas palavras de apoio quando estou triste. Existe harmonia e amizade, falamos das mesmas dores e alegrias.
Eu aprendi a trabalhar melhor em grupo, apoiar as outras e torcer por elas. Fiz amizades verdadeiras que levarei para a vida.

Essas colocações das adolescentes remetem ao quanto a convivência entre pares pode colaborar para o amadurecimento e a busca de identidade tão habitual e natural nessa faixa etária. Vale ressaltar que o apoio mútuo em relação a vencer os medos e as angústias é reforçado e amenizado num processo contínuo de admiração e espelhamento.

A experiência de pertencimento relatada pelas participantes dialoga com a filosofia dos “4Fs” (Fun, Fitness, Friendship and Fundamentals) proposta pela FIG (2021), que defende a ginástica como promotora de amizade, bem-estar e cooperação.

Quando questionados, os pais ressaltaram que a prática se mostrou fundamental para o fortalecimento de laços sociais e para a aprendizagem de valores coletivos.

A forma que essas competências aprendidas na ginástica impactam na vida dela tem associação direta com a forma que ela se relaciona fora do ambiente esportivo (pai).

A ginástica deu para minha filha um senso de conjunto, de grupo, de equipe, de coleguismo, de parceria que contribuiu muito nas parcerias dela com os amigos, nas relações na escola e de certa forma na família, na medida em que ela é mais empática... assim como ela via as colegas passando pelas mesmas dificuldades para acertar um movimento ou na pré competição... com medo, ansiedade, frustração, ela se tornou uma criança empática em vários aspectos... na lida com as pessoas de forma geral (mãe).

Ela amadureceu muito com relação à convivência em casa, na escola... está mais responsável, comunicativa e acredito que tem a ver com a ginástica (mãe).

Ao falarem sobre a percepção da ginástica como contribuinte para o desenvolvimento integral das adolescentes, além do aspecto físico, os responsáveis foram unânicos em afirmar os benefícios sentidos:

Trouxe impactos relevantes para a vida dela não só no ambiente do esporte. Isso é mágico porque quando é bem conduzido, o treinador sabe como extrair o melhor da ginasta, sabe como desenvolver ou propiciar um ambiente que desenvolva melhor as competências... (mãe).

Com certeza a ginástica contribuiu sim... acho que muito mais que o físico, com questões emocionais bem importantes: enfrentar os medos, se superar, aceitar a derrota, aceitar o erro, a frustração, começar de novo, ser mais gentil com ela mesma... porque a cobrança, a pressão, são coisas que podem levar o atleta a definir e ao contrário, se ela vai achando força para se superar e para se aceitar, aceitar os próprios erros, isso vai formando uma pessoa com bastante valor (mãe). Essas competências aprendidas na ginástica têm associação direta na vida fora da ginástica, nos relacionamentos... a gente aprende a respeitar mais... os seus limites e os do próximo...a gente aprende a confiar mais, a se doar mais...isso é muito importante nas relações... (pai).

De modo geral, os resultados reforçam que a prática da ginástica transcende o aspecto físico, consolidando-se como prática interdisciplinar que promove autoestima, disciplina, resiliência, regulação emocional, bem como a formação de vínculos sociais. A partir dos relatos, torna-se evidente que a ginástica atua como ferramenta educativa e formativa, com potencial para impactar positivamente o desenvolvimento integral de adolescentes, em consonância com os estudos de Marcassa (2021) e Leitão & Silva (2021), que a apontam como linguagem corporal e prática inclusiva.

Os relatos demonstram, acordando com outras investigações, que a ginástica, quando bem orientada e aplicada em ambientes estimulantes e colaborativos, propiciam o papel ativo e consciente do adolescente em um período tão marcado por desconfortos, descobertas e transformações (Bento-Soares e Schiavon, 2020; Corrêa *et al.*, 2023; Jadwiszczak; Wawrzyniak; Pezdek, 2025).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados do presente estudo confirmam que a ginástica contribui significativamente para o desenvolvimento integral de adolescentes, promovendo autoestima, disciplina, resiliência e vínculos sociais. A análise geral e específica dos discursos evidenciou que a prática fortalece a formação de identidade e contribui para a presença de uma autoestima positiva das ginastas, além de impactar positivamente em seu equilíbrio emocional e ampliar sua rede de apoio em outras esferas da vida que transcendem o ambiente ginástico, por meio da vivência e construção de relações coletivas.

Além dos benefícios individuais, a ginástica mostrou-se uma prática interdisciplinar, capaz de dialogar com dimensões físicas, emocionais e sociais da formação, sendo reconhecida por pais e adolescentes como espaço de inclusão e desenvolvimento humano.

Considera-se que este estudo contribui para a compreensão da ginástica como ferramenta pedagógica de impacto além do âmbito esportivo, apontando caminhos para novas pesquisas que explorem sua interface com a saúde mental e o protagonismo adolescente.

REFERÊNCIAS

ANJOS, Elivaldo Francisco dos. A prática de atividades físicas e o desenvolvimento da autoestima em adolescentes: um olhar sobre a saúde mental e social. **IOSR Journal of Business and Management**, v. 27, n. 3, p. 38–53, mar. 2025.

AYOUB, Eliane. **Ginástica geral e Educação Física escolar**. Campinas: Editora da Unicamp, 2020.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2011.

BELL, Judith. **Como realizar um projeto de investigação**. Portugal, Lisboa: Gradiva Publicações S.A., 2004.

BENTO-SOARES, Maria Cecília; SCHIAVON, André Luiz. Ginástica para todos e desenvolvimento moral: uma abordagem comunitária. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, n. 3, p. 1–15, 2020.

CBG – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Ginástica para todos: ações e eventos**. Brasília: CBG, 2020. Disponível em: <https://www.cbginastica.com.br>. Acesso em: 17 ago. 2025.

CORRÊA, Cláudia Xavier; PATRÍCIO, Tamiris Lima; CARBINATTO, Michele Vivienne; NEVES, Clara Mockdece. Ginástica para todos na adolescência: uma revisão sistemática. **Corpoconsciência**, v. 27, n. 2, 2023.

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique. **Code of Points 2021–2024: Rhythmic Gymnastics**. Lausanne: FIG, 2021. Disponível em: https://ginasticario.com.br/wp-content/uploads/2021/03/PRA-REG-FIG101019_RG_COP_2021-2024_DRAFT_Sept_2019-1.pdf. Acesso em: 17 ago. 2025.

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique. **Age Group Programme**. Lausanne: FIG, 2025. Disponível em: <https://www.gymnastics.sport/site/pages/education-agegroup.php>. Acesso em: 17 ago. 2025.

GONZÁLEZ-VALERO, Gabriel; ZURITA-ORTEGA, Félix; UBAGO-JIMÉNEZ, José Luis; PUERTAS-MOLERO, Pilar. Motivation, Self-Concept and Discipline in Young Adolescents Who Practice Rhythmic Gymnastics: An Intervention. **Children**, v. 7, n. 9, p. 135, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/children7090135>.

JADWISZCZAK, Magdalena; WAWRZY尼亚K, Sara; PEZDEK, Krzysztof. More than movement: a systematic review of moral and social development in adolescents physical education. **BMC Public Health**, v. 25, art. 2076, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23169-2>.

KOUMPOULA, Maria.; DONTI, Olympia.; TSIGILIS, Nikolaos. Body image and self-esteem in adolescent rhythmic gymnasts: a longitudinal study. **International Journal of Sport Psychology**, v. 52, n. 1, p. 45–60, 2021.

LEITÃO, Gislane Nunes; SILVA, José Augusto Ferreira da. **Ginástica para todos: proposta inovadora, inclusiva e interdisciplinar**. Instituto Federal Fluminense, 2021. Disponível em: <https://educapes.capes.gov.br/handle/capes/643272>. Acesso em: 17 ago. 2025.

MARCASSA, Luciana. Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas. **Revista Pensar a Prática**, v. 24, n. 2, p. 171–186, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v24i2.94>.

MENEGALDO, Fernanda Ribeiro; BORTOLETO, Marco Carlos; CARBINATTO, Marília Velardi. Ginástica para todos e coletividade: nos meandros da literatura científica. **Motrivivência**, v. 32, n. 61, p. 1–20, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5007/2175-8042.2020.e62007>.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 15. ed. São Paulo: Hucitec, 2020.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Tradução de Cecília Monteiro; Maria de Cássia Silva. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PROIOS, Miltiadis; PROIOS, Athanasios. Community-oriented teaching styles and moral development in gymnastics and basketball. **BMC Public Health**, v. 25, art. 2076, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23169-2>.

SANTOS, Alexandre da Silva; PINHEIRO, Welington da Costa; MATOS, Lucília da Silva. A ginástica na casa de todos: educação, lazer e saúde em tempos de distanciamento social. **Anais UEG**, 2020. Disponível em: <https://www.anais.ueg.br/index.php/GPT/article/download/15044/11934>. Acesso em: 17 ago. 2025.

SILVA, Mariana; OLIVEIRA, João; COSTA, Renata. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 39, n. 3, 2022.