

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

UMA PROPOSTA DE TRABALHO:-
GINÁSTICA ARTÍSTICA COM CRIANÇAS DE 6 A 12
ANOS ATRAVÉS DA POLÍTICA DO PODER PÚBLICO

Patrícia Romano Elias

MONOGRAFIA APRESENTADA NA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
CAMPINAS - UNICAMP, COMO
REQUISITO PARCIAL PARA
A OBTENÇÃO DO TÍTULO DE
LICENCIADA EM EDUCAÇÃO
FÍSICA ESCOLAR.

ORIENTADOR: - WAGNER WEY MOREIRA

CAMPINAS - 1990



UMA PROPOSTA DE TRABALHO:-
GINÁSTICA ARTÍSTICA COM CRIANÇAS DE 6 A 12
ANOS ATRAVÉS DA POLÍTICA DO PODER PÚBLICO

Patrícia Romano Elias

"Temo que estejamos formando milhares de bonecas que movem as bocas e falam com a voz de ventriloquos, especialistas em dizer o que os outros disseram; incapazes de dizer a sua própria palavra".

Heloisa T. Bruhns

Í N D I C E

	Pág.
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. A idéia do trabalho	3
2. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO	5
2.1. Sobre as bibliografias	5
2.2. Ginástica Artística - Aprendizagem	10
2.3. Ginástica Artística como contribuição para a Educação Física Escolar	13
3. CONCLUSÃO	18
4. BIBLIOGRAFIA	20

1. INTRODUÇÃO

Baseado em dois anos de experiência com crianças na faixa etária de 6 a 12 anos, surgiu a idéia de se fazer um trabalho relacionado à Ginástica Artística e que, abordasse e complementasse a Educação Física Escolar.

Nesse período de trocas de experiências e conhecimentos observou-se que as raízes dos problemas com a Ginástica Artística vêm desde a aplicação das aulas que se ministravam na graduação de Educação Física e, como consequência, os seguintes fatores se apresentavam na atuação desses futuros profissionais:

- a. Má informação transmitida na Universidade;
- b. Pouco interesse dos alunos para com a disciplina;
- c. Corpo de trabalho pequeno e pouco divulgado;
- d. Dificuldade de se trabalhar, pela ausência de materiais;
- e. etc.

(Podemos observar que todos esses fatores estão muito liga-dos entre si).

Dentro desses fatores poderíamos citar também, vários outros, que cada vez mais fazem da Ginástica Artísti-

ca um campo de trabalho difícil e esquecido.

Em outro aspecto, o que se encontra nas bibliografias estão muito distantes da realidade de iniciação desportiva brasileira.

Então, para trazer uma proposta mais dedicada ao desenvolvimento infantil, preocupada com a aprendizagem motora e a exploração do esporte; tentarei fazer algumas anotações que para meu conceito são importantes.

Foram experiências realizadas com crianças de vários bairros que frequentam a escola pública de Piracicaba com o apoio do poder público, num projeto amplo onde só na Ginástica Artística, no ano de 1989 duzentas crianças, em média, participaram das atividades.

Este projeto, denominado Desporto de Base, teve como objetivos principais:

- a. Conhecimento do esporte;
- b. Aprendizagem consciente; e
- c. Desenvolvimento global da criança.

Para isso, as aulas eram administradas duas vezes por semana nos ginásios de esportes localizados em diferentes bairros da cidade.

Com essas experiências com crianças de diferentes escolas e coletando dados de algumas bibliografias que será citado posteriormente, somando as já adquiridas, ao longo do trabalho procurarei transmitir uma visão para a Educação Física Escolar ou mesmo, incentivar profissionais da área

para realizar variações nas aulas de Educação Física.

Sabemos que não são idéias totalmente inovadoras, mas são apenas opções diferenciadas de trabalho dirigido à essa faixa etária em pleno desenvolvimento.

Faremos uma proposta de trabalho alternativa para que todos os aspectos encontrados (positivos e negativos) sejam colocados aqui de maneira simplificada.

Englobaremos os aspectos de maior ênfase nessa pesquisa que são:

- as bibliografias;
- a Ginástica Artística - aprendizagem;
- a Ginástica Artística - como contribuição para as crianças nas aulas de Educação Física Escolar.

Seguimos então, para a apresentação de cada tema acima citado, dando sua parte explicativa.

Todas as observações feitas surgiram de aulas práticas e de um período de dois anos de experiências, trabalhando e procurando novas informações e pessoas com idéias que pudessem acrescentar algo de positivo na área da Ginástica Artística como proposta para a Educação Infantil.

1.1. A idéia do trabalho

Desde a graduação, a idéia de se trabalhar com Ginástica Artística chamava mais atenção do que outras disci

plinas que eram apresentadas. Haviam dois motivos que uniam a esse desejo. Primeiramente por ter praticado esse esporte todos os anos escolares numa escola particular de Piracicaba. O outro motivo foi, pelo campo de trabalho apresentar deficiência de profissionais para esse esporte.

Assim, nos estágios supervisionados pela faculdade, aos poucos, se implantava um pouco dessa modalidade.

Futuramente o estágio se estendeu para aulas num dos clubes da cidade, com a intenção de distrair as crianças enquanto seus pais praticavam esportes que já eram tradicionais no clube. A adesão foi surpreendente por parte das crianças (meninos e meninas).

Logo notou-se que a Ginástica Artística era interessantíssima para as crianças, então o professor reuniu à sua prática, atividades educacionais ligadas às outras atividades apresentadas em aulas tradicionais escolares (onde é utilizado o método teórico).

A partir daí começaram as pesquisas bibliográficas que englobavam várias áreas como: psicologia, desenvolvimento motor, e também os específicos de Ginástica Artística.

Sabemos que as bibliografias e teses que relatam sobre o desenvolvimento infantil, sob todos os aspectos, é bem vasta. Mas o problema começou a surgir nas relações a ser feitas com essas bibliografias e os livros específicos desse esporte.

2. DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO

2.1. Sobre as bibliografias

Observando algumas bibliografias fizemos algumas análises onde traziam livros específicos: de certos aparelhos, de movimentos de solo, etc.

Foram pesquisados 17 livros, onde pudemos constatar que apenas 3 ou 4 deles seriam úteis para a "aprendizagem" desse esporte com crianças na fase escolar. Os livros são geralmente dedicados ao treinamento de alto nível ou aperfeiçoamento de técnica sobre os aparelhos.

Pouquíssimas técnicas podem ser aproveitadas em aulas com crianças que estão iniciando sua aprendizagem motora. Também, pelo fato de que, para tanta técnica, é necessário aparelhos sofisticados e um espaço físico adequado.

Faremos agora um relato sobre esses livros que foram pesquisados e seus autores.

2.1.1. Levantamento bibliográfico

Durante algum tempo foi pesquisado em diver-

sas bibliografias os assuntos mais marcantes para os autores e também suas experiências profissionais.

Segue abaixo esses trabalhos e suas características principais específicas desse esporte.

ABTIBOL, Luis Guilherme.

Aprendizagem da Ginástica Artística. O incentivo à iniciação da Ginástica Artística, seu histórico e o quadro de atletas que participam das atividades relacionadas à ela. Exercícios pedagógicos para principiantes.

BATISTA, Eric.

Síntese da teoria e prática da Ginástica Artística. Pequeno manual dos elementos que caracterizam a aprendizagem desportiva. Variações de elementos e auxílio aos mesmos.

CARRASCO, Roland.

Exercícios sistemáticos para a educação corporal dos exercícios ginásticos. Destaca o método de aprendizagem rigoroso e progressivo.

CARRASCO, Roland.

Apresenta a diversificação dos exercícios básicos como forma de aprendizagem aos primeiros gestos que caracterizam a Ginástica.

CARRASCO, Roland.

Relação entre o ginasta e o gesto estudado para que aprenda o movimento correto sem perder sua originalidade. A importância de se respeitar o grau de maturação de cada um. Utilização dos aparelhos para a obtenção desses objetivos.

CARRASCO, Roland.

Técnica para a execução dos exercícios. Aplicação dos prin
cípios mecânicos gerais, que servem para a aplicação em to
dos os elementos de Ginástica Artística.

CARRASCO, Roland.

Aperfeiçoamento da força, flexibilidade e resistência para ginástica de "alto nível". O método utilizado para esse ca
so é a musculação e a resistência muscular. Programas de trabalhos para atletas.

FRANCISCO, Waldemar P.

Processos pedagógicos de simples execução. Destaca a forma
ção física básica antes do processo de treinamento e utili
zação dos aparelhos. A ginástica como fator de socializa-
ção entre os participantes, além de agir sobre a formação intelectual de cada um.

HOSTAL, Philippe.

Possibilidade de ensino da Ginástica Artística nas escolas, como forma de aprendizado e com a utilização de material adaptado surtindo o mesmo efeito. Enfatiza a fase pré-esco
lar como principal para o desenvolvimento infantil.

HOSTAL, Philippe.

Ensino primário e utilização dos aparelhos auxiliares que são: plínto, banco, espaldar e corda. Exploração total des
ses aparelhos com os movimentos naturais da criança.

KOCH, Karl.

Contribuições didáticas a professores de Educação Física, que trabalham na área da ginástica, em forma de séries me-

tódicas para um programa básico de aprendizagem.

MEC.

Exercícios, conceitos e sugestões para o desenvolvimento dessa modalidade esportiva. Exercícios sobre os aparelhos, parte técnica e didática. Passa a fase de aprendizado e segue para o treinamento (aperfeiçoamento).

PEIXOTO, César.

Elementos básicos, técnicas específicas, organização e planejamento. A ação do professor como um orientador para um melhor aproveitamento corporal nos exercícios de ginástica. Análise técnica do desenvolvimento e aperfeiçoamento dos elementos.

PICCOLO, Vilma L.N.

Proposta de uma Educação Física pré-escolar formada pela Ginástica Artística, onde possa atingir as necessidades globais da criança.

PÚBLIO, Nestor Soares.

Importância da flexibilidade para o desenvolvimento técnico. Preparação de ginastas para competições de alto nível. Pesquisas e testes com atletas.

SANTOS, José Carlos Eustáquio e ALBUQUERQUE FILHO, José Ar-ruda de.

Preocupação com a Educação Física Escolar incluindo a ini-ciação à Ginástica Artística como proposta de trabalho.

SOLER, Pierre.

Evoluções e rotinas de ginástica de solo. Trabalho dirigido aos professores principiantes e que atuam na área esco-

lar. Basicamente constitui em iniciação às atividades generalizadas.

Além disso os livros trazem um estágio muito aperfeiçoado da ginástica, como se estivéssemos num país onde o esporte está muito bem colocado. E nós sabemos que o esporte brasileiro ainda precisa passar por várias mudanças sendo que uma delas seria o incentivo à prática da Educação Física Escolar e uma melhor estruturação dessas aulas obedecendo o desenvolvimento global infantil. E, na tese da Prof^a Vilma Piccolo podemos encontrar a luta pela Ginástica Artística como uma proposta de Educação Física Escolar obedecendo o desenvolvimento crescente infantil. Dos exemplos que ela cita em seu trabalho tão gratificante com a ginástica, cita que:

"O que se pode constatar em relação à G.R.D. e a G.A. é quando há falta de conhecimentos, um professor sente-se inseguro em trabalhar com esses esportes".

Por outro lado "...a motivação que a realização de um mortal, por exemplo, causa à criança, é realmente indescritível, principalmente quando ela descobre que pode girar o corpo como uma bolinha no ar..."

Outro trabalho desenvolvido por dois brasileiros, José Carlos Eustáquio dos Santos e José Arruda de Albuquerque, é um manual com movimentos para principiantes, realçando as evoluções dos movimentos primários nessa faixa etária para depois uma evolução com exercícios que necessite uma coordenação mais complexa.

2.2. Ginástica Artística - Aprendizagem

Hoje, ainda se vê, este esporte como elitizado e basicamente à nível competitivo. Desde as bibliografias já viemos afirmando tal fato. Por outro lado, o que mencionamos inicialmente, os professores reclamam por falta de materiais e espaço adequado, ocasionando a falta de incentivo.

Mais, ainda considera-se um educador que mesmo com todos os imprevistos dessa profissão tenha a maneira, seja fácil ou não, para passar algo de positivo e aproveitável ao desenvolvimento infantil. Num trecho bastante simplificado onde João P. Medina coloca essa relação existente entre os problemas de estruturação e, a aprendizagem professor-aluno que diz:

"Se algo não se processar na consciência do professor e do aluno, tal conceito continuará tão vago quanto qualquer outro de épocas anteriores".

Para se fazer um trabalho com crianças que estão na faixa etária de 6 a 12 anos foi preciso vários estudos como:

- seu desenvolvimento motor;
- seus costumes;
- aplicação da pedagogia apropriada;
- etc.

No seu desenvolvimento motor, as evoluções de exercícios simples para os mais complexos. Onde o respeito à individualidade é o posto chave do trabalho de aprendizagem'

infantil.

A adaptação dos aparelhos e as aulas com o costume do bairro ou região para que o esporte seja uma peça realmente integrante na atividade diária da criança. Não se deve tirar a criança do seu mundo para que, aquelas horas que passam na escola não sejam apenas horas inúteis. Afinal de contas são vários anos frequentando este ambiente.

Para a pedagogia "se espera que as ações pedagógicas sejam coerentes com o pensamento pedagógico" (Vilma Píccolo).

E, na Ginástica Artística deseja-se que este quadro de aulas chatas e desanimadoras seja totalmente revertido. É um esporte que tem muitas variações onde podemos desenvolver aquelas qualidades que estão intrínsecas nas crianças. Estas qualidades naturais fazem parte do bom desenvolvimento motor, afetivo-social e intelectual infantil.

Cada idade possui suas características psico-motoras básicas.

Aos seis anos a criança é ativa, está em atividade constante. É mais equilibrada tendo uma maior consciência do seu corpo no espaço.

Apresenta um maior desenvolvimento da coordenação olho-mão o que se percebe através da compreensão de que sua mão é uma ferramenta e experimenta-a como tal.

A coordenação fina está sendo adquirida e embora apresente uma melhora em relação aos anos anteriores, ainda apresenta dificuldades devido a atenção flutuante que ain

da possui.

Sua dominância lateral já estará definida e já adquiriu a noção direita-esquerda em si.

Por isso para essa idade os jogos de quadra ainda não são recomendados é preciso desenvolver as habilidades individualmente.

A atividade da criança entre sete e oito anos vai diminuir em intensidade, assumindo assim um ritmo normal. Apresenta uma nova compreensão de altura que se manifesta por uma prudência que demonstra as atividades que envolvem altura, tudo isso se dá graças a consciência que adquire do espaço que a circunda.

Em consequência da tipificação sexual que ocorre por volta de 7 e 8 anos vai haver uma diversificação dos interesses: masculino diferente do feminino e vice-versa.

Nessa idade a criança já possui o domínio da coordenação fina bem como da óculo-manual mas em movimentos mais caprichados ainda apresenta oscilação de preensão (não tem constância no que está segurando).

Nesta idade todas as áreas motoras devem estar adquiridas sendo que as mesmas serão refinadas até os 9 anos quando deve estar completo todo o desenvolvimento motor.

Entre 10 e 12 anos nos meninos e em média 1,5 a 2 anos antes nas meninas vai surgir a puberdade fruto da entrada em funcionamento das glândulas sexuais que irá trazer como consequência o crescimento das partes do corpo e principalmente das extremidades, entrando o interesse princi

palmente das meninas pela Ginástica Artística pela mesma ter característica de esporte forte mas embelezador. Os exercícios de solo propõe grandes evoluções.

Segundo Piaget, um fator essencial ao desenvolvimento da criança reside na experiência que se enriquece com a utilização de materiais cada vez mais diversos.

A criança deve viver uma série de experiências extras e em consequência, a Educação Física é uma atividade na qual se baseiam tanto a conquista do conhecimento motor, sensível e intelectual, quanto a construção da personalidade da criança.

Um dos conceitos para a aplicação da Ginástica Artística na Educação Física Escolar é que ela apresenta todas as formas de exercícios, e consequentemente:

- flexões;
- extensões;
- giros e balanços.

OBS.: - A parte da psicomotricidade foi tirada da entrevista feita com o Professor da UNIMEP, Erivaldo Cabral.

2.3. Ginástica Artística como contribuição para a Educação Física Escolar

Citaremos agora, algumas das prioridades da Educação Física que passam despercebidas nas escolas e que por isso aparecem órgãos particulares, clubes e escolinhas

públicas de iniciação desportiva cada vez mais tendo um quadro grande e evolutivo de participantes. Os objetivos que são traçados pelas escolas públicas e pelos clubes e órgãos particulares se divergem bastante, estando o primeiro, longe para se fazer uma co-ligação entre eles principalmente no que se refere à:

- a. Oportunidade da prática esportiva;
- b. Socialização;
- c. Individualidade de cada um.

Essa política de trabalho que vêm sendo adotada pelo poder público (citado anteriormente), seria adequado para a aplicação na Educação Física Escolar, onde a dedicação e a constante atualização dos métodos são exigidos dos professores.

Então, baseando-se na proposta da Prof^a Vilma Piccolo que em 1988 executou uma pesquisa em escolas estaduais de campinas para verificar, entre outras coisas; como estava sendo vista a Ginástica Artística nas escolas por esses professores que administravam as aulas. E, o que se pôde observar pelas estatísticas e pelas respostas de alguns profissionais, que eles trazem motivos onde acham suficientemente convincentes para a troca da Ginástica Artística por outra atividade qualquer. Podemos citar alguns desses motivos aqui.

- a. Ausência de espaço físico;
- b. Falta de material;

- c. Falta de material didático.
- d. Pouco apoio por parte da diretoria da escola;
- e. Pequeno conhecimento sobre esse esporte;
- f. etc.

Para que não seja baseado apenas nestas pesquisas, outras já foram feitas afirmando a falta de diversificação e a conservação de métodos ultrapassados. Podemos citar a pesquisa com professores da rede pública de Piracicaba, feita pelo Prof. Wagner Wey Moreira em 1989 onde mostra ainda, aulas com métodos antigos e muito parecidos com os militares. Impede que o aluno proponha suas idéias ou crie algo.

Em outro aspecto, podemos colocar a situação da Ginástica Artística nas escolas, na visão de 4 professores que trabalham com a prática, e também, ministram cursos pela coordenadoria de esportes e recreação. Colocam uma idéia sobre esse esporte beneficiando a formação infantil.

"A partir das observações das grandes dificuldades enfrentadas no desenvolvimento do trabalho relacionado com a modalidade Ginástica Artística, a preocupação maior é torná-la parte integrante de um programa de aulas de Educação Física.

É importante esclarecer que, a Educação Física quando iniciada nos primeiros anos de vida, exerce influência decisiva para o perfeito desenvolvimento, morfo - funcional da criança, para sua força física, agilidade e destreza, bem como no seu futuro comportamento na escola, na profissão e na sociedade.

O trabalho inicial da Ginástica Artística está diretamente relacionado com os movimentos naturais da criança. Esses movimentos são de quatro, três e dois apoios, em posições invertidas, saltos, movimentos de suspensão, giros no eixo longitudinal e transversal do corpo e movimentos de equilíbrio que permitem o seu desenvolvimento de uma forma a pré-escola (6 anos).

Em nosso meio, infelizmente, são poucas as escolas que oferecem oportunidade à criança de praticar a modalidade que é fundamental e básica para o seu desenvolvimento físico, uma vez que engloba o trabalho muscular e articular do corpo na sua totalidade, bem como os aspectos psicológicos e sociais.

Nos locais mais distantes, espalhados por todo o território nacional, ainda temos carência de muitas coisas imprescindíveis a uma vida normal, dentro dos mínimos de padrões de conforto, principalmente professores de Educação Física, técnicos, médicos desportivos, bem como locais apropriados para a prática das atividades. Dentro da realidade nacional, a idade de iniciação da criança na prática da modalidade e do esporte se localiza entre os 6 e 7 anos de idade, entre as fases pré-escolar e escolar, quando ela é encaminhada pela primeira vez à escola. A criança é levada normalmente à execução de movimentos nas mais variadas posições, no entanto, não lhes são oferecidos estímulos e orientação.

A escola por mais simples e humilde que seja, pode se constituir num pequeno núcleo de iniciação educacional do físico.

co paralelamente do intelecto, através de orientações simples porém adequada.

A importância do ensino motor nos aparelhos de ginástica e no solo, que conduz à aquisição das formas básicas, das habilidades motoras gímnicas, dentro da capacidade da criança, ainda está longe de ser reconhecida pela realidade escolar".

3. CONCLUSÃO

Acreditando no objetivo do trabalho, que segue uma linha ligada ao melhor desempenho profissional e educacional do aluno, que surgiu este tipo de trabalho.

Nesta monografia tentou-se expandir as idéias da Educação Física Escolar direcionada para as necessidades básicas do aluno, e não pela habilidade do profissional que executa as aulas.

Entendemos que os fatores (citados anteriormente) não são satisfatórios para um grande incentivo na tentativa de inovação dos métodos das aulas de escolas públicas. Mas devemos ter a consciência de que somos educadores e que, escolhemos esta profissão.

É preciso tornar as aulas mais agradáveis, mesmo por que hoje em dia todo o método de ensino, não só a Educação Física, é cansativa pelo fato de desrespeitar os costumes e a individualidade da criança.

A Educação Física pode direcionar seu trabalho respeitando a criança e também pode fazer aulas agradáveis com um conteúdo educacional elevadíssimo. Necessita-se apenas do direcionamento positivo do professor.

Então, por todas essas experiências vividas, práticas ou não, chega-se à conclusão que a Ginástica Artística possui características bastante ricas, o suficiente para transformar as aulas de Educação Física um ambiente onde se utiliza as novas idéias, a criatividade infantil e o desenvolvimento global da criança; onde apenas uma bola para tantas crianças não traria tantos benefícios.

Apenas, com um ou dois aparelhos pode-se ter muitos movimentos, e até aqueles que são de iniciação à outros esportes. A consciência dos movimentos nessa idade de desenvolvimento é um importante fator para posteriormente surgir jovens seguros, sensíveis aos outros e com uma personalidade bastante estruturada.

Finalizando, acredita-se no trabalho com a Ginástica Artística dirigida à Educação Física Escolar, para que possa ajudar no desenvolvimento físico e intelectual da criança. E, que possa ter opções de escolha de aulas mais criativas e que atuem melhor em cada área motora infantil.

4. BIBLIOGRAFIA

ABTIBOL, Luiz Guilherme. Aprendizagem da Ginástica Olímpica. Livros Práticos. 1980. (Tecnoprint).

BATISTA, Eric. Ginástica Desportiva. Compendium. Lisboa.

CARRASCO, Roland. Cadernos técnicos do treinador. (As rotações à frente). Ed. Manole. 1983. São Paulo.

CARRASCO, Roland. Ginástica de aparelhos (a atividade do principiante) programas pedagógicos. Ed. Manole. 1982. São Paulo.

CARRASCO, Roland. Ginástica de aparelhos (Preparação Física). Ed. Manole. 1982. São Paulo.

CARRASCO, Roland. Ginástica Olímpica. (Tentativa de sistematização da aprendizagem). Ed. Manole. 1982. São Paulo.

CARRASCO, Roland. Pedagogia dos aparelhos. Editora Manole. 1982. São Paulo.

DIECKERT, Jurgen. e KOATT, Karl. Ginástica Olímpica. (exer-

- cícios progressivos e metódicos). Ao livro técnico. 1984. Rio de Janeiro.
- FREIRE, João Batista. Educação de Corpo Inteiro. Ed. Scipione. 1989. São Paulo.
- HOSTAL, Philippe. Ginástica em Aparelhos (Ensino Primário). Ed. Manole. 1982. São Paulo.
- HOSTAL, Philippe. Pedagogia da Ginástica Olímpica. Ed. Manole. 1982. São Paulo.
- MEC (SECRETARIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS). Caderno Técnico e didático "Ginástica Olímpica". 1983.
- MEDINA, João Paulo. A Educação Física cuida do corpo... e "Mente". Papirus. 1985. Campinas.
- MOREIRA, Wagner Wey. Tese: A Ação do Professor de Educação Física numa Abordagem Fenomenológica. UNICAMP. 1990. Campinas.
- PEIXOTO, Cesar. Ginástica Desportiva 2. Universidade Técnica de Lisboa - ISEF. 1988. Lisboa.
- PICCOLO, Vilma L. Nista. Tese: Atividades físicas como proposta educacional para 1ª a 4ª série. UNICAMP. 1988. Campinas.
- PUBLIO, Nestor Soares. Tese: Flexibilidade e Desenvolvimento Técnico na Ginástica Olímpica. Universidade de São Pau

lo. 1983. São Paulo.

SANTOS, José Carlos Eustáquio dos e ALBUQUERQUE FILHO, José Arruda de. Manual de Ginástica Olímpica (Ginástica Artística). Sprint. 1986. Rio de Janeiro.

SESI (SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA). Ginástica Desportiva. Waldemar P. Francisco. 1976. Rio de Janeiro.

SOLER, Pierre. Ginástica de Solo (A composição livre ligações-combinações). Ed. Manole. 1982. São Paulo.