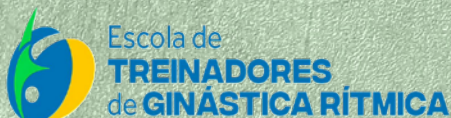


Márcia Regina Aversani Lourenço
Roberta Gaio
Organizadoras



CADERNO DIDÁTICO-PEDAGÓGICO NÍVEL 2



**CADERNO
DIDÁTICO-PEDAGÓGICO
NÍVEL 2**





AValiação, Parecer e Revisão por Pares

Os textos que compõem esta obra foram avaliados por pares e indicados para publicação.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecária responsável: Aline G. S. Benevides CRB-1/3889

1.ed. Caderno Didático-Pedagógico - Nível 2 [livro eletrônico] / (Orgs.) Márcia Regina Aversani Lourenço, Roberta Gaio. – 1.ed. – Curitiba-PR, Editora Bagai, 2026, 196 p.

E-Book.

Bibliografia.

Acesso em www.editorabagai.com.br

ISBN: 978-65-5368-726-4

1. Ginástica Rítmica. 2. Formação esportiva.
3. Desempenho elevado.

I. Lourenço, Márcia Regina Aversani.
II. Gaio, Roberta.

07-2026/10

CDD 796

Índice para catálogo sistemático:

1. Esporte: Ginástica; Formação; Desempenho. 796

 <https://doi.org/10.37008/978-65-5368-726-4.20.02.26>

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem autorização prévia da Editora BAGAI por qualquer processo, meio ou forma, especialmente por sistemas gráficos (impressão), fonográficos, microfílmicos, fotográficos, videográficos, reprográficos, entre outros. A violação dos direitos autorais é passível de punição como crime (art. 184 e parágrafos do Código Penal) com pena de multa e prisão, busca e apreensão e indenizações diversas (arts. 101 a 110 da Lei 9.610 de 19.02.1998, Lei dos Direitos Autorais).

Este livro foi composto pela Editora Bagai.



www.editorabagai.com.br



[/editorabagai](https://www.instagram.com/editorabagai)



[/editorabagai](https://www.facebook.com/editorabagai)



contato@editorabagai.com.br

Márcia Regina Aversani Lourenço
Roberta Gaio
Organizadoras

CADERNO
DIDÁTICO-PEDAGÓGICO
NÍVEL 2



1.a Edição – Copyright© 2026 dos autores.

Direitos de Edição Reservados à Editora Bagai.

O conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade do(s) seu(s) respectivo(s) autor(es).

As normas ortográficas, questões gramaticais, sistema de citações e referencial bibliográfico são prerrogativas de cada autor(es).

<i>Editor-Chefe</i>	Prof. Dr. Cleber Bianchessi
<i>Revisão</i>	Os autores
<i>Imagem de Capa</i>	As organizadoras
<i>Capa & Diagramação</i>	Luciano Popadiuk
<i>Conselho Editorial</i>	Dr. Adilson Tadeu Basquerote – UNIDAVI Dr. Anderson Luiz Tedesco – UNOESC Dra. Andréa Cristina Marques de Araújo – CESUPA Dra. Andréia de Bem Machado – UFSC Dra. Andressa Grazielle Brandt – IFC – UFSC Dr. Antonio Xavier Tomo – UPM – MOÇAMBIQUE Dra. Camila Cunico – UFPB Dr. Carlos Alberto Ferreira – UTAD – PORTUGAL Dr. Carlos Luís Pereira – UFES Dr. Claudino Borges – UNIPIAGET – CABO VERDE Dr. Cledione Jacinto de Freitas – UFMS Dra. Clélia Peretti – PUC-PR Dra. Dalia Peña Islas – Universidad Pedagógica Nacional – MÉXICO Dra. Daniela Mendes V da Silva – SEEDUCRJ Dr. Deivid Alex dos Santos – UEL Dra. Denise Rocha – UFU Dra. Elisa Maria Pinheiro de Souza – UEPA Dra. Elisângela Rosemeri Martins – UDESC Dra. Elnora Maria Gondim Machado Lima – UFPI Dr. Ernane Rosa Martins – IFG Dra. Flavia Gaze Bonfim – UFF Dr. Francisco Javier Cortazar Rodriguez – Universidad Guadalajara – MÉXICO Dr. Francisco Odécio Sales – IFCE Dra. Geuciane Felipe Guerim Fernandes – UENP Dr. Hélder Rodrigues Maiunga – ISCED-HUILA – ANGOLA Dr. Helio Rosa Camilo – UFAC Dra. Helisamara Mota Guedes – UFVJM Dr. Humberto Costa – UFPR Dra. Isabel Maria Esteves da Silva Ferreira – IPPortalegre – PORTUGAL Dr. João Hilton Sayeg de Siqueira – PUC-SP Dr. João Paulo Roberti Junior – UFRR Dr. Joao Roberto de Souza Silva – UPM Dr. Jorge Carvalho Brandão – UFC Dr. Jose Manuel Salum Tome, PhD – UCT – Chile Dr. Juan Eligio López García – UCF-CUBA Dr. Juan Martín Ceballos Almeraya – CUJM-MÉXICO Dr. Juliano Milton Kruger – IFAM Dra. Karina de Araújo Dias – SME/PMF Dra. Larissa Warnavin – UNINTER Dr. Lucas Lenin Resende de Assis – UFLA Dr. Luciano Luz Gonzaga – SEEDUCRJ Dra. Luísa Maria Serrano de Carvalho – Instituto Politécnico de Portalegre/CIEP-UE – POR Dr. Luiz M B Rocha Menezes – IFTM Dr. Magno Alexon Bezerra Scabra – UFPB Dr. Marciel Lohmann – UEL Dr. Márcio de Oliveira – UFAM Dr. Marcos A. da Silveira – UFPR Dra. Maria Caridad Bestard González – UCF-CUBA Dra. Maria Lucia Costa de Moura – UNIP Dra. Marta Alexandra Gonçalves Nogueira – IPLEIRIA – PORTUGAL Dra. Nadja Regina Sousa Magalhães – FOPPE-UFSC/UFPEl Dr. Nicola Andrian – Associação EnARS, ITÁLIA Dra. Patricia de Oliveira – IF BAIANO Dr. Paulo Roberto Barbosa – FATEC-SP Dr. Porfirio Pinto – CIDH – PORTUGAL Dr. Rogério Makino – UNEMAT Dr. Reiner Hildebrandt-Stramann – Technische Universität Braunschweig – ALEMANHA Dr. Reginaldo Peixoto – UEMS Dr. Ricardo Cauica Ferreira – UNITEL – ANGOLA Dr. Ronaldo Ferreira Maganhotto – UNICENTRO Dra. Rozane Zaionz – SME/SEED Dr. Samuel Pereira Campos – UEPA Dr. Stelio João Rodrigues – UNIVERSIDAD DE LA HABANA – CUBA Dra. Sueli da Silva Aquino – FIPAR Dr. Tiago Tendai Chingore – UNILICUNGO – MOÇAMBIQUE Dr. Thiago Perez Bernardes de Moraes – UNIANDRADE/UK-ARGENTINA Dr. Tomás Raúl Gómez Hernández – UCLV e CUM – CUBA Dra. Vanessa Freitas de Araújo – UEM Dr. Walmir Fernandes Pereira – FLSHEP – FRANÇA Dr. Willian Douglas Guilherme – UFT Dr. Yoissell López Bestard- SEDUCRS

PREFÁCIO

É com satisfação que faço este registro no Caderno Didático-Pedagógico – Nível 2 da Escola de Treinadoras/es da Confederação Brasileira de Ginástica, uma publicação que reafirma o compromisso permanente com a formação de treinadoras/es, a disseminação do conhecimento e o fortalecimento da Ginástica Rítmica brasileira.

Esta obra resulta da dedicação de pesquisadoras e profissionais que contribuem, de forma consistente, para a consolidação de uma formação fundamentada em bases científicas, metodológicas e pedagógicas. O material apresentado dialoga diretamente com os desafios contemporâneos do treinamento esportivo, integrando diferentes áreas do conhecimento — como treinamento desportivo, psicologia do esporte, nutrição, arbitragem, construção coreográfica e organização multidisciplinar — elementos essenciais para o avanço técnico e formativo da modalidade. Nesse contexto, reforço meu reconhecimento à prof. Maria Luciene Cacho Resende, ex-presidente da Confederação Brasileira de Ginástica, cuja visão e apoio foram fundamentais para a criação da Escola de Treinadores da CBG.

Registro também meu especial reconhecimento às organizadoras, professoras doutoras Márcia Aversani e Roberta Gaio, responsáveis pela concepção, estruturação e condução deste material, cuja dedicação, competência e compromisso foram determinantes para a concretização desta obra. Estendo igualmente o agradecimento a todas as autoras envolvidas, pela qualidade e relevância do trabalho desenvolvido, que contribui para o fortalecimento da formação de treinadoras/es e para o crescimento sustentável da Ginástica Rítmica brasileira.

A Confederação Brasileira de Ginástica, por meio da Escola de Treinadores, segue empenhada em promover iniciativas que conectem ciência, prática e desenvolvimento esportivo, compreendendo que a formação qualificada de treinadoras/es é um dos pilares para o futuro da modalidade e para a evolução contínua das nossas ginastas.

Que este material sirva como instrumento de conhecimento, reflexão e aprimoramento para todos os profissionais comprometidos com o desenvolvimento da Ginástica Rítmica.

Henrique Motta
Presidente da Confederação Brasileira de Ginástica
Fevereiro/2026

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	9
CAPÍTULO 1	
CONTRIBUIÇÕES DO DOCUMENTO “MODELO DE DESENVOLVIMENTO DE GINASTAS” PARA GINÁSTICA RÍTMICA BRASILEIRA	11
Roberta Gaio Ieda Parra Barbosa-Rinaldi	
CAPÍTULO 2	
TREINAMENTO DESPORTIVO APLICADO À GINÁSTICA RÍTMICA - II	29
Lilian Keila Barazetti	
CAPÍTULO 3	
ESTRATÉGIAS COREOGRÁFICAS PARA DB E DA: INTERLIGAÇÃO ARTÍSTICA E EXECUÇÃO DE EXCELÊNCIA.....	29
Monika Mello Queiroz	
CAPÍTULO 4	
NUTRIÇÃO APLICADA À GINÁSTICA RÍTMICA DE ALTO RENDIMENTO.....	77
Renata Rebello Mendes	
CAPÍTULO 5	
ARBITRAGEM APLICADA AO TREINAMENTO II	102
Márcia Regina Aversani Lourenço	
CAPÍTULO 6	
PSICOLOGIA APLICADA AO CONTEXTO ESPORTIVO: ETAPAS DO PROCESSO DE INTERVENÇÃO NA GINÁSTICA RÍTMICA.....	122
Lenamar Fiorese	
CAPÍTULO 7	
ORGANIZAÇÃO DE EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NAS EQUIPES DE RENDIMENTO DE GINÁSTICA RÍTMICA.....	145
Camila Ferezin Resende	

CAPÍTULO 8

BALLET AVANÇADO APLICADO À GINÁSTICA RÍTMICA..... 175

Bruna Martins

CURRÍCULO – AUTOR DO PREFÁCIO 188

CURRÍCULO DAS ORGANIZADORAS 189

CURRÍCULO DAS AUTORAS..... 190

ÍNDICE REMISSIVO..... 193

APRESENTAÇÃO

O Caderno Didático – Nível 2 é um referencial para as/os treinadoras/es de todos os estados do nosso país que estão estudando a Ginástica Rítmica na Escola de Treinadoras/es de Ginástica Rítmica (GR) da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), programa que “tem o objetivo de capacitar profissionais da área por meio do aprimoramento de seus conhecimentos com o foco no estudo específico do treinamento da modalidade, visando ao alinhamento e à uniformização do trabalho da GR no Brasil, sem deixar de considerar as especificidades de cada região do país” (Resende *et al*, 2024, p. 110).

O material consta de nove capítulos, que foram elaborados a partir das aulas teóricas ministradas durante o segundo semestre de 2025 e se traduz como alicerce para as aulas práticas ministradas no primeiro semestre de 2026 no Centro de Treinamento de GR da CBG – Aracaju/SE.

No primeiro capítulo, Roberta Gaio e Ieda Barbosa-Rinaldi apresentam o documento intitulado “Modelo de Desenvolvimento de Ginastas de Ginástica Rítmica no Brasil” da CBG em parceria com o Comitê Olímpico Brasileiro (COB). Esse documento passou a ser referencial da Escola de Treinadoras/es de GR a partir de 2025 e foco de estudo e trabalho dos/as alunos/as da escola.

O capítulo 2, Treinamento Desportivo Aplicado a GR II, produzido por Lilian Barazetti, traz os princípios, os objetivos e os componentes da preparação física voltada para a modalidade, com ênfase no desenvolvimento do desempenho técnico, artístico e preventivo das ginastas.

No capítulo 3, Monika Queiroz propõe - Estratégias Coreográficas para DB e DA, promovendo interligações entre o artístico e a execução de excelência. Nos contempla com dicas para a organização dos riscos e exemplos práticos da relação corpo e aparelhos.

O capítulo 4 se refere a Nutrição aplicada a GR de alto rendimento e foi escrito por Renata Rebello, nutricionista com vasta experiência na modalidade, em especial na Seleção Brasileira de Conjunto. A profissional traz toda sua bagagem na área para o texto, mostrando a relevância da

nutrição para o desempenho físico e mental das ginastas de elite, durante o treinamento e, também, nos períodos de competições.

O capítulo 5 – Arbitragem aplicada à GR II – escrito por Márcia Aversani nos contempla com conhecimento sobre as regras do Código de Pontuação, mostrando o quanto é fundamental esse saber para treinadoras/es quando o assunto é composição coreográfica, em especial a compreensão de cada componente do Artístico.

No capítulo 6 intitulado de Psicologia do Esporte aplicada a GR II, Lenamar Fiorese dá continuidade as discussões, iniciadas na Escola de Treinadoras/es de GR – Nível 1, sobre os aspectos emocionais que envolvem as ginastas, sejam no período do treinamento ou nos momentos de competições.

No capítulo 7, Camila Ferezin, com sua experiência na modalidade, apresenta um esboço sobre a Organização de Equipe Multidisciplinar nas Equipes de Rendimento de GR, tendo como referencial o trabalho realizado junto a Seleção Brasileira de GR – Conjuntos.

Último capítulo, mas não menos importante, Bruna Martins escreve sobre o Ballet Avançado Aplicado à GR, trazendo fundamentos, princípios e estratégias pedagógicas para aplicação dessa dança clássica na modalidade.

Encerrando a obra temos os currículos resumidos das autoras, o que deixa claro o envolvimento dessas mulheres com a modalidade, visando um trabalho profícuo na área, com o objetivo de alcançar um “alinhamento do trabalho de base da técnica corporal, de manejo de aparelho e desenvolvimento das características psicossociais nas categorias iniciais de competição” (Resende *et al*, 2024, p. 110), até o alto rendimento, pois o foco da Escola é “melhorar a qualidade de seu trabalho no esporte, a partir do entendimento da ginasta como um ser biopsicossocial, elevando o nível de sua carreira, desenvolvendo um trabalho de excelência na perspectiva nacional, podendo assim acumular a compreensão necessária para difundir e desenvolver a modalidade com excelência” (Resende *et al*, 2024, p. 110)

Organizadoras
Fevereiro/2026