A REPRESENTAÇÃO MOTORA DO ROLAMENTO NA GINÁSTICA RÍTMICA-GR: PARÂMETROS PARA UM PROGRAMA DE TREINAMENTO MENTAL

The Motor Representation of Rolling in Rhythmic Gymnastics-GR: Parameters for a Mental Training Program

Queila Rodrigues da Silva¹; Ramón Nuñez Cárdenas²; Ivete de Aquino Freire³; Juscimara Campos de Oliveira⁴; Marasella del Cármen Silva Rodrigues Macedo⁵; Yesica Nunez Pumariega⁶; Catalina Dominga Pumariega Torres⁷; Michelle Freire Seixas⁸; Daniel Menéndez Llerena⁹; Luís Felipe Silio¹⁰

ISSN: 2178-7514

Vol. 14 | Nº. 1 | Ano 2022

RESUMO

O objetivo desta pesquisa é avaliar a efetividade da representação motora no melhoramento do rolamento da ginástica rítmica. Para tanto, foi realizado um estudo com 18 atletas de ginástica rítmica na cidade de Porto Velho-RO. A pesquisa é caracterizada como experimental, tendo as seguintes etapas: 1) Pré-teste: nesta etapa foi realizada a prova psicológica oral para avaliar o modelo interno da ação motora e a prova de execução prática para avaliar o modelo externo da ação motora. Estas duas avaliações são realizadas para identificar a representação motora atual do rolamento para frente e para trás, das atletas participantes; 2) Intervenção: Tendo em consideração os resultados do pré-teste, será realizado um planejamento de preparação psicológica dirigido a melhorar a representação motora do rolamento para frente e para trás das participantes da pesquisa; 3) Pós-teste: Após a intervenção serão realizadas as mesmas provas do pré-teste para avaliar a eficiência da intervenção na representação motora do rolamento para frente e para trás. Tendo em consideração que as etapas 2 e 3 mencionadas anteriormente, serão realizadas no ano de 2022, os resultados a serem apresentados neste relatório são referentes à etapa do pré-teste. Nos resultados preliminares, foi identificado que as maiores deficiências na representação motora foram dirigidas à parte principal dos modelos interno e externo, referente ao rolamento para frente e para trás.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica; Representação Motora; Técnica do Rolamento.

ABSTRACT

The aim of this research is to evaluate the effectiveness of motor representation in the improvement of rhythmic gymnastics bearing. For this, a study was conducted with 18 rhythmic gymnastics athletes in the city of Porto Velho-RO. The research is characterized as experimental, having the following steps: 1) Pre-test: in this stage was performed the oral psychological test to evaluate the internal model of motor action and the test of practical execution to evaluate the external model of motor action. These two evaluations are carried out to identify the current motor representation of the bearing back and forth of the participating athletes; 2) Intervention: Taking into account the results of the pre-test, a psychological preparation planning will be carried out aimed at improving the motor representation of the bearing back and forth of the research participants; 3) Post-test: After the intervention, the same tests of the pre-test will be performed to evaluate the efficiency of the intervention in the motor representation of the bearing back and forth. Taking into account that steps 2 and 3 mentioned above will be carried out in the year 2022, the results to be presented in this report refer to the pre-test stage. In the preliminary results, it was identified that the greatest deficiencies in motor representation were directed to the main part of the internal and external models, referring to the forward and backward bearing.

Keywords: Rhythmic Gymnastics; Motor Representation; Rolling Technique.

1- Graduanda da Universidade Federal de Rondônia

2- Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia e Líder do grupo de Pesquisa de Psicologia do Exercício Físico e Esporte na promoção da Saúde.

3- Professora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia e Líder do grupo de Pesquisa de Desenvolvimento da Cultura Corporal.

4- Professora de ginástica rítmica do Município de Rondônia-RO

5- Professora da Faculdade Metropolitana do Município de Porto Velho-RO

6- Professora de Psicologia do Centro Universitário FAEMA de Ariquemis-RO

7- Professora de Pedagogia da Faculdade de Rondônia

8- Psicóloga e Funcionária Pública do Estado de Rondônia

9- Professor de Educação Física da Universidade de Matanzas-Cuba.

10- Professor Centro Universitário São Lucas, Rondônia e membro do grupo de Pesquisa de Psicologia do Exercício Físico e Esporte na promoção da Saúde.

Autor de correspondência

Ramón Nuñez Cárdenas - ramonncardenas@yahoo.com

DOI: [10.36692/v14n1-04](https://doi.org/10.36692/v14n1-04)

INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica (GR) é uma atividade esportiva que reúne infinitas possibilidades de movimentos corporais combinando elementos de ballet, ginástica e dança teatral. Os movimentos corporais são realizados em harmonia com a música e o manejo de aparelhos dessa modalidade esportiva. Os aparelhos utilizados são fita, bola, arco, corda e maça que são manuseados, juntamente com a adoção de movimentos específico. A ginástica rítmica possui três características básicas marcantes: movimentos corporais, manuseio de materiais e acompanhamento musical apropriado”.¹

Praticada apenas por mulheres em nível de competição oficial, esta modalidade esportiva se caracteriza por apresentar atletas de alto rendimento que alcançam status internacional antes de se tornarem adultas.²

Atualmente, há discussões entre as diferentes entidades esportivas de âmbito nacional e internacional (confederações, comitê olímpico, ligas e federações internacionais) sobre a inserção de homens na referida modalidade. No Japão, já existem algumas iniciativas práticas nesse sentido.

O manuseio dos aparelhos é uma característica essencial da GR. Essa característica juntamente com os movimentos do corpo faz com que a modalidade seja entendida como um esporte de grande complexidade. Sua prática competitiva exige elevado aprimoramento

técnico em seus movimentos, combinados com qualidades físicas específicas.

Diversos autores consideram as seguintes qualidades físicas básicas essenciais para a prática desta modalidade: coordenação, flexibilidade, força explosiva e resistência aeróbica e anaeróbica.²

A GR é um esporte que requer altos níveis de coordenação motora, flexibilidade e equilíbrio para execução dos movimentos técnicos e artísticos da modalidade ³.

Na Ginástica Rítmica, embora as competições ocorram de modo individual e em conjunto, tanto uma como a outra exigem demonstração de harmonia e entrosamento com a música, em um ambiente de expressão corporal contextualizado. Nas competições de conjunto, as quais ocorrem com a participação simultânea de todas as ginastas da mesma equipe, a exigência reside na apresentação, de forma homogênea e com espírito de coletividade. Para uma boa avaliação, a sincronia entre os movimentos simultâneos das atletas, associados aos fundamentos técnicos, é exigida com exatidão e perfeição.

Na GR, o conceito de fundamentos técnicos não acompanha na totalidade aquele atribuído às demais modalidades. Na ginástica, é mais comum a utilização do termo “elementos corporais” para designar os movimentos de: andar, correr, saltar, rolar, saltitar, girar, equilibrar, lançar e recuperar.

Os elementos corporais são a base dos exercícios individuais e de conjuntos, que podem ser realizados em várias direções, planos, com ou sem deslocamento, em apoio sobre um ou dois pés e coordenados com movimentos de todo o corpo⁴. Considerando estes aspectos, no presente estudo serão utilizadas ambas as nomenclaturas, compreendendo-as como sinônimos.

Devido à complexidade, o ensino da GR é realizado, tradicionalmente, em partes (ou método analítico), sempre partindo de elementos mais simples para os mais complexos. Dentre os elementos corporais da ginástica considerados mais elementares, e portanto amplamente ensinado aos principiantes, estão os rolamentos. Trata-se de uma habilidade que faz com que o corpo role no eixo transversal (com toda a estrutura corporal comprimida) no chão ou sobre outro aparelho. Este elemento corporal, denominado rolamento grupado, pode ser realizado para frente ou para trás; com os joelhos e quadril flexionados ou com o quadril parcialmente flexionado e o joelho estendido. Embora este fundamento seja um padrão fundamental de movimento, que compreende uma fase de desenvolvimento referente aos anos de educação infantil, constitui-se uma habilidade de grau relativamente complexo, devido aos diversos grupos musculares que são utilizados⁵. A maioria das crianças consegue desenvolver o rolamento em ambientes informais e de

brincadeira, mas será durante a prática na escola ou em treinos de esportes específicos que a mesma poderá aprimorar sua execução. Para Magill apud Medina⁵, a aprendizagem é associada diretamente à quantidade de prática e experiências vivenciadas.

A partir do que afirma Alberto, as competições esportivas, geralmente, pressupõem o domínio dos fundamentos técnicos que os atletas precisam executar com qualidade. Para tanto, esses movimentos dependem da representação motora do desportista. É este domínio psicológico que permite ao indivíduo compreender e executar determinados movimentos do esporte; e aplicar este mesmo movimento técnico em detalhes, sempre que for necessário. Segundo o autor, o estudo das representações motoras se constitui em um dos aspectos de maior relevância investigada na atualidade, no campo da Psicologia do Esporte.

Alberto⁶ aponta que dois importantes aspectos da representação motora são os modelos interno e externo. O primeiro, refere-se à internalização do movimento por parte do atleta e à sua capacidade de descrever, com precisão, os gestos do respectivo movimento, quando em execução. O modelo externo é a própria execução do movimento; não prescinde de um modelo mental, constituído anteriormente.

O presente trabalho constitui-se no recorte de um estudo mais amplo denominado

“A efetividade da Representação Motora no melhoramento do rolamento na Ginástica Rítmica”. No projeto amplo de pesquisa pretende-se realizar uma intervenção junto a atletas de GR, cujo objetivo é analisar a efetividade do treinamento mental na melhoria da técnica de rolamento das atletas participantes do estudo. Para tanto, será seguido o modelo de Treinamento Mental, segundo Eberspacher apud Samulski (2002)⁷, conforme especificado a seguir:

1º passo: Escolher a técnica esportiva a ser treinada;

2º passo: Relatar, de forma detalhada, todo o movimento e as sensações internas;

3º passo: Nos três dias seguintes, ler e analisar várias vezes o que escreveu, durante meia hora por dia;

4º passo: Ao conseguir mentalizar corretamente as fases do movimento técnico, concentrar a atenção em pontos considerados “chave”;

5º passo: Descrever e classificar os pontos “chave” do movimento, com palavras curtas;

6º passo: Exercitar, mentalmente, a atividade anterior em duas ou três sessões;

7º passo: Combinar o treinamento mental com a execução prática e

8º passo: Treinar mentalmente, nas fases de pré e pós-preparação, nas pausas ou nas interrupções curtas de um jogo.

Para esta etapa do estudo, foram aplicados os dois primeiros passos indicados por Eberspacher apud Samulski⁷. Determinaram-se os seguintes objetivos: a) analisar o modelo interno do rolamento na GR; b) analisar o modelo externo do rolamento na modalidade esportiva; e c) analisar a relação entre os resultados do modelo interno e externo da técnica “rolamento”.

Pesquisas voltadas à representação motora no âmbito esportivo são fundamentais para o aperfeiçoamento das técnicas esportivas e, portanto, para o eixo do desempenho esportivo dos atletas nas diferentes modalidades. Na Região Norte, são incipientes os estudos voltados a esta temática. Quando nos referimos à modalidade Ginástica Rítmica, esta escassez se amplia, e a realidade nos mostra que carece de programas de treinamento direcionados ao desenvolvimento dos componentes psicológicos das atletas.

Justifica-se esta pesquisa considerando que se trata de uma primeira iniciativa no âmbito da GR, que busca fortalecer o potencial competitivo da modalidade e, ao mesmo tempo, evitar riscos de lesões amparados pelos conhecimentos teóricos da representação motora e do treinamento mental. Nessa direção, a pesquisa se propõe a ser um embrião no trabalho psicológico junto às atletas de GR, do estado de Rondônia. Acredita-se que servirá de referência para novos estudos, tanto no que se refere a outros modelos de trabalho psicológico quanto a outras modalidades esportivas.

MÉTODOS

A pesquisa se caracteriza como descritiva, uma vez que se pretendeu observar aspectos de uma determinada realidade sem nela interferir.

Participaram do estudo 17 atletas da categoria infantil (11 a 12 anos) e uma atleta da categoria juvenil (13 a 15 anos), de um clube federado de Ginástica Rítmica da cidade de Porto Velho.

INSTRUMENTOS

Para o desenvolvimento da pesquisa, foi utilizado, como principal instrumento de coleta de dados, a Prova Psicológica de Descrição Oral com Estimulação Verbal (DOEV), conforme descreve Alberto (2010)⁶. Esta prova foi realizada com o objetivo de avaliar o modelo interno do rolamento grupado, para frente e para trás das ginásticas. Para avaliar o modelo interno, foi solicitado às atletas a descrição verbal de todos os detalhes técnicos de cada uma das fases do movimento de rolamento para frente e para trás. Partindo de pressupostos teórico-conceituais, as fases/partes destes tipos de rolamentos estão descritas na tabela 1.

Tabela 1 — Fases do rolamento grupado para frente e para trás

Fase	Ordem	Rolamento para frente grupado	Fase	Ordem	Rolamento para trás grupado
Inicial	1	De pé com as pernas unidas; flexioná-las;	Inicial	1	De pé com as pernas unidas.
	2	Apoiar as mãos no solo;		2	Flexionar as pernas.
	3	Encostar o queixo no peito.		3	Deixar o corpo rolar para trás grupado.
Principal	4	Impulsionar o corpo com as pernas. Rolar sobre as costas em posição grupada.	Principal	4	Apoiar as mãos no solo ao lado da cabeça.
	5			5	Deixar os dedos voltados para trás.
Final	6	Finalizar sobre os pés	Final	6	Os polegares voltados para os ouvidos. Em continuidade ao ato de rolar, empurrar o solo com as mãos até a posição agachada.
	7	Elevar-se sobre a posição de pé		7	
	8	Finalizar com os pés paralelos.		8	Finalizar em pé com os pés paralelos.

Fonte: Dados dos pesquisadores.

Para o desenvolvimento da pesquisa, foi utilizado, como principal instrumento de coleta de dados, a Prova Psicológica de Descrição Oral com Estimulação Verbal (DOEV), conforme descreve Alberto (2010)⁶. Esta prova foi realizada com o objetivo de avaliar o modelo interno do rolamento grupado, para frente e para trás das ginásticas. Para avaliar o modelo

interno, foi solicitado às atletas a descrição verbal de todos os detalhes técnicos de cada uma das fases do movimento de rolamento para frente e para trás. Partindo de pressupostos teórico-conceituais, as fases/partes destes tipos de rolamentos estão descritas na tabela 1.

Após a DOEV, realizou-se a Prova Psicológica de Execução Prática. Esta prova foi

realizada com o objetivo de avaliar o modelo externo do rolamento para frente e para trás, da Ginástica Rítmica.

Para avaliar a execução técnica, foi solicitado às atletas que realizassem os rolamentos grupados para frente e para trás. Para a obtenção com rigor das ações de execução deste fundamento foram captadas

imagens por meio de filmagens. A visualização das imagens em “câmera lenta” permitiu análise das fases (parte inicial, principal e final) de modo detalhado.

Para a avaliação dos modelos interno e externo foi aplicada uma escala, conforme se especifica na Tabela 2.

Tabela 2 — Escala de pontuação para avaliar os modelos interno e externo do rolamento na GR

Pontuação	Modelo Interno	Modelo Externo
(3) Três pontos	Bem descrito	Bem executado
(2) Dois pontos	Descrito incompleto	Execução incompleta
(1) Um ponto	Mal escrito	Mal executado
(0) Zero ponto	Detalhe omitido	Mal executado

Fonte: Dados dos pesquisadores

ANÁLISE DOS DADOS

Para o tratamento dos dados coletados, utilizou-se o programa Microsoft Excel, o qual permitiu a sintetização dos resultados obtidos e a aplicação de cálculos de frequência, média e percentuais.

RESULTADOS

Após o processamento dos dados foram identificados os resultados do modelo interno do rolamento para frente, conforme representado na Tabela número. 3

EM ANEXO - TABELA 3

Em uma análise individual do rolamento para frente grupado, constata-se, na Tabela 1, que as atletas 5 e 14 obtiveram os melhores

resultados referentes à descrição dos detalhes deste elemento corporal, com destaque para a primeira para desportiva (Atleta 5 = Soma total 18 e % RMT 75; Atleta 14 = Soma total 13 e % RMT 54,16). Ambas as atletas demonstraram, na fase final, do fundamento a sua melhor performance descrita. Igualmente, ambas tiveram seus piores rendimentos na fase inicial do elemento corporal. A primeira desportista recebeu pontuação zero, na segunda etapa da posição inicial; e a segunda atleta foi pontuada com dois zeros, nas duas últimas etapas da posição inicial. Além destas duas, as atletas 1, 3, 6, 12, 14 e 17, obtiveram bons resultados nas descrições do elemento corporal avaliado.

Os piores resultados foram identificados nas atletas 2, 4, 7, 9, 10, 11 e 13, com destaque para os números 4, 10 e 11. A primeira e a terceira atletas deste último grupo obtiveram soma total 7 e % RMT 29,16; e a segunda

alcançou a soma total 8 e % RMT 33,33. Estas três desportistas demonstraram as suas piores descrições na posição final do movimento.

Quando os dados são analisados em conjunto, constata-se que as melhores descrições da técnica do rolamento para frente grupado pela equipe de GR são da parte inicial (49,22%); em seguida, da parte final (44,33%) e, finalmente, da parte principal (38,6%).

EM ANEXO - TABELA 4

Com relação a uma análise individual do rolamento para trás grupado, verifica-se, na Tabela 2, que a atleta 5 obteve os melhores resultados referente à descrição dos detalhes do rolamento, alcançando soma total 12 e % RMT 50. Sua melhor performance foi na parte inicial do movimento, quando obteve pontuação máxima em todos os itens e seu pior rendimento foi na segunda etapa da parte principal do elemento corporal, em que a mesma não alcançou nenhum ponto.

Os piores resultados foram identificados nas atletas 2, 3, 4, 8, 10, 13, 15 e 16,

com destaque para os números 2, 3, 8, 13 e 16. A atleta de número 2 alcançou

soma total 1 e % RMT 4,16; as de número 3, 8, 13 e 16 alcançaram, simultaneamente, a soma total 2 e % RMT 8,33. E as de número 4, 10 e 15 obtiveram soma total 3 e % RMT 12,5 cada uma.

Quando os dados são analisados em conjunto, constata-se que as melhores descrições da técnica do rolamento para trás grupado são referentes à parte inicial (27,66%); em seguida da parte final (26,66%) e finalmente da parte principal (15,33%).

EM ANEXO - TABELA 5

Os resultados do modelo externo do rolamento para frente grupado estão representados na Tabela 3. Aqui, as atletas 1, 9, 14 e 15 obtiveram os melhores resultados na execução do rolamento, alcançando as desportistas 1 e 15 soma total 23 e % RMT 95,83; e as de número 9 e 14 com soma total 22 e % RMT 91,66, respectivamente. Não houve homogeneidade nas fases do movimento em que as mesmas apresentaram dificuldade de alcançar pontuação máxima.

O pior resultado foi observado na atleta 11. A mesma pontuou na soma total 8 e % RMT 33,33 demonstrando baixo nível de habilidade na execução do rolamento para frente grupado, em todas as fases e etapas do movimento. Na parte final da execução deste elemento corporal, a mesma não conquistou nenhum ponto nas distintas etapas do movimento.

A análise do resultado em conjunto, indica que as melhores descrições da técnica deste rolamento refere-se à parte inicial (88,77%); em seguida, à parte principal (74,83%) e enfim à parte final (65,88%).

EM ANEXO - TABELA 6

No modelo externo do rolamento para trás grupado, explicitado na Tabela 4, apura-se que os melhores resultados na execução do movimento foram alcançados pela atleta 13, com soma total 16 e % RMT 66,66. Ela apresentou pontuação máxima em todas as etapas da posição inicial e apenas uma pequena queda nas habilidades relativas às posições principal e final.

Os piores resultados foram observados nas atletas 2, 3, 4, 9, 10, 11 e 14. O realce, neste caso, foram as desportistas 10 e 14, que

pontuaram, respectivamente, soma total 1, e % RMT 4,16, zerando todos os itens das partes inicial e final.

Analisando os dados como um todo, quando comparados os resultados do modelo interno com o modelo externo, verifica-se que as atletas obtiveram melhores pontuações na execução do fundamento (modelo externo), do que na descrição oral do movimento (modelo interno). Ainda pode-se observar que a maior deficiência em ambos os modelos foi encontrada na parte principal estudado. do fundamento técnico

Tabela 7 — Modelo Interno do Rolamento para Frente-Equipe

%P.I	%P.P	%P.F	%R.MT
49,22	38,6	44,33	44,75

Fonte: Dados da pesquisa 2021.

Ao analisar o modelo interno do rolamento para frente (representado no Gráfico 1), observa-se que a principal deficiência neste modelo se localiza na descrição dos movimentos, especificamente na parte principal, que obteve 38,6% de acertos. A parte inicial foi a melhor avaliada, com 49,22% de execuções corretas; e a segunda melhor foi a parte final, com 44,33% acertos.

No modelo externo do rolamento para frente (representado no Gráfico 2), observa-se que a fundamental deficiência se encontra na

execução da parte final do movimento, com 65,88% de acertos. O melhor desempenho ficou na execução da parte inicial do elemento corporal, com 88,77% acertos.

Em ambos os modelos (interno e externo) de representação motora do rolamento para frente, a equipe apresenta melhores desempenhos na parte inicial do fundamento. Ao comparar os resultados dos dois modelos observa-se melhor desempenho no modelo externo.

Tabela 8 — Modelo Externo do Rolamento para Frente-Equipe

%P.I	%P.P	%P.F	%R.MT
88,77	74,83	65,88	76,7

Fonte: Dados da pesquisa 2021.

No modelo interno do rolamento para trás, constata-se que a deficiência da equipe se concentra na parte principal, com apenas 15,33% de descrições corretas, conforme demonstrado no Gráfico 3. O melhor resultado observado foi na parte inicial do movimento, com 27,66% de narrativas exitosas.

No tocante ao modelo externo do rolamento para trás, a equipe apresenta na parte principal maior deficiência, totalizando

apenas 16,86% de acertos nas execuções. Os melhores desempenhos foram aqueles relativos à parte inicial, com 44,33% de incursões bem sucedidas.

Em ambos os modelos (interno e externo) do rolamento para trás, a equipe mostra melhor desempenho na parte inicial e maior deficiência na parte principal do fundamento.

Tabela 9 — Modelo Interno do Rolamento para Trás-Equipe

%P.I	%P.P	%P.F	%R.M.T
27,66	15,33	26,66	19,7

Fonte: Dados da pesquisa 2021.

Tabela 10 — Modelo Externo do Rolamento para Trás-Equipe

%P.I	%P.P	%P.F	%R.M.T
44,33	16,86	34,16	24,62

Fonte: Dados da pesquisa 2021.

Ao comparar os modelos interno e externo no rolamento para trás, observa-se os melhores desempenhos no modelo externo, indicando que a equipe tem mais habilidade na execução do movimento do que na sua representação mental.

Finalmente, constatou-se que tanto no rolamento para frente como no rolamento para trás, o modelo externo do movimento da equipe obteve melhores desempenhos.

DISCUSSÃO

Em ambos os tipos de rolamentos, os modelos interno e externo, apresentados pela equipe, mostram-se eficientes na parte inicial do fundamento. Os dados apontam ainda que a parte principal, em ambos os modelos, foi o item em que a equipe apresentou menor precisão e eficiência, exceto no modelo externo para frente, em que a equipe apresentou deficiência na parte final.

As falhas observadas em relação às fases, em ambos os modelos (interno e externo), tanto no rolamento para frente quanto no rolamento

para trás, projeta-se na parte principal, seguida da parte final. Mas, ao comparar os tipos de rolamento, a parte principal observada com maior deficiência se mostra nos dois modelos do rolamento para trás. É importante considerar que, além da complexidade da técnica deste fundamento como um todo, as particularidades da fase principal apresentam maior quantidade de detalhes técnicos. Estes fatores tornam o processo de aprendizagem e execução mais complexos quando comparados os rolamentos para frente e para trás. Tais aspectos podem ajudar a compreender estes achados.

Pode-se dizer que a organização de uma habilidade se refere à forma como as partes ou componentes desta habilidade interagem. Nesta linha de raciocínio, infere-se que quanto mais componentes a habilidade tiver, maior a sua complexidade, e quanto maior a interação destes componentes, maior a sua organização⁸.

Quanto aos resultados mais precisos encontrados no presente estudo, estes podem ser analisados sob a perspectiva da atenção seletiva e retenção dos detalhes dos conteúdos no processo de aprendizagem. No processamento da informação, a representação central é gerada por processos⁹. A partir destes autores, salienta-se que a atenção seletiva e a retenção permitem a formulação do plano de ação que conduz a ações a serem realizadas no processo de atenção seletiva, quando ocorre a captação de informações mais relevantes da ação que está sendo observada. O processo

de retenção tem o papel de formular a representação mental da ação, com base nas informações que foram extraídas. Sendo assim, no processo de treinamento, as informações as quais o atleta presta maior atenção poderão influenciar no processo de ação e no desempenho da habilidade, pois estão gravadas no âmbito mental.

CONCLUSÕES

Os resultados da Descrição Oral com Estimulação Verbal permitiram determinar quais são os detalhes que a amostra apresenta maior dificuldade no plano mental e aqueles que se apresentam mais bem fixados no fundamento analisado. De modo geral, a equipe de GR investigada mostrou mais habilidade na execução dos rolamentos do que na sua representação mental, embora não tenha havido homogeneidade nos resultados. O rolamento para trás grupado foi o de mais baixo desempenho, com falhas que se destacam na fase principal do movimento, tanto no modelo interno quanto no externo.

De acordo com os estudos voltados à representação motora, os resultados apresentados aqui podem ser melhorados por meio da aplicação de métodos de preparação específica das atletas. Nesse sentido, o treinamento mental se converte em uma excelente ferramenta para a melhoria do modelo interno do fundamento e, conseqüentemente,

influência positiva no desempenho da execução do movimento.

Considerando que este trabalho terá continuidade com a fase de intervenção, por meio da aplicação de um programa de treinamento mental, nesta etapa constatou-se uma limitação do estudo que deverá ser corrigida posteriormente. Trata-se da ausência de um perfil atlético-social da amostra. Neste levantamento será possível conhecer as atletas além de suas habilidades técnicas, o que poderá contribuir decisivamente para a compreensão dos achados na sua amplitude e complexidade. Dentre as variáveis do perfil atlético-social que podem favorecer a análise dos resultados estão as seguintes: a categoria em que a atleta se encontra, o tempo de prática, a carga horária de prática/treinamento, além da renda familiar.

REFERÊNCIAS

1. Caçola P. A iniciação esportiva na ginástica rítmica. Rev Bras Edf, esporte, lazer e dança.[Internet] 2007.[citado em 21 Nov 2020]; v2(1): 9-15. Disponível em:http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUC_ACAO_FISICA/artigos/iniciacao_ritmica.pdf
2. Menezes LS, Novaes J, Filho JF. Qualidades físicas de atletas e praticantes de Ginástica Rítmica pré e pós-púberes. Rev. Salud pública. [Internet] 2012 [acesso em 22 Nov 2020] 14 (2):238-24; Disponível em: <https://scielosp.org/pdf/rsap/2012.v14n2/238-247/pt>
3. Bosso LR; Golias ARC. A postura de atletas de ginástica rítmica: análise através da fotometria. Rev Bras Med Esporte. [Internet]. 2012.[acesso em 21 Nov 2020]; v18(5): 333-337. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922012000500010>
4. Molinari AMP. Ginástica rítmica: Esporte, história e desenvolvimento. Cooperativa do fitness [Internet] 2009 [acesso em 25 Nov 2020];
5. Medina J. Dicas de aprendizagem na aquisição do rolamento peixe por crianças com Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação. [dissertação]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2007.
6. Alberto AAD. Análise do conteúdo Verbalizado da representação motora nos fundamentos básicos do futebol de campo. Rev. efdeporte [Internet]. 2010 [citado 10 Dez 2020] ;148.
7. Pinheiro EP, Cárdenas RN, Simão FB, Freire IA. A influência do treinamento mental no aperfeiçoamento da técnica do saque no voleibol. EFDportes.com, Rev. digital. Buenos Aires, [Internet] 2015, N°148, set 2010. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>
8. Ugrinowitsch H, Benda RN. Contribuições da aprendizagem motora: A prática na intervenção em educação física. Rev. Bras. Ed. Fis. Esporte. [Internet] 2011 [23 Jan 2021]; v 5, p.25-35. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s1807-55092011000500004>.
9. Tani G, Bruzi AT, Bastos FH, Chiviacowsky S. O estudo da demonstração em aprendizagem motora: estado da arte, desafios e perspectivas. Rev. bras. Cineantropom. desempenho hum. [Internet] 2011 [acesso 10 Jan 2021]; 13(5): 392. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2011v13n5p392>

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.

Tabela 3 — Modelo interno do rolamento frente grupado

Atletas	P.I	D.T.1	D.T.2	D.T.3	Soma	M	P.P	D.T.1	D.T.2	Soma	M	P.F	D.T.1	D.T.2	D.T.3	Soma	M	Soma Total	MT	%P.I	%P.P	%P.F	%R.M.T
AT1	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	1	1	2	1	P.F	1	2	2	5	1,66	15	5	88,88	33,33	55,55	62,5
AT2	P.I	2	0	0	2	0,66	P.P	2	1	3	1,5	P.F	2	1	0	3	1	8	2,66	22,22	50	33,33	33,3
AT3	P.I	2	2	0	4	1,33	P.P	1	1	2	1	P.F	2	2	2	6	2	12	4	44,44	33,33	66,66	50
AT4	P.I	2	3	0	5	1,66	P.P	0	1	1	0,5	P.F	1	0	0	1	0,33	7	2,33	55,55	16,66	11,11	29,16
AT5	P.I	3	0	3	6	2	P.P	3	2	5	2,5	P.F	3	2	2	7	2,33	18	6	66,66	83,33	77,77	75
AT6	P.I	0	3	2	5	1,66	P.P	2	3	5	2,5	P.F	3	2	1	6	2	16	5,33	55,55	83,33	66,66	66,66
AT7	P.I	2	3	0	5	1,66	P.P	0	1	1	0,5	P.F	1	0	1	2	0,66	8	2,66	55,55	16,66	22,22	33,33
AT8	P.I	1	0	0	1	0,33	P.P	2	1	3	1,5	P.F	2	2	0	4	1,33	8	2,66	11,11	50	44,44	33,33
AT9	P.I	3	3	1	7	2,33	P.P	1	1	2	1	P.F	2	1	0	3	1	12	4	77,77	33,33	33,33	50
AT10	P.I	1	3	2	6	2	P.P	1	0	1	0,5	P.F	1	0	0	1	0,33	8	2,66	66,66	16,66	11,11	33,33
AT11	P.I	1	3	0	4	1,33	P.P	1	1	2	1	P.F	1	0	0	1	0,33	7	2,33	44,44	33,33	11,11	29,16
AT12	P.I	2	0	1	3	1	P.P	1	1	2	1	P.F	2	2	1	5	1,66	10	3,33	33,33	33,33	55,55	41,66
AT13	P.I	2	3	0	5	1,66	P.P	0	2	2	1	P.F	1	2	0	3	1	10	3,33	55,55	33,33	33,33	41,66
AT14	P.I	2	0	0	2	0,66	P.P	2	2	4	2	P.F	2	3	2	7	2,33	13	4,33	22,22	66,66	77,77	54,16
AT15	P.I	2	3	0	5	1,66	P.P	1	1	2	1	P.F	1	3	1	5	1,67	12	4	55,55	33,33	55,55	50
AT16	P.I	2	1	1	4	1,33	P.P	1	1	2	1	P.F	2	2	0	4	1,33	10	3,33	44,44	33,33	44,44	41,66
AT17	P.I	2	3	0	5	1,66	P.P	2	0	2	1	P.F	2	3	0	5	1,66	12	4	55,55	33,33	55,55	50
AT18	P.I	2	1	0	3	1	P.P	0	1	1	0,5	P.F	2	2	0	4	1,33	8	2,66	33,33	16,66	44,44	33,33
M.T	P.I	1,83	1,88	0,72	4,43	1,47	P.P	1,16	1,16	2,32	1,16	P.F	1,72	1,61	0,66	3,99	1,33	10,74	3,58	49,22	38,6	44,33	44,75

Fonte: Dados da pesquisa(2021).Legenda- PI: Posição Inicial, PP: Posição Principal, PF: Posição Fina. DT1,DT2,DT3, correspondem a sequência ou etapas de cada fase do movimento. RMT: Representação Motora Total.

Tabela 4 — Modelo Interno do rolamento para trás grupado (conclusão)

Atletas	P.I	D.T.1	Soma	M	P.P	D.T.1	D.T.2	D.T.3	D.T.4	D.T.5	Soma	M	P.F	D.T.1	D.T.2	Soma	M	Soma total	M.T	%P.I	%P.P	%P.F	%R.M.T
AT12	P.I	2	2	2	P.P	2	0	0	0	1	3	0,6	P.F	2	1	3	0,5	8	2,66	66,66	20	50	33,33
AT13	P.I	2	1	0	P.P	0	0	0	0	0	0	0	P.F	1	0	1	0,5	2	0,66	33,33	0	16,66	8,33
AT14	P.I	2	2	2	P.P	2	0	0	0	0	2	0,4	P.F	2	2	4	0,66	66,66	13,33	66,66	13,33	66,66	33,33
AT15	P.I	0	0	0	P.P	2	0	0	0	0	2	0,4	P.F	0	1	1	0,5	3	0,33	0	13,33	16,66	12,5
AT16	P.I	0	0	0	P.P	1	0	0	0	1	2	0,4	P.F	0	0	0	0	2	0,66	0	13,33	0	8,33
AT17	P.I	0	0	0	P.P	1	2	0	0	1	4	0,8	P.F	2	2	4	2	8	2,66	0	26,66	66,66	33,33
AT18	P.I	2	2	2	P.P	0	1	0	0	2	3	0,6	P.F	3	0	3	1,5	8	2,66	66,66	20	50	33,33
M.T	P.I	0,83	0,83	0,83	P.P	1,16	0,27	0,05	0,05	0,77	2,3	0,46	P.F	1,16	0,44	1,6	0,8	4,73	1,57	27,66	15,33	26,66	19,7

Fonte: Dados da pesquisa(2021).Legenda- PI: Posição Inicial, PP: Posição Principal, PF: Posição Fina. DT1,DT2,DT3, correspondem a sequência ou etapas de cada fase do movimento. RMT: Representação Motora Total.

Tabela 5 — Modelo Externo do rolamento para frente grupado

Atletas	P.I	D.T.1	D.T.2	D.T.3	Soma	M	P.P	D.T.1	D.T.2	Soma	M	P.F	D.T.1	D.T.2	D.T.3	Soma	M	Soma Total	M.T	%P.I	%P.P	%P.F	%R.M.T
AT1	P.I	3	3	3	9	3	P.P	3	3	6	3	P.F	3	3	2	8	2,66	23	7,66	100	100	88,88	95,83
AT2	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	2	1	3	1,5	P.F	3	3	2	8	2,66	19	6,33	88,88	50	88,88	79,16
AT3	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	2	2	4	2	P.F	2	3	3	8	2,66	20	6,66	88,88	66,66	88,88	83,3
AT4	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	2	2	4	2	P.F	2	0	0	2	0,66	14	4,66	88,88	66,66	22,22	58,33
AT5	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	3	2	5	2,5	P.F	1	2	1	4	1,33	17	5,66	88,88	83,33	44,44	70,83
AT6	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	3	2	5	2,5	P.F	2	3	3	8	2,66	21	7	88,88	83,33	88,88	87,5
AT7	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	3	1	4	2	P.F	2	3	3	8	2,66	20	6,66	88,88	66,66	88,88	83,33
AT8	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	2	1	3	1,5	P.F	2	3	3	8	2,66	19	6,33	88,88	50	88,88	79,16
AT9	P.I	3	3	3	9	3	P.P	3	2	5	2,5	P.F	2	3	3	8	2,66	22	7,33	100	88,88	88,88	91,66
AT10	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	3	2	5	2,5	P.F	0	0	0	0	0	13	4,33	88,88	66,66	0	54,16
AT11	P.I	1	3	1	5	1,66	P.P	2	1	3	1,5	P.F	0	0	0	0	0	8	2,66	55,55	50	0	33,33
AT12	P.I	3	3	2	8	2,66	P.P	2	2	4	2	P.F	2	3	3	8	2,66	20	6,66	88,88	66,66	88,88	83,33
AT13	P.I	2	3	3	8	2,66	P.P	3	2	5	2,5	P.F	2	3	2	7	2,33	20	6,66	88,88	83,33	77,77	83,33
AT14	P.I	3	3	3	9	3	P.P	3	2	5	2,5	P.F	2	3	3	8	2,66	22	7,33	100	83,33	88,88	91,66
AT15	P.I	3	3	3	9	3	P.P	3	3	6	3	P.F	2	3	3	8	2,66	23	7,66	100	100	88,88	95,83
AT16	P.I	3	3	3	9	3	P.P	3	2	5	2,5	P.F	1	3	3	7	1,33	21	7	100	83,33	77,77	87,5
AT17	P.I	1	3	3	7	2,33	P.P	3	1	4	2	P.F	1	3	3	7	1,33	18	6	77,77	66,66	77,77	75
AT18	P.I	2	3	2	7	2,33	P.P	3	2	5	2,5	P.F	0	0	0	0	0	12	4	77,77	83,33	0	50
M.T	P.I	2,22	3	2,77	7,99	2,66	P.P	2,66	1,83	4,49	2,22	P.F	1,61	2,27	2,05	5,93	1,97	18,41	6,13	88,77	74,83	65,88	76,7

Fonte: Dados da pesquisa(2021).Legenda- PI: Posição Inicial, PP: Posição Principal, PF: Posição Final. DT1,DT2,DT3, correspondem a sequência ou etapas de cada fase do movimento. RMT: Representação Motora Total.

Tabela 6 — Modelo Externo do rolamento para trás

Atletas	P.I	D.T.1	Soma	M	P.P	D.T.1	D.T.2	D.T.3	D.T.4	D.T.5	Soma	M	P.F	D.T.1	D.T.2	Soma	M	Soma total	M.T	%P.I	%P.P	%P.F	%R.M.T
AT1	P.I	2	2	2	P.P	2	0	0	0	0	2	0,4	P.F	3	2	5	2,5	9	3	66,66	13,33	83,33	37,5
AT2	P.I	0	0	0	P.P	2	0	0	0	1	3	0,6	P.F	0	0	0	0	3	1	0	20	0	12,5
AT3	P.I	0	0	0	P.P	2	0	0	0	0	2	0,4	P.F	0	0	0	0	2	0,66	0	13,33	0	8,33
AT4	P.I	0	0	0	P.P	2	0	0	0	0	2	0,4	P.F	0	0	0	0	2	0,66	0	13,33	0	8,33
AT5	P.I	3	3	3	P.P	3	0	0	0	2	5	1	P.F	0	0	0	0	8	2,66	100	33,33	0	33,33
AT6	P.I	3	3	3	P.P	2	0	0	0	0	2	0,4	P.F	0	0	0	0	4	1,33	100	13,33	0	16,66
AT7	P.I	0	0	0	P.P	2	0	0	0	0	2	0,4	P.F	1	2	3	1,5	5	1,66	0	13,33	50	20,83
AT8	P.I	3	3	3	P.P	3	0	0	0	0	3	0,6	P.F	3	3	6	3	12	3	100	20	100	50
AT9	P.I	2	2	2	P.P	1	0	0	0	0	1	0,2	P.F	0	0	0	0	3	0,66	66,66	6,66	0	12,5
AT10	P.I	0	0	0	P.P	1	0	0	0	0	1	0,2	P.F	0	0	0	0	1	0,33	0	6,66	0	4,16
AT11	P.I	0	0	0	P.P	1	0	0	0	0	1	0,2	P.F	0	0	0	0	1	0,33	0	6,66	0	4,16
AT12	P.I	3	3	3	P.P	3	0	0	0	0	3	0,6	P.F	1	2	3	1,5	9	3	100	20	50	37,5
AT13	P.I	3	3	3	P.P	2	2	1	2	2	9	1,8	P.F	2	2	4	2	16	5,33	100	60	66,66	66,66
AT14	P.I	0	0	0	P.P	1	0	0	0	0	1	0,2	P.F	0	0	0	0	1	0,33	0	6,66	0	4,16
AT15	P.I	3	3	3	P.P	2	0	0	0	0	2	0,4	P.F	3	3	6	3	11	3,66	100	13,33	100	45,83
AT16	P.I	0	0	0	P.P	1	0	0	0	1	2	0,4	P.F	3	1	4	2	6	2	0	13,33	66,66	25
AT17	P.I	0	0	0	P.P	1	0	0	0	1	2	0,4	P.F	3	3	6	3	8	2,66	0	13,33	100	33,33
AT18	P.I	2	2	2	P.P	1	1	0	0	1	3	0,6	P.F	0	0	0	0	5	1,66	66,66	20	0	20,83
M.T	P.I	1,33	1,33	1,33	P.P	1,77	0,16	0,05	0,11	0,44	2,53	0,5	P.F	1,05	1	2,05	1,02	5,91	1,97	44,33	16,86	34,16	24,62

Fonte: Dados dos pesquisadores. Legenda: PI: Posição Inicial; PP: Posição Principal; PF: Posição Final. DT1, DT2 e DT3 correspondem a sequência ou etapas de cada fase do movimento RMT: Representação Motora Total.