



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JÉSSICA GUEDES DO NASCIMENTO**

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA RÍTMICA NO DESENVOLVIMENTO  
CORPORAL E AUTO IMAGEM EM ATLETAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**CAMPINA GRANDE  
2023**

JÉSSICA GUEDES DO NASCIMENTO

**A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA RÍTMICA NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL E AUTO IMAGEM EM ATLETAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharela em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias.

**CAMPINA GRANDE  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

N244i Nascimento, Jessica Guedes do.

A influência da ginástica rítmica no desenvolvimento corporal e auto imagem em atletas [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Jessica Guedes do Nascimento. - 2023.  
22 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Dr. Josealdo Lopes Dias, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Ginástica rítmica. 2. Percepção corporal. 3. Desenvolvimento corporal. I. Título

21. ed. CDD 796.44

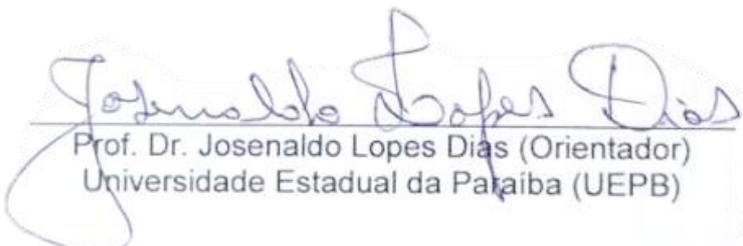
JÉSSICA GUEDES DO NASCIMENTO

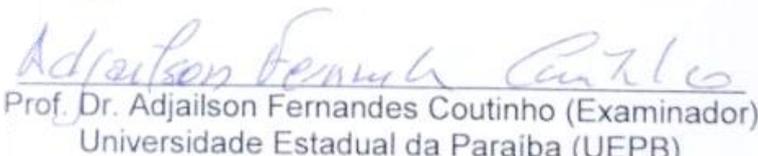
A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA RÍTMICA NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL E AUTO IMAGEM EM ATLETAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

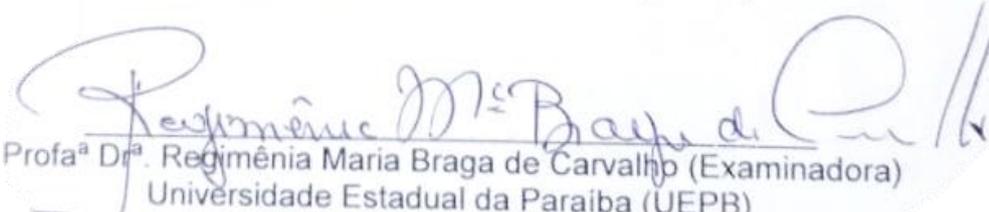
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado ao Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharela.

Aprovada em: 29 / 06 / 2023.

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Profa<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Ao meu pai, por ter me apresentado o caminho do esporte e por ter me apoiado até aqui, dedico.

“Você vai ficar de pé ou vai desmoronar?  
Diante de tudo, continue em pé.” (GABBY  
DOUGLAS, 2016).

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Aparelho Bola .....	11
Figura 2 – Aparelho Maças .....	11
Figura 3 – Aparelho Arco .....	12
Figura 4 – Aparelho Corda .....	12
Figura 5 – Aparelho Fita .....	12
Figura 6 – Períodos do ciclo da vida .....	13

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>GINÁSTICA RÍTMICA</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1</b>	<b>Conceituação da ginástica rítmica</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2</b>	<b>O processo histórico da ginástica rítmica no mundo</b> .....	<b>9</b>
<b>2.3</b>	<b>A ginástica rítmica no Brasil</b> .....	<b>10</b>
<b>2.4</b>	<b>Características da modalidade</b> .....	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>DESENVOLVIMENTO CORPORAL E IMAGEM CORPORAL</b> .....	<b>13</b>
<b>3.1</b>	<b>Ciclos da vida</b> .....	<b>13</b>
<b>3.2</b>	<b>Aspectos da imagem corporal</b> .....	<b>14</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>18</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>18</b>

# **A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DA GINÁSTICA RÍTMICA NO DESENVOLVIMENTO CORPORAL E AUTO IMAGEM EM ATLETAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

## **THE INFLUENCE OF RHYTHMIC GYMNASTICS PRACTICE ON BODY DEVELOPMENT AND SELF-IMAGE IN ATHLETES: A LITERATURE REVIEW**

NASCIMENTO, Jéssica Guedes do\*

### **RESUMO**

O presente trabalho se refere a uma pesquisa de revisão bibliográfica cujo o objetivo foi analisar qual a influência que a prática da ginástica rítmica exerce sobre o desenvolvimento e a imagem corporal das atletas. A busca de dados foi realizada nas principais plataformas de pesquisas científicas online, com artigos publicados entre os anos de 2012 a 2023, em língua portuguesa e inglesa que tratassem diretamente sobre o tema, cuja a metodologia fosse pesquisa de campo. Entre os achados literários apenas cinco foram selecionados a partir dos critérios. Os estudos analisados revelaram que ainda não existe um consenso teórico sobre a existência de uma influência positiva ou negativa da prática da Ginástica Rítmica sobre a maturação óssea, os dados deixaram claro que as ginastas apresentam um desenvolvimento de ordem motora de alto nível. Já em relação a auto imagem, os resultados indicam que as atletas apresentam recorrente insatisfação com seus corpos e que precisam perder medidas para se adequarem ao “modelo de corpo” que consideram excelente para ter um bom desempenho na modalidade. Devido a pequena quantidade de literaturas sobre a temática, se faz importante a realização de novas pesquisas para sanar todos as dúvidas e questões que persistem sobre o desenvolvimento corporal e os fatores que levam as atletas a insatisfação com sua auto imagem.

**Palavras-Chave:** Ginástica rítmica; Percepção corporal; Desenvolvimento corporal.

### **ABSTRACT**

The presente papper refers to literature review research whose objective was to analyze what influence the practice of rhythmic gymnastics has on the development and body image of athletes. The search for data was carried out in the main online scientific research platforms, with articles published between the years 2012 and 2023, in Portuguese and English, that dealt directly with the theme, and whose methodology was field research. Among the literary findings, only five were selected based on the criteria. The studies analyzed revealed that there is still no theoretical consensus about the existence of a positive or negative influence of the practice of rhythmic gymnastics on bone maturation. In relation to self-image, the results indicate that the athletes present recurrent dissatisfaction with their bodies and that they need to lose measures to adapt to the "body model" that they consider excellent in order to have a good performance in the sport. Due to the small amount of literature on the theme, it is important to carry out new research to solve all the doubts and questions that persist

---

\* Graduada em Educação Física Licenciatura e graduanda em Educação Física Bacharelado pela Universidade Estadual da Paraíba.

about the corporal development and the factors that lead the athletes to dissatisfaction with their self-image.

**Keywords:** Rhythmic gymnastics; Body perception; Body development.

## 1 INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) se trata de uma modalidade desportiva que é desenvolvida a partir de movimentos corporais que partem do fundamento de elementos da dança, do teatro e do ballet, desta forma, unem-se os elementos artísticos, usa-se da criatividade e da capacidade física dos praticantes e como resultado, são executados movimentos em sincronia com a música escolhida.

Por se tratar de um esporte onde o praticante deve adequar a música ao movimento desejado de forma ritmada e espontânea, a ginástica rítmica (GR) faz uso de competências como equilíbrio corporal e noção de espaço além da coordenação motora para que sejam executados os movimentos com métrica (LENI, 1998). Tanto em coreografias individuais ou em grupo, as ginastas necessitam evidenciar os movimentos e os aparelhos utilizados. Os elementos corporais fundamentais são: saltos, equilíbrios e rotação, sendo possível realizar ainda: saltitos, balanceios, giros, passos de danças e movimentos pré-acrobáticos, já os aparelhos são: corda, arco, bola, maçãs (maças estilete, maça emenda, maça fita) para executar movimentos (BERNARDI; LOURENÇO, 2014).

Por se tratar de uma prática corporal prazerosa, muitas crianças iniciam cedo, desenvolvendo relações socioafetivas, uma vez que as crianças estarão em vivências coletivas, além disso, são constantemente estimuladas a usar a criatividade através de ações com músicas, passos e coreografias, desenvolvendo aspectos relacionados ao ritmo e ao desenvolvimento corporal de forma geral.

O que motivou ao desenvolvimento desta temática no trabalho foi a proximidade com a GR e por já trabalhar com a modalidade, além da curiosidade em analisar se existem diferenças significativas no desenvolvimento corporal das ginastas, o objetivo geral do presente trabalho de conclusão de curso foi analisar qual a influência que a prática da ginástica rítmica exerce sobre o desenvolvimento e a imagem corporal das atletas, através de uma pesquisa bibliográfica, tendo como banco de dados as principais plataformas de buscas acadêmicas.

Os objetivos específicos da pesquisa são: conceituar a modalidade e seus aspectos históricos, apresentar as fases do desenvolvimento corporal e comparar as influências corporais e de auto imagem mais relatadas pelos autores analisados. Espera-se que o artigo de revisão contribua de forma significativa na importância da prática da ginástica rítmica no desenvolvimento corporal e na auto imagem e oferecer dados teóricos que possam servir como fundamentação teórica e prática para futuras pesquisas.

## 2 GINÁSTICA RÍTIMICA

### 2.1 Conceituação da ginástica rítmica

A Ginástica Rítmica pode ser caracterizada como uma prática corporal que tem ganhado visibilidade não apenas pelos traços esportivos e sim pela proximidade com a dança ganhando característica de expressão artística utilizando expressões

corporais e técnicas que compõem a modalidade esportiva que conhecemos (ANTUALPA, 2005). “A finalidade da ‘Ginástica Rítmica’ é o desenvolvimento do movimento em toda a atividade humana, tanto em uma sequência orgânica correta, como em um movimento inspirado na fantasia.” (LANGLADE; LANGLADE, 1970, p. 91 *apud* ANTUALPA, 2005, p. 31).

Belão, Machado e Mori (2009) elencam que a GR se trata de uma modalidade primordialmente feminina que possui fundamento na expressão artística, para desenvolvê-la é preciso um nível alto de flexibilidade, força, agilidade, equilíbrio e coordenação, onde por vezes serão exigidos níveis de rendimento alto e o objetivo da prática é a execução da técnica com perfeição.

A expressão Ginástica Rítmica (GR) se refere a uma grande corrente ginástica que, em princípios do século XX, preconizava uma tentativa de ruptura com a rigidez do método sueco, muito utilizado na época. Confunde-se com a Dança Moderna que, ao mesmo tempo, surge como contraponto à tradicional dança clássica. Tanto uma como outra se constituem na época das vanguardas artísticas, na qual a ruptura com o formalismo e a rigidez era o foco principal. (TIBEAU, 2013, p. 48).

Para a Confederação Brasileira de Ginástica, a GR se trata de uma prática esportiva com nuances contemporâneos e que teve os primeiros registros de práticas a partir do final da 1ª Guerra Mundial, quando algumas escolas de Ginástica Artística começaram a misturar os exercícios tradicionais as músicas e usando alguns aparelhos (CORAT; ALMEIDA, 2012).

Desta forma, surge a modalidade que em linhas gerais apresenta sua conceitualização como uma mistura de expressões artísticas advindas da dança e do teatro que até então eram as únicas formas de expressões artísticas bem aceitas pela população europeia.

## 2.2 O processo histórico da ginástica rítmica no mundo

Reconhece-se que Rudolf Bode é o criador da Ginástica Rítmica, recebendo influências diretas de Duncan, Dalcroze, Laban, Wigman e Medau. Todos contribuíram na inclusão de aparelhos, aperfeiçoamento dos movimentos, técnicas de execução, métodos de pontuação e outros aspectos (VIDAL, 1997; GAIO, 2007). Para Viggarello (2003), o propósito de criação da GR se dava para esclarecer ao mundo uma história onde o corpo era objeto de relacionar e explorar os diversos ‘espaços’ corporais que eram complexos e tidos como insensíveis.

Em 1950 foi fundada a LIGIM (Liga Internacional de Ginástica Moderna), em Frankfurt responsável pela difusão desse novo esporte. A partir de 1962 fixa-se essa nova denominação: Ginástica Moderna, uma modalidade independente em busca de identidade própria. Somente em 1963 acontece o primeiro campeonato mundial promovido pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), órgão dirigente máximo desta modalidade, que determina diretrizes, regulamenta e organiza todos os diferentes tipos de ginástica. (TIBEAU, 2013, p. 43).

A Federação Internacional de Ginástica instituiu na década de 70 o primeiro regulamento de forma oficial para a GR, tornando-se uma modalidade desportiva conhecida como Ginástica Rítmica Desportiva (GRD) em 1972, a modalidade entrou nas Olimpíadas em 1984 (Los Angeles – USA) de forma individual, apenas em 1996 nas

Olimpíadas de Atlanta foi realizada a primeira competição de conjuntos e por isso a nomenclatura foi reduzida apenas a Ginástica Rítmica (GR) (TIBEAU, 2013).

Segundo Toledo (2010) a GR em sua forma original não apresentava caráter competitivo para se igualar as outras modalidades europeias, era vista como uma atividade física sistemática que não exigisse comparação de performance e sim o condicionamento físico, disciplina e estética corporal. O alemão Johann Friedrich Ludwig Jahn, é reconhecido como o 'pai da ginástica olímpica'.

No Brasil, três nomes são considerados importantes para a idealização da GR, a austríaca Margareth Frohlich que ministrou cursos em 1953, a professora da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil, Érica Sauer e Ilona Peuker, uma professora húngara que fundou o Grupo Unido de Ginastas em 1956 (TIBEAU, 2013).

### 2.3 A ginástica rítmica no Brasil

Pode-se marcar o desenvolvimento da GR no Brasil em cinco momentos, momentos esses que influenciaram de forma positiva na total adesão de novos praticantes da modalidade que teve início na região sul do país:

- 1953 a 1969: foi implementado, consolidado e adaptado aspectos sobre a inclusão da GR nos Jogos Estudantis Brasileiros (JEBs);
- 1970 a 1979: período de ascensão da modalidade devido aos patrocínios públicos e a orientação das professoras Ilona Peuker e Daisy Barros, no Rio de Janeiro;
- 1980 a 1989: ocorreu o fenômeno conhecido como a "internacionalização" da GR no Brasil, assim iniciaram as participações de nomes influentes da modalidade no Rio de Janeiro, Vera Miranda, e no Paraná, Bárbara Elisabeth Laffranchi;
- 1990 a 1999: este momento é o mais importante devido a participação de equipes brasileiras em competições internacionais, tendo como dirigente, a carioca Letícia Barros. Além disso, o país conquistou o primeiro título internacional como campeã nos Jogos Pan americanos de Winnipeg, Canadá em 1999;
- 2000 a 2012: neste período houve a consolidação da GR brasileira após mais de 50 anos de trabalho de profissionais e atletas em busca de um reconhecimento, de aprimoramento das técnicas e a obtenção de resultados que trouxessem alguma visão.

A partir de 2013 o calendário de participação em eventos da equipe de GR do Brasil passou a aumentar, tendo oportunidade de participar de diversos eventos internacionais na Europa e América do Norte, tendo expressivas participações em Campeonatos mundiais, além da Copa do Mundo de Ginástica Rítmica, o Campeonato dos Quatro Continentes e claro os Jogos Pan Americanos (CBG, 2023).

Em Olimpíadas a o conjunto brasileiro obteve o melhor resultado ficando em oitavo lugar em 2000. Em campeonatos mundiais, a equipe brasileira de GR tem a sétima posição e individual a brasileira, Ines Oliveira, alcançou a posição de número 16. O Brasil foi o único país da América Latina a conquistar uma medalha na Copa do Mundo de GR sediada em Minsk, Bielorrússia, em 2013. O evento em que a equipe brasileira mais conseguiu medalhas fora os Jogos Pan Americanos, um total de 13 medalhas de ouro, duas de prata e três de bronze entre os anos de 1991 a 2019 (BERNARDES, 2020).

## 2.4 Características da modalidade

A iniciação a modalidade a partir dos quatro anos de idade é por meio da ludicidade, desta forma, as crianças podem participar de forma ativa a modalidade por aprenderem brincando, explorando nuances da motricidade humana, reduzindo os medos e se aproximando com os aparelhos que nesta fase são adaptados de forma pedagógica (NASCIMENTO, 2020).

Para Caçola (2007) a GR se caracteriza pelos movimentos gímnicos executados de forma ritmada, síncrona e pelo manuseio dos aparelhos com técnica, esforço físico e capacidades coordenativas de alto nível. Molinari (2007) destaca que os aparelhos foram inseridos a GR de acordo com a evolução do esporte, a princípio a bola, as maçãs e o arco foram inseridos, posteriormente, a corda e pôr fim a fita, conforme figuras abaixo.

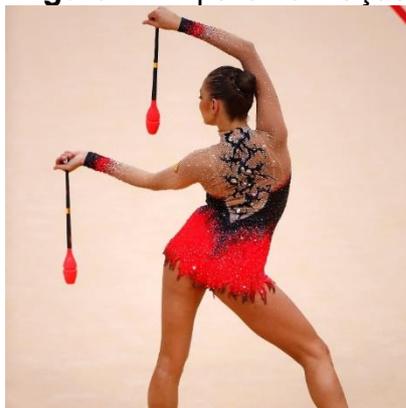
**Figura 1 – Aparelho Bola**



**Fonte:** TIBEAU (2013).

A bola deve ser confeccionada em material plástico ou boraacha, com diâmetros de 18 a 20cm e pesando pelo menos 400g. os movimentos característico com a bola são: quiques, rolamentos pelo chão e pelo corpo da ginasta, lançamentos e recuperação, impulsos, balanços, circunduções e os movimentos em oito (TIBEAU, 2013).

**Figura 2 – Aparelho Maças**



**Fonte:** UOL (2016).

São confeccionadas em madeira ou plástico, não podem ultrapassar os 40 ou 50 cm de comprimento e deve pesar pelo menos 150g cada. Os movimentos que podem ser realizados são: impulsos, balanços, circunduções, movimentos em oito, assimétricos, lançamentos e recuperações, molinetes, círculos pequenos e batidas (TIBEAU, 2013).

**Figura 3 – Aparelho Arco**

Fonte: TODA MATÉRIA (2016).

Deve ser confeccionado também em madeira ou plástico rígido, medir aproximadamente 90cm de diâmetro e pesar pelo menos 300g. Balanceados, circunvoluções, rolamentos no solo e pelo corpo, lançamentos e recuperações, movimentos em oito e passagens por cima e por dentro, são os movimentos que podem e devem ser executados pela ginasta (TIBEAU, 2013).

**Figura 4 – Aparelho Corda**

Fonte: DICIONÁRIO OLÍMPICO (2016).

Produzida de polipropileno ou sisal, este é o único aparelho que deve ser confeccionado de acordo com a altura da ginasta, deve apresentar uma espessura de 12mm. Os movimentos característicos deste aparelho são: saltos e saltitos apenas por dentro da corda, rotação, movimentos em oito, balanceado, circunvolução, lançamento e recuperação, pode ser manipulada aberta ou dobrada (TIBEAU, 2013).

**Figura 5 – Aparelho Fita**

Fonte: MERGUIZO (2019).

Composta de duas partes, o estilete, parte onde a ginasta segura, esta parte deve ser confeccionada de madeira e a segunda parte é a fita que deve estar presa

ao estilete com um girador de pesca. A fita deve apresentar 6cm de largura e até 6m de comprimento, já o estilete deve ser de até 60cm de comprimento. A ginasta pode executar espirais, serpentinas, impulso, balanceados, movimentos em oito, lançamento e recuperação, escapada e circundação (TIBEAU, 2013).

Tibeau (2010) ressalta que a GR no solo pode ser equiparada à dança, devido a semelhança na técnica corporal expressiva e o uso de música como acompanhamento, além de uma certa semelhança com o malabarismo e o contorcionismo. Para diferenciar o que é mais específico dos movimentos realizados de forma individual e em conjunto, Tibeau (2013) propôs que, a modalidade requer aspectos qualitativos relacionados a motricidade, e quantitativos em relação aos lançamentos, arremessos e passes que podem ser executados em uma coreografia.

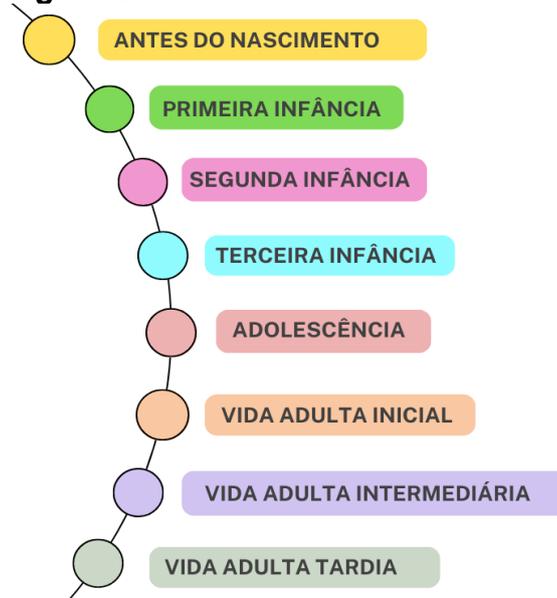
### 3 DESENVOLVIMENTO CORPORAL E IMAGEM CORPORAL

#### 3.1 Ciclos de vida

Em linhas gerais, entende-se que o desenvolvimento corporal se divide em domínios, sendo eles: domínio físico – relacionado ao crescimento corporal e cerebral, desenvolvimento das capacidades sensoriais e das habilidades motoras e da saúde – o domínio cognitivo – relacionado as mudanças e a estabilização das capacidades mentais de aprendizagem, atenção, memória, linguagem, pensamento, raciocínio e criatividade – domínio psicossocial – relacionado as mudanças e estabilidade das emoções, personalidade e relações sociais (OLDS; FELDMAN, 2009). Nesta pesquisa serão tratados aspectos voltados diretamente ao domínio físico.

Define-se como períodos da vida, os ciclos por qual o ser humano tem pré-disposição a vivenciar, assim temos:

**Figura 6** – Períodos do ciclo de vida



Fonte: ADAPTADO DE PAPALIA; OLDS; FELDMAN (2009)

Segundo Papalia, Olds e Feldman (2009) o ciclo antes do nascimento corresponde ao período da concepção até o nascimento; a primeira infância corresponde desde o nascimento até os 3 anos de vida; a segunda infância corresponde dos 3 aos 6 anos de vida; a terceira infância corresponde dos 6 aos 11 anos de vida; a

adolescência corresponde a idade de 11 a 20 anos; a vida adulta inicial compreende as idade a partir dos 20 anos até os 40; a vida adulta intermediária dos 40 aos 65 anos e a vida adulta tardia dos 65 anos em diante.

Na primeira infância o corpo apresenta diversos graus de funcionalidade para os sentidos e sistemas corporais além de um rápido crescimento físico e desenvolvimento das habilidades motoras. Na segunda infância, o corpo continua em crescimento com forma esguia e se assemelhando a um adulto, aparece a preferência pelo uso de uma das mãos e iniciam-se os aprimoramentos das habilidades motoras finas e gerais. Na terceira infância, o crescimento fica lento e a força física e as habilidades aumentam. Na adolescência, ocorre crescimento e mudanças físicas rápidas e profundas, além da maturidade reprodutiva e possíveis problemas comportamentais (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2009).

Na vida adulta inicial, o ser humano passa a apresentar o auge sua força muscular, energia, resistência e funcionamento sensório-motor, além de apresentar o funcionamento corporal de forma harmônica e persistente até os 45 anos. Na vida adulta intermediária inicia-se a deterioração das habilidades sensoriais, da saúde, da força física e as mulheres entram na menopausa. Na vida adulta tardia o corpo passa a apresentar um declínio em relação a saúde e as capacidades físicas, onde o tempo de reação aos acontecimentos passa a ser mais lentos e menos funcionais (PAPALIA; OLDS; FELDMAN, 2009).

### 3.2 Aspectos da imagem corporal

Imagem corporal pode ser definida como a representação que cada indivíduo tem do seu corpo em sua mente a partir de como ele observa o mundo, de como se comporta, de como se experiencia as dores e as sensações (SCHILDER, 1999). Na mesma linha de pensamento, tem-se que a imagem corporal é encarada conforme a consciência cognitiva do indivíduo e do seu corpo, do senso de controle sobre as funções corporais e dos relacionamentos afetivos (SAIKALI et al., 2004).

Para Adami et al. (2005) a imagem corporal se trata de um fenômeno heterogêneo devido o envolvimento de diversos aspectos: cognitivo, afetivo, social, cultural e motor, logo, se trata de um fenômeno que é intensamente influenciável e o processo de construção é associado a existência, as concepções culturais e a sociedade em que se está inserido. Conforme o passar das décadas as concepções de corpo e imagem sofreram alterações e passaram a ter diversas representações, com isso vieram as consequências internas e externas a este evento.

De forma direta, a maneira de movimentar do ser humano influencia bastante na concepção do desenvolvimento do corpo e de sua imagem. Feijó (1992, p. 34) destaca que:

O movimento sempre tem uma finalidade, sempre surge após uma avaliação subjetiva de significado. Uma vez estabelecido o significado de uma situação, de uma pessoa ou de uma coisa, movimento é o instrumento usado pelo corpo-mente para responder coerentemente ao significado convencionado. (FEIJÓ, 1992, p. 32).

A construção de imagem corporal se dá pela interação de conhecimentos sobre a temática, concepções estas que estão relacionadas a formação da imagem humana e como o indivíduo se relaciona socialmente através de suas percepções, memórias, sentimentos e questões simbólicas a partir da interação com os ambientes em que se convive (ADAMI et al., 2005). Em concordância, Schilder (1999) destaca que, o

movimento influenciou e influencia na construção da imagem corporal levando a uma constante mudança em relação ao estado psíquico, sendo possível relacionar uma intimidade entre o sistema muscular e o cérebro que provocam inquietação que resulta nesta influencia.

Assim “as primeiras experiências nos ciclos da infância são extremamente importantes no processo do desenvolvimento da imagem corporal”. (TAVARES, 2003, p. 73). Deve-se ainda considerar questões sobre a função que o corpo exerce enquanto social e o cultural, além das estereotípias da beleza, padrão que ainda permeiam pelo magro ou musculoso (FREIRE; SCAGLIA, 2004; ADAMI et al., 2005). Já no final do século XX nota-se que a percepção corporal vem apresentando um viés menos reflexivo e mais empírico agregando um status dramático (ADAMI et al., 2005).

#### **4 METODOLOGIA**

O presente trabalho se trata de uma revisão teórica sobre a temática relacionada à influência da prática da ginástica rítmica no desenvolvimento corporal e na auto imagem em atletas. A pesquisa se enquadra em um estudo de cunho quali-quantitativo, produzido por meio de uma revisão bibliográfica de método exploratório (MARCONI, 2010; LAKATOS, 2011).

As características quantitativas estão representadas na organização e disposição dos achados literários selecionados para análise, onde são expostos o número de textos publicados sobre a temática nos últimos 11 anos. A abordagem qualitativa se justifica pela análise dos aspectos relacionados a complexidade do assunto, sendo a Ginástica Rítmica uma modalidade esportiva que apresenta um campo de estudo com grande número de publicações, garantindo espaço e autonomia para discussões tanto de forma subjetiva quanto objetiva (MARCONI, 2010; LAKATOS, 2011).

Os dados foram coletados entre janeiro e abril de 2023, nas plataformas de buscas científicas: SciElo (Scientific Electronic Library Online), Portal CAPES de Periódicos e Google Acadêmico. Os descritores de pesquisa utilizados foram “atletas”, “ginástica rítmica”, “desenvolvimento”, “corporal”, “auto imagem”, foi utilizado um filtro para indicar o período em que os estudos foram publicados – 2012 a 2023. Estavam excluídos os artigos publicados antes de 2012, os que usassem a revisão bibliográfica como metodologia e foi optado por não analisar outros Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC), Monografias ou Teses.

Foram encontrados aproximadamente 4016 estudos primários publicados nos três bancos de dados utilizados, sendo 15 no SciElo, apenas um no Portal CAPES e 4.000 no Google Acadêmico. Após o tratamento literário inicial foram selecionados 13 e após as leituras completas e uma análise literária minuciosa, restaram cinco achados literários para compor esta pesquisa.

#### **5 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Estão dispostos os dados que caracterizam os achados teóricos selecionados para esta pesquisa, sendo um total de seis artigos onde todos são estudo com delineamento transversal, conforme Tabela 1.

Tabela 1 – Características dos estudos analisados

AU-TOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	METODOLOGIA	DESFECHO
PINTO JÚNIOR/ 2012	Transversal abordagem quantitativa	Analisar a maturação biológica e desempenho da força em jovens atletas de ginástica rítmica.	09 atletas da Seleção Parai-bana, passaram por testes físicos e antropométricos, estadiamento de maturação sexual, fotografias de Tanner e raio-x.	A análise constatou que a idade óssea é superior a idade cronológica.
ELIAS et al./ 2019	Transversal do tipo experimental	Analisar o perfil antropométrico, maturação sexual e consumo alimentar de atletas de ginástica rítmica.	12 voluntárias submetidas a avaliação antropométrica, composição corporal, consumo alimentar (24h) e escalas de Tanner.	91,7% são eutróficas e apresenta um percentual de gordura corporal médio de $21,6 \pm 6,8$ a ingestão calórica de $33,6 \pm 7,3$ Kcal/kg e a maioria das atletas se encontravam em estágio maturacional avançado.
ZANLORENCI et al./ 2020	Transversal do tipo quantitativo	Comparar o IMC, dobra cutânea do tríceps, subescapular e gordura corporal em atletas de GR satisfeitas e não satisfeitas com suas imagens corporais.	38 atletas de GR foram avaliadas IMC, dobra cutânea, nível econômico, estágio de maturação sexual, gordura corporal.	Quando comparadas, as ginastas satisfeitas com a imagem corporal apresentaram menor valor para os indicadores antropométricos em relação as ginastas que não estavam satisfeitas.
OLIVEIRA et al./ 2022	Transversal descritivo	Analisar o autoconceito, a imagem corporal e o nível de atividade física e verificar as relações dessas variáveis com a prática de Educação Física, dança e ginástica rítmica.	90 escolares praticantes de dança e GR para responder um questionário de nível econômico, questionário EAC-IJ, Escala Adaptada de Kakeshita e questionário de atividade física (PAQ-C).	As participantes apresentaram baixos níveis em todos os tipos de autoconceitos, 58,6% subestimaram suas medidas corporais.
BUZZI et al./ 2023	Abordagem quantitativa, observacional e transversal	Avaliar as atitudes alimentares e apercepção da imagem corporal pretendida, o que pode provocar efeitos adversos na saúde das atletas.	36 atletas que responderam ao Questionário Sociodemográfico, Eating Attitudes Test (EAT-26) e Body Shape Questionnaire (BSQ).	61,5% das ginastas adultas e 73,9% das ginastas juvenis não apresentam risco em desenvolver transtornos alimentares. 46,2% das atletas adultas insatisfação com imagem corporal e 73,9% das juvenis não estavam insatisfeitas com a imagem corporal.

Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Pinto Júnior et al. (2012) apresenta em sua pesquisa uma maior preocupação em relação aos aspectos da maturação sexual das atletas de GR, os autores ainda fazem uma importante contribuição em relação a maturação biológica durante a puberdade por sua amostra ser composta por adolescentes e ressalta ainda como a GR desenvolve as capacidades motoras das praticantes de forma específica em relação as não praticantes. Ao constatar que a idade do desenvolvimento ósseo é maior que a idade cronológicas das nove ginastas analisadas vai de encontro a alguns resultados da pesquisa de Setian (2002) que buscou encontrar informações sobre a velocidade do crescimento e da maturação óssea de 104 ginastas rítmicas adolescentes e adultas jovens, constatou que fatores como o estresse psicológico e a rotina de intensos treinamentos influenciavam no atraso da idade óssea, da puberdade e consequentemente do crescimento, as ginastas passavam a pesar menos e ter uma estatura maior do que o esperado para a idade cronológica.

Em comparação, buscando compreender se o crescimento físico e a maturação de atletas de ambos os sexos de GR eram influenciados na maturação óssea, a revisão sistemática desenvolvida por Martins e colaboradores (2023) obteve resultados contraditórios, sendo possível identificar que dois dos três artigos analisados indicou crescimento e altura normal e até mesmo maior do que a esperada para a idade cronológica de ginastas e indicando um atraso na maturação.

Para Zanlorenzi et al. (2020) a GR é uma oportunidade de diversificação do repertório motor aos praticantes, sendo possível lapidar as competências físicas e de organização espacial, porém, ainda existe uma constante insistência em relação a auto imagem das atletas por diversos fatores, sendo o principal os valores impostos pela mídia, desta forma, os autores buscaram identificar se as 38 atletas de GR apresentavam quadro ou pré-disposição a desenvolver distorção de imagem. A pesquisa constatou que aproximadamente 47% das atletas se mostravam insatisfeitas com o peso e uma provável justificativa está relacionada ao maior nível econômico, mais cobranças da equipe técnica e dos familiares, além do acesso as redes sociais que apresentam um determinado padrão de beleza corporal.

Oliveira et al. (2022) destaca que as concepções entre praticar atividade física e ter uma satisfação positiva ou negativa com o corpo depende do contexto em que o indivíduo está inserido. Assim, o estudo identificou que 93,3% das atletas de GR (30 ginastas) estavam no peso adequado para suas respectivas idades e a maioria delas praticavam a GR três vezes por semana com duração média de 1h de treino, todas as ginastas estavam ativas fisicamente, mas 62,1% delas apresentaram nuances de superestimação a imagem corporal e 51,7% delas manifestaram o desejo de diminuir as medidas corporais.

Em comparação ao estudo de Buzzi et al. (2023), os resultados indicam que de fato na amostra analisada, as ginastas de GR apresentam uma grande propensão em desenvolver transtornos alimentares por se sentirem levemente insatisfeitas com suas imagens corporais (46,2%). A maioria das atletas buscam ter um corpo magro e forte pois esse modelo melhora o desempenho no esporte. 23,1% das atletas indicaram está moderadamente insatisfeitas com sua imagem corporal e 15,4% indicaram ter grave insatisfação com a imagem corporal. Diferentemente das adultas, 73,9% das atletas juvenis indicaram apresentar nenhuma insatisfação com sua imagem corporal, enquanto apenas três delas indicaram ter uma grave insatisfação, duas indicaram leve insatisfação e apenas uma indicou ter insatisfação moderada com sua imagem corporal.

De forma geral, não se encontra com facilidade estudos sobre a temática, e os poucos dados que são possíveis obter trazem resultados convergentes principalmente

em relação ao desenvolvimento ósseo de atletas da GR. Em relação a imagem corporal, devido todas as questões técnicas de execução dos movimentos devido a necessidade de entregar uma imagem delicada e feminina na execução das coreografias de GR, os três últimos estudos analisados deixam claro que existem possibilidades que as ginastas desenvolvam problemas de saúde voltados a ingestão de alimentos devido a insatisfação com a atual imagem corporal. Os fatores que levam as ginastas a estarem mais insatisfeitas com seus corpos devem ser investigados, porém de forma empírica, entendemos que a mídia e a contínua propagação de um padrão corporal está ligada a esses resultados.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em linhas gerais, o objetivo da pesquisa foi alcançado onde foi possível analisar diante dos estudos apresentados que a prática da Ginástica Rítmica exerce uma influência considerável, principalmente sobre o desenvolvimento e maturação óssea das ginastas, porém ainda não se foi possível identificar se esta influência é positiva ou negativa sobre este aspecto estudado. A influência da prática da Ginástica Rítmica tem sido mais negativa do que positiva sobre a imagem corporal das atletas, os resultados analisados indicam que grande parte têm uma imagem corporal corrompida e se sentem insatisfeitas com seus corpos, chegando a elencar que a perda de medidas ajudaria positivamente no desempenho na modalidade.

No referencial teórico construído, foi conceituada a modalidade e suas especificidades, além de apresentar os ciclos do desenvolvimento corporal conforme a literatura e comparar as influências corporais e de autoimagem mais relatadas pelos autores analisados.

Recomenda-se que novos estudos sejam realizados futuramente para buscar nomear quais são os fatores que levam as ginastas já na idade adulta terem uma percepção tão indiferente sobre seus corpos e devido a seriedade dos problemas de saúde que podem estar ocultos e serem manifestados posteriormente nas ginastas.

## REFERÊNCIAS

ADAMI, F.; FERNANDES, T. C.; FRAINER, D. E. S.; OLIVEIRA, F. R. de. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação física. **Revista Digital EFDeportes.com**, Buenos Aires, v. 10, n. 83, abr. 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd83/imagem.htm>. Acesso em: 15 abr. 2023.

ANTUALPA, K. F. **Ginástica rítmica e contorcionismo: primeiras aproximações**. 2005. 59 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2005. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=508405>. Acesso em: 12 abr. 2023.

BELÃO, M.; MACHADO, L. P.; MORI, P. M. M. Rhythm gymnastic technician professional formation. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 1, p. 61-68, jan./mar. 2009. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2139>. Acesso em: 10 mar. 2023.

BERNARDES, G. Quase 50 anos de amor à ginástica para todos. **Confederação Brasileira de Ginástica**. 16 ago. 2020. Disponível em: [https://www.cbginastica.com.br/noticia/1516/geisa\\_bernardes\\_quase\\_50\\_anos\\_de\\_amor\\_a\\_ginastica\\_para\\_todos](https://www.cbginastica.com.br/noticia/1516/geisa_bernardes_quase_50_anos_de_amor_a_ginastica_para_todos). Acesso em: 15 maio 2023.

BERNARDI, L. M. O.; LOURENÇO, M. R. A. **Ginástica rítmica: ensinando corda, arco e bola**. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

BUZZI, P. C.; NISHIDA, F. S.; OLIVEIRA, L. P.; FELIPE, D. F. Avaliação das atitudes alimentares e percepção da imagem corporal de atletas de ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 107, p. 256-266, mar./abr. 2023. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2234#:~:text=Objetivo%3A%20Avaliar%20as%20atitudes%20alimentares,nas%20categorias%20juvenil%20e%20adulta>. Acesso em: 12 abr. 2023.

CAÇOLA, P. A iniciação esportiva na ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, [S. l.], v. 2, n. 1, mar. 2007. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCA-CAO\\_FISICA/artigos/iniciacao\\_ritmica.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCA-CAO_FISICA/artigos/iniciacao_ritmica.pdf). Acesso em: 13 abr. 2023.

CBG – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Calendários**. 2023. Disponível em: <https://www.cbginastica.com.br/calendarios>. Acesso em: 23 abr. 2023.

CORAT, L.; ALMEIDA, M. A. B. de. Análise da concepção de corpo na ginástica rítmica: um estudo dos manuais de 1932 a 1958. **Record: Revista de História no Esporte**, [S. l.], v. 5, n. 1, jun. 2012. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/Record/article/download/710/653>. Acesso em: 12 abr. 2023.

DICIONÁRIO OLÍMPICO. Ginástica Rítmica. **Dicionário Olímpico**. 2016. Disponível em: <https://www.dicionarioolimpico.com.br/ginastica-ritmica/cenario/corda>. Acesso em: 12 maio 2023.

ELIAS, A. C.; CARDOZO, D. A. S.; OLIVEIRA, B. A. P.; MANOCHIO-PINA, M. G.; FRANCO, G. S. Perfil nutricional, composição corporal e maturação sexual de atletas adolescentes da ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 13, n. 80, p. 565-572, jul./ago. 2019. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1403/920>. Acesso em: 16 fev. 2023.

FEIJÓ, O. G. **Corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Shape. 1992.

FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. **Educação como prática corporal**. São Paulo: Editora Scipione. 2004.

GAIO, R. **Ginástica rítmica popular: uma proposta educacional**. 2. ed. Jundiaí: Fontoura, 2007.

LAKATOS Eva Maria. **Metodologia científica**. 6. ed. 4. reimpr. São Paulo: Atlas, 2011. 314 p.

LENI, M. Estudo qualitativo do desenvolvimento da capacidade rítmica da criança. **Movimento**, [S. l.], v. 5, n. 9, p. 4-16, 1998. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/2382>. Acesso em: 10 abr. 2023.

MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. 2. reimpr. São Paulo: Atlas, 2010. 297 p.

MERGUIZO, M. Bárbara Domingos dá show na fita e conquista a prata na ginástica rítmica do Pan. Jogos Pan-americanos. **Globo Esporte**. 05 ago. 2019. Disponível em: <https://ge.globo.com/jogos-pan-americanos/noticia/barbara-domingos-da-show-na-fita-e-conquista-a-prata-na-ginastica-ritmica-do-pan.ghtml>. Acesso em: 12 maio 2023.

NASCIMENTO, J. G. do. **A importância da prática de ginástica rítmica para o desenvolvimento motor infantil**. 2020. 33 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande. 2021. Disponível em: <https://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/25110>. Acesso em: 23 fev. 2022.

OLIVEIRA, R. P.; ALEXANDRE, K. H.; CLAUMANN, G. S.; GUIMARÃES, A. C. A. Autoconceito, imagem corporal e nível de atividade física em escolares praticantes de educação física, dança e ginástica rítmica. **Brazilian Journal of Science and Movement**, [S. l.], v. 30, n. 1, 2022. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/12625>. Acesso em: 15 abr. 2023.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 10. ed. São Paulo: McGraw Hill, 2009.

PINTO JÚNIOR, J. A. D.; SOUSA, M. do S. C. de.; GAYA, A. C. A.; ALVES, J. V. de M. H. Maturação biológica e desempenho físico de jovens atletas de ginástica rítmica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [S. l.], v. 20, n. 1, p. 88-96, 2012. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/2708>. Acesso em: 12 jan. 2023.

SAIKALI, C. J.; SOUBHIA, C. S.; SCALFARO, B. M.; CORDÁS, T. A. Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 31, n. 4, p. 164-166, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/jG3GVZ8MkYrcmjxQfnr9Rgf/>. Acesso em: 15 abr. 2022.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo**: as energias construtivas da psique. Paul Schilder: trad. Rosanne Wertman. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes. 1999.

SETIAN, N. Velocidade de crescimento e maturação óssea em meninas que praticam ginástica rítmica. **Revista da Associação Médica Brasileira**, Panorama Internacional/Comentários, [S. l.], v. 48, n. 1, p. 5-6, mar. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/Q7dpqn7jQhHD53gPhrX956F/?lang=pt>. Acesso em: 22 abr. 2023.

TAVARES, M. C. G. C. F. **Imagem Corporal**: conceito e desenvolvimento. Barueri, SP: Manole. 2003.

TIBEAU, C. Ginástica Rítmica. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano**, [S. l.], v. 3, n. 3, p. 47-61, jul./set. 2013. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/2877>. Acesso em: 15 mar. 2023.

TODA MATÉRIA. Ginástica rítmica. **Toda Matéria**. 2016. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/ginastica-ritmica/>. Acesso em: 12 maio 2023.

TOLEDO, E. Estética e beleza na ginástica rítmica. In: PAOLIELLO, E.; TOLEDO, E. (orgs.). **Possibilidades da Ginástica Rítmica**. São Paulo: Phorte, 2010, p. 19-44.

UOL. Olimpíadas 2016. **UOL ESPORTES**. 2016. Disponível em: <https://olimpiadas.uol.com.br/album/2012/08/10/2-dia-da-ginastica-ritmica.htm>. Acesso em: 12 maio 2023.

VIDAL, A. La dimensión artística de la Gimnasia Rítmica Deportiva: análisis del conjunto como acontecimiento coreógrafo. **Cuaderno Técnico-Pedagógico n. 28**. La Coruna: Centro Galego de documentación y edición deportivas, 1997.

VIGARELLO, G. A história e os modelos do corpo. **Pró-Posições**. Campinas, v. 14, n. 2, p. 21-29, 2016. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/proposic/article/view/8643881>. Acesso em: 12 fev. 2023.

ZANLORENCI, S.; MARTINS, P. C.; SILVA, D. A. S.; BLEIL, R. A. T. Comparison of antropometric indicators in rhythmic gymnastics athletes satisfied and dissatisfied with body image. **Motricidade**, [S. l.], v. 16, n. 4, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/19232>. Acesso em: 08 fev. 2023.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por tudo o que Ele é e representa em minha vida, por ser o começo, o meio e o fim. Aprendi ao longo dos anos que enquanto Ele for minha prioridade pode vir o que vier, acontecer o que for, jamais estarei só. Jesus é Lindo. Ele sempre será LINDO!.

Agradeço a mim, por ter sido perseverante e resistido a toda demanda de trabalho e estudos conciliando da melhor forma que pude. Depois de tudo que aconteceu nesse período, sinto que posso conseguir qualquer objetivo e meta que eu vier a traçar.

Gratidão ao meu Orientador Josenaldo Lopes Dias, que tão bondosamente encarou mais um desafio comigo, me acompanha desde a primeira graduação e representa para mim um excelente profissional! Sempre me inspirei no Senhor e desejo um dia ser ao menos dez por cento do que o Senhor é. Obrigada por todo apoio e por me acalmar em momentos em que duvidei que conseguiria.

A minha amiga e irmã Helydriane Marques, por todo apoio, amizade e companheirismo. Você me conhece melhor que qualquer outra pessoa e esteve comigo nos momentos mais difíceis. Sou a pessoa mais sortuda do mundo por esta dádiva e espero estar sabendo dar valor. Não tenho palavras que cheguem perto do meu apreço por você e tenho a plena convicção que se você não tivesse me cedido seu notebook e me auxiliado com todo o apoio emocional, eu não teria conseguido. Você é parte de mim e eu quero que leia isto daqui uns anos, para me fazer lembrar de forma sarcástica sua participação neste trabalho. Te amo, k.

Também agradeço a minha amiga e irmã Mikaely Nunes por todo apoio emocional, por acreditar em mim e me acolher nos momentos mais tortuosos que vivenciei. Quero que saiba que sempre terá uma amiga em mim, que se em algum dia olhar para trás e não gostar do que encontrar lá, você sempre terá um lugar para ir. Deus uniu nossas vidas e hoje entendo que tudo foi parte de um grande propósito, o de transformar vidas através da nossa amizade e amor pelo que fazemos juntas. Eu te amo!, Talvez agora você devesse me oferecer um copo de água.

Agradeço também a Merillane Dias, que me auxiliou em todo o processo da criação deste trabalho de forma extremamente profissional. Você merece todo sucesso, obrigada por tudo!

Aos meus professores de Karatê, que são essenciais em minha vida e formação de caráter, os meus mais sinceros agradecimentos. Vocês são para mim um espelho e espero que em breve estejamos trabalhando juntos. Me orgulho muito de vocês e é uma honra fazer parte da ASKASC.

David Fernandes, Carlos Cristiano, Matheus Santos, Lucas Vittor, Vitor Nóbrega, Samadhi Costa e todos os outros amigos que porventura não foram citados, muito obrigada por tudo. Saibam que cada um de vocês contribuiu de forma significativa para a conclusão deste trabalho, eu amo vocês e desejo todo sucesso em suas vidas acadêmicas e pessoais.

Por fim, agradeço pelo dom da vida!