

Benefícios da Ginástica no Desenvolvimento Integral do Aluno

Ana Luísa Correia^{1,2}

¹CCCS-DEFD, Universidade da Madeira; ² Secretaria Regional da Educação e Recursos Humanos

Resumo

O presente artigo deriva do desafio de se realçar o potencial educativo da Ginástica em contexto escolar e de forma mais específica no âmbito da Educação Física.

Através da análise das potencialidades formativas da Ginástica procura-se despertar para as repercussões da vivência da mesma e o seu contributo no processo de desenvolvimento de crianças e jovens.

Reflete-se a pertinência da abordagem da Ginástica enquanto matéria de ensino integrada nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) assim como a organização curricular desta área, evidenciando a coerência de estruturação dos conteúdos e das metodologias propostas.

Para que se atinjam os objetivos educativos e não se desvirtue o ecletismo da formação dos alunos é determinante que os docentes de Educação Física e Desporto conheçam os PNEF, dominem metodologias inerentes às diferentes matérias propostas e partilhem estratégias que garantam a sua consecussão.

Palavras-Chave: Desenvolvimento Integral, Educação, Educação Física Ginástica

Benefícios da Ginástica no Desenvolvimento Integral

Um processo marcadamente mais lento de desenvolvimento e de aquisição de autonomia por parte do ser humano é sinónimo de uma organização mais complexa cujo grau e ritmo está totalmente dependente da adequada estimulação respeitando os períodos sensíveis do desenvolvimento. O ser humano, fruto de um processo de maturação longo e sensível, é extremamente vulnerável na infância estando o seu processo de desenvolvimento dependente das condições envolventes que lhe são proporcionadas desde tenra idade.

A criança, biologicamente vulnerável à nascença é, em contrapartida, rica em plasticidade e flexibilidade adaptativa e em mediatização interativa e comunicativa, resistindo assim todos os pré-determinismos e pré-conformismos com a sua motricidade praxica e representacional (Fonseca, 1999).

Especificando, Fonseca (1999, p. 84) refere, que “ao sistema nervoso da criança não basta um envolvimento rico em estímulos, é também necessário que entre os estímulos e o organismo se *interponha um ser humano* que utilize estratégias de intervenção intencional e emocionalmente ricas e compartilhadas, visando a exploração significativa, transcendente e inovadora das situações oferecidas pelos vários sistemas ecológicos, onde efetivamente decorre a sua maturação neurológica e se otimiza e maximiza o seu potencial de aprendizagem”.

Com efeito, realça Robert (1982), se no embrião “cada órgão evolui primeiro, sob o impulso de um programa genético que o determina, já a riqueza e a estabilidade dos contactos definitivos, tem a ver com a qualidade, intensidade e repetição das solicitações que percorrem os circuitos estabelecidos, não esquecendo que a criação desses contactos, decorre durante um “período crítico” com início e duração fixos para cada espécie, mas normalmente breve e precoce”.

O desaparecimento gradual dos diferentes reflexos básicos revela, em termos de desenvolvimento, que as estruturas superiores, nomeadamente o córtex, desenvolvem uma atividade progressivamente mais precisa sobre as estruturas subcorticais decorrente do processo de maturação neuronal materializado ao nível da mielinização e sinaptogénese, possibilitando a manifestação e comportamentos progressivamente mais variados e ajustados.

Ao estabelecimento de circuitos neurais não é alheia a dinâmica do meio, pois, como destaca Damásio (1998), diferentes experiências causam variações da potência sináptica dentro e através de muitos sistemas neurais, modelando o *design* dos circuitos. Estes circuitos não são apenas

resultados da primeira experiência, mas repetidamente flexíveis e suscetíveis de serem modificados por experiências contínuas e progressivamente mais complexas (Damásio, 1998), por sua vez geradoras de novas e ricas aferências.

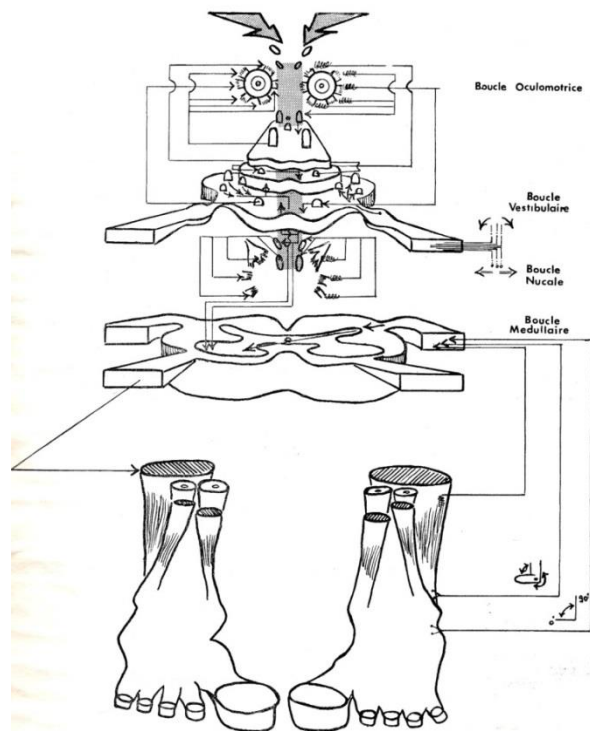


Figura 1 – Feixes sensório-motores intervenientes na regulação da atividade tônica postural (adaptado de Baron et al., 1975)

Assim, a expressão de uma motricidade rica proporcionada pela vivência de atividades gímnicas, solicitando respostas adaptadas e criativas face aos desafios colocados, será um fator importante de interação com o meio e potenciador do processo de desenvolvimento integral.

A importância da aprendizagem da Ginástica na Escola, não com o objetivo final da execução dos elementos em si, mas das qualidades desenvolvidas e vivenciadas aquando da sua aprendizagem, nomeadamente sensações extero, intero e propriocetivas, são muito importantes para a organização e estruturação do esquema corporal (Botelho, 1990 cit. Ferreirinha, 1999)

O facto de a aprendizagem de elementos quer acrobáticos quer simplesmente coreográficos, onde o corpo sofre rotações em diferentes planos, levar a que o ginasta seja acometido de ilusão, decorre das limitações próprias de cada sistema sensorial (visual, vestibular e cinestésico) havendo, numa fase inicial, divergência de informação e por isso uma dificuldade na integração dos sinais (estímulos) nos centros nervosos superiores (Botelho, 2003). Estas situações são progressivamente superadas pela vivência de situações diversificadas através do treino de elementos gímnicos, contribuindo para uma organização corporal mais estruturada e confiante.

Esta noção multifacetada de si, ou somatognósia, equivalente à noção de self defendida por Damásio (1994), emerge assim da integração sensorial multifacetada, táctilo-quinestésica, visual e auditiva, portanto multimodal e assimétrica e é determinante para uma motricidade progressivamente desenvolvida e ajustada, permitindo uma lateralidade equilibrada, sem a qual não poderemos almejar atingir um domínio corporal superior que permita a realização e domínio de movimentos especializados.

Ginástica enquanto matéria da Educação Física

Em Portugal, a definição precisa dos perfis que os alunos deverão atingir em cada ciclo de escolaridade e a clarificação dos núcleos essenciais das aprendizagens a alcançar nos 1º, 2º, 3º e secundário, assim como a identificação das áreas de maior flexibilização na gestão do currículo, respeitando-se e prevendo-se a incorporação de vertentes regionais ou locais, estão bem identificados nos programas oficiais da responsabilidade do Ministério da Educação, aplicando-se a todo o território nacional.

A Educação Física, enquanto área educativa específica, encontra-se aí perfeitamente identificada e reconhecida, e marca presença ao longo de toda a escolaridade, dando um contributo determinante e particular no processo formativo integral das crianças e jovens.

O conjunto diversificado de matérias integrando os Programas de Educação Física, organizados em diversas áreas e subáreas, expressam bem a complexidade desta disciplina e evidenciam o grau de exigência colocado e o empenho necessário por parte de cada docente de forma a dar resposta aos desafios propostos (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001b).

As propostas apresentadas evidenciam assim uma enorme confiança na capacidade dos docentes, os quais empreenderem uma acção pedagógica de ampla intervenção em prol do sucesso educativo dos seus alunos e da melhoria da qualidade do ensino (Organização Curricular e Programas, 1998), recorrendo a estratégias didáticas pertinentes, adaptadas às diferentes especificidades.

Embora esteja prevista uma certa flexibilização na abordagem das diferentes matérias decorrentes da necessária adaptação às inúmeras realidades educativas e ou contextuais, os autores dos programas alertam que em circunstância alguma deverá ocorrer uma redução das matérias a lecionar, devendo a sua abordagem estar de acordo com a filosofia do programa nacional “ *no sentido de garantir a formação eclética do aluno*” (Jacinto et al., 2001 b, p.37).

Neste contexto, verificamos que está previsto que os conteúdos de Ginástica vão sendo introduzidos progressivamente ao longo de toda a escolaridade, perspectivando um *continuum* de experiências progressivamente mais complexas, adequadamente ajustadas ao desenvolvimento motor das diversas etapas maturativas, considerando sempre os períodos críticos de desenvolvimento e respeitando as especificidades individuais.

Analisando o plano curricular do 1º ciclo do Ensino Básico, verificamos que a área de Expressão e Educação integra as diferentes Expressões, nomeadamente a Físico-Motora a Musical, a Dramática e a Plástica, que se encontram por sua vez organizadas por Blocos de Aprendizagem. Esta organização propicia uma integração progressiva dos conteúdos e permite a sua abordagem numa perspectiva longitudinal durante os quatro anos deste ciclo.

No caso da Expressão Físico Motora, são propostos sete Blocos, nomeadamente Bloco 1 - Perícia e Manipulação, Bloco 2 - Deslocamento e Equilíbrio, Bloco 3 - Ginástica, Bloco 4 - Jogos, Bloco 5 - Patinagem, Bloco 6 - Atividades Rítmicas e Expressivas e o Bloco 7 - Percursos na Natureza.

A vivência dos diferentes conteúdos de cada uma das sete áreas deverá ser flexível e dinâmica, possibilitando uma progressão harmoniosa das competências preconizadas.

Analisando os diferentes Blocos, verificamos que existem diversos conteúdos que capacitam os alunos na aquisição de destrezas gímnicas.

Quadro 1 – Agrupamento das matérias de ensino de Expressão e Educação Físico Motora-Ensino Básico (Adaptado de Organização Curricular e Programas, 1998)

CATEGORIAS	MATÉRIAS DE ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Bloco 1	Perícia e manipulação
Bloco 2	Deslocamentos e Equilíbrios
Bloco 3	Ginástica
Bloco 4	Jogos
Bloco 5	Patinagem
Bloco 6	Atividades Rítmicas Expressivas Dança
Bloco 7	Percurso na Natureza

Embora esteja bem expresso que Bloco 3 tem por objetivo “realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimentos”, encontramos outros Blocos cujos objetivos, apesar não serem tão marcadamente dirigidos para a vivência de situações de carácter gímnic, contribuem para a sua estruturação e consolidação, nomeadamente o Bloco 1, “realizar ações motoras básicas com aparelhos portáteis, segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos conjugando as qualidades da ação própria ao efeito pretendido de movimentação do aparelho”, e do Bloco 2, onde se procura “realizar ações motoras básicas de deslocamento, no solo e em aparelhos segundo uma estrutura rítmica, encadeamento ou combinação de movimentos, coordenando a sua ação para aproveitar as qualidades motoras possibilitadas pela situação” ou mesmo, o Bloco 6, “onde se pretende

combinar deslocamentos, movimentos não locomotores e equilíbrios adequados à expressão de motivos ou temas combinados com os colegas e professor de acordo com a estrutura rítmica e melodia de composições corporais” (Organização Curricular e Programas, 1989, p 46)

Analisando os conteúdos propostos no Bloco 1 e 2, ressalta um enfoque na vivência de habilidades motoras básicas ou fundamentais que são determinantes na apropriação e domínio de padrões de movimento progressivamente mais complexos, como é o caso das habilidades gímnicas que são introduzidas no Bloco 3.

Figura 2 – Conteúdos por Bloco (Adaptado de Organização Curricular e Programas, 1998)

Perícia e Manipulação	<ul style="list-style-type: none">• Lançar; receber; rodar; driblar; rolar pontapear e conduzir com os pés; toques de sustentação
Deslocamentos e Equilíbrio	<ul style="list-style-type: none">• Rastejar; rolar; saltar; cair; subir e descer; marchar; cambalhota; Deslizar; suspender e balançar; recuperar equilíbrio; deslocar-se em suspensão; transpor obstáculos
<u>Ginástica</u>	<ul style="list-style-type: none">• Cambalhota; pino; salto ao eixo; salto coelho; roda; balanços: combinações; posição flexibilidade• Lançar arco; saltar corda.

Os conteúdos gímnicos trabalhados desde o 1º ciclo recebem uma carga mais significativa do 3º ao 8º ano, pois considera-se ser este o período favorável em termos de desenvolvimento motor e de características morfológicas “para aceder ao nível elevado de desempenho e de aprendizagem das habilidades mais complexas nesta área” (Jacinto et al., 2001a, p 17).

Assim, no 5º e 6ºanos abordam-se elementos de progressiva exigência técnica relativamente aos anteriormente vivenciados (cambalhota: à frente terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e estendidas, à frente saltada, à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, pino de braços) e introduzem-se elementos técnicos em aparelhos, nomeadamente, no Plinto, Mini Trampolim, Trave e Barra fixa.

Quadro 2 – Agrupamento das matérias de ensino de Educação Física no 2º ciclo (Adaptado de Jacinto et al., 2001b)

CATEGORIAS	MATÉRIAS DE ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CATEGORIA A	Jogos
CATEGORIA B	Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol
CATEGORIA C	Ginástica Solo, Aparelhos e Rítmica
CATEGORIA D	Atletismo
CATEGORIA E	Patinagem
CATEGORIA F	Dança
CATEGORIA G	Outras (Orientação, Natação, etc.)

Neste ciclo de ensino, para além da Ginástica de Solo e de Aparelhos, preconiza-se a introdução de elementos técnicos específicos de Ginástica Rítmica, podendo-se optar por trabalhar primeiro a bola ou o arco. Propõe-se ainda a organização de grupos de trabalho, com variado número de elementos, para a realização de esquemas de arco, bola ou corda.

No 3º Ciclo, pretende-se que os alunos consigam “Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação e apreciando os esquemas de acordo com esses critério” (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001a, p. 13).

Neste nível de escolaridade, e de acordo com a organização prevista para o agrupamento de matérias, a Ginástica pertence à categoria B. Aqui, aprofunda-se o conhecimento nas áreas de Ginástica de Solo e de Aparelhos, e inicia-se a Ginástica Acrobática. A Ginástica Rítmica integra as matérias de ensino da categoria G, passando assim os seus conteúdos a serem de caráter opcional (Jacinto et al., 2001b). Cumprindo-se as regras de seleção de matérias, os conteúdos de Ginástica da categoria B terão obrigatoriamente de ser incluídos no plano curricular dos alunos.

Quadro 3 – Agrupamento das matérias de ensino de Educação Física no 3º ciclo (Adaptado de Jacinto et al., 2001a)

CATEGORIAS	MATÉRIAS DE ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CATEGORIA A	Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol
CATEGORIA B	Ginástica Solo, Aparelhos e Acrobática
CATEGORIA C	Atletismo
CATEGORIA D	Patinagem
CATEGORIA E	Dança
CATEGORIA F	Raquetas
CATEGORIA G	Outras (Orientação, Natação, <u>Ginástica Rítmica</u> , etc.)

Ferreirinha (1999) alerta para a necessidade de se introduzir progressivamente e com segurança os diversos conteúdos gímnicos constantes no programa sob pena de sucessivamente, ano após ano, se começar quase que inevitavelmente pelos mesmos elementos gímnicos básicos, levando à desmotivação e falta de empenho das crianças e jovens. Realça a necessidade se cativar os alunos com propostas inovadoras e progressivamente mais complexas, sendo necessário que se ponha e parte um perfeccionismo exagerado que não é obrigatório ao nível escolar.

No ensino secundário, pretende-se que o 10º ano tenha predominantemente um carácter de revisão/reforço no sentido dos alunos puderem avançar em determinadas matérias e experimentar atividades alternativas de entre as propostas, existindo ainda a possibilidade de se compensar áreas em que revelem maior dificuldade (Jacinto et al., 2001a, p. 10). Ou seja, por um lado procura-se “consolidar e se possível completar a formação diversificada do ensino básico” (Jacinto et al., 2001b, p. 16).

A perspetiva curricular torna-se mais flexível a partir deste ano, pelo que, para o 11º e 12,º admite-se um regime de opções no seio da escola de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se em algumas matérias salvaguardadas sempre as orientações no sentido da formação diversificada e conforme os objetivos gerais (Jacinto, et al., 2001b, p. 20).

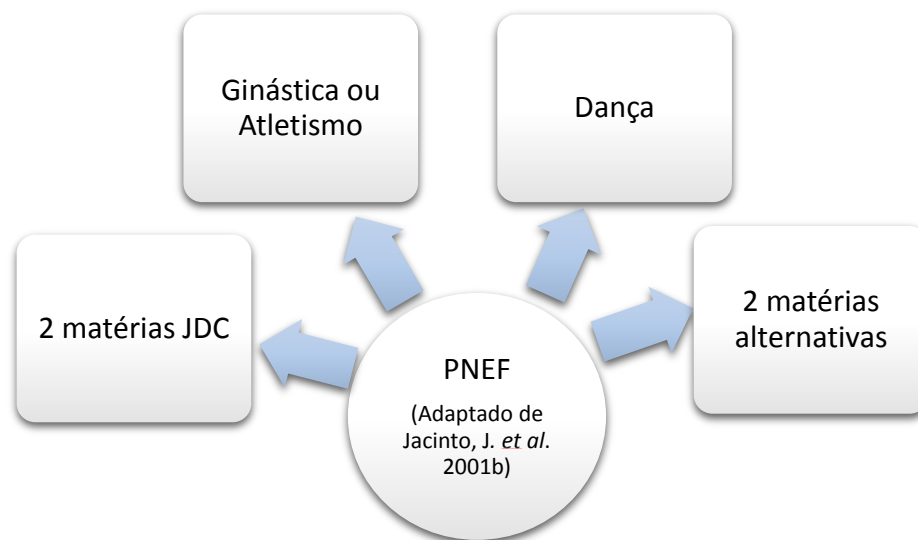


Figura 3 – Possibilidades opcionais das matérias de ensino no secundário (Adaptado de Jacinto et al., 2001b)

Desta forma, é possível nestes níveis de ensino a opção por duas das matérias de Jogos Desportivos Coletivos, uma entre Ginástica e Atletismo, duas das matérias alternativas propostas, e a Dança, cuja abordagem é de carácter obrigatório.

Os conteúdos gímnicos nestes anos terminais do ensino secundário pertencem à categoria B que integra as matérias de Ginástica de Solo de Aparelhos e Acrobática, havendo ainda a possibilidade de se abordarem as variantes, Gímnica Rítmica e Ginástica Aeróbica, pois integram a lista de matérias alternativas pelas quais o professor e alunos podem optar.

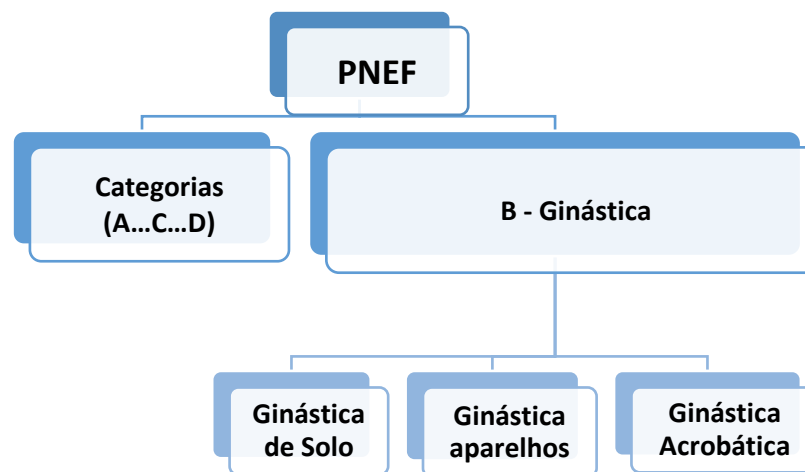


Figura 4 – Matérias de ensino - Ensino Secundário (Adaptado de Jacinto et al., 2001b)

A organização curricular prevê que os alunos dos 11º e 12º anos de escolaridade se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência, desde que não se perca “a variedade e a possibilidade de desenvolvimento ou redescoberta de outras atividades, dimensões ou áreas da Educação Física” (Jacinto et al., 2001b, p 27), “admitindo-se a possibilidade que professores com aulas simultâneas apliquem estratégias que envolvam o conjunto das suas turmas” (Jacinto et al., 2001b, p 22).

A exploração desta possibilidade organizacional em contexto escolar permitirá ultrapassar dificuldades várias, nomeadamente, limitação de acesso a instalações específicas para a abordagem de determinados conteúdos gímnicos, escassez de material e dificuldade em o mover, em tempo útil,

para outros espaços disponíveis. Por outro lado reduz a insegurança por parte do docente na transmissão de conhecimentos e implementação de estratégias ajustadas às exigências e particularidades desta matéria curricular.

Refere Ferreirinha (1999) que os professores não gostam de falar, discutir e muito menos ensinar conteúdos que não dominam, situação que se agrava quando se trata de abordar elementos acrobáticos que envolvem risco de lesão, levando a que, frequentemente, a matéria de Ginástica seja preterida enquanto conteúdo curricular.

Desta feita, a definição de estratégias conjuntas potenciando a intervenção partilhada, revela-se uma mais valia na superação das dificuldades existentes.

No entanto, está bem no explícito PNEF que esta estratégia operacional não deve, em circunstância alguma, ser levada ao limite da especialização de cada professor em determinada matéria, sob pena de se caminhar para a alienação da responsabilidade pedagógica do professor na turma.

A especificação das matérias do programa em três níveis, introdutório, elementar e avançado permite a compreensão do progressivo grau de aprofundamento e de exigência das solicitações propostas para os diferentes anos de escolaridade.

Quadro 4 – Níveis de Especificação e Organização Curricular (Adaptado de Jacinto et al., 2001b)

Matéria \ Níveis	Ensino Básico			Ensino Secundário	
	1º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo	10º Ano	11º/12º Anos
Ginástica Solo	<i>Ginástica</i>	<i>Parte Elementar</i>	<i>Parte Avançado</i>	<i>Parte Avançado</i>	<i>Ginástica Avançado</i>
Ginástica Aparelhos		<i>Parte Elementar</i>	<i>Elementar+ Parte Avançado</i>	<i>Elementar+ Parte Avançado</i>	
Ginástica Acrobática		–	<i>Parte Elementar</i>	<i>Elementar</i>	
Ginástica Rítmica		<i>Introdutório</i>	–	–	

Desde que se cumpram as orientações constantes no PNEF e se façam as necessárias adaptações ao contexto real onde se concretiza o ato educativo, consideram Jacinto et al. (2001), ser expectável que os alunos consigam inclusivamente atingir níveis superiores aos previstos.

Outra sugestão apresentada pelos autores do PNEF para que os professores respondam adequadamente aos desafios propostos é a possibilidade de se investir em processos coerentes de formação contínua de professores (da escola ou do agrupamento de escolas), valorizando-se assim a formação recíproca através da partilha e reflexão de experiências pedagógicas relevantes.

Esta é sem dúvida uma proposta viável e exequível, dado que a sua operacionalização pode passar pela reserva de um momento, previamente definido, nas reuniões do grupo disciplinar, onde se privilegia a reflexão e análise de situações vivenciadas com sucesso em contexto de aulas ou, pelo contrário, se expõem dificuldades encontradas no sentido de, em conjunto, se definirem estratégias conducentes ao sucesso educativo dos

alunos. A implementação de novas dinâmicas de trabalho no grupo disciplinar de Educação Física, nomeadamente a abertura para a partilha refletida do conhecimento e da experiência pedagógica vivenciada, revela um elevado potencial de fácil acessibilidade em contexto escolar.

Desta feita, para que o atual programa de Educação Física seja exequível, não basta estarem asseguradas pelo sistema educativo as condições básicas essenciais para a implementação da matéria de Ginástica na escola, quer ao nível dos recursos temporais (distribuição de uma carga horária adequada), materiais (existência de instalações, materiais fixos e portáteis) e formação de professores, é pois essencial a capacidade de mobilização do grupo disciplinar em torno dos objetivos traçados, desenvolvendo estratégias que possibilitem a sua consecução (Jacinto et al., 2001b).

Considerações Finais

O potencial educativo da Ginástica é enorme, não só pela diversidade de meios que utiliza assim como pela riqueza de metodologias específicas às várias disciplinas gímnicas que estão ao dispor do professor de forma a potenciar o desenvolvimento integral dos seus alunos, num processo que se pretende contínuo, integrado e transversal, dotando as crianças e jovens de uma linguagem corporal progressivamente mais competente e ajustada a enfrentar os desafios de amanhã. É pois um poderoso instrumento de educação e transformação do Homem que em contexto educativo ganha uma nova dimensão e impulso na medida em que a sua correta abordagem e consolidação, pode abranger e beneficiar toda a população estudantil.

Neste sentido, consideramos determinante que o professor de Educação Física conheça os PNEF e toda a filosofia que lhe está subjacente, não descurando no entanto a análise e reflexão partilhada em grupo de disciplina, no sentido de ajustar objetivos e adequar estratégias que permitam a sua prossecução em contexto educativo real.

Referências Bibliográficas

- Almada, F.(coord.), Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). A Rotura - A Sistemática das Actividades Desportivas. EdiçãoVML.
- Batalha, P., Xarez, L. (1999). Sistemática da Dança I. Projecto Taxonómico. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Botelho, M. (2003). Alguns factores bio-informativos como determinantes psicofisiológicas do gesto desportivo, in Ludens, Ciências do Desporto, Vol.17, n.º 3, Jul.- Set.2003, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, pp. 21-29.
- Cairns Smith, A. G. (2003). O Sonho do Cérebro. Mem Martins: Publicações Europa América.
- Damásio, A. (1998). O Erro de Descartes. Emoção, Razão e Cérebro Humano. Mem Martins: Publicações Europa América. 18ª Edição.
- Damásio, A. (2003). Ao Encontro de Espinosa. As Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir. Mem Martins: Publicações Europa América. 3ª Edição.
- Damásio, A. (2010). O Livro da Consciência. A Construção do cérebro consciente.: Temas e Debates Circulo dos Leitores.
- Ferreirinha, J. (1999). Ginástica na Escola – Que Ginástica? Comunicação sobre Ginástica Artística. Ação de Formação do Núcleo de Estágio Pedagógico da Escola Secundária Clara de Resende/FCDEF-UP.
- Fonseca, V. (1989). Desenvolvimento Humano. Da filogénese à ontogénese da motricidade. Lisboa: Editorial Notícias, Coleção Pedagogia, n.º 12.
- Fonseca, V. (1999). Perturbações do Desenvolvimento e da Aprendizagem. Tendências Filogenéticas e Ontogenéticas. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Fonseca, V. (2001a). Para uma Epistemologia da Psicomotricidade. In Progressos em Psicomotricidade (pp. 13-28). Fonseca, V. & Martins, & Martins, R. (eds). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Fonseca, V. (2001b). Uma Abordagem Neuropsicológica à Somatognósia. In Progressos em Psicomotricidade (pp. 109-131). Fonseca, V. & Martins, & Martins, R. (eds) Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Fonseca, V. (2001d). Psicomotricidade. Perspectivas multidisciplinares. Lisboa: Âncora Editora.
- Gaspar, M. M., Simões, C. (2001). Corpo, Motricidade e Comportamento Social. In Progressos em Motricidade (pp 159-164). Fonseca, V. & Martins, & Martins, R. (eds). Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Goleman, D. (2003). Inteligência Emocional. Camarate. 12ª Edição: Temas e Debates – Atividades Editoriais, Lda.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001a). Programa de Educação Física (Reajustamento)- 3º Ciclo. Ministério da Educação.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001b). Programa de Educação Física - 10º, 11º e 12º anos. Ministério da Educação.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001a). Programa de Educação Física (Reajustamento)- 3º Ciclo. Ministério da Educação.

Laban, R. (1990). Dança Educativa Moderna. São Paulo.

Ministério da Educação – Departamento de Educação Básica (2001). Currículo Nacional do Ensino Básico – Competências Essenciais. Acedido a Março, 12, 2009 em http://sitio.dgicd.min-edu.pt/basico/Paginas/CNacional_Comp_Essenciais.aspx

Ministério da Educação – Departamento da Educação Básica, (1998). Organização Curricular e Programas Ensino Básico – 1º Ciclo, Editorial do Ministério da Educação. 2ª Edição

Peixoto, C. (1990) A problemática do Treino no Desenvolvimento do Jovem, in Ludens, Ciências do Desporto, Vol.14, n.º 3, Jul.- Set.1994, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, pp. 5-9.

Pink, D. (2009). A nova inteligência. Córdova: Academia do Livro. 2ª Edição.

Programa Nacional de Educação Física (2001). Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.