

# O UNIVERSO DA GINÁSTICA

**Prof.<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup>. Elizabeth Paoliello**

**Grupo de Pesquisa em Ginástica Geral – FEF - UNICAMP**

## **Resumo**

Este trabalho focaliza a Ginástica, um conteúdo fundamental da Educação Física, com o objetivo de ampliar a compreensão desta manifestação da cultura corporal, que embasa toda atividade desportiva praticada pelo homem contemporâneo. Iniciando por uma retrospectiva histórica da Ginástica, analisa as características, os objetivos e o papel dos exercícios físicos através dos tempos. Na busca de um conceito para esta modalidade, defronta-se com a enorme abrangência da Ginástica no cenário da atividade física e ao invés de estabelecer um conceito único, que certamente restringiria o entendimento deste imenso universo, apresenta uma classificação de acordo com seus campos de atuação: Ginásticas de Condicionamento Físico, Ginásticas de Competição, Ginásticas Fisioterápicas, Ginásticas de Conscientização Corporal e Ginásticas de Demonstração. A fim de definir os domínios e conteúdos da Ginástica sugere um quadro com seus elementos constitutivos. Finalizando faz uma análise da estrutura da Ginástica no mundo, enfocando a evolução, os objetivos e a composição da Federação Internacional de Ginástica (FIG), considerada como a instituição mais antiga e com maior abrangência internacional nesta área.

1. Ginástica    2. História da Ginástica    3. Exercício físico

## **Introdução**

Este trabalho procura contextualizar a Ginástica no cenário da Educação Física enfocando seus campos de atuação, os conteúdos que a caracterizam e sua estrutura organizacional, apresentando uma visão global do universo da Ginástica, para então aprofundar o entendimento sobre a Ginástica Geral.

A história da Ginástica confunde-se com a história do homem. A Ginástica entendida por Ramos (1982:15) como a prática do exercício físico *”vem da Pré-história, afirma-se na Antigüidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea”*. No homem pré-histórico a atividade física tinha papel relevante para sua sobrevivência, expressa principalmente na necessidade vital de atacar e defender-se. O exercício físico de caráter utilitário e sistematizado de forma rudimentar, era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividades.

Na Antiguidade, principalmente no Oriente, os exercícios físicos aparecem nas várias formas de luta, na natação, no remo, no hipismo, na arte de atirar com o arco, como exercícios utilitários, nos jogos, nos rituais religiosos e na preparação guerreira de maneira

geral. Na Grécia nasceu o ideal da beleza humana, o qual pode ser observado nas obras de arte espalhadas pelos museus em todo o mundo, onde a prática do exercício físico era altamente valorizada como educação corporal em Atenas e como preparação para a guerra em Esparta. O fato de ser a Grécia o berço dos Jogos Olímpicos, disputados 293 vezes durante quase 12 séculos (776 a.C-393 d. C), demonstra a importância da atividade física nesta época. Em Roma, o exercício físico tinha como objetivo principal a preparação militar e num segundo plano a prática de atividades desportivas como as corridas de carros e os combates de gladiadores que estavam sempre ligados às questões bélicas. Recordações das magníficas instalações esportivas desta época como as termas, o circo, o estádio, ainda hoje impressionam quem os visita pela magnitude de suas proporções.

Na Idade Média os exercícios físicos foram a base da preparação militar dos soldados, que durante os séculos XI, XII e XIII lutaram nas Cruzadas empreendidas pela igreja. Entre os nobres eram valorizadas a esgrima e a equitação como requisitos para a participação nas Justas e Torneios, jogos que tinham como objetivo “*enobrecer o homem e fazê-lo forte e apto*” (Ramos, 1982:23). Há ainda registros de outras atividades praticadas neste período como o manejo do arco e flecha, a luta, a escalada, a marcha, a corrida, o salto, a caça e a pesca e jogos simples e de pelota, um tipo específico de futebol e jogos de raqueta.

O exercício físico na Idade Moderna, considerada simbolicamente a partir de 1453, quando da tomada de Constantinopla pelos turcos, passou a ser altamente valorizado como agente de educação. Vários estudiosos da época, entre eles inúmeros pedagogos, contribuíram para a evolução do conhecimento da Educação Física com a publicação de obras relacionadas à pedagogia, à fisiologia e à técnica. A partir daí surgiu um grande movimento de sistematização da Ginástica.

Segundo Langlade e Langlade (1970), até 1800 as formas comuns de exercício físico eram os jogos populares, as danças folclóricas e regionais e o atletismo. Para estes autores, a origem da atual Ginástica data do início do século XIX, quando surgiram quatro grandes escolas: A Escola Inglesa, a Escola Alemã, a Escola Sueca e a Escola Francesa, sendo a primeira mais relacionada aos jogos, atividades atléticas e ao esporte. As demais escolas foram as responsáveis pelo surgimento dos principais métodos ginásticos, que por sua vez determinaram a partir de 1900 o início dos três grandes movimentos ginásticos na Europa. São eles: o Movimento do Oeste na França, o Movimento do Centro na Alemanha, Áustria e Suíça e o Movimento do Norte englobando os países da Escandinávia.

Estes movimentos vão até 1939 quando realizou-se a primeira Ligiada em Estocolmo, dando início ao período que se estende até os dias de hoje, denominado Influências recíprocas e universalização dos conceitos ginásticos, segundo Langlade e Langlade (1970).

A denominação Ginástica, inicialmente utilizada como referência à todo tipo de atividade física sistematizada, cujos conteúdos variavam desde as atividades necessárias à sobrevivência, aos jogos, ao atletismo, às lutas, à preparação de soldados, adquiriu a partir de 1800 com o surgimento das escolas e movimentos ginásticos acima descritos, uma conotação mais ligada à prática do exercício físico. De acordo com Soares (1994:64), a partir desta época, a Ginástica passou a desempenhar importantes funções na sociedade industrial, “apresentando-se como capaz de corrigir vícios posturais oriundos das atitudes adotadas no trabalho, demonstrando assim, as suas vinculações com a medicina e, desse modo, conquistando status.

Inúmeros métodos ginásticos foram sendo desenvolvidos principalmente nos países europeus, os quais influenciaram e até os dias de hoje influenciam, a Ginástica mundial e em particular a brasileira. Dentre aqueles que tiveram maior penetração no Brasil destacam-se as escolas alemã, sueca e francesa. Essas questões são amplamente analisadas por autores como Ramos (1982), Marinho [19--], Langlade e Langlade (1970), Castellani Filho (1988), Soares (1994) entre outros, os quais tem estudado os aspectos históricos relacionados à Educação Física e à Ginástica e contribuído de forma significativa para a compreensão de sua evolução em nível nacional e internacional.

## 1. Em Busca de um Conceito de Ginástica

Segundo o Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa, a palavra Ginástica vem do grego *Gymnastiké* e significa a *”Arte ou ato de exercitar o corpo para fortificá-lo e dar-lhe agilidade. O conjunto de exercícios corporais sistematizados, para este fim, realizados no solo ou com auxílio de aparelhos e aplicados com objetivos educativos, competitivos, terapêuticos, etc.”*. Na Encyclopædia Britannica, a Ginástica é definida como *“a system of physical exercises practised either to promote physical development or a sport”*. De acordo com a Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira, a Ginástica é caracterizada como:

*“uma forma ou modalidade de educação física, isto é, uma maneira de formar fisicamente o corpo humano, sendo as restantes, além dela, os jogos e os desportos. A definição científica diz-nos que a ginástica é a exercitação metódica dos órgãos no seu conjunto (relacionada ao movimento e à atitude), por intermédio de exercícios corporais, de “forma” precisamente determinada e ordenados sistematicamente, de modo a solicitar não só todas as partes do corpo, como as grandes funções orgânicas vitais e sistemas anatômicos, nomeadamente: o respiratório, o cárdio-circulatório, o de nutrição (assimilação e desassimilação), o nervoso, os órgãos de secreção interna, etc.”*

Os conceitos acima citados, entre outros, demonstram uma visão limitada da Ginástica, onde o aspecto relativo à formação física é ressaltado em detrimento dos demais.

Devido à grande abrangência da Ginástica, o estabelecimento de um conceito único para ela, restringiria a compreensão deste imenso universo que a caracteriza como um dos conteúdos da Educação Física. Esta modalidade no decorrer dos tempos, tem sido direcionada para objetivos diversificados, ampliando cada vez mais as possibilidades de sua utilização, portanto, a fim de facilitar o seu entendimento, foram organizados 5 grandes grupos com o intuito de apresentar os seus principais campos de atuação.

## 2. Os Campos de Atuação da Ginástica

1. **Ginásticas de Condicionamento Físico:** englobam todas as modalidades que tem por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo normal e/ou do atleta.
2. **Ginásticas de Competição:** reúnem todas as modalidades competitivas.
3. **Ginásticas Fisioterápicas:** responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças.
4. **Ginásticas de Conscientização Corporal:** reúnem as Novas Propostas de Abordagem do Corpo, também conhecidas por Técnicas Alternativas ou Ginásticas Suaves (Souza, 1992), e que foram introduzidas no Brasil a partir da década de 70, tendo como pioneira a

Anti-Ginástica. A grande maioria destes trabalhos tiveram origem na busca da solução de problemas físicos e posturais.

5. **Ginásticas de Demonstração:** é representante deste grupo a Ginástica Geral, cuja principal característica é a não-competitividade, tendo como função principal a interação social entre os participantes.

A figura a seguir ilustra os campos de atuação da Ginástica, exemplificando as modalidades que os constituem:



Figura 1 - O Universo da Ginástica.

### 3. O Conteúdo da Ginástica

Todo movimento ginástico, assim como os movimentos característicos dos esportes, evoluíram dos movimentos naturais do ser humano, ou habilidades específicas do ser humano que, segundo Pérez Gallardo (1993:130), “ são aquelas que se caracterizam por estar presentes em todos os seres humanos, independentes de seu lugar geográfico e nível sócio-cultural e que servem de base para aquisição de habilidades culturalmente determinadas...”

Estes movimentos naturais ou habilidades específicas do ser humano, quando analisados e transformados, visando o aprimoramento da performance do movimento, entendida aqui de acordo com vários objetivos como: economia de energia, melhoria do resultado, prevenção de lesões, beleza do movimento entre outros, passam a ser considerados como movimentos construídos (exercícios) ou habilidades culturalmente determinadas. Por exemplo, um movimento próprio do homem como o saltar, foi sendo

estudado, transformado e aperfeiçoado através dos tempos, para alcançar os objetivos de cada um dos esportes onde ele aparece: salto em altura, em distância e triplo no Atletismo, cortada e bloqueio no Voleibol, salto sobre o cavalo na Ginástica Artística, salto “jeté” na Ginástica Rítmica Desportiva entre outros.

Os movimentos gímnicos (exercícios) constituem o conteúdo específico da Ginástica e podem ser classificados de acordo com a figura a seguir:



Figura 2. Elementos Constitutivos da Ginástica.

Uma das principais características da Ginástica é a enorme variedade de aparelhos que podem ser utilizados, desde aparelhos de grande porte como o trampolim acrobático, a trave de equilíbrio, as rodas ginásticas, as barras paralelas; aparelhos de sobrecarga como os halteres, as bicicletas ergométricas, os aparelhos de musculação; aparelhos portáteis como a corda, a bola, as maçãs, até aparelhos adaptados ou alternativos provenientes da natureza ou da fabricação humana.

#### 4. A Estrutura da Ginástica no Mundo

Para a melhor compreensão do universo da Ginástica, faz-se necessário, analisar sua estrutura organizacional em nível mundial. A Federação Internacional de Ginástica (FIG)<sup>1</sup> é a organização mais antiga e com maior abrangência internacional na área da Ginástica. Está subordinada ao Comitê Olímpico Internacional (COI), sendo responsável

<sup>1</sup> Para maiores informações visite o site da FIG : <http://gymnastics.worldsport.com/>

pelas modalidades gímnicas que são competidas nos Jogos Olímpicos. É, portanto a Federação com maior poder e influência na Ginástica mundial.

A FIG é um órgão que tem como objetivo orientar, regulamentar, controlar, difundir e promover eventos na área da Ginástica. Tem sua origem nas Federações Europeias de Ginástica (Fédérations Européennes de Gymnastique - FEG ), estabelecidas em 23 de Julho de 1881 em Bruxelas - Bélgica, com a participação da França, Bélgica e Holanda. Apesar de reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional desde 1896, a FEG só participou como federação oficial de Ginástica Artística nos Jogos Olímpicos de Londres em 1908.

Em 7 de Abril de 1921 a FEG incluiu em seu quadro outros países, resultando na fundação da Federação Internacional de Ginástica - FIG com a participação de 16 federações (países) membros. Atualmente tem sua sede em Moutier, na Suíça, e possui 121 países filiados. Cada uma destas Federações nacionais representam o órgão máximo da Ginástica em seu país, tendo em nível nacional os mesmos objetivos da FIG. Ainda relacionadas a FIG estão as Federações que controlam a Ginástica no âmbito continental, entre elas a União Asiática de Ginástica fundada em 1964, a União Panamericana de Ginástica fundada em 1967, a União Européia de Ginástica fundada em 1982, e a União Africana de Ginástica fundada em 1990. (FIG 1991a:158)

A FIG atualmente é composta de 7 comitês sendo 6 relativos às modalidades competitivas (Ginástica Artística Masculina, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Rítmica, Esportes Aeróbicos, Esportes Acrobáticos e Trampolim) e um relativo a Ginástica Geral que tem caráter demonstrativo.

## **ESTRUTURA DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA**

### **COMITÊS:**

- GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA
- GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
- GINÁSTICA RÍTMICA
- ESPORTES AERÓBICOS
- ESPORTES ACROBÁTICOS
- TRAMPOLIM
- GINÁSTICA GERAL

A convivência de modalidades competitivas e demonstrativas numa mesma federação, é uma característica da FIG reafirmada nas palavras de Yuri Titov, presidente desta instituição de 1976 a 1996, no documento de propaganda da Ginástica Geral (FIG [199-]:04): *“Nós somos a primeira federação internacional que se dedica tanto ao esporte competitivo como ao esporte recreativo...”* Este é um aspecto interessante que destaca a FIG das demais federações desportivas, vindo ao encontro de sua natureza e objetivos diferenciados, os quais se harmonizam perfeitamente com o espírito e tradições desta entidade.

A presença da Ginástica Geral como um comitê específico dentro da estrutura da FIG a partir de 1984, vem demonstrar a importância deste fenômeno de massa que envolve

um incontável número de praticantes em todo o mundo, ultrapassando em larga escala o total de atletas das modalidades competitivas dirigidas pela mesma federação.

Com relação aos Jogos Olímpicos a Ginástica é oficialmente representada nas modalidades GA masculina desde 1908 em Londres, a GA feminina desde 1928 em Amsterdam, a GRD desde 1984 em Los Angeles e a partir de Sydney o Trampolim passará a ser competido oficialmente. A Ginástica Geral tem sempre abrilhantado as Cerimônias de Abertura dos Jogos, caracterizando-se como um dos pontos altos destes eventos, onde a criatividade, a plasticidade, a expressão corporal se fazem presentes na participação sincronizada de um grande número de ginastas.

### **Referências Bibliográficas**

CASTELLANI FILHO, L. Educação Física no Brasil: a história que não se conta. Campinas: Papirus, 1988.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. Gymnaestrada Guide: 10th world gymnaestrada Berlin 1995. Berlin: DTB, 1995.

\_\_\_\_\_. Gymnastique générale. Republique Fédérale d'Allemagne: [199-].

\_\_\_\_\_. Program of the 9th World Gymnaestrada. Amsterdam: 1991

LANGLADE, A., LANGLADE, N. R de. Teoria general de la gimnasia. Buenos Aires: Stadium, 1970.

MARINHO, I. P. Sistemas e métodos de Educação Física. 5. ed. São Paulo: Cia Brasil, [19--].

RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: IBRASA, 1982.

SERGIO, A., PEREIRA, A. A. G. Grande Enciclopédia Portuguesa e Brasileira. Rio de Janeiro: Editorial Enciclopédia,[sd].

SOARES, C. Educação Física: raízes européias e Brasil. Campinas: Ed. da Unicamp, 1994.

SOUZA, E. P. M de. A Busca do auto-conhecimento através da consciência corporal: uma nova tendência. Campinas, 1992. 88 p. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, 1992.

\_\_\_\_\_. Ginástica Geral : uma área do conhecimento da Educação Física. Campinas, 1997. 163 p. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, 1997.

**Para contato:** [elizabethpaoliello@fef.unicamp.br](mailto:elizabethpaoliello@fef.unicamp.br)