

**TRAÇANDO CAMINHOS
COM A FITA: UMA
NARRATIVA
AUTOBIOGRÁFICA DA
TRAJETÓRIA DE UMA
TREINADORA OLÍMPICA DE
GINÁSTICA RÍTMICA**

**TRACING PATHS WITH THE RIBBON: AN AUTOBIOGRAPHICAL NARRATIVE
OF AN OLYMPIC RHYTHMIC GYMNASTICS COACH'S JOURNEY**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 17/08/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/786925154](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/786925154)

Monika Mello de Queiroz¹

Roberta Gaio²

Mauricio Santos Oliveira³

RESUMO

Este artigo apresenta uma reflexão autobiográfica sobre a trajetória de uma treinadora olímpica de ginástica rítmica, evidenciando a invisibilidade que, muitas vezes, marca o trabalho do treinador em contraste com o destaque dado às atletas. Metodologicamente, adota-se uma narrativa autobiográfica, articulando memórias pessoais, experiências profissionais e reflexões críticas. A autora medalhista panamericana e sul-americana contextualiza sua formação entre a dança e a educação física, ressaltando como essas áreas moldaram sua prática profissional e sua inserção no alto rendimento. Ao longo do texto, evidencia-se o papel multifacetado do treinador, bem como se destaca a participação em duas edições dos Jogos Olímpicos. A narrativa também problematiza as desigualdades de gênero no esporte, mostrando como mulheres treinadoras enfrentam estruturas patriarcais, ausência de reconhecimento e acúmulo de responsabilidades, mesmo em modalidades marcadas pela presença feminina. Os resultados reforçam que o trabalho do treinador é essencial na formação das atletas, transcendendo o desempenho competitivo. Conclui-se a necessidade de valorização do papel da treinadora, reconhecendo seu protagonismo nos bastidores e sua contribuição para o desenvolvimento humano e esportivo das ginastas. Pois, as maiores conquistas extrapolam medalhas, sendo fruto de um processo sustentado por dedicação, conhecimento e sensibilidade.

Palavras-chave: Ginástica rítmica; Mulheres; Treinador esportivo.

ABSTRACT

This article presents an autobiographical reflection on the trajectory of an Olympic rhythmic gymnastics coach, highlighting the invisibility that often characterizes the work of coaches in contrast to the recognition given to athletes. Methodologically, the study adopts

an autobiographical narrative, integrating personal memories, professional experiences, and critical reflections. The author, a Pan American and South American medalist, contextualizes her educational background in dance and physical education, emphasizing how these experiences shaped her professional practice and her involvement in high-performance sport. Throughout the text, the multifaceted role of the coach is explored, with particular emphasis on her participation in two editions of the Olympic Games. The narrative also problematizes gender inequalities in sport, showing how female coaches continue to face patriarchal structures, lack of professional recognition, and the accumulation of multiple responsibilities, even in a sport predominantly practiced by women. The findings reinforce that the coach's work is fundamental to athletes' development, extending far beyond competitive performance. The article concludes by emphasizing the need to recognize and value the role of female coaches, acknowledging their behind-the-scenes leadership and their contribution to the human and athletic development of gymnasts. Ultimately, the greatest achievements go beyond medals, resulting from a continuous process sustained by dedication, knowledge, and sensitivity.

Keywords: Rhythmic gymnastics; Women; Sports coach.

1. INTRODUÇÃO

As imagens que perduram nas manchetes e que retratam os pódios são quase sempre as mesmas: uma atleta sorridente, com a medalha reluzente no peito, os olhos marejados de emoção e os braços erguidos em sinal vitória. Poucas vezes, no entanto, os holofotes se voltam para quem preparou o solo, afinou a música,

costurou a coreografia com precisão cirúrgica e ensinou com paciência.

A treinadora, essa figura que permanece à margem da celebração, mesmo tendo sido parte vital na aquisição de cada elemento executado e de cada acerto alcançado, muitas vezes, é esquecida ou citada apenas como um apoio marginalizado, um detalhe secundário na grande narrativa da conquista esportiva. É justamente sobre essa dimensão invisível que Dwight Normile (Langsley, 1996, p. 157) reflete e explica que “a interação entre treinador e atleta, frequentemente despercebida pelos espectadores, é um processo contínuo que constrói, molda e aperfeiçoa o desempenho alcançado”.

A formação de uma ginasta é percorrida numa trajetória extensa. Conforme Jastrjemskaia e Titov (1999), “para ser bem-sucedido no esporte, incluindo a ginástica rítmica, o treinamento em longo prazo é essencial”. Os autores refletem que “(...) os treinadores devem elaborar planos em longo prazo para que possam obter uma perspectiva maior” (Jastrjemskaia; Titov, 1999, p. 170). No decorrer desse período, o treinador atuará em diferentes papéis. Crisfield, Cabral e Carpenter (2003) identificaram que, no processo de formação dos atletas, o treinador pode desempenhar o papel de instrutor, que planeja e conduz treinos; motivador, que estabelece um ambiente motivacional voltado para a aprendizagem e o aprimoramento; amigo, que oferece apoio ao atleta; gestor, responsável pela rotina diária da equipe e pela tarefas administrativas; assistente social, ao fornecer suporte pessoal; cientista, ao observar, analisar e buscar soluções para os problemas; estudante, que procura novas oportunidades de aprendizado para desenvolver seus conhecimentos e habilidades de treinamento;

protetor, garantindo que a prática do treino ocorra em um ambiente seguro.

Ao desempenhar todos esses papéis, o treinador mobiliza conhecimentos técnicos, táticos, pedagógicos e relacionais, que se articulam ao longo do processo. No entanto, tais saberes, por si só, não se sustentam sozinhos. Muitas vezes são, quase sempre, conduzidos pelas mãos firmes e sensíveis do treinador, que planeja, corrige, adapta, motiva, repreende e sonha junto. E, mais do que apoio, trata-se de uma simbiose em que treinadora e atleta influenciam e são influenciadas durante o processo de treinamento.

No âmbito da ginástica rítmica, a treinadora oferece a técnica, a visão estratégica, o domínio sobre os códigos e as nuances do esporte. Em muitos casos, entrega até mais do que recebe de volta. Porque é ela quem compreende a profundidade do processo formativo, mesmo quando a atleta ainda não tem consciência da riqueza desse percurso.

Nesse artigo, trago o olhar e a vivência enquanto treinadora para o campo científico como uma forma de quebrar o silêncio e a invisibilidade do treinador. É colocar em análise o que há por trás das conquistas estampadas nas capas de revistas e nos perfis das redes sociais. É também um convite a repensar o conceito de vitória, não como algo individual, mas como resultado de uma construção coletiva, em que o papel da treinadora não pode ser subestimado nem romantizado como simples “apoio”.

O que proponho aqui é justamente dar corpo, voz e presença à experiência da treinadora de ginástica rítmica, a partir de uma narrativa autobiográfica que se desenha com suor, lágrimas,

superações e, sim, muitas vitórias, mesmo que silenciosas. Nesse artigo, proponho uma reflexão a partir da minha trajetória, observando, vivenciando e sentindo essa invisibilidade que marcou e ainda marca o trabalho técnico e pedagógico realizado por trás dos bastidores. Quero discutir, com base na minha experiência, como a construção de uma atleta e, muitas vezes, de um projeto inteiro passa por uma dedicação emocional, física e intelectual que raramente é reconhecida publicamente, tampouco devidamente valorizada.

2. METODOLOGIA



(...) uma vez que uma história é contada, ela não pode ser chamada de volta. Uma vez contada, ela está solta no mundo. Por isso, é preciso ter cuidado com as histórias que você conta. E é preciso ficar atento às histórias que lhe contam (King, 2003, p. 10).

Nessa perspectiva de responsabilidade ao contar histórias, percorremos o caminho metodológico da pesquisa narrativa autobiográfica. Essa preocupação com a responsabilidade emerge da compreensão do uso da narrativa tanto no âmbito investigativo quanto formativo (Souza, 2006). Essa abordagem pode ser útil para o desenvolvimento profissional e pessoal. Embora seja escrita na primeira pessoa, a pesquisa narrativa conecta experiências individuais com elementos culturais, históricos e contextuais (Marques; Satriano, 2017, p. 377).

Riessman (2007) cita que muitos investigadores estão se voltando para a pesquisa narrativa, pois as histórias revelam verdades sobre a experiência humana. Complementando essa perspectiva, Denzin e Lincoln (2005) argumentam que as narrativas consistem em formas de ação socialmente condicionadas, ou seja, trata-se de ações situadas no contexto social que expressam modos de agir no mundo e de atribuir sentido a ele.

Na narrativa autobiográfica, “o narrador serve tanto à pesquisa quanto ao próprio narrador, visto que este “mergulho interior” vai para além das lembranças e favorece a reflexão consciente e a elaboração de questões internas” (Marques; Satriano, 2017, p. 382). Bossle e Molina Neto (2009) explicam que em pesquisas autonarrativas, como é o caso da narrativa autobiográfica, essas são fundamentadas em alguns requisitos que possuem como base “a descrição, a reflexão e a introspecção tanto intelectual quanto emocional não somente do autor, mas dos autores que atuam dentro de um contexto social ou cultural e do leitor que se apropria desses conceitos” (p. 134).

Este artigo utiliza registros memoriais, anotações de atividades e documentos pessoais, analisados com base na abordagem narrativa de Riessman (2008), que valoriza a preservação da narrativa sem fragmentar os dados e privilegia a reflexão sobre casos completos ao invés de temas isolados.

Na sequência do texto, apresento e analiso as minhas experiências no contexto da prática profissional como treinadora de ginástica rítmica percorrendo desde a minha origem nos palcos das danças até as arenas em megaeventos esportivos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1. Da Dança Ao Esporte: A Descoberta de Uma Vocação na Universidade

O meu corpo aprendeu desde cedo a ouvir a música, a ocupar o espaço e a respeitar o tempo. Por meio do ballet e da dança jazz, danças que com os seus meios fizeram parte da minha infância e adolescência, busquei possibilidades de me expressar. Garaudy (1980, p. 9) cita que a dança é “uma das raras atividades humanas em que o homem se encontra totalmente engajado: corpo, espírito e coração”. “Os movimentos de dança são cheios de expressividade e simbolismo” (Almeida, 2021, p. 300). Para mim, a arte de se mover por meio da dança era, antes de tudo, uma forma de existir. Mas, foi na Universidade, já como estudante de Educação Física, que comecei a enxergar algo maior: uma ponte entre o movimento e a ciência, entre o corpo e o conhecimento, entre a sensibilidade e a metodologia.

Foi na vida acadêmica que encontrei o meu lugar. Cada disciplina, cada autor lido, cada aula prática, cada debate me puxava para dentro de mim mesma e, ao mesmo tempo, me projetava para o mundo. O meio universitário se tornou, para mim, um território de descobertas. Mas, não apenas de conteúdos, mas, sim, de possibilidades de ser e de compreender. Paulo Freire (1996) pontua que a educação é um ato de liberdade e de construção de consciência crítica, que nos convida a “ler o mundo” antes mesmo de ler a palavra. Nesse sentido, a cada experiência formativa na Universidade, ampliei o meu olhar sobre mim e sobre os outros, constituindo o conhecimento em um exercício de autonomia e transformação.

Compete mencionar que eu não queria apenas dançar: eu queria entender. Pois, havia o crescente interesse em ensinar, assim como o desejo de criar. E, a Educação Física me possibilitou isso por meio da ginástica, mais especificamente, a ginástica rítmica, a qual me escolheu como território fértil para plantar tudo o que eu havia cultivado como dançarina e estudante.

Eu afirmo que a ginástica rítmica me “escolheu” porque, nesse encontro, tive a sensação de que aquilo que eu era, as minhas experiências prévias de dançarina e estudante, finalmente fizeram sentido. Identifiquei nessa prática corporal elementos que já me moviam antes mesmo de saber nomear. Como afirma Merleau-Ponty (1999), é pelo corpo que habitamos o mundo, e a ginástica rítmica me permitiu viver o mundo corporalmente, pois encontrei o lugar onde o meu modo de ser pôde se expressar em sua plenitude.

Embora não tenha sido atleta de ginástica rítmica, essa condição, longe de ser um limite, tornou-se a minha maior força. Compete mencionar que Nista-Piccolo (2003) reflete que

Um ex-atleta terá sempre as vantagens de ter vivido momentos muito próximos àqueles que sua equipe experimentará. Conhecendo o sabor tanto das vitórias quanto das derrotas, o caminhar torna-se mais ameno, mas não garante o sucesso e nem mesmo nos dá a certeza de que o trabalho terá sido bem-feito (p. 11).

Ainda que a vivência como atleta possa favorecer a atuação profissional, a minha trajetória demonstra que outros percursos formativos também podem conduzir ao desenvolvimento de competências que são relevantes para o treinamento esportivo.

Não fui atleta. Sempre fui bailarina, dançarina de jazz. Mas depois fiz Educação Física na Universidade Federal do Espírito Santo, e lá conheci a ginástica rítmica. Me encantei e vi que eu poderia juntar aquilo com tudo que eu já conhecia da dança. Fui adaptando a minha experiência da dança para o formato da ginástica rítmica (Monika Queiroz em entrevista ao Olimpíada Todo Dia, 2025).

Vieira (1999) explica que a ginástica rítmica é uma modalidade olímpica que se fundamenta na expressividade artística. Isso se deve, em grande medida, ao fato de que quatro correntes influenciaram o desenvolvimento da ginástica rítmica, sendo: dança, artes cênicas, música e pedagogia (Gaio, 2007). Desta forma, “esta prática gímnica não foi fruto de pensamento de um só autor” (Gaio, 2007, p. 33). Laffranchi (2005) e Lebre (1993) conceituam a modalidade como a busca pelo belo, na qual a expressão corporal e o virtuosismo se aliam para formar um conjunto de movimentos harmoniosos e no ritmo da música.

A ginástica rítmica inspira-se no princípio de unidade entre a técnica corporal e a técnica de aparelho. A perfeição será atingida, quando o corpo e o aparelho evoluírem no espaço consonantes com a música,

em plena harmonia, de tal maneira que o aparelho se transforme num prolongamento do próprio corpo (Lebre, 1993, p. 01).

A sensibilidade que eu trazia da dança encontrou, na ginástica rítmica, uma estrutura simultaneamente exigente e dotada de densidade estética, a qual marcada por uma dimensão poética que perpassa o movimento. A partir desse contato, compreendi que poderia ocupar não apenas o lugar de quem admira a beleza do movimento, mas também o de quem o constrói. Assim, fiquei encantada tanto com a estética da ginástica rítmica quanto com a capacidade cognitiva que ela exige, evidenciada na organização precisa entre arte e técnica. A ginástica rítmica contemporânea demanda das ginastas flexibilidade máxima, bem como coordenação e equilíbrio (Gateva, 2011). Gateva complementa que “força e potência ideais também constituem variáveis fundamentais para o desempenho” (p. 45). Ademais, Agostini e Novikova (2015) destacam que

a qualidade do desempenho dos exercícios (expressivos, artísticos, acrobáticos) determinam a necessidade de construir capacidades de automonitoramento e correção de esforço muscular, estabilidade de atenção, capacidade de concentração e atribuir atenção, agilidade, raciocínio rápido, criatividade, autocrítica e perseverança (p. 63).

Na Universidade, descobri também algo que poucos falam: que o cotidiano acadêmico, com seus livros, brincadeiras, seminários, estágios e até as incertezas, ajuda no processo de reflexão e

autoconhecimento. Trata-se de um aspecto essencial, pois a reflexão crítica sobre a prática docente implica no autoconhecimento, na perspectiva da integralidade da identidade (Nóvoa, 1992). Nóvoa (1992) incita a reflexão de que o professor é a pessoa e uma parte importante da pessoa é o professor. Em outras palavras, o ato de exercer a docência não pode ser separado do indivíduo, pois a sua prática é delineada pelos seus princípios, valores e crenças, bem como pela sua personalidade. Trata-se de uma via de mão-dupla, pois o seu trabalho como professor também implicará na sua formação como indivíduo e no autoconhecimento. E, no processo de delineamento da minha identidade profissional, compreendi que educar por meio do esporte não era só ensinar movimentos, mas transformar pessoas. E a ginástica rítmica era uma linguagem poderosa para isso.

De acordo com Bento (2006), o esporte constitui um espaço privilegiado de formação humana, no qual os gestos técnicos e a aprendizagem motora se articulam a dimensões éticas, relacionais e, também, subjetivas. Nesse sentido, educar pelo desporto implica formar “o homem todo”, reconhecendo que as práticas corporais transcendem a mera execução de movimentos ao produzirem sentidos, valores e modos de ser. Por meio da vivência esportiva, se transforma o indivíduo ao mobilizar processos de socialização, autonomia e autorregulação, o que reforça o entendimento de que a educação pelo corpo ultrapassa a dimensão técnica e envolve a formação da pessoa no seu todo. “O desporto quer ser, pois, um instrumento para mudar e modificar. Para adquirir novos modos de ser, para crescer como pessoa, para passar de uma realidade mais baixa para um destino mais alto” (Bento, 2006, p. 37).

A escolha de seguir por esse caminho, feita ainda jovem, me conduziu a lugares que nem ousava sonhar. Porque foi com essa base, principalmente da dança, aliada ao estudo e com a paixão pela educação que trilhei o caminho até a elite do esporte. Em 2008, estive como treinadora da Seleção Brasileira de Conjunto nos Jogos Olímpicos de Pequim. Em 2016, fui treinadora da Seleção Individual nos Jogos do Rio de Janeiro. E em cada uma dessas experiências, levei comigo a certeza de que o meu lugar como treinadora foi conquistado não por um passado como atleta, mas por uma vida inteira dedicada às artes, à formação, à escuta e à condução. Nunca fui atleta no tablado, mas participei de cada treino e orientação das minhas ginastas, contribuindo discretamente para o sucesso da performance.

3.2. Jogos Olímpicos: A Condução Invisível em Busca de Resultados

Segundo Rubio (2002), o esporte atual tornou-se dependente dos meios de comunicação de massa, adaptando sua prática às demandas desses veículos. A televisão transformou a audiência do esporte em todo o mundo, provocando o incremento do profissionalismo no esporte e ressaltando o protagonista do espetáculo, o atleta.

Os Jogos Olímpicos, como maior evento esportivo do planeta, gera enormes expectativas em diversos cenários, principalmente no esportivo como forma de entretenimento global. Poucas palavras carregam tanto peso, sonho e responsabilidade quanto “Jogos Olímpicos”. Para o mundo do esporte, trata-se do ápice para todos os envolvidos. Para a ginástica rítmica, é o momento em que a

perfeição estética, a performance técnica e a maturidade emocional precisam coexistir num único instante.

O ato de ser treinador, em nível mundial, está associado ao estresse (Gould *et al.*, 2002; Olusoga *et al.*, 2009; 2011). Para mim, como treinadora, foi o maior desafio e a maior confirmação de que minha trajetória, mesmo fora do padrão tradicional, havia sido validada pelo que mais importa: o trabalho sério, contínuo e comprometido com a excelência. Em 2008, atuei como treinadora da Seleção Brasileira de Conjunto nos Jogos Olímpicos de Pequim, na China. Era um contexto de grande pressão, como toda preparação olímpica é, mas, também, de aprendizado e afirmação.

Na China, eu tive que me tornar mais do que treinadora: fui gestora emocional, estrategista, cuidadora e condutora de um grupo de jovens ginastas que representavam um país inteiro. Trata-se de papéis que foram citados, anteriormente, por Crisfield, Cabral e Carpenter (2003) na complexidade de ser treinador. Ao mesmo tempo em que cada gesto delas estava sob os holofotes da cena, cada decisão minha pesava nos bastidores. Uma música trocada, uma série adaptada, um treino modificado, um silêncio no momento certo. Cada escolha era calculada com milímetros de cuidado, porque sabíamos que não havia margem para erro e nem tempo para hesitação.

Estar em Pequim foi viver um misto de invisibilidade e protagonismo. Invisibilidade, porque o olhar externo quase nunca se voltava para quem estava por trás da formação. Protagonismo, porque tudo que acontecia ali no tablado era resultado direto do trabalho de uma equipe conduzida por mim, muitas vezes, de forma

solitária, em silêncio, sem flashes. Era ver a beleza acontecendo e saber, intimamente, que eu era parte disso, mesmo sem aplausos.

Em 2016, nos Jogos do Rio de Janeiro, tive o privilégio de estar novamente como treinadora, desta vez da Seleção Brasileira Individual. O contexto era diferente: estávamos em casa. Havia o calor da torcida, o peso da expectativa, a pressão da mídia. Cabe mencionar que “os indivíduos sentem pressão por desempenho na medida em que se importam profundamente com o resultado de sua performance e percebem que esse desempenho é determinante para alcançar o resultado desejado” (Walace; Baumeister; Vohs, 2005, p. 430). Assim, o ato de competir em casa fez emergir o peso das expectativas, em um palco onde cada acerto ou falha pareciam ecoar pela arena. Apesar disso, havia uma maturidade que só o tempo dá: eu não era mais a mesma. Já havia compreendido, com mais clareza, que as vitórias mais importantes nem sempre são medalhas, são as transformações, os resgates e as superações que acontecem no caminho.

No Rio, vi o quanto é importante que a treinadora esteja inteira, tanto nos conhecimentos técnicos quanto emocionalmente. Vi o quanto se espera dela não apenas respostas corretas, mas postura, serenidade, confiança. Porque as atletas olham para nós buscando mais do que orientação: elas buscam segurança. E essa segurança não vem só do currículo ou do histórico de vitórias, mas da coerência entre o que se diz e o que se faz, entre o que se cobra e o que se oferece.

Estar em duas edições dos Jogos Olímpicos como treinadora foi, sim, uma honra. Mas, foi acima de tudo uma confirmação de que a minha escolha, feita lá atrás, na Universidade, quando ainda me via

mais como dançarina do que como treinadora, foi acertada. O esporte de alto rendimento não é para amadores, nem para apaixonados apenas. Ele exige frieza estratégica, mas também sensibilidade humana. E foi nessa intersecção que encontrei meu lugar: conduzindo, observando, aprendendo, errando, refazendo, entregando. Sempre com o corpo fora da cena, mas com a alma dentro de cada conquista.

3.3. Ser Mulher Treinadora: Entre a Técnica, o Afeto e a Resistência

No exercício da função de treinadora, não se trata apenas de transmitir técnicas, ajustar séries ou elaborar coreografias. Este papel implica um compromisso constante com a superação de desafios institucionais que frequentemente relegam profissionais a posições secundárias, apesar de serem responsáveis pelo desenvolvimento de projetos, equipes e pela realização de metas coletivas.

Um treinador esportivo desempenha um papel de liderança dentro do universo do esporte, que se caracteriza por objetivos baseados na melhoria do desempenho (Lyle, 2005). Em consonância com esse entendimento, Lyle (2005) cita que o processo de *coaching* representa um acordo entre atleta e treinador, enquanto sua implementação envolve uma combinação deliberada de atividades e intervenções diretas e indiretas, formais e informais. Normalmente, o aspecto mais visível desse processo é um regime meticulosamente planejado, sincronizado e unificado de preparação e competição.

Pimenta (2024) enfatiza que paralelamente aos anseios de formação e atualização profissional, a angústia dos treinadores com a pressão

por resultados imediatos, instabilidade, concorrência além de preconceitos sofridos pela inexperiência e racismo de gênero são latentes, conflitando com as questões do mérito, competência e preparo estando longe do real e ideal.

Se o ambiente esportivo, com todos percalços e dificuldades ainda assim privilegia a presença maciça do treinador do sexo masculino, o que dizer da mulher treinadora neste contexto?

Durante muitos anos, vivemos num universo esportivo em que o predomínio dos homens prevalecia tendo a mulher como uma mera espectadora. As relações de gênero foram modificadas ao longo da história, sendo influenciadas por aspectos socioculturais, econômicos e políticos por dentro e fora do esporte (Almeida, 2010). A conquista do espaço das mulheres no ambiente esportivo é parcial, já que o comando esportivo na administração ainda é predominantemente dos homens (Gomes *et al.*, 2012).

Enquanto mulher, minha jornada foi marcada por jornadas duplas, triplas. Após o treino, ainda havia a casa para cuidar, as refeições para preparar, os filhos para atender, as demandas familiares que não esperam. Tudo isso exigindo da mesma mente que pouco antes estava estrategicamente planejando o rendimento de uma atleta, corrigindo um movimento técnico ou resolvendo problemas institucionais.

A tensão profissional comum ao esporte de rendimento se confronta com as responsabilidades das tarefas domésticas e a dedicação aos familiares parece ser o grande desafio da mulher brasileira que pretende ser treinadora (Ferreira, 2012). A mulher treinadora precisa se desdobrar. Ela é muitas em uma só: técnica, psicóloga, gestora,

mãe, esposa, filha, amiga. E, ainda assim, precisa manter a compostura, a firmeza, o controle emocional que o cargo exige. É uma exigência desumana e, ao mesmo tempo, uma força que poucos reconhecem.

Em muitos momentos da minha trajetória, vi homens ocupando os cargos de maior prestígio, sendo os primeiros chamados para entrevistas, para compor bancas, para liderar comissões técnicas. Vi suas palavras terem mais peso, mesmo quando suas experiências eram menores ou mais recentes. A figura do “homem treinador” carrega um status social que, por muito tempo, foi inquestionável. O esporte tem sido compreendido como um espaço de domínio masculino, ou seja, monopolizado pelos homens e, também, por sua masculinidade (Brandão; Casal, 2003). O homem é visto como autoridade natural no esporte. Já a mulher treinadora precisa provar sua competência todos os dias, mesmo que sua entrega seja dobrada. Os papéis esportivos desempenhados por treinadoras/professoras foram claramente associados à iniciação esportiva com os jovens atletas até o trabalho ‘real’ do treinador homem começar. Ao treinador homem era conferido a responsabilidade da medalha e os louros da glória da vitória. Assim, não basta às mulheres a qualificação técnica e prática, bem como o domínio de todas as habilidades exigidas, “é preciso provar a todo momento que elas não são simplesmente “professoras”, mas sim profissionais que podem trabalhar com o alto rendimento (Almeida; Freitas, 2020).

Esse desequilíbrio é parte de uma estrutura patriarcal que ainda permeia o esporte. E embora haja avanços e, sim, estamos vivendo uma virada de chave, ainda há um longo caminho a percorrer até que a equidade seja realidade e não apenas discurso. A mulher

precisa ter espaço não apenas para trabalhar, mas para liderar, para inovar, para decidir. Precisamos ocupar posições de visibilidade, de comando, de influência, não por concessão, mas por mérito, competência e histórico.

A ginástica rítmica, por ser um esporte majoritariamente de mulheres em sua prática, poderia ser um espaço de maior equidade. No entanto, os cargos de maior prestígio institucional, inclusive em comissões técnicas de seleções, historicamente foram ocupados por homens. A mulher treinadora, muitas vezes, continua sendo vista como alguém “de apoio”, como uma presença afetiva ou emocional, mas raramente como uma estrategista, uma construtora de alto rendimento, uma líder de equipe.

Eu resisti a isso. Construí minha trajetória enfrentando essas desigualdades, não com confrontos diretos, mas com consistência, trabalho e presença. E hoje, quando olho para outras treinadoras que vêm surgindo, vejo que é possível mudar essa estrutura. Mas, essa mudança só será real quando reconhecermos que a mulher treinadora não é uma exceção que deu certo. Ela é um direito que precisa ser garantido.

A ambiguidade de sentimentos entre a realização profissional de um lado e a dor de não alcançarem o mesmo sucesso no cuidado da casa e família se constitui como um processo de desconforto e desmotivação, culminando com a desistência de muitas carreiras (Ferreira, 2012). A fala da treinadora Camila Ferezin retrata essa questão:



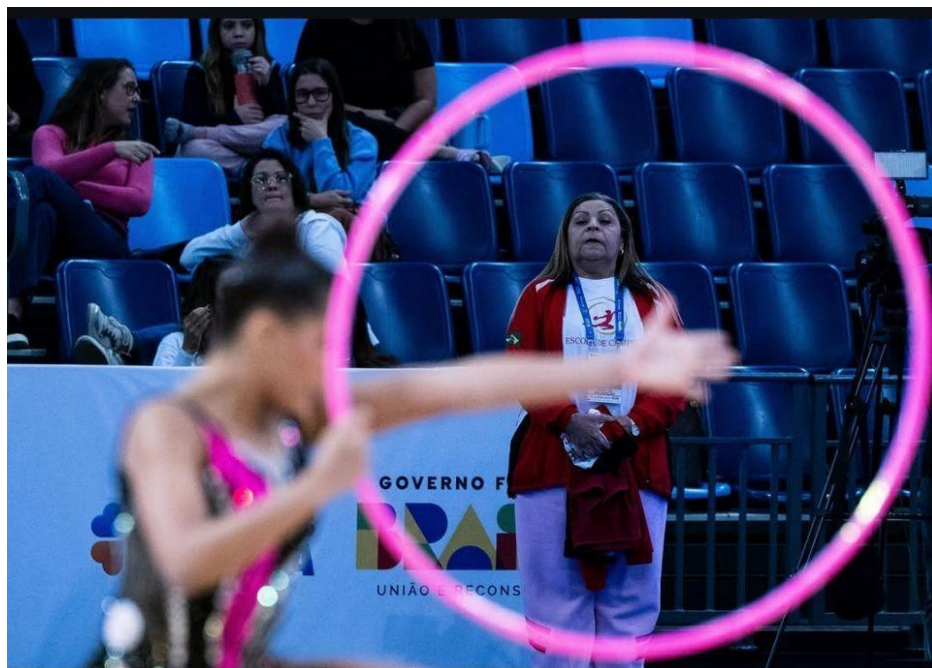
Estou representando todas as mulheres do esporte nacional: aquelas que têm que dar conta da casa, da família, ser esposa, ser mãe dos seus filhos e de suas atletas. Não é fácil ser treinadora mulher neste país, que tanto desvaloriza a figura do próprio treinador (Ferezin,2023).

Somos capazes, sim, de ocupar as mesmas funções, com o mesmo reconhecimento, com a mesma autoridade. E mais: somos capazes de conduzir com uma escuta diferenciada, com sensibilidade sem perder a técnica, com firmeza sem perder o cuidado. O futuro do esporte não será mais justo apenas com mais mulheres no comando, mas com mais mulheres sendo ouvidas, respeitadas e lembradas como autoras de grandes conquistas: não coadjuvantes.

3.4. Entre Bastidores e Palcos: A Construção Invisível da Vitória

Ao longo dos meus anos na ginástica rítmica, vi inúmeras atletas subirem ao pódio. Vi suas conquistas estampadas em reportagens, suas imagens replicadas nas redes sociais, seus nomes reverberando em celebrações públicas. E, em todas essas vezes, aprendi a me alegrar por elas porque, em essência, essa é uma parte da missão de quem conduz: permitir que o outro brilhe. Mas, também aprendi a identificar a linha tênue entre conduzir e desaparecer (Figura 1).

Figura 1. Na margem do espetáculo: o treinador invisível cujo olhar sustenta, mas não aparece.



Fonte: Ricardo Bufolin (2025).

O trabalho da treinadora é silencioso, meticuloso e constante. É acordar antes da atleta e dormir depois. É planejar treinos personalizados, adaptar coreografias, gerir emoções, lidar com frustrações, dialogar com pais, enfrentar cobranças institucionais. Tudo isso enquanto mantém firme a crença de que o processo é mais importante que o resultado, mesmo quando é o resultado que o mundo quer ver.

Antunes (2012, p. 23) alerta que a “prática profissional, processo dinâmico que se altera constantemente, é exigida pela preparação profissional e deve estar presente com o objetivo de transformar o que antes se exerceu, em constante interação com a teoria”.

Freire (2002), ao analisar a atuação docente, também alude a necessidade de buscar caminhos prazerosos no ir e vir de ensinar e de aprender, sendo importante que cada professor não meça esforços para gostar daquilo que se faz.

Na ginástica rítmica, modalidade na qual a estética, a leveza e a perfeição se entrelaçam, o trabalho técnico da treinadora é intenso.

Trata-se de uma manifestação gímnica que se aproxima da arte que “cativa o público por meio de sua originalidade, flexibilidade, força e coordenação” (Jastrjembskaia; Titov, 1998, p. 7). Cada gesto executado por uma ginasta é, antes, concebido, corrigido e refinado inúmeras vezes em treinos exaustivos. Existe ali uma dança invisível entre o corpo da treinadora e o da atleta. Uma coreografia não vista, mas sentida, que estrutura tudo aquilo que, aos olhos do público, parece espontâneo.

A invisibilidade do trabalho técnico não se limita ao momento da conquista. Ela se estende à forma como a mídia representa o esporte. Raramente o nome da treinadora é mencionado. Quando é, muitas vezes, aparece como nota de rodapé: “treinada por fulana de tal”. Essa invisibilidade sugeri que o planejamento, a rotina de treinos marcados pela disciplina e superação tivessem acontecido sem condução. Como se o talento se desenvolvesse sozinho, bastando o desejo de vencer. Compete mencionar que, segundo Nunomura e Oliveira (2014), fatores situacionais e ambientais podem desempenhar um impacto mais preponderante que os fatores geneticamente predeterminados.

Não é uma queixa pessoal. É uma denúncia coletiva. Porque ao ocultar a treinadora, se enfraquece o entendimento do que é o esporte: um processo pedagógico, afetivo e técnico, que só é possível quando existe vínculo, conhecimento e entrega. A relação entre treinadora e atleta é, muitas vezes, mais profunda que muitas relações familiares (Oliveira; Bortoleto; Nunomura, 2017). Assim como exposto por Oliveira, Numora e Bortoleto (2017), ao analisarem a ginástica artística, as ginastas passam mais tempo com os treinadores do que com a família nas longas jornadas de treinamento.

Jowett (2017) pontua que os relacionamentos de sucesso no esporte são marcados pela confiança, comprometimento, respeito e compreensão que, na perspectiva de Yang e Jowett (2012), proporciona aos atletas o sentimento de conforto, orientação, segurança e apoio nos diferentes momentos e estágios do seu desenvolvimento. E, é essa entrega do treinador nesse relacionamento que precisa ser valorizada como parte indissociável da vitória.

Ao longo dos anos, já vi atletas aproveitarem apenas uma fração do que foi oferecido. Já vi talentos desperdiçados por falta de maturidade emocional ou por interferências externas que desvirtuaram o caminho. Mas, também vi transformações profundas em que meninas se tornaram líderes, que aprenderam a se expressar, que desenvolveram disciplina, empatia, consciência corporal. E, nesses casos, a construção foi mútua. Pois, eu também fui transformada. Porque cada aluna que passa por nós nos muda um pouco. Esse é o tipo de vitória que não aparece e não ganha medalhas. Mas, que marca a alma da educadora e de suas atletas campeãs da vida.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Escrever sobre minha trajetória é como revisitar não apenas o caminho que percorri, mas também os silêncios, os cansaços, as alegrias discretas, as pequenas vitórias que o mundo não viu. É afirmar que, mesmo fora da cena, o meu corpo estava, e, está, em cada movimento executado por cada ginasta que treinei. Porque ser treinadora é isso: é doar-se sem medida, construir no outro aquilo que também constrói em nós. Assim, ao narrar a minha história,

sinto que revelo o meu corpo fora da cena, minha alma em cada conquista.

A narrativa me permitiu olhar com mais cuidado para a mulher que me tornei dentro do esporte. Uma mulher que veio da dança, mas que encontrou na ginástica rítmica o lugar de sua missão. Uma mulher que foi se forjando na Universidade, que encontrou no estudo e na prática o sentido da sua profissão. Que foi aos Jogos Olímpicos não como atleta, mas como formadora e “arquiteta”. E, que mesmo no bastidor foi, ainda assim, protagonista.

Minha história também é a história de muitas outras treinadoras: mulheres invisibilizadas, que carregam nos ombros não apenas os aparelhos e os cronogramas, mas também os afetos, as estruturas, as renúncias e a esperança de fazer a diferença na vida de alguém. Nós não aparecemos nas reportagens, mas somos parte do enredo de cada medalha conquistada. Somos o solo firme onde o salto da ginasta se apoia. E quando fundei a Escola de Campeãs, levei comigo toda essa vivência permeada pelo conhecimento da técnica, a sensibilidade, a dor de não ser vista e a alegria de transformar vidas.

Hoje, reconheço que meu maior legado talvez não esteja nos Jogos Olímpicos, mas nas salas de aula, nos ginásios, nas meninas que aprendem mais do que uma coreografia, pois aprendem a ter voz, a ocupar o espaço, a se tornarem protagonistas de suas próprias histórias.

Ser mulher treinadora é, ainda, uma travessia difícil. É desafiar a lógica do esporte que valoriza a performance mais do que o processo, o resultado mais do que o vínculo, o homem mais do que

a mulher. Mas, é também uma oportunidade de reescrever essa lógica. De provar que há outro jeito de conduzir, de vencer, de formar. Por isso, está escrita não é um fim. É um marco. Um registro de que estive aqui, que lutei, que construí, que levei comigo muitas e fui levada por muitas. Um testemunho de que vale a pena insistir em ser técnica com alma, educadora com rigor, mulher com coragem. Se os olhos do mundo ainda não sabem olhar para nós, que pelo menos nossa palavra escrita, dita e sentida seja o começo de uma nova forma de ver.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGOSTINI, Bárbara Raquel; NOVIKOVA, Larissa Aleksandrovna. **Ginástica Rítmica:** do contexto educacional à iniciação ao alto rendimento. Várzea Paulista: Fontoura, 2015.

ALMEIDA, Cristina Matos; CRUZ, Isabel. **Treinadoras:** dirigir outros desafios, situação das treinadoras em Portugal. Queijas: Associação Portuguesa Mulheres no Desporto, 2010.

ALMEIDA, Marluce Ferreira Lucena. Dança: expressão, movimento e criatividade na escola. **Léxico, Toponímia e Ensino**, v. 8 n. 66, p. 296-304, 2020.

ANTUNES, Alfredo Cesar. **A dimensão prática na preparação profissional em educação física:** concepção e organização acadêmica. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2012.

ARAÚJO, Cláudio Márcio de; OLIVEIRA, Maria Cláudia Santos Lopes de; ROSSATO, Maristela. O sujeito na pesquisa qualitativa: desafios da

investigação dos processos de desenvolvimento. **Psicologia: teoria e pesquisa**, v. 33, p. e33316, 2017.

BENTO, Jorge Olímpio. (2006,). Da pedagogia do desporto. In: Tani, Go; Bento, Jorge Olímpio; Petersen, Ricardo Demétrio de Souza. (Eds.). **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p 26-40.

BOSSLE, Fabiano; MOLINA NETO, Vicente. No “olho do furacão”: uma autoetnografia em uma escola da rede municipal de ensino de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 31, n. 1, p. 131-146, 2009.

BRANDÃO, Maria Regina Fátima; CASAL, Hiran Valdes. Mulheres-atletas e o esporte de rendimento: a questão de gênero. In: SIMÕES, Antônio Carlos. (org.). **Mulher e esporte**: mitos e verdades. Barueri: Phorte, 2003. p. 155-163.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, 1988. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 11 fev. 2013.

BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília, DF: Presidência da República, 1996. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 8 fev. 2013.

CHAVES, Silvia Nogueira. Memória e autobiografia: nos subterrâneos da formação docente. In: Souza, Elizeu Clementino de (Org.)

Autobiografias, história de vida e formação: pesquisa e ensino. Salvador: EDUNEB – EDIPUCRS, 2006.

COHEN, Ernesto; FRANCO, Rolando. **Avaliação de Projetos Sociais.** 10. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Camila ferezin se emociona com conquista do prêmio de melhor treinadora do ano.** 2023. Disponível em: <https://cbginastica.com.br/noticia/2095/camila-ferezin-se-emociona-com-conquista-do-pbo-de-melhor-treinadora-do-ano>. Acesso em: 15 maio 2024.

CRISFIELD, Penny; CARBRAL, Phil; CARPENTER, Fiona. **The successful coach:** Guidelines for coaching practice. 3. ed. Leeds: The National Coaching Foundation, 2003.

DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. Methods of collecting and analyzing empirical materials. In: DENZIN, Norman K.; LINCOLN, Yvonna S. (Eds.). **Handbook of qualitative research.** Thousand Oaks: 641-649.

ELLIS, Carolyn; ADAMS, Tony E.; BOCHNER, Arthur P. **Autoetnografia:** uma visão geral. Pesquisa social histórica/Historische sozialforschung, p. 273-290, 2011.

FERREIRA, Heidi Jancer. **O percurso de mulheres como técnicas esportivas no Brasil.** 2012. 101 f. 2012. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado, Pós graduação em Educação Física) –Universidade Federal de Viçosa. Viçosa.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia:** Saberes necessários à prática educativa. 25ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido.** Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2002.

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

GARAUDY, Roger. **Dançar a vida.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

GATEVA, Maria. Investigations in rhythmic gymnastics. In: MONEM, J. **The science of gymnastics.** Nova York: Routledge, 2011. p. 45-42.

GOMES, Euza; NASSIF, Vânia; MOURÃO, Ludmila; LIMA, Edmilson de Oliveira. As representações da mídia sobre a gestão feminina no Clube de Regatas Flamengo. **PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review**, v. 1, n. 1, p. 151-173, 2012.

GOULD, Daniel; GREENLEAF, Christy; GUINAN, Diane; CHUNG, Yangchul. A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. **The Sport Psychologist**, v. 16, p. 229–250, 2002.

HORDIJK, Michaela. Participatory governance in Peru: exercising citizenship. **Environment and Urbanization**, London, v. 17, n. 1, p. 219-236, 2005. Disponível em: <https://eau.sagepub.com/content/17/1/219>. Acesso em: 8 jun. 2013.

JASTRZEMBSKAIA, Nadejda; TITOV, Yuri. **Rhythmic gymnastics.** Champaign: Human Kinetics, 1999.

JOWETT, Sophia. Coaching effectiveness: the coach-athlete relationship at its heart. **Current Opinion in Psychology**, 16, 154–158., 2017.

KING, Thomas. **The truth about stories**. Toronto: Anansi Press, 2003.

LAFFRANCHI, Bárbara. **Planejamento, aplicação e controle da preparação técnica da ginástica rítmica**: análise do rendimento técnico alcançado nas temporadas de competição. 2005. 267p. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) – Universidade do Porto, Porto, 2005.

LANGSLEY, Eileen. **Gymnastics**: the art of sport. Moutier: FIG, 1996.

LEBRE, Eunice Maria Xavier Guedes. **Estudo comparativo das exigências técnicas e morfofuncionais em Ginástica Rítmica Desportiva**. 1993.129 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto e da Educação Física) - Universidade do Porto, Portugal, 1993.

LYLE, John. **Sports coaching concepts**: a framework for coaches' behaviour. Routledge: Londres, 2005.

MARQUES, Valéria; SATRIANO, Cecília. Narrativa autobiográfica do próprio pesquisador como fonte e ferramenta de pesquisa. **Linhas Críticas**, Brasília, v. 23, n. 51, p. 369-386, jun./set. 2017.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

NISTA-PICCOLO, Vilma Leni. **Pedagogia dos esportes**. Campinas: Papirus, 2003.

NORMILE, Dwight. Where is Women's Gymnastic Going? **International Gymnast**, v. 38, p. 46-47, 1996.

NÓVOA, Antônio. Formação de professores e profissão docente. In: NÓVOA, Antônio. (Org.). **Os professores e sua formação**. Lisboa: Dom Quixote, 1992. p. 12-33.

NUNOMURA, Myrian; OLIVEIRA, Mauricio Santos. Detecção e seleção de talentos na ginástica artística feminina: a perspectiva dos técnicos brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 2, p. 311-325, 2014.

OLÍMPIADA TODO DIA. **Descobridora de campeãs**: segredos de Monika Queiroz. 2020. Disponível em: <https://www.olimpiadatododia.com.br/ginasticaritmica/241056-monika-queiroz-escola-de-campeas-ginastica-ritmica>. Acesso em: 26 nov. 2025.

OLIVEIRA, Mauricio Santos; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho; NUNOMURA, Myrian. A relação técnico-atleta na ginástica artística feminina. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 31, n. 3, p. 639-650, 2017.

OLUSOGA, Peter; BUTT, Joanne; HAYS, Kate; MAYNARD, Ian. Stress in elite sports coaching: identifying stressors. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 21, n. 4, p. 442-459, 2009.

PIMENTA, Teofilo. **Desafios da profissão de treinador de futebol no Brasil**. Agora vale, 2024. Disponível em: <https://agoravale.com.br/colunas/Fenomeno-Esportivo/desafios-da-profissao-de-treinador-de-futebol-no-brasil>. Acesso em: 12 mai. 2024.

RIESSMAN, Catherine Kohler. **Narrative methods for the human sciences**. Thousand Oaks: Sage Publications, 2007.

RUBIO, Kátia. O trabalho do atleta e a produção do espetáculo esportivo. **Scripta Nova: Revista Eletrônica de Geografia e Ciências Sociais**, n. 6, pág. 95, 2002.

SENGE, Peter *et al.* **Escolas que aprendem**: um guia da Quinta Disciplina para educadores, pais e todos que se interessam pela educação. Porto Alegre: Artmed, 2005.

SIENA, Osmar. **Metodologia da pesquisa científica**: elementos para elaboração e apresentação de trabalhos acadêmicos. Porto Velho: [s.n.], 2007. Disponível em: https://www.mestradoadm.unir.br/site_antigo/doc/manualdetrabalhoacademicoatual.pdf. Acesso em: 10 jan. 2013.

VIEIRA, Ester. **Ginástica rítmica desportiva**. São Paulo: IBRASA, 1999.

WALLACE, Harry; BAUMEISTER, Roy; VOHS, Kathleen. Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? **Journal of Sports Sciences**, v. 23, p.429-38, 2005.

YANG, Sophie Xin; JOWETT, Sophia. Psychometric properties of the coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q) in seven countries. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 1, p. 36-43, 2012.

¹ Mestra em História, discente do Programa de Pós-graduação em Educação Física CEFD/UFES. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Doutora em Educação, docente da Universidade do Vale do Sapucaí UNIVAS. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Doutor em Ciências, docente da Universidade Federal do Espírito Santo. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)